

ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๘๔ ประจำวันที่ ๒๔ – ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๑



อภัยมาจาก กก.



ที่ปรึกษา

ผศ.ดร.วีระยุทธ ชาทะกาญจน์
อ.เรวัตร์ แซ่อู่ย
อ.สุภาวดี หนูเจริญ
ผศ.จตุพร อัครโสวรรณ
นางเพ็ญแก้ว พิมาน

กองบรรณาธิการ ประจำสัปดาห์

ผศ.จตุพร อัครโสวรรณ

บรรณาธิการ

ผศ.จรุงใจ มนต์เลี้ยง
ผศ.เชริษา ใจแผ้ว
อ.วิชาดา ตันตระกูล
ผศ.นิลรัตน์ นวกิจไพฑูรย์
อ.จันจิรา นาวารัตน์

พิมพ์ / COPYPRINT

นางสุพัตรา เต็มรัตน์

เย็นศิระเพราะพระบริบาล...

เย็น ทั่วแคว้นแดนสยามอร่ามรัตน์
ศิโรราบกราบภักษัตริย์พิพัฒน์พ้อง
ระเด่นดังฟังสำเนียงเสียงกู่ร้อง
เพราะ ฟัน้องเหล่าไทยใคร่สดุดี
พระ ปกเกล้าชาวประชาให้ผาสุก
บ ธิบาลงานสนุกทั่วทุกที่
ริ เริ่มสร้างเศรษฐกิจเพียงพอดี
บาล วิชาขอพระองค์ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้าในนามคณาจารย์ นักศึกษา เจ้าหน้าที่
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
นายอดิศร แสงคุณเฮ่า
นักศึกษาหลักสูตรภาษาไทย ชั้นปีที่ ๕
ประพันธ์



บรรณาธิการ



สวัสดีค่ะ สารคดีศาสตร์สัปดาห์นี้มีข่าวสาร ความเคลื่อนไหวในส่วนของคุณะครศาสตร์ ทั้งในส่วนของการเรียนการสอน การบริการวิชาการแก่ชุมชน กิจกรรมต่างๆ ที่ได้ดำเนินการมาในสัปดาห์นี้ให้ทราบโดยทั่วกันนะคะ

ด้วยผู้บริหารและคณาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง จำนวน ๙ คน จะเข้าศึกษาดูงานด้านการจัดการศึกษาของโรงเรียนสาธิต และการบริหารจัดการของคุณะครศาสตร์ ในวันที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๕๑ เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น. ในงานนี้ใคร่ขอเรียนเชิญผู้ที่เกี่ยวข้องร่วมให้การต้อนรับด้วยนะคะ

ตามที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และ UNESCO-APEID ได้จัดประชุมสัมมนาการศึกษานานาชาติแห่งประเทศไทย ครั้งที่ ๔ ในโอกาสวันครูโลก และการประชุมนานาชาติ ครั้งที่ ๑๒ จัดโดย UNESCO-APEID เรื่องนวัตกรรมคุณภาพเพื่อการเรียนการสอน ระหว่างวันที่ ๘-๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๑ ณ ศูนย์การประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี ในงานนี้คณะครุศาสตร์ได้เข้าร่วมประชุมดังกล่าวด้วย โดยมี ผศ.ดร.อภิสิทธิ์พร สถิตย์ภาคีกุล ผศ.จตุพร อัครโสวรรณ ผศ.จรุงใจ มนต์เลี้ยง ดร.อารี สารีปา อาจารย์สุภาวดี หนูเจริญ อาจารย์วิญญู อินทวงศ์ และอาจารย์กุสุมา ใจสบาย โดยมี นายเสริมรัตน์ อนันท์กาญจน์ เป็นพนักงานขับรถ

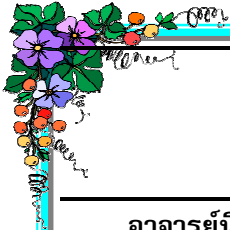
สรุปผลการประเมินความคิดเห็นของนักศึกษาหลังการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

ภาคการศึกษาที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๑

จากการที่คณะครุศาสตร์ได้ส่งนักศึกษาออกชั้นปีที่ ๕ จำนวน ๕ สาขาวิชา (สังคมศึกษา ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และวิทยาศาสตร์) จำนวน ๑๐๗ คน ออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูชั้นการปฏิบัติงานสอนในสถานศึกษา ๒ เป็นเวลา ๑ ภาคเรียน จำนวน ๑๘ โรงเรียน (สิชลประชาสรรค์ สตรีทุ่งสง ปากพั่น ชะอวด เบญจมาชูทิศ ท่านครุณาวโรภาสูทิศ ปทุมานุกูล สิชลคุณาธารวิทยา ฉวางรัชดาภิเษก สตรีปากพั่น ทุ่งสง บางขันวิทยา ท่าศาลาประสิทธิ์ศึกษา หัวไทรบำรุงราษฎร์ ทุ่งใหญ่วิทยาคม วัดพระมหาธาตุ มหาชัยวนาราม และเตรียมอุดมศึกษามาไต้) มีผู้ตอบแบบสอบถาม ๑๐๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๓.๔๖. ปรากฏผลดังนี้

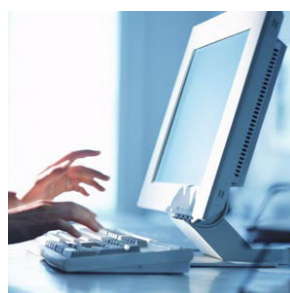
รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		ความหมาย
	(n = 100)		
	\bar{X}	S.D.	
ผู้บริหารโรงเรียน	4.18	.619	มาก
1. แนะนำเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของโรงเรียนและชุมชน	4.31	.581	มาก
2. ชี้แจงและมอบหมายงานให้นักศึกษา	4.13	.761	มาก
3. ให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู	4.20	.804	มาก
4. นิเทศและติดตามผลการฝึกประสบการณ์	4.05	.783	มาก
5. ประเมินผลการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู	4.18	.757	มาก
6. โดยสรุปท่านมีความพึงพอใจผู้บริหารโรงเรียน	4.24	.830	มาก
อาจารย์พี่เลี้ยง	4.24	.911	มาก
7. แนะนำนักศึกษาเรื่องการทำแผนการสอน/กำหนดการสอน	4.23	.930	มาก
8. ให้คำแนะนำช่วยเหลือด้านการจัดทำและการใช้อุปกรณ์การสอน	4.18	.999	มาก
9. ให้ความช่วยเหลือขณะที่นักศึกษากำลังทำการสอน	4.22	.960	มาก
10. ให้ความอบอุ่นทางใจรวมทั้งให้คำแนะนำและให้กำลังใจแก่นักศึกษา	4.23	1.136	มาก
11. วัดผลและประเมินผลอย่างยุติธรรมและตรงกับความเป็นจริง	4.28	.986	มาก
12. โดยสรุปท่านมีความพึงพอใจอาจารย์พี่เลี้ยง	4.32	1.004	มาก

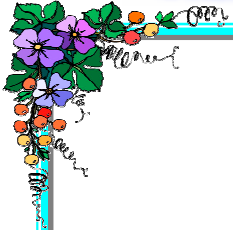




รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น (n = 100)		ความหมาย
	X	S.D.	
อาจารย์นิเทศก์ประจำโรงเรียน	4.29	.629	มาก
13. นิเทศการสอนตามระยะเวลา	4.11	.764	มาก
14. เป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำในด้านการประพฤติกและการปรับตัว	4.33	.667	มาก
15. ให้ความอบอุ่นทางใจรวมทั้งให้คำแนะนำและให้กำลังใจแก่นักศึกษา	4.35	.770	มาก
16. รับฟังปัญหาและช่วยแก้ปัญหาให้นักศึกษาในช่วงเวลาของการฝึกสอน	4.31	.706	มาก
17. จัดเวลาเพื่อให้นักศึกษาพบเพื่อปรึกษาปัญหาระหว่างการฝึกสอน	4.23	.777	มาก
18. วัดผลและประเมินผลการฝึกประสบการณ์อย่างยุติธรรมและตรงกับความ เป็นจริง	4.36	.674	มาก
19. โดยสรุปท่านมีความพึงพอใจอาจารย์นิเทศก์ประจำโรงเรียน	4.38	.722	มาก
อาจารย์นิเทศก์ประจำวิชา	4.32	.735	มาก
20. นิเทศการสอนตามระยะเวลาที่กำหนด	4.22	.860	มาก
21. ให้คำแนะนำในเรื่องการทำกำหนดการสอน/แผนการสอน	4.27	.827	มาก
22. สังเกตการสอนและการทำงานในชั้นเรียนของนักศึกษา	4.25	.880	มาก
23. เป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำในด้านความประพฤติและการปรับตัว	4.35	.783	มาก
24. ให้ความอบอุ่นทางใจรวมทั้งให้คำแนะนำและให้กำลังใจแก่นักศึกษา	4.37	.825	มาก
25. วัดผลและประเมินผลการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษาอย่าง ยุติธรรมและตรงความเป็นจริง	4.41	.793	มาก
26. โดยสรุปท่านมีความพึงพอใจอาจารย์นิเทศก์ประจำวิชา	4.38	.814	มาก
ตัวท่านเอง	4.43	.598	มาก
27. ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ครู	4.45	.672	มาก
28. การทำงานร่วมกับเพื่อนนักศึกษา	4.37	.761	มาก
29. การปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย	4.48	.689	มาก
30. การเตรียมการสอนและอุปกรณ์การสอน	4.39	.695	มาก
31. โดยสรุปท่านมีความสามารถในการเป็นครู	4.47	.658	มาก
32. โดยภาพรวมท่านประเมินโรงเรียนที่ท่านออกฝึกดีระดับใด	4.43	.671	มาก
รวม	4.29	.509	มาก

จากตารางระดับความพึงพอใจของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านที่มีระดับความพึงพอใจสูงสุด คือความพึงพอใจในตัวนักศึกษาเอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.43) รองลงมาคืออาจารย์อาจารย์นิเทศก์ประจำวิชา (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32) และความพึงพอใจอาจารย์นิเทศก์ประจำโรงเรียน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29)





๑๐ พฤติกรรมที่ทำให้สมองฝ่อเร็วมาบอกกัน...

๑. **ไม่ทานอาหารเช้า** หลายคนคิดว่าไม่ทานอาหารเช้า แล้วจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ แต่นี่จะเป็นสาเหตุให้สารอาหารไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ทำให้สมองเสื่อม
๒. **กินอาหารมากเกินไป** การกินมากเกินไปจะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว เป็นสาเหตุให้เกิดโรคความจำสั้น
๓. **การสูบบุหรี่** เป็นสาเหตุที่ทำให้เป็นโรคสมองฝ่อและโรคอัลไซเมอร์
๔. **ทานของหวานมากเกินไป** จะไปขัดขวางการดูดกลืนโปรตีนและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เป็นสาเหตุของการขาดสารอาหารและขัดขวางการพัฒนาของสมอง
๕. **มลภาวะ** สมองเป็นส่วนที่ใช้พลังงานมากที่สุดในร่างกาย การสูดเอาอากาศที่เป็นมลภาวะเข้าไปจะทำให้ออกซิเจนในสมองมีน้อยส่งผลให้ประสิทธิภาพของสมองลดลง
๖. **การอดนอน** การนอนหลับจะทำให้สมองได้พักผ่อน การอดนอนเป็นเวลานานจะทำให้เซลล์สมองตายได้
๗. **นอนคลุมโปง** จะเป็นการเพิ่มคาร์บอนไดออกไซด์ให้มากขึ้นและลดออกซิเจนให้น้อยลงส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมอง
๘. **ใช้สมองในขณะที่ไม่สบาย** การทำงานหรือเรียนขณะที่กำลังป่วย จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลงเหมือนกับการทำร้ายสมองไปในตัว
๙. **ขาดการใช้ความคิด** การคิดเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการฝึกสมอง การขาดการใช้ความคิดจะทำให้สมองฝ่อ
๑๐. **เป็นคนไม่ค่อยพูด** ทักษะทางการพูดจะเป็นตัวแสดงถึงประสิทธิภาพของสมอง

รู้อย่างนี้แล้วก็หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่กล่าวมาจะดีกว่า เพื่อจะได้มีสมองที่ดี.

ข้อมูลจาก http://campus.sanook.com/u_life/knowledge_02469.php



