

วารสารศาสตร์

เอกสารประชาสัมพันธ์ประจำสัปดาห์

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

บัณฑิตศึกษาศาสตร์ - วิชาการครบครัน ยึดมั่นคุณธรรม ชี้นำสังคม

ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๘๓ ประจำวันที่ ๑๗ - ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๑



อภัยมาจาก กก.



ที่ปรึกษา

ผศ.ดร.วีระยุทธ ชาดะกาญจน์
อ.เรวัตกร แซ่อ้อย
อ.สุภาวดี หนุเจริญ
ผศ.จตุพร อัครโสวรรณ
นางเพ็ญแก้ว พิมาน

กองบรรณาธิการ

ประจำสัปดาห์

ผศ.จรุงใจ มนต์เลี้ยง

บรรณาธิการ

ผศ.จรุงใจ มนต์เลี้ยง

ผศ.เชริษา ใจแผ้ว

อ.วิชาดา ตันตระกูล

ผศ.นิลรัตน์ นวกิจไพฑูรย์

อ.จันจิรา นาวารัตน์

พิมพ์ / COPYPRINT

นางสุพัตรา เต็มรัตน์

ครุศาสตร์...น้อมรำลึกในพระมหากรุณา

ชาติวิถีโคกโคกเศร้าทุกเช้าค่ำ
ธ เสด็จสู่วรรคอันไสกา
ราชกรณปรีชาชาญชำนาญนัก
พระราชทานแพทย์อาสาเยียวยาคน
ทรงโอบอุ้มคำชูชีพการ
องค์สมเด็จพระเชษฐาภคินี
ขอเทพให้เทวช่วยอารักษ์
“ครุศาสตร์” น้อมภักดีชั่วชวัน

ประชาร่ำอาลัยใจห้วงหา
พระนามาสถิตในทหัยชน
ทรงเปี่ยมรักทั่วแดนมั่นขัดสน
ไทยสุขสันเพราะบุญญาบารมี
แบ่งเบาานพระภูมินทร์ทุกถิ่นที่
ขัตติยราชนารีจักรีวันครี
พระวิญญูณ ๘ พำนักเสวยสวรรค
มิแปรผันแม้เปลี่ยนภพจบฟ้าดิน

ประพันธ์โดย นายอดิศร แสงคุณเชาว์
ในนามคณาจารย์ นักศึกษา เจ้าหน้าที่ คณะครุศาสตร์


ความเป็นครูดีเด่น มุ่งเน้นคุณธรรม นำชุมชนพัฒนา




บรรณาธิการ



สวัสดีค่ะ สารคดีสัปดาห์นี้มีข่าวสาร ความเคลื่อนไหวในส่วนของคุณะครุศาสตร์ ทั้งในส่วนของการเรียนการสอน การบริการวิชาการแก่ชุมชน กิจกรรมต่างๆ ที่ได้ดำเนินการมาในสัปดาห์นี้ให้ทราบโดยทั่วกันนะคะ

 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้จัดตั้งศูนย์เครือข่ายคลังสมองด้านการศึกษา ซึ่งเป็นศูนย์หนึ่งในสี่ศูนย์ของกลุ่มความเป็นเลิศทางการศึกษาที่มีพันธกิจหลักในการจัดทำฐานข้อมูลและสารสนเทศบุคคลที่เป็นคลังสมองด้านการศึกษาของประเทศไทย และได้จัดทำวิจัย เรื่อง **การพัฒนาาระบบสารสนเทศคลังสมองทางด้านครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ในประเทศไทย** ขึ้น และได้ให้คณะครุศาสตร์สำรวจข้อมูลอาจารย์คณะครุศาสตร์ทุกคน ในการนี้คณะครุศาสตร์ขอความอนุเคราะห์ให้อาจารย์ทุกท่านกรอกข้อมูลในแบบสำรวจ และส่งคืนสำนักงานคณะครุศาสตร์ (สุพัตรา เต็มรัตน์) **ภายในวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๑** ค่ะ

 ด้วยศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศได้แจ้งตารางสอบคอมพิวเตอร์ Exit Exam และระเบียบการสอบวัดความรู้ความสามารถด้านคอมพิวเตอร์ ประจำปีภาคการศึกษาที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๑ ระหว่างวันที่ ๖-๗, ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๑ โดยกำหนดวันเวลาสอบดังนี้

วันและเวลาสอบ	หลักสูตร	กลุ่มเรียน	จำนวน นศ.	อ.ที่ปรึกษา	ห้องสอบ
วันเสาร์					
6 ธันวาคม 2551					
08.30-10.00	สังคมศึกษา	4811116.01	40	อ.แก้วใจ + อ.เฉลิมเกียรติ	1921
10.30-12.00	ภาษาไทย	4811113.02	33	ผศ.ศศิรัศม์+ผศ.อุไร+ผศ.ชิวาพร	1921
13.30-15.00	ภาษาไทย	4811113.01	26	ผศ.เมตตา+ผศ.จตุพร+อ.วิชาดา	1921
วันอาทิตย์					
7 ธันวาคม 2551					
08.30-10.00	ภาษาอังกฤษ		19	อ.อนิรุธ ชุมสวัสดิ์	1921
	คณิตศาสตร์		32	อ.วิญญูฒ+ผศ.นิตยารัตน์	1921
10.30-12.00	การศึกษาปฐมวัย		35	ผศ.เชริษา ใจแผ้ว	1921
	พลศึกษา		18	ว่าที่ ร.ต.ปรีชา ร่มบ้านโหล๊ะ	1921
13.30-15.00	การศึกษาปฐมวัย		33	อ.จันทิรา + ผศ.เชริษา	1921
	พลศึกษา		21	ผศ.เฉลียว จุพันธ์	1921
วันเสาร์					
13 ธันวาคม 2551					
08.30-10.00	วิทยาศาสตร์		28	อ.ทวีศักดิ์ องค์กรา	1921
10.30-12.00	นักศึกษาดกค่าง				

ในการนี้ใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้อาจารย์ที่ปรึกษาได้โปรดประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาได้รับทราบด้วย ค่ะ





คณะครุศาสตร์ ขอขอบพระคุณ ผศ.ศรีสุตา อิติโสภี ที่ได้มอบพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ จากธนาคารกสิกรไทยเพื่อติดตั้งในห้องประชุมใหม่ของคณะครุศาสตร์ ชั้น ๔ คณะครุศาสตร์ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วยค่ะ

องค์การแพท ซึ่งรับผิดชอบในโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ ได้จัดประชุมวิชาการเพศศึกษาเพื่อเยาวชน ครั้งที่ ๔ “ชุมชนแห่งการเรียนรู้ : ทบทวน ทายทำ ศรัทธา กล้าเลือก” ในวันที่ ๑๓ - ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๑ ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ กรุงเทพมหานคร โดยมี ผศ.จตุพร อัศวโสวรรณ อาจารย์สุภาวดี หนูเจริญ ผศ.จรุงใจ มนต์เลี้ยง อาจารย์เบญจพร ชนะกุล อาจารย์วิญฉัตร อินทวงศ์ และอาจารย์ธวัชชัย คงนุ่น พร้อมนักศึกษาจำนวน ๖ คน ได้แก่ นางสาวสุดิมา ซาติโย นางสาววิศนี อินทร์ปาน นางสาวเจนจิรา กลับดี นางสาวนิสามาศ นิโครธา นายอาทิตย์ ยีโหว๊ะ และ นายเชิดศักดิ์ จันทร์ขาว โดยมีนายเสริมรัตน์ อนันท์กาญจน์ เป็นพนักงานขับรถได้เข้าร่วมประชุมและแสดงนิทรรศการดังกล่าว ในการนี้คณะครุศาสตร์ได้รับโล่รางวัลจากองค์การแพท ที่ได้บรรจุรายวิชาเพศศึกษารอบด้าน ไว้ในหลักสูตรครุศาสตร์ ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัย ๑ ใน ๔ แห่งที่ได้รับรางวัลโดยมี ดร.เกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา เป็นผู้มอบ

วิธี...เคลียร์สมองใสในออฟฟิศ

8 วิธี...เคลียร์สมองใสในออฟฟิศ

บ่อยครั้งที่พอสมองดี คิดอะไรไม่ออก หรืออารมณ์ไม่ดี เรามักจะเป็นประเภทรำไม่ดีโทษปีโทษกลอง คือเพินหาสาเหตุจากปัจจัยภายนอก ก่อนที่จะตั้งคำถามเช็กสมรรถภาพกับตัวเอง แล้วความจริงก็ชอบแสดงให้เห็นว่า หลายปัญหาคาใจ แท้จริงแล้วมีคำตอบอยู่ข้างหน้านั้นเอง แบบว่า...เป็นเส้นผมบังภูเขาแท้ๆ **เขียว**

เอาเป็นว่า ถ้าวันนี้ใครรู้สึกว่สมองแล่นช้า สลับหยุดนิ่ง ก่อนจะหันไปแวดเพื่อน หรือหาทางออกจากอะไรๆ รอบตัว ลองมาเช็กและ **Restart** ระบบภายในร่างกายกันก่อน ด้วย **8 ทิปส์ ที่ทำได้ในออฟฟิศ** **เพิ่มประสิทธิภาพ**

ในการประสานงานสมอง : เขียนเลข 8 ในอากาศ ด้วยมือทั้งสองข้างๆ ละ 5 ครั้ง โดยเริ่มจากด้านซ้ายของเลขก่อน แล้วเขียนวนไปให้เป็นเลข 8 วิธีนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพด้านการอ่าน การทำความเข้าใจ ดีขึ้น และทำให้สมองด้านซ้ายและด้านขวาประสานงานกัน

หล่อเลี้ยงสมองด้วยน้ำเปล่า : วางขวดน้ำไว้ใกล้ๆ โต๊ะของคุณเป็นประจำ และคอยจิบทีละน้อย วิธีนี้จะช่วยให้จิตใจและร่างกายของคุณ ตื่นตัวตลอดเวลา สมองเปิดว่าง สามารถรับสารหรือข้อมูลได้ดี เพราะน้ำจะช่วยปรับสารเคมีที่สำคัญในสมองและระบบประสาท ถ้าเวลาที่รู้สึกเครียด จึงควรจิบน้ำเพื่อให้ร่างกายได้รับน้ำเพื่อไปหล่อเลี้ยงระบบของร่างกาย

นวดใบหูกระตุ้นความเข้าใจ : นั้งพักสบายๆ แตะปลายนิ้วทั้ง สองข้างที่ใบหู เคลื่อนนิ้วไปยังส่วนบนของหู จากนั้นบีบนวดและคลี่รอยพับ ของใบหูทั้งสองข้างออก ค่อยๆ เคลื่อนนิ้วลงมาบริเวณอื่นๆ ของใบหู ดึงเบาๆ เมื่อถึงดิ่งหู ดึงลง ให้ทำซ้ำกัน 2 ครั้ง วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นการได้ยิน และทำให้ความเข้าใจดีขึ้น เพราะเป็นการคลายเส้นประสาทบริเวณใบหูที่เชื่อมสมอง





บริหารกล้ามเนื้อหัวใจ : ใช้มือซ้ายจับไหล่ขวา บีบกล้ามเนื้อให้แน่นพร้อมหายใจเข้า จากนั้นหายใจออกและหันไปทางซ้ายจนสามารถ มองไหล่ซ้ายของตัวเอง จากนั้นสวดลมหายใจลึกๆ วางแขนซ้ายลงบนไหล่ขวา พร้อมกับท้อไหล่ ค่อยๆ หันศีรษะกลับไปตรงกลางและเลยไปด้านขวา จนกระทั่ง สามารถมองข้ามไหล่ของคุณได้ ยืดไหล่ทั้งสองข้างออก ก้มคางลงจรดหน้าอกพร้อมกับสวดลมหายใจลึกๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อของคุณได้ผ่อนคลาย เปลี่ยนมาใช้มือขวาจับไหล่ซ้ายบ้าง และทำซ้ำกันข้างละ 2 ครั้ง วิธีนี้จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อตรงส่วนลำคอและไหล่ การไต่ยีน, การฟัง และช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่เกิดจากการนั่งโต๊ะทำงานเป็นเวลานานอีกด้วย

นวดจุดเชื่อมสมอง : วางมือข้างหนึ่งไว้บนสะดือ มืออีกข้างหนึ่งใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้วางบนกระดูกหน้าอกบริเวณใต้กระดูกไหปลาร้า และค่อยๆ นวดทั้งสองตำแหน่งประมาณ 10 นาที วิธีนี้จะช่วยลดความงงหรือสับสน กระตุ้นพลังงาน และช่วยให้มีความคิดแจ่มใส

บริหารขา : ยืนตรงให้เท้าชิดกัน ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง โดยยกส้นเท้าขึ้น งอเข่าขวาเล็กน้อยแล้วโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย ก้นของคุณจะอยู่ในแนวเดียวกับ ส้นเท้าขวา สวดลมหายใจเข้าและผ่อนออก ในขณะที่ปล่อยลมหายใจออกนี้ ค่อยๆ กดส้นเท้าซ้ายให้วางลงบนพื้นพร้อมกับงอเข่าขวาเพิ่มขึ้น หลังเหยียดตรง สวดลมหายใจเข้าแล้ว กลับไปตั้งต้นใหม่อีกครั้ง เปลี่ยนจากขาข้างซ้ายเป็นข้างขวา ทำแบบเดียวกันทั้งหมด 3 ครั้ง การบริหารท่านี้เหมาะสำหรับปรับปรุงสมาธิ รวมทั้งช่วยเพิ่มความเร็วในการอ่านหนังสือ และยังช่วยให้กล้ามเนื้อต้นขา และกล้ามเนื้อน่องผ่อนคลายอีกด้วย

กดจุดคลายเครียด : ใช้นิ้ว 2 นิ้ว กดลงบนหน้าผากทั้งสองด้านประมาณกึ่งกลางระหว่างขนคิ้วและตีนผม กดค้างไว้ประมาณ 3-10 นาที วิธีนี้จะช่วยคลายความตึงเครียดและเพิ่มการหมุนเวียนโลหิตเข้าสู่สมอง

บริหารสมองด้วยการเขียน : เขียนเส้นขยุกขยิกด้วยมือทั้งสองข้าง พร้อมๆ กัน ลายเส้นที่เขียนอาจจะดูเพี้ยนๆ แต่ได้ผลดีต่อระบบสมองเป็นอย่างดีทีเดียว วิธีนี้จะช่วยให้เกิดการปรับปรุงการประสานงานของสมองด้วยการทำให้สมองทั้งสองซีกทำงานพร้อมกัน และเพิ่มความชำนาญด้านการสะกดคำ คำนวนคดี และรวดเร็วขึ้นอีกด้วย เป็นไปได้จริง ที่เส้นผมสามารถบังภูเขาทั้งลูกได้ ถ้าสายตาไม่มีสติกำกับ ดังนั้น ประตูปานแรกที่จะทอดนำไปสู่การหลุดพ้นแห่งความทุกข์ ปัญหาคือสภาพจิตใจที่สมบูรณ์จากภายใน จำง่าย ๆ ว่า เมื่อใดสติเกิด สมองก็บรรเจิด และแน่นอนว่าผลของงานก็จะเริดขึ้นทันใด

ข้อมูลจาก

http://www.tttonline.net/TTT2/hotcontent/contents_view.php?page_name=lifestyle&conts=2366

