

KMS time

ฉบับที่ 1 ปีที่ 9 เดือนพฤษภาคม-กันยายน ปีการศึกษา 2558



เปิดใจซิดนีย์ (หนูน้อยอูคูเลเล่)

ล้างเท้าพ่อแม่

คุยกับ ประธานนักเรียน

KMS Time

ฉบับที่ 1 ปีที่ 9 เดือนพฤษภาคม-กันยายน
ปีการศึกษา 2558

เจ้าของ

โรงเรียนเขมะสิริอนุสสรณ์
210 ถนนราชวิถี แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด
กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ 024242244

โทรสาร 024354397

Web site: www.khemasiri.ac.th

Email: kms@khemasiri.ac.th

ที่ปรึกษา

นางเปรมอนงค์ รัตนสาขา	ผู้จัดการ
นางสาวกัญญาณี จักบุญรักษ์	ผู้อำนวยการ
นายเผ่าเกษม คงจำเนียร	ผู้ช่วยผู้จัดการ
นางจงศรีสมร รุจิเทศ	ผู้ช่วยผู้จัดการ
นางสาวกัญญาณี วิชาชนินทร์	ฝ่ายปกครอง
นางธารินี ยิ่งถาวร	ฝ่ายปกครอง
นางสาวเขมะพันธ์ เข็ดเกียรติกุล	ฝ่ายวิชาการ

ว่าที่ร้อยตรียุทธดนัย พิทักษ์อรรถนพ
หัวหน้างาน
ทะเบียนและ
วัดผล

บรรณาธิการบริหาร และกราฟิกดีไซน์

นายศุภโชค คงจำเนียร ผู้รับใบอนุญาต

บรรณาธิการ

นางฉันทนัทธ์ เงินจันทร์

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางสาวสิมาลี เลิศฤทธิศรีฤกษ์

กองบรรณาธิการ

นางสาวมีนา สุริสาร
นางสาวสุภาวดี สุขเกษม
นายชาคริต เตชะนันทน์
นายกฤษติ รัตนวิจิตร
นางสาวสมฤทัย จินทรตมางกูร
นางสาวโชติมา เปรมสุข

ภาษาต่างประเทศ

ดร. พิษร์ลีตา เจริญรักษ์ศิริกุล
อาจารย์รัชพล ศิลป์

ช่างภาพ

นางสาวบุษกร สุทธิจารีย์
นายปวิภัทร์ อัจจมาลย์วรธา

สารสัมพันธ์สมาคมศิษย์เขมะสิริอนุสสรณ์..... 4

เครือข่ายผู้ปกครอง 5

บทสัมภาษณ์

เปิดใจซิดนีย์ (หนูน้อยอูคูเลเล่)..... 6

คุยกับ ประธานนักเรียน..... 8

ประธานนักเรียนประจำ..... 10

รู้รอบโรงเรียน

กิจกรรมเด่น & เรียนเล่นสามารถ..... 12

รอบรู้ทันโลก

โครงสร้างการแลกเปลี่ยน

วัฒนธรรมกับต่างประเทศ..... 16

สกุ๊ปพิเศษ

ล้างเท้าพ่อแม่..... 20

อาหารเพื่อสุขภาพ 22

ปฏิทินโรงเรียน..... 23



บ.ก. บอกกล่าว

หลังจากที่วารสารเขมะสิริฯ สัมพันธ์ มีอายุได้ 8 ปี (16 ฉบับ) ในปีการศึกษา 2557 ผู้บริหารได้เสนอแนะให้เปลี่ยนแปลงรูปแบบวารสารใหม่ คณะผู้จัดทำวารสารได้ประชุมเพื่อพิจารณาแล้วมีมติว่า ควรเปลี่ยนแปลงรูปแบบตามคำแนะนำ ซึ่งบางอย่างก็ยังคงไว้ และบางอย่างก็จะเปลี่ยนแปลงเรื่องราวในเล่มบ้าง ทั้งนี้เพื่อให้เป็นประโยชน์กับนักเรียนมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

นอกจากนี้ยังมีการประกวดการตั้งชื่อวารสารใหม่ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนส่งชื่อเข้าประกวด และจะมีรางวัลให้คนที่ได้รับเลือก

กองบรรณาธิการ หวังว่าวารสาร KMS Time จะยังได้รับความสนใจ และเป็นประโยชน์ต่อชาวเขมะสิริฯ ตลอดไป

นางฉันทนัทธ์ เงินจันทร์
บรรณาธิการ

EDITORIAL NOTE

On the occasion that Khemasiri journal has reached eight years old (16 issues) in the academic year 2014, the school administrators have suggested that we change the format of the journal. After the board meeting, the production team has concluded that we should change the journal format in accordance with the administrators' suggestion. Some parts of the journal will remain the same, while we make some changes to other parts, in order that the journal will be beneficial for the students as much as possible.

Moreover, we will hold a naming contest for our newly formatted journal. Every student can take part in the contest.

We, the editorial board, also hope that our new Khemasiri journal will still be interesting and helpful for the school members, teachers, parents and students.

Chanthanat Ngoenchan
Editor of Khemasiri Journal



จากใจผู้บริหาร



สวัสดีค่ะ ท่านผู้ปกครอง คุณครู และนักเรียนที่รักทุกคน

วันเวลาผัน(หมุน)เวียนเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว จากปฏิทินปฏิบัติงานของโรงเรียนจะเห็นว่า เราผ่านงานสำคัญ ๆ ของโรงเรียน เช่น วันไหว้ครู กิจกรรม โครงการต่าง ๆ ที่ศึษาเพื่อการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความรู้ ประสบการณ์อันเป็นการเพิ่มพูนความรู้นอกห้องเรียนทั้งหลายที่โรงเรียนจัดให้แก่ นักเรียน การแข่งขันทักษะต่าง ๆ ที่ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้กว้างขวางยิ่งขึ้น รู้จักหาประสบการณ์ใหม่ ๆ การเตรียมพร้อมในการแข่งขัน การเข้าค่ายคุณธรรมเพื่อศึกษาธรรมะ อันเป็นแนวทางที่ทำให้จิตสงบ มีสมาธิ มีสติ และเกิดปัญญา จากค่ายธรรมะของชั้นอื่น ๆ และค่ายกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ค่ายยุวกาชาดชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ค่ายพุทธบุตรของชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

การแลกเปลี่ยนภาษาและวัฒนธรรมกับนักเรียน Harima ประเทศญี่ปุ่น ก็หมดเวลาไป 1 ภาคเรียน และยังมีกิจกรรม และโครงการหลากหลายอีกที่เราจะได้ทำร่วมกันครุคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นประสบการณ์ในชีวิตของนักเรียนที่จะได้นำมาใช้ในโอกาสต่อไป

ในภาคเรียนที่ 2 เรายังมีวันสำคัญและกิจกรรมอื่น ๆ อีกมากมาย โดยเฉพาะโรงเรียนเตรียมจัดงานแสดง "เขมะสิริฯ น้อมอัญชูลีสยามบรมราชกุมารีศรีแผ่นดิน" ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในวันที่ 1 พฤศจิกายน 2558 ซึ่งจะได้นำรายได้ทุกบาททุกสตางค์ถวายแด่พระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในวันที่พุธที่ 4 พฤศจิกายน 2558 เนื่องในโอกาสร่วมเฉลิมฉลองพระชนมายุ 60 พรรษาของพระองค์

การเรียนและการสอบเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักเรียนที่ต้องเตรียมตัวและเตรียมพร้อมอยู่เสมอกับชีวิตการเป็นนักเรียนที่ดี เพื่อให้ทุกสิ่งทุกอย่างในหน้าที่ของนักเรียนได้สมบูรณ์แบบ รวมทั้งการปฏิบัติตนในทางที่ถูกที่ควร สมเป็นศิษย์ที่ดีของโรงเรียน ครูจึงขอเตือนให้นักเรียนเตรียมตัวไว้ให้พร้อม ตั้งใจเรียน ทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ ร่วมกิจกรรมของโรงเรียน จะทำให้เราได้ประสบการณ์ความสำเร็จดังที่หวัง

สุดท้ายนี้ ขออวยพรให้ท่านผู้ปกครอง คุณครู และนักเรียนประสบแต่ความสุข และความสำเร็จ ในสิ่งที่ปรารถนาทุกประการ

นางสาวกัลยาณี จักษุรักษ์
ผู้อำนวยการ

Dear all parents, teachers, and students,

Time has flown so fast. As revealed in the school's working calendar of the academic year 2015, Khemasiri Memorial School has carried out a variety of notable school events. These included Wai Khru Day, as well as other curricular activities and projects. There were also many field trips that the school has held for the students to encourage their outside learning and experiences. Moreover, the school held competitions in different skills to broaden the students' knowledge and to help them find new experiences and prepare for competitions in the real world. Dhamma Camp was also organized for the students to study the Buddhist doctrine, which would lead them to peace, concentration, consciousness, and wisdom. In addition, there were a Red Cross Youth camp for Prathom 6 students and a Buddhist camp for Matthayom 6 students.

The first semester has seen students participating in the language and cultural exchange programme with Japanese students from Harima School as well. There will also be many activities and events that I think will give many experiences to the students.

In the second semester, we will have other important days and events. In particular, we will hold a special performance under the theme Khemasiri's Tribute to Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn at the Office of Agricultural Museum and Culture, Kasetsart University, Bangkok on 1 November 2015. Proceeds from this event will humbly be given to Her Royal Highness on Wednesday 4 November 2015 for the celebration of the auspicious occasion of Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn's 5th cycle birthday.

Studying and taking examinations are also significant for students. Good students need to always be prepared so they can fulfil the student's obligation. Acting in appropriate manners is indispensable and is expected from good students as well. Let me remind you, all of my students, to be prepared, study hard, always review your lessons, and participate in the school activities so that you will be well-experienced and have a successful life down the road.

Lastly, I wish you, parents, teachers, and students, happiness and success according to your wishes.

Kalyani Chakshuraksha
Principal of Khemasiri Memorial School



สารสัมพันธ์สมาคมศิษย์เกษมสิริอนุสรณ์

Dear all members of Khemasiri Memorial School Association,

I am greatly honored to be elected to serve as the president of the Association for the term of 2015 to 2017. I would like to extend my sincere appreciation to the school administrators for allowing the Association to disseminate our news to our fellow Khemasiri Memorial School members through this journal.

Khemasiri Memorial School Association was founded 62 years ago in 1953. There are around 32,118 members in the Association, including current students, alumni, and teachers. I am determined to carry out the work according to the set objective of the Association. That is, I will follow in the footsteps of the founders of the Association to maintain the honor of the school, encourage friendship and unity, and exchange knowledge and opinions among members by carrying out activities and events beneficial for all members, teachers, students, school, society, and country. The activities will be held for Retired Teachers' Fund, Wai Khru Ceremony, HSH Prince Boonsri-kasem and Princess Sookrisamorn Commemoration Ceremonies, Annual Celebration Day, Sport Days, Academic Fair, Farewell Party for Matthayom 6 students, Blue and Red Day, Award Giving Ceremonies for current students, and Annual Membership Party (Reunion day).

Lastly, on behalf of the Association board and its advisers, I would like to thank you and hope that the members will lend their support to every activity held by the Association. It will be a privilege for us to be able to return your favour and support your activities in any way we can as well. With this message, we offer our warmest welcome to all members.

Yours faithfully,

Ramphaiwan Homkrait
President of the Khemasiri Memorial School Association



สวัสดิ์คะ สมาชิกศิษย์เกษมสิริอนุสรณ์ทุกท่าน

ดิฉันรู้สึกเป็นเกียรติอย่างมากที่ได้รับความไว้วางใจจากสมาชิกสมาคมศิษย์เกษมสิริอนุสรณ์ให้ดำรงตำแหน่งนายกสมาคมศิษย์เกษมสิริอนุสรณ์วาระปี 2558-2560 และในโอกาสนี้ ดิฉันขอขอบคุณผู้บริหารโรงเรียนเกษมสิริอนุสรณ์ ที่ให้สมาคมฯส่งข่าวสารเกี่ยวกับสมาคมฯไปยังสมาชิกฯ ผ่านวารสาร KMS Time ฉบับนี้

สมาคมศิษย์เกษมสิริอนุสรณ์ก่อตั้งเมื่อ พ.ศ. 2496 ซึ่งถึงปัจจุบัน รวม 62 ปี มีสมาชิกประมาณ 32,118 คน ประกอบด้วย นักเรียนปัจจุบันและนักเรียนเก่า ครูอาจารย์ ดิฉันมุ่งมั่นที่จะดำเนินงานตามวัตถุประสงค์

ประสงค์ของสมาคมฯ กล่าวคือมุ่งเน้นกิจกรรมตามรอยผู้ก่อตั้งสมาคมฯ เพื่อผูกเงียรติของโรงเรียนส่งเสริมมิตรภาพ ความสามัคคี แลกเปลี่ยนความรู้และความคิดเห็นระหว่างสมาชิก โดยจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิก ครู นักเรียน โรงเรียน สังคม และประเทศชาติ กิจกรรมที่จัด ได้แก่ กองทุนทดแทนพระคุณครู วันไหว้ครู พิธีรำลึกถึงหม่อมเจ้าหญิงศุขศรีสมร เกษมศรี และหม่อมเจ้าพูนศรีเกษม เกษมศรี งานรื่นเริงประจำปี วันกีฬา งานนิทรรศการวิชาการ งานเลี้ยงอำลาของนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 วันน้ำเงินแดง การมอบรางวัลนักเรียนปัจจุบันและงานสังสรรค์สมาชิกประจำปี (วันคืนสู่เหย้า)

สุดท้ายนี้ ดิฉันและคณะกรรมการบริหารสมาคมฯ คณะที่ปรึกษาสมาคมฯ ขอขอบพระคุณและหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สมาชิกทุกท่านจะสนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ ของสมาคมศิษย์เกษมสิริอนุสรณ์และให้โอกาสสมาคมฯสนับสนุนท่านเช่นกัน สมาคมฯยินดีต้อนรับสมาชิกทุกท่านนะคะ

นางสาวราไพวรรณ ทอมไกรลาศ
นายกสมาคมศิษย์เกษมสิริอนุสรณ์



เครือข่ายผู้ปกครอง

สวัสดิ์ศรีรับ คณะผู้บริหาร คณะครู ท่านผู้ปกครอง และนักเรียนทุกคน

ด้วยในพุทธศักราช 2558 เป็นพุทธศักราชที่สำคัญอย่างยิ่ง เป็นมหามงคลสมัยเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เจริญพระชนมายุ 60 พรรษา พวกเราชาวเขมะสิริฯ สมาคมศิษย์เขมะสิรินุสรณ์ คณะครู ผู้ปกครอง และคณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง ต่างสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น มีความยินดีที่จะเรียนให้ทุกคนทราบว่า โรงเรียนเขมะสิรินุสรณ์ ร่วมกับสมาคมศิษย์เขมะสิรินุสรณ์ จัดงานแสดง "เขมะสิริฯ น้อมอัญชูลีสยามบรมราชกุมารีศรีแผ่นดิน" ณ สำนักงานพิพิธภัณฑ์และวัฒนธรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ในวันอาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2558 เพื่อนำรายได้ทุกเสี้ยว ถวาย ตั้งนันทางคณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครองฯ จึงขอเชิญชวนผู้ปกครองและผู้ที่มีสนใจซื้อบัตรชมการแสดงและร่วมสมทบทุนได้ที่คุณครูที่ปรึกษาของแต่ละห้อง

โอกาสนี้ ในปีการศึกษา 2558 ผมขอแนะนำคณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง ประกอบด้วยประธานเครือข่ายผู้ปกครอง ประธานในระดับชั้นเรียนของแต่ละชั้น 12 ชั้น เป็นกรรมการ โดยมีกระผม นายธนกฤต สังข์สุวรรณ เป็นประธานคณะกรรมการและคุณพรพนทิพย์ เรี่ยวเรืองสุข เป็นกรรมการและเลขานุการ มีคุณครู กิ่งกาญจน์ วิเศษสินธุ์ เป็นที่ปรึกษา มีครูระดับประถม และระดับมัธยม ชั้นละ 1 คน เป็นผู้ดำเนินงาน

ในภาคการศึกษาที่ผ่านมาทางเครือข่ายฯ ได้ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางความร่วมมือระหว่างผู้ปกครอง นักเรียนและโรงเรียนด้านการติดต่อสื่อสารผ่านทางโซเชียลมีเดีย Facebook และ Line ซึ่งได้รับการตอบรับและความร่วมมือเป็นอย่างดีจากทุกฝ่ายทำให้ประสบความสำเร็จในการใช้เครื่องมือในด้านการสื่อสารในทุกระดับชั้นเรียน

อีกหนึ่งผลงานดี คุณพูนสมบัติ ศรุตพาพงศ์ ประธานเครือข่ายผู้ปกครองชั้นประถม 2 ได้เป็นผู้แทนเครือข่ายฯ ชั้นประถม 2 ได้จัดซื้อสายฉีดชำระพร้อมติดตั้งในห้องน้ำตึกอนุบาลประถม 2 ทั้งหมด 19 ชุด ให้ทางโรงเรียนเขมะสิริฯ เพื่อความสะดวกและสุขอนามัยที่ดีของนักเรียน

ทางเครือข่ายผู้ปกครองหวังว่า สิ่งที่ทำทางเครือข่ายได้ร่วมแรงร่วมใจปฏิบัติจะมีประโยชน์ต่อนักเรียน ผู้ปกครองและโรงเรียนของเราทุกคน

สุดท้ายผมขอฝากคติธรรมของท่านพุทธทาสภิกขุ เพื่อเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตประจำวัน "ถ้าวันนี้ถูกต้อง ก็ไม่ต้องกลัวพรุ่งนี้"

ขอแสดงความนับถือ

นายธนกฤต สังข์สุวรรณ
ประธานเครือข่ายผู้ปกครอง
โรงเรียนเขมะสิรินุสรณ์

Dear all school administrators, teachers, parents and students

The year 2015 is one of the most significant years since it marks the auspicious occasion of Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn's fifth cycle birthday. Therefore, we, alumni, teachers, parents, and Parent Network committee of Khemasiri Memorial School, grateful for her divine grace, would like to inform you that the school, in collaboration with Khemasiri Memorial School Association, is organizing an art performance under the theme Khemasiri's Tribute to Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn at the Office of Agricultural Museum and Culture, Kasetsart University, Bangkok on 1 November 2015. Proceeds from this event will humbly be given to Her Royal Highness. Accordingly, the Parent Network committee would like to invite you to attend the performance. For those who are interested, tickets can be purchased from any of the classroom advisers.

Let me take this moment to introduce you key committee members of the Parent Network, which includes its president and representatives from the 12 grades. I, Thanakrit Sangsuwan, is the president of the Parent Network, with Mrs. Phanthip Riaorueangsuk as the secretary and Network committee member, Miss Kingkan Wisetsin as the adviser, and one teacher from each grade, 12 in total, as the Network coordinators.

In the last semester, the Network served as the center of cooperation between parents and the school in communication via social media, namely Facebook and LINE. The Network has received good support from both parties, which has in turn led to a successful communication among members of every grade.

In addition, Mr. Punsombat Sarutaphong, President of the Grade 2 Parent Network, was a representative of the Grade 2 parents to purchase 19 bidet showers and had them installed in the Multipurpose Building's restrooms to promote cleanness and good hygiene among Khemasiri students.

The Network also hopes that all actions the Network has carried out will be beneficial for the students, parents, and school.

Lastly, I would like to cite a quote from Buddhadasa Bikkhu to be the beacon of light that will guide you along your daily life. The quote reads, "If today is right, there is no need to fear tomorrow."

Yours faithfully,

Thanakrit Sangsuwan
President of the Khemasiri Memorial
Parent Network



คนเก่งอูคูเลเล่

คุยกับเวธกา วสุรัตน์ (จิดนีย์) เด็กเก่งมากความสามารถ

ช่วงเวลาที่ผ่านมามีเหตุการณ์หลายอย่างที่แสดงความสามารถของหนูน้อยเวธกา มาอย่างต่อเนื่อง จนโด่งดังเป็นที่รู้จักในรายการ Asia got talents และสิ่งที่ทำให้หนูน้อยเดินมาได้จนถึงจุดนี้ เป็นเพราะครอบครัวทั้งคุณพ่อ คุณแม่ของเธอเป็นผู้สนับสนุนอยู่เบื้องหลังความสำเร็จในครั้งนี้นี้

ก้าวแรกที่เริ่มเล่นเครื่องดนตรีชนิดนี้ (อูคูเลเล่)

หนูสนใจและเริ่มเล่นอูคูเลเล่ (Ukulele) เพราะอูคูเลเล่เป็นเครื่องดนตรีที่เล็กและพกพาได้สะดวก ประกอบกับนิสัยส่วนตัวที่ชอบทำให้คนอื่นมีความสุข จึงทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการฝึกฝนและอยากเรียนรู้เกี่ยวกับอูคูเลเล่ค่ะ



รู้จักรายการ Asia got talents ได้อย่างไร

หนูค้นคว้าหาข้อมูลจาก Web site และทาง Facebook ของ Asia got talents ค่ะ เพราะหนูชอบศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับประเภทการประกวดความสามารถอยู่แล้วค่ะ

พยานที่สร้างชื่อเสียง : การเข้าร่วมประกวดรายการ Asia got talents

ค่ะ เริ่มต้นหนูได้ส่งประวัติและคลิปการแสดงความสามารถทางอินเทอร์เน็ตให้ทางรายการค่ะ ซึ่งคณะกรรมการจะคัดเลือกทีมเข้ารอบจำนวน 30 ทีม หนูเข้ารอบ 1 ใน 30 ทีมค่ะ พอเข้ารอบแล้วหนูต้อง

เดินทางไปประเทศสิงคโปร์เพื่อถ่ายทำบทสัมภาษณ์ประกอบการแสดง และเตรียมตัวแข่งขันกับประเทศอื่นๆ ในเอเชียค่ะ แล้วในการแข่งขันรอบนี้หนูได้เข้ารอบค่ะ และถือเป็นตัวแทน 1 ใน 2 ทีมของไทยที่ได้ร่วมแข่งขันในรอบ Semi Final ซึ่งเป็นรอบที่ให้ผู้ชมทางบ้านร่วมโหวตผู้เข้าแข่งขันค่ะ แต่ในรอบนี้หนูไม่ได้ผ่านเข้าร่วมแข่งขันต่อไปนะคะ

สิ่งที่ได้รับจากการประกวดในครั้งนี้

หนูรู้สึกที่หนูได้ทำอะไรเยอะมาก นอกจากประสบการณ์แล้วหนูยังได้เข้าร่วมเซ็นสัญญากับทางค่ายของ Sony Music Asia ด้วยค่ะ ซึ่งพอมตสัญญากับทางค่ายแล้ว หนูได้มีโอกาสร่วมงานกับช่อง 3 แล้วเซ็นสัญญากับทางช่อง 3 ค่ะ และในตอนนี้นูหนูได้ร่วมทำเพลงกับพี่หนึ่ง

ณรงวิทย์ค่ะ จากตรงนี้ได้ร่วมงานและทำเพลงทำให้หนูได้ฝึกและพัฒนาตนเองให้ก้าวต่อไปค่ะ

ฝากสารถึงเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ในโรงเรียน

ค่ะ สำหรับคนที่ไม่มีหุนะคะ ก็อยากให้ลองพยายามทำตามความฝันค่ะ เมื่อเราพยายามแล้วเราก็จะพบกับพรสวรรค์ที่มีอยู่ในตัวเราค่ะ แล้วความสำเร็จก็จะอยู่ไม่ไกลค่ะ

คำคมจากคนเก่ง "คำว่าท้อไม่เป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จ"





Ukulele Sensation

**A Special Talk with Wethaka Wasurat (Sydney)
An Exceptionally Talented Girl**

Over the recent years the young Wethaka has shown time and again how talented she is. Yet it was when she appeared in Asia's Got Talents that she became extremely well-known to the public. Her parents were the secret behind her success.

How did you become interested in Ukulele?

I was interested and began to play this kind of musical instrument because it was small and I could carry it with me everywhere. Besides, I like to make others happy. It's my habit. When I see them happy, I have an inspiration to practice and learn more about ukulele.

How did you learn about Asia's Got Talents?

I normally like to search for information about talent contests, so I surfed the Internet and checked out the website and Facebook of the program.

Tell us how you started it all at Asia's Got Talents.

Well, I sent in my profile and performance clips to the program via the Internet. The program would choose 30 teams to advance to the next round. I was one of the thirty teams. Then I had to fly to Singapore to shoot an interview for use with my stage performance. I also had to get ready for a competition with other contestants from Asian countries. I won and, along

with another team from Thailand, made it to the semi-final round, in which home viewers were allowed to vote. Unfortunately, I failed to advance to the final round.

What did you get from participating in this contest?

I thought I got so many things. Aside from the obvious experience, I landed a contract with Sony Music Asia. After the contracted ended, I signed another contract with Channel 3 Thailand. Now I am making music with Phi Nueng Ronnawit, which enables me to practice my ukulele and constantly improve myself.

What would you say to your fellow Khemasiri students?

For those who have a dream, please follow your dream. When you try hard enough, you will find your talent. After that, success is within a stone's throw.

Here's the words of wisdom from our ukulele sensation.

"Discouragement is not an obstacle to success."





จากใจ ประธานนักเรียน

ความประทับใจต่อโรงเรียน

สิ่งที่ข้าพเจ้าประทับใจในโรงเรียนคือ ความมั่งคั่งงามของเอกลักษณ์การย่อไหวแบบเขมมาสิริฯ เพื่อน ๆ และสิ่งคมในโรงเรียน ความอบอุ่นของคุณครูที่ให้แ่ก่ศิษย์ไม่ว่าจะมีปัญหา เรียนหนักหรือขาดเรียนคุณครูและเพื่อน ๆ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือเราตลอดเวลาทำให้รู้สึกอบอุ่นเหมือนอยู่กับครอบครัวของเราตลอดเวลา

การใช้เวลาทำกิจกรรมมีผลกระทบต่อ การเรียนหรือไม่

มีบ้างแต่ไม่มากค่ะ การเรียนในระดับมัธยมปลายนอกจากจะเรียนหนักแล้วยังมีงาน หรือการบ้านมาก แต่การทำกิจกรรมก็มีความสำคัญทำให้เราได้ประสบการณ์ ที่นอกเหนือจากการเรียน ได้รู้วิธีการแก้ปัญหาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ต้องขอบคุณ

เพื่อน ๆ มากที่คอยช่วยเหลือและติดตามงานในเวลาที่มีกิจกรรม แต่ทั้งหมดเราเองก็ต้องจัดสรรเวลาให้เหมาะสมระหว่างการเรียน และการทำกิจกรรม เพื่อจะได้ไม่เกิดผลกระทบต่อการเรียน

ได้เ้ไรจากการเป็นนักเรียนโรงเรียน เขมมาสิริอนุสรณ์

สิ่งที่ได้อย่างแรกเลยคือ มารยาทค่ะ เป็นสิ่งที่ติดตัวจริง ๆ เมื่อออกไปพบปะผู้คนภายนอกจะเป็นไปอย่างอัตโนมัติ ตลอดเวลาที่อยู่ในโรงเรียนเราได้รับการฝึกกระบวนการคิด การทำงานร่วมกับผู้อื่น ได้ฝึกความเป็นผู้นำ ฝึกการเรียนรู้นในด้านต่าง ๆ เพื่อที่จะนำไปใช้เมื่อออกสู่สังคมโลกภายนอกโรงเรียน

ฝากถึงน้องๆ

อยากให้น้อง ๆ ทุกคน แสดงความเป็นนักเรียนโรงเรียนเขมมาสิริอนุสรณ์ด้วยการย่อไหวและมีมารยาทงาม และสุดท้ายที่คิดว่า ชีวิตของเราจะดีหรือไม่ดี เรียนเก่งหรือไม่เก่ง ทุกอย่างขึ้นอยู่กับตัวของเรา ความพยายามของเราว่าจะทำหรือไม่

นางสาวภูริชญา วิชัยดิษฐ์
ประธานนักเรียน

An Interview with the Student President

What is your impression towards the school?

What impresses me is the school's unique Khemasiri style of showing respect, friends, and the atmosphere in the school. The teachers are also very kind. They always help the students who need their help. Even when I studied too hard or missed classes, my friends and teachers were always there to help me. It felt warm like I was with my family all the time.

Did doing activities affect your studying?

It did sometimes, but not much. In high school, not only do I have to study hard, but also there are a lot of assignments and homework. However, activities are also important. They give me experience aside from what I have got from classroom. I learn how to solve problems and live and work with others. I really need to thank my friends for always helping me out when I cut classes to do activities. All in all, it is imperative that we manage our time wisely so that activities do not interfere with our study.

What have you got from being a Khemasiri student?

The first thing I have got is manners, which has already become a habit. Manners become natural to me when I go see people out of school. All the time I have spent in school, I have had chances to develop my thinking process, team-working skill, leadership, and other things so that I can apply all of them when I leave the school.

Can you give some message to younger students?

I want the younger generations to show that they are Khemasiri students by showing respect in Khemasiri style and have good manners. Most importantly, your lives and your grades are the products of your action. Whether your lives or your grades will be good or bad depends on you. You will have to be the one who makes them all happen.

Phuritchaya Wichaidit

รู้สึกอย่างไรกับการเป็นนักเรียนประจำ

รู้สึกดีและผูกพัน จริง ๆ แล้วไม่ได้คาดคิดมาก่อนว่าต้องห่างไกลจากบ้าน จากพ่อ จากแม่ เมื่อต้องเข้ามัธยมศึกษาปีที่ 1 และมีความจำเป็นต้องอยู่ประจำก็เป็นธรรมดาสำหรับเด็กที่ต้องห่างไกลจากบ้านที่ร้องไห้งอแงอยากกลับบ้าน เพราะอยู่ที่ไหนก็ไม่สบายเท่าอยู่ที่บ้าน แต่เมื่อเวลาผ่านไปเกิดเรื่องดี ๆ มีเพื่อนและมีมิตรภาพที่ดี ได้เรียนรู้คำว่า “เพื่อน” มากขึ้น มีพี่ ๆ และคุณครูคอยให้ความช่วยเหลือ และตอนนี้ได้มาเป็นพี่ใหญ่สุดของประจำ คือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความผูกพันมากขึ้น รู้สึกว่าที่แห่งนี้ในบ้านของเรา

กิจวัตรนักเรียนประจำ

กิจวัตรแรกตั้งแต่เช้าตรู่หลังจากนักเรียนประจำต้องตื่นเป็นเวลา 05.30 น. ของทุกวัน เพื่อทำธุระส่วนตัวในตอนเช้า 07.00 น. โหมงของห้องอาหารก็จะตั้งขึ้น นักเรียนประจำทุกชั้นมาเข้าแถวเพื่อไปรับประทานอาหารเช้า 08.00 น. ก็ไปเข้าแถวเคารพธงชาติ เข้าเรียนตามปกติ หลังจากเลิกเรียนกิจวัตรของนักเรียนประจำชั้นมัธยมต้น และมัธยมปลาย ก็จะต่างกัน นักเรียนชั้นมัธยมต้นบางคนก็มีเรียนพิเศษบ้าง หรือบางคนอาจจะไปอาบน้ำแล้วนั่งคุย นั่งเล่นกับเพื่อน ๆ ส่วนนักเรียนมัธยมปลายส่วนมากก็จะออกไปเรียนพิเศษข้างนอก แล้วจึงกลับมาตอนหัวค่ำ 19.00 น. เป็นเวลาที่นักเรียนประจำทุกคนต้องมาเข้าแถว เพื่อสวดมนต์ และร้องเพลงสรรเสริญพระบารมีร่วมกัน หลังจากช่วงเวลา 19.30-21.00 น. ก็เป็นเวลาทำการบ้าน และทุกคนต้องเข้านอนพร้อมกันคือ เวลา 22.00 น. คุณครูเวรจะปิดไฟและคอยตรวจตราดูแลนักเรียนให้เข้านอน

ความแตกต่างระหว่างนักเรียนประจำและนักเรียนไป-กลับ

นักเรียนประจำกับนักเรียนไปกลับต่างกันที่การเดินทาง ซึ่งจะต้องตื่นเช้ามาก เพื่อมาโรงเรียนให้ทันเวลา เพราะการจราจรติดขัด ซึ่งดูลำบากกว่า

จากใจประธาน
นักเรียนประจำ

เด็กนักเรียนประจำ เมื่อถึงเวลาเลิกเรียนนักเรียนไปกลับก็ต้องรีบกลับบ้านด้วยความเหน็ดเหนื่อยอย่างที่สองคือ นักเรียนประจำจะผูกพันและสนิทกับเพื่อน ๆ มากกว่านักเรียนไปกลับ เนื่องจากทุก ๆ วัน นักเรียนประจำก็ต้องทำกิจกรรมของตัวเองร่วมกับเพื่อน ๆ แทบจะตลอด 24 ชั่วโมง เลยก็ว่าได้ และอย่างสุดท้ายก็คือนักเรียนประจำจะมีกิจกรรมพิเศษที่ทำร่วมกันหลาย ๆ อย่าง เช่น การทำบุญเรือนนอน กิจกรรมทัศนศึกษาทุก ๆ เดือนของนักเรียนประจำ กิจกรรมวันลอยกระทง และกิจกรรมวันราตรีเฉลิมรัฐ ที่ดูพิเศษกว่านักเรียนไปกลับทำให้สนิทสนมกันมาก



สิ่งที่ได้รับจากการอยู่ประจำ

สิ่งที่ได้รับจากการอยู่ประจำ คือ การปรับตัว การเป็นคนตรงเวลา ช่วยเหลือตัวเองได้ มีความรับผิดชอบ ซึ่งจะมีคุณครูคอยดูแลและเตือนสติอยู่เสมอ เพราะคุณพ่อยังบอกข้าพเจ้าว่าไม่เสียใจเลยที่ส่งลูกมาอยู่โรงเรียนนี้

ความประทับใจในการใช้ชีวิตเป็นนักเรียนประจำตลอด 6 ปี

สิ่งที่ข้าพเจ้าประทับใจในการใช้ชีวิตเป็นนักเรียนประจำตลอด 6 ปี สิ่งแรกคือ มิตรภาพดี ๆ จากเพื่อนทุกคน การที่อยู่กับเพื่อน 24 ชั่วโมง ทำให้เราเข้าใจกันประหนึ่งว่า มองตากี่รู้ใจ สิ่งต่อมาคือ เราสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ นอกจากนี้ยังได้รับการฝึกฝนเรื่องกิริยามารยาทตามแบบฉบับของโรงเรียนเซมะสิริอนุสสรณ์ ทำให้พวกเราเหล่านักเรียนประจำมีมารยาทเรียบร้อย และเป็นกุลสตรี

นางสาวทยิตา อารีรัตน์
ประธานนักเรียนประจำ



A Heart-to-Heart Message from Boarding Student President

How do you feel being a boarding student?

I feel good, loved, and attached to the school. Actually, I had never known that I would have to be far away from home, from my father, from my mother until I was going to Matthayom 1 and needed to be boarded. It is normal for everyone who has to live somewhere far from home to cry wanting to go home because there is no place like home. However, when time passed, good things happened and true friendship came into my life. I have learned more about true friendship. There have also been seniors and teachers who always helped me. Now that I am a senior boarding student myself, I feel more loved and attached to the school just as it is another home of mine.

What is the boarding students' daily routine?

The first thing we do in the morning is to wake up at 5.30 a.m. every day to get prepared for school. At 7.00 a.m. the canteen bell rings, and everyone lines up for breakfast. Then we gather up for the flag ceremony and the morning activities at 8.00 a.m. After that, we go to classrooms. The after-school routines of the lower secondary students and the upper secondary students are different. Some of the lower ones go to tutoring schools, while others go to the shower and have some chats or play with other fellow boarders. As for most upper students, we go to tutoring schools and come back around 7.00 p.m., which is the time when every boarding student has to line up for the evening activities, praying and singing a royal anthem. Then we do homework at 7.30 - 9.00 p.m. Finally, we go to bed at 10.00 p.m., and the shift teacher turns off all of the lights and make sure everyone goes to bed.

What are the differences between boarding and non-boarding students?

We are different in terms of how we go to school. Obviously, non-boarding students have to wake up very early in the morning to arrive at the school on time because of traffic jams. Their lives seem more difficult than the lives of the boarding students. Moreover, after school, the non-boarding students have to leave school very quickly, exhausted. Secondly, the boarding students are more attached to friends because every day we spend almost 24 hours doing our routines together. Finally, there are many exclusive activities for the boarding students, such as the dormitory blessings ceremony, monthly field trips for boarding students, Loi Krathong Day, and Khemmarat Night. All of them have made the boarding students very close to one another.

What have you got from being a boarding student?

What I have got from being a boarding student are self-adaptation, punctuality, self-sufficiency, and responsibility, on which the teachers always guided me. My father once said that he never regretted having sent me to this school.

What are your impressions towards being a boarding student for six years?

The first thing I am impressed with being a boarding student for six years is the good friendship I have got from my friends. Spending time with my friends for 24 hours every day, we develop a true understanding of what we think by just looking at one another's eyes. The next thing is that I learn to rely on myself. Also, I have been trained to have 'Khemasiri' manners that makes us, the boarding students, well-mannered ladies.

Thayida Arirat
Boarding Student President



กิจกรรมเด่น & เรียนเล่นสา



สามารถ



Notable Activities

Khemasiri Memorial School activities and curriculums have been focusing on improving students' abilities and traits, which are self-expression, unity, gratitude, democratic mind, religiousness, and loyalty to the royalty. The activities include the moral camps, Red Cross Youth camps, student president election, Wai Khru ceremony, and religion-related events.

Learn and Play for the Best Outcome

As for its academic events, the school has supported students who are talented in different fields to show their abilities, such as the Chinese handwriting contests, science quiz contests, and art contests. Moreover, the students who get the highest grades of the academic year will be rewarded with a one-year scholarship, and students who can achieve the highest scores in admission, according to the school's standards, will each be given a golden plate of honor. Students who are selected in the 'Honorable Students' project will also get a one-year scholarship.

โรงเรียนเขมะสิริอนุสสรณ์ได้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมศักยภาพนักเรียนในด้านการแสดงออก การอยู่ร่วมกันเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน กตัญญูกตเวที มีประชาธิปไตย เลื่อมใสในศาสนา จงรักภักดีต่อราชวงศ์ เช่น กิจกรรมค่ายคุณธรรม ยุวกาชาด เลือกตั้งประธานนักเรียน พิธีไหว้ครู และกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

กิจกรรมทางด้านวิชาการโรงเรียนสนับสนุนนักเรียนที่มีความสามารถทางด้านกลุ่มสาระฯวิชาต่าง ๆ ให้แสดงความสามารถ เช่น การแข่งขันคัดลายมือภาษาจีน การประกวดตอบปัญหาวิทยาศาสตร์ แข่งขันทางด้านศิลปะ รวมถึงผลการสอบประจำปีของโรงเรียนที่ได้คะแนนสูงสุด จะได้รับทุนเรียน 1 ปี และผลการสอบแข่งขันเข้ามหาวิทยาลัยในคณะต่าง ๆ ได้คะแนนสูงสุดตามเกณฑ์ที่โรงเรียนกำหนด จึงได้รับแผ่นทองแดงเกียรติ นอกจากนี้ นักเรียนที่ได้รับคัดเลือกในโครงการนักเรียนมีคุณธรรมยังได้รับทุนเรียน 1 ปี อีกด้วย





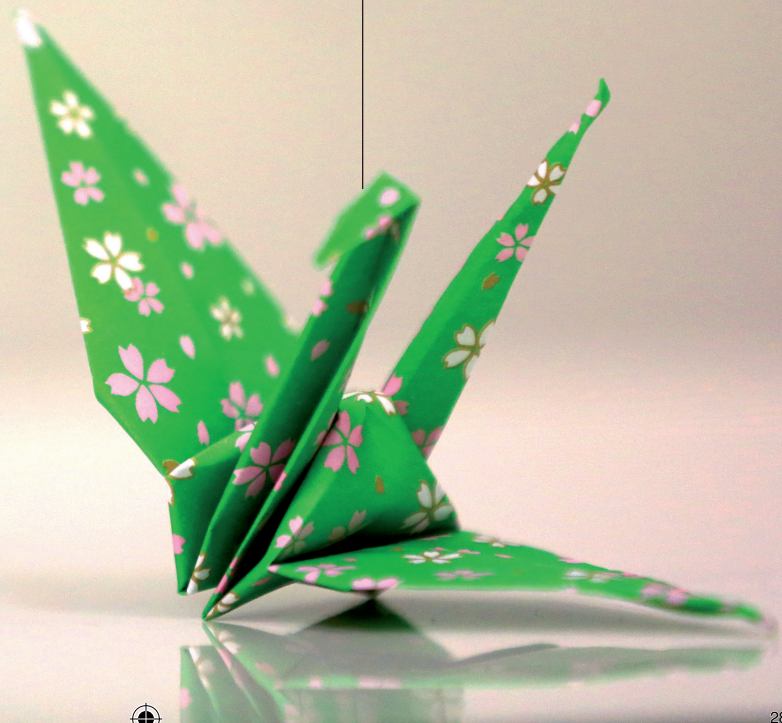


Khemasiri Memorial School is an all-girls monolingual school in which Thai is almost exclusively the medium of instruction. However, foreign languages are seriously encouraged. In so doing, the school has collaborated with various foreign language institutions in Thailand, namely OKLS for Chinese and Japanese and Fun Language as well as British Council for English. Apart from that, the school has organized exchange programs in collaboration with AFS, EDU, ICE, AYC, and FTW. All of these programs allow students who are interested and who have good language skills to assess their own knowledge and ability. By participating in the programs, the students have an experience in studying and living in another country. Also, the students develop great language potentials, being able to use English as well as the language of that foreign country.

โครงสร้างการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม กับต่างประเทศ

ถึงแม้โรงเรียนเขมะสิริอนุสสรณ์จะไม่ได้เป็นโรงเรียนสองภาษา แต่ก็มีนโยบายส่งเสริมภาษาต่างประเทศอย่างเข้มข้น โดยร่วมมือกับสถาบันสอนภาษาต่างประเทศในประเทศไทย คือ โรงเรียนสอนภาษาจีน ภาษาญี่ปุ่น (โรงเรียนภาษาและภูมิปัญญาตะวันออก) และภาษาอังกฤษ จาก Fun Language British council นอกจากสถาบันดังกล่าว

แล้วโรงเรียนยังมีโครงการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมต่าง ๆ กับโครงการ AFS, EDU, ICE, AYC และ FTW ซึ่งโครงการดังกล่าวเปิดโอกาสให้นักเรียนที่มีความสนใจ และมีทักษะทางด้านภาษาในระดับดี ได้ทดสอบความรู้ ความสามารถของตน เพื่อสร้างเสริมประสบการณ์ในการเรียนและการใช้ชีวิตในต่างแดน รวมถึงเป็นผู้มีศักยภาพในการใช้ภาษาอังกฤษ หรือภาษาของประเทศเจ้าภาพนั้น ๆ อย่างดียิ่ง



โรงเรียนเบเนสิริอนุสรณ์กับกิจกรรมต่างประเทศ

Khemasiri Memorial School and Its International Affairs

ภาษาต่างประเทศที่เปิดสอน ภาษาอังกฤษร่วมกับ Fun Language และ British council ภาษาฝรั่งเศส ภาษาญี่ปุ่น และภาษาจีน

Foreign languages—the one offered, in collaboration with Fun Language and British Council, to students is English; the others include French, Japanese and Chinese

โครงการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม AFS, EDU, ICE, AYC และ FTW
Cultural exchange programs, namely AFS, EDU, ICE, AYC and FTW

โครงการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมและ เรียนภาษาที่ประเทศสิงคโปร์ ประเทศญี่ปุ่น ประเทศนิวซีแลนด์ และประเทศอังกฤษ
Cultural exchange and language learning programs in Singapore, Japan, New Zealand and England

โครงการ World School
World School Program

โครงการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมไทยและส่งเสริมทักษะการใช้ภาษาต่างประเทศ กับ Kanto International Senior High School และ Hyogo-Ken Harima High School ประเทศญี่ปุ่น
An exchange program in language and culture with Kanto International Senior High School and Hyogo-Ken Harima High School, Japan





ขอขอบคุณ

พ.อ.หญิงท่านผู้หญิง จิตรวดี จุลาพันธ์

ทันตแพทย์หญิง ท่านผู้หญิง
เพ็ชรา เตชะกัมพูช

พล.ร.อ. ประพฤติพร อักษรมณี ร.น.

คุณฉันทมน แนวบุญเนียร

คุณดรุณี ศรีสนธิ

คุณดารณี สุวรรณสิงห์

คุณพูลศิริ วงศ์สมุทร (วี มาร์)

คุณจิตรภรณ์ เตชาชาญ

ดร.บรรณโคภิชรุ์ เมฆวิชัย

หม่อมหลวงอัจฉราพร ณ สงขลา

คุณอรสา วิมลเฉลาและเขมะสิริฯ

รุ่นจบ ๒๕๑๔

คุณพัชรา ลิมปนเวช

คุณศรีวรรณ ฤทธิมัต

เขมะสิริฯ ถนนขาวรุ่นสุดท้าย

เขมะสิริฯ รุ่นจบ ๒๕๑๒

เขมะสิริฯ รุ่นจบ ๒๕๑๓

เขมะสิริฯ รุ่นจบ ๒๕๑๕

เขมะสิริฯ รุ่นจบ ๒๕๑๖

เขมะสิริฯ รุ่นจบ ๒๕๒๒

เขมะสิริฯ ทุกรุ่น

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

บริษัท ธนบุรีศึกษา จำกัด

บริษัท สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด

บริษัท 168 เอ็ดดูเคชั่น จำกัด

บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด

บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

บริษัท สถาพรบุ๊คส์ จำกัด

บจ. คณายนต์ กรุ๊ป

บริษัท โพลีพลัส เอ็นเตอร์เทนเมนท์ จำกัด

โรงพยาบาลนตร์ เอสเอฟ ซีเนม่า

ศูนย์หนังสือรังสิต

โรงแรม รอยัลริเวอร์

บริษัท คาโอคอมเมอร์เชียล
(ประเทศไทย) จำกัด

บริษัท อินสปิริต ฮอลิเดย์ จำกัด

บมจ. โสสุโก้ แอนด์ กรุ๊ป (2008) จำกัด

บจ. แอลคอตแอนด์โก

โรงพยาบาลพญาไท 3

เรียนฟรี 1 เดือน ระบบการกวดวิชาแห่งอนาคต

Self-Access Learning@Home

Mentoring Online@Home ทุกวัน 10:30-21:30 น.

Tutor Online@Home ทุกวัน 08:00-21:30 น. โดยคุณอาจารย์ผู้สอน

www.168tutoronline.com

เรียนได้ทุกวิชา เรียนได้ทุกที่ เรียนได้ทุกเวลา เรียนซ้ำกี่ครั้งก็ได้

ล้างเท้าพ่อแม่

มีความหมายอย่างไร

เรียบเรียงโดย นายปวิภัทร์ อัจจมาลย์วรา

วันที่ 15 เมษายน 2593 ประเทศไทยประกาศให้วันนี้เป็นวันแม่แห่งชาติครั้งแรก ต่อมาได้เปลี่ยนเป็นวันที่ 12 สิงหาคม ซึ่งเป็นวันพระราชสมภพในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ โดยเริ่มในวันที่ 12 สิงหาคม 2519 เป็นต้นมา

โรงเรียนเซมะสิริอนุสสรณ์ ให้ความสำคัญกับวันแม่ โดยจัดกิจกรรมล้างเท้าแม่



การล้างเท้าพ่อแม่

การล้างเท้าพ่อแม่ เป็นการขอขมาพ่อแม่ในความผิดหรือสิ่งไม่ดีที่ได้ทำกับพ่อแม่ เป็นเหตุให้พ่อแม่เสียใจหรือไม่สบายใจ ไม่ว่าจะโดยเจตนาหรือไม่เจตนาตามการขอขมาพ่อแม่นอกจากได้ความเป็นสิริมงคลต่อตนเอง ยังเป็นการแสดงออกถึงความสำนึกในบุญคุณของพ่อแม่ที่เลี้ยงดูเรามาอีกด้วย

การขอขมาพ่อแม่ด้วยการล้างเท้าเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการแสดงออกถึงความรัก ความกตัญญู ต่อบุพการี ผู้ให้เลือดเนื้อ ให้ชีวิต ให้การเลี้ยงดู และให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นตัวเราในทุกวันนี้ พิธีล้างเท้าพ่อแม่ซึ่งสามารถทำได้ไม่ใช่แต่เฉพาะวันพ่อหรือวันแม่เท่านั้นเราทำได้ทุกวัน หรือสามารถแสดงออกด้วยวิธีอื่น ๆ ได้อีก เช่น เป็นเด็กดี ตั้งใจเรียน ไม่ดื้อ

หากเพื่อน ๆ ที่กำลังหาโอกาสขอขมาพ่อแม่ด้วยการล้างเท้า ทางโรงเรียนเซมะสิริอนุสสรณ์ได้จัดให้มีการล้างเท้าพ่อแม่ในวันพืชมงคลที่จะถึงนี้ด้วย



What does washing your parents' feet mean?

by Pawiphat Atchamanwara

15 April 1950 was marked as the first national Mother's Day in Thailand. Later, on 12 August 1976, Thailand's national Mother's Day was changed to 12 August as it is the birthday of Her Majesty Queen Sirikit.

Realizing the importance of Mother's Day, Khe-masiri Memorial School held the Wash Your Mother's Feet event as a tribute to all mothers.

Washing Parents' Feet

Washing your parents' feet is one way to express your apology to them for your actions that may have hurt or worried them, both intentionally and non-intentionally. Asking for their forgiveness not only brings auspiciousness to your life but is also a way to show them that you are indebted that they have raised you well.

Showing your apology to them by washing their feet is just one way to show your parents your love and gratitude toward them, who gave birth to you, raised you, took care of you, and made you who you are today. You can wash your parents' feet any day, not just on Father's Day or Mother's Day. You can show them your love in many other ways, such as being their good child, studying hard, and being obedient.

For those who are looking for an opportunity to apologize to your parents and asking for their forgiveness by washing their feet, you can join us at the upcoming Washing Your Parents' Feet to be held by Khemasiri Memorial School this upcoming Father's Day.

“ไข่”

สารพัดประโยชน์จากไข่

โดย นายไกล มาศพิมล
นักวิชาการด้านโภชนาการ

“Egg”

Numerous Benefits from Eggs

Fried eggs, boiled eggs, omelets, steamed eggs, soft-boiled eggs, sweet and sour eggs, panned eggs—these menus all have eggs as their main ingredient. Most people think that consuming too many eggs are risky for our health. Yet contrary to the perception of the general public, eggs, in fact, are of many great benefits. They are easy to cook and versatile, so ideal for a variety of delicious dishes. Most importantly, eggs are highly nutritious with no health threat.

U.S. Food and Drug Administration allows egg farmers and producers to print on their product labels that eggs contain Vitamin A, DHA, and EPA, the latter can be found in egg yolk of both chicken and duck eggs.

Two main substances of Omega-3 are key to brain development and astuteness. They are found in egg yolk. According to universities in the United States of America, older people can eat both egg white and egg yolk, and they can have two to three eggs a day, free of health hazard.

Consuming Omega-3 reduces the risk of coronary artery disease. Growing children should have at least two eggs each day.

Now that you know how beneficial eggs are to your health, you should eat eggs every day.

Klai Matphimon
Nutrition Specialist

ไข่ดาว ไข่ต้ม ไข่เจียว ไข่ตุ๋น ไข่ลวก ไข่ลวกเขย ไข่กระทะ หลากหลายเมนูต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนปรุงมาจากไข่ทั้งสิ้น คนทั่วไปคิดว่าไม่ควรบริโภคไข่มากเกินไป เพราะจะเป็นอันตราย ซึ่งจริงๆ แล้วไข่เป็นอาหารที่คุณประโยชน์มากมาย ปรุงง่าย สามารถสร้างสรรค์ให้เป็นเมนูอร่อย ๆ ได้ ไม่ยาก ที่สำคัญคือ มีคุณค่าทางโภชนาการสูงบริโภคได้โดยไม่เป็นอันตราย

องค์การอาหารและยาของอเมริกา อนุญาตให้ผู้ผลิตไข่ สามารถพิมพ์ข้อความบรรจุภัณฑ์ของไข่ว่ามีวิตามินเอ (Vitamin A) มีดีเอชเอ (DHA) และ อีพีเอ (EPA) ซึ่งสารตัวนี้มีอยู่ในไข่แดงของไข่ไก่และไข่เป็ด

ซึ่งส่วนประกอบหลัก 2 ชนิดของโอเมกา-3 ที่เป็นสาระสำคัญมาก ๆ ในการบำรุงสมองทำให้ฉลาดมีอยู่ในไข่แดงเต็ม ๆ ซึ่งมหาวิทยาลัยในอเมริกา ยืนยันว่า ผู้สูงอายุรับประทานไข่ต้มทั้งไข่ขาว และไข่แดงได้วันละ 2-3 ฟอง ทุก ๆ วันโดยไม่เป็นอันตราย

การบริโภคกรดไขมันโอเมกา-3 อาจลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ และสำหรับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต สมควรรับประทานไข่วันละ 2 ฟอง เป็นอย่างน้อยทุก ๆ วัน

รู้แบบนี้แล้วเราควรบริโภคไข่กันทุก ๆ วัน

ปฏิทินการศึกษา ภาคเรียนที่ 2/2558

26 ตุลาคม	เปิดภาคเรียนที่ 2/2558
1 กันยายน-30 ตุลาคม	จำหน่ายใบสมัครนักเรียนใหม่ ชั้น ป.1-ม.3 ปีการศึกษา 2559
13 พฤศจิกายน	พิธีรำลึกถึงหม่อมเจ้าพูนศรีเกษม เกษมศรี และวันรื่นเรียงประจำปี
4 ธันวาคม	วันกีฬา
7 ธันวาคม	หยุดชดเชยวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
10 ธันวาคม	หยุดวันรัฐธรรมนูญ
25-30 ธันวาคม	สอบกลางภาค ภาคเรียนที่ 2/2558 ระดับประถม
23-30 ธันวาคม	สอบกลางภาค ภาคเรียนที่ 2/2558 ระดับมัธยม
31 ธันวาคม - 3 มกราคม 59	หยุดเทศกาลปีใหม่ 2559
21-22 มกราคม	งานเกษมสิริฯ นิทรรศ'58 ครั้งที่ 27
25-29 มกราคม	ม.6 สอบปลายภาคเรียนที่ 2/2558
12 กุมภาพันธ์	พิธีลาครูของนักเรียน ม.3, ม.6
15-17 กุมภาพันธ์	ม.3 สอบปลายภาคเรียนที่ 2/2558
22-25 กุมภาพันธ์	สอบปลายภาค ภาคเรียนที่ 2/2558 ระดับประถม
22-29 กุมภาพันธ์	สอบปลายภาค ภาคเรียนที่ 2/2558 ระดับมัธยม
22 มีนาคม	ประกาศผลสอบระดับประถม
24 มีนาคม	ประกาศผลสอบระดับมัธยม
1 เมษายน-15 พฤษภาคม	ปิดภาคเรียนที่ 2/2559

Second-semester Academic Calendar (2/2015)

26 October	Second-semester classes of the academic year 2015 begin.
1 September-30 October	Sale of application forms for new Prathom 1 – Matthayom 3 students of academic year 2016
13 November	HSH Prince Boonsrikasem Commemoration Ceremony and Annual Celebration Day
4 December	Sports Day
7 December	Compensatory holiday in substitution of His Majesty the King's Birthday Holiday
10 December	Constitution Day Holiday
25-30 December	Midterm examinations for students of primary levels
23-30 December	Midterm examinations for students of secondary levels
31 December-3 January 2016	The 2016 New Year Holiday
21-22 January	The 27th Khemasiri Academic Fair
25-29 January	Final examinations for Matthayom 6 students
12 February	Matthayom 3 and Matthayom 6 students offer farewells to their teachers.
15-17 February	Final examinations for Matthayom 3 students
22-25 February	Final examinations for students of primary levels
22-29 February	Final examinations for students of secondary levels
22 March	Examination result announcement for students of primary levels
24 March	Examination result announcement for students of secondary levels
1 April-15 May	School break

