



สารโดกมองศึกษา

โรงเรียนโคกม่วงศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 5

ฉบับที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2559



... “ในการดำรงตนในภายหน้านั้น ท่านจะต้องประพฤติให้ดีให้เหมาะสมแก่ฐานะรู้จักผิดและชอบ ประกอบอาชีพโดยสม่ำเสมอ ซื่อสัตย์ ไม่เสเพลและไม่ปล่อยตนให้เป็นทาสแห่งอบายมุขต่างๆ ดังนี้แล้ว ท่านก็จะสามารถเป็นที่พึ่งแก่ตนเองและครอบครัวของท่านและจะเป็นที่นับถือของบุคคลอื่น”

พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย :
25 มิถุนายน 2496

คม.ศ. แจ้งข่าว



รู้เรื่องสุขภาพ

ประโยชน์ของการรับประทานแตงโม

ถ้าจะหาผลไม้หวานๆ เย็นๆ มาคลายร้อนคงต้องนึกถึง**แตงโม** หาซื้อง่าย ราคาไม่แพง แถมมีประโยชน์กับ**สุขภาพ**มากมาย

- ป้องกันการสะสมไขมันในเส้นเลือด ควบคุมระดับความดันโลหิต - มีไลโคปีน สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็ง - บำรุงผิวพรรณ เส้นผมให้แข็งแรง - มีกรดอะมิโน ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ - น้ำตาลน้อย แคลอรีต่ำ

- แตงโมมีสารที่เรียกว่า แอล-ไซทรูลีน สารที่ช่วยขยายหลอดเลือด ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ - วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา

- ช่วยลดความมันบนใบหน้า เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว ลดการอักเสบบวมแดง - ช่วยเพิ่มเบต้าแคโรทีน ช่วยป้องกันการติดเชื้อ

- กรดอะมิโนในแตงโม ที่มีชื่อว่า “อาร์จินีน” เป็นสารที่ช่วยในการเผาผลาญแคลอรีได้ - โพแทสเซียมในแตงโม จะช่วยควบคุมความดันโลหิต ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์ดี - ช่วยให้ร่างกายขับปัสสาวะได้ดี ช่วยชะล้างของเสียที่มาจากไต กระเพาะปัสสาวะและทางเดินปัสสาวะ - ช่วยป้องกันไม่ให้ปากเป็นแผล ช่วยแก้ร้อนใน และแก้กระหายน้ำ - มีสารที่เรียกว่า “ซิทรูลีน” ส่งผลต่อร่างกายใกล้เคียงกับการกินยาไวอากร้าเพิ่มพลัง

อย่างไรก็ดี ก็มีข้อควรระวังสำหรับผู้ที่มีกระเพาะไม่แข็งแรง กระเพาะอักเสบ ลำไส้อักเสบ ปัสสาวะบ่อย



โรงเรียนโคกม่วงศึกษา เป็นเจ้าภาพในการจัดพิธีทบทวนคำปฏิญาณและเดินสวนสนามเนื่องในวันสถาปนาลูกเสือแห่งชาติ ปี 2559 ของโรงเรียนในศูนย์เครือข่ายมิตรสัมพันธ์ จำนวน 19 โรงเรียน ในวันที่ 1 กรกฎาคม 2559 ได้รับคำชื่นชมจากผู้บริหารในศูนย์เครือข่ายและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

โรงเรียนโคกม่วงศึกษา จัดกิจกรรมเดินรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด ประจำปีการศึกษา 2559 เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2559



ประมวลภาพกิจกรรม



โรงเรียนโคกม่วงศึกษา นำโดยนายฟากรี ทองดีบุตร ผู้อำนวยการโรงเรียน จัดกิจกรรมตามโครงการอาหารและน้ำปลอดภัยใส่ใจทุกครัวเรือน ซึ่งได้วิทยากรจากโรงพยาบาลชุมแพ มาให้ความรู้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาและผู้ปกครอง เมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2558 ณ หอประชุมหลังใหม่ โรงเรียนโคกม่วงศึกษา



โรงเรียนโคกม่วงศึกษา ได้จัดกิจกรรมไหว้ครู ประจำปีการศึกษา 2559 เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2559 เพื่อระลึกถึงครูบาอาจารย์ ก่อนจัดการเรียนการสอนในปีการศึกษา 2559 นี้ พร้อมแจกต้นไม้ให้นักเรียนทุกคนนำไปปลูกที่บ้านด้วย



โรงเรียนโคกม่วงศึกษา นำโดย นายฟากรี ทองดีบุตร ผู้อำนวยการโรงเรียน นำนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 30 คน เข้ารับการฝึกอบรมวิชาชีพพระยาแสน จากวิทยาลัยเทคนิคชุมแพ เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2559 ณ โรงเรียนบ้านโคกสูง

โรงเรียนโคกม่วงศึกษานำนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมอนุรักษ์ธรรมชาติ เมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม 2559 ณ อุทยานแห่งชาติภูผาม่าน



จัดทำโดย: โรงเรียนโคกม่วงศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 5
คณะที่ปรึกษา : นายฟากรี ทองดีบุตร และคณะครูทุกท่าน
คณะทำงาน: นางอุไรพร โพธิ์รุกข์ และ นางศรัทธาพร ชาติชัย