

สารคุณาสีขาว

เอกสารประชาสัมพันธ์ประจำสัปดาห์

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

บัณฑิตศึกษาศาสตร์ - วิชาการครบครัน ยึดมั่นคุณธรรม ชี้นำสังคม

ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๘๑ ประจำวันที่ ๓ - ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๑



อภัยมาจาก กก.



ที่ปรึกษา

ผศ.ดร.วีระยุทธ ชาตะกาญจน์
อ.เรวัตร แซ่อ้อย
อ.สุภาวดี หนูเจริญ
ผศ.จตุพร อัครโสวรรณ
นางเพ็ญแก้ว พิमान

กองบรรณาธิการ

ประจำสัปดาห์

อ.สุภาวดี หนูเจริญ

บรรณาธิการ

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

พิมพ์ / COPYPRINT

นางสุพัตรา เต็มรัตน์

อาลัย...สมเด็จพระเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา

ชาติอาครุสูงสุตวีศรีประเทศ
รัฐาษฎร์วังอนันต์ตาเปลี่ยนฟ้าคราม
เหล่าประชาอาลัยเศร้าทั้งเข้าคำ
สังเสด็จสู่วรรคอันเรืองรอง
แพทย์ พอ.สาว. ต่อเติมคำ
ธ.เสด็จหมดแผ่นดินแดนกันดาร
อุปถัมภ์คำชูชีพการ
เปี่ยมล้นด้วยพระเมตตาการุณา
ทรงก่อตั้งสมาคมครูฝั่งเศส
พระทศย์ใหญ่หลวงต่อปางชน
ขอทวยเทพเทวาช่วยอารักษ์
“ครูค่าสตร์” น้อมภักดีชวีชีวัน

องค์พระเชษฐาธิจักรีสยาม
โตกทุกนามทั่วแดนดินถิ่นชวามทอง
สุดซอกซึ้งระกำใจไทยทั้งอง
แล้ายอมมองพระกรณิเปรีชาชาญ
จากท่านย่าศรีนครินทร์ปิ่นสถาน
แบ่งเนางามพระภูมิเปรมปรีดา
ปณิธานราษฎร์ไกลทุกซึ้งสุพรรณษา
ดูน้ำฟ้ามาไปรอยโรยใจคน
ทั้งไทยเทศเียนยกอกเกิดผล
โลกยนิยลพระนามล้ำค่าครัน
พระวิญญาน ธ.พำนักเสวยสวรรค์
ตราบนิรันดร์พันกพบฟ้าดิน

นายอดิษฐ์ แยมกุ่มขำ

นักศึกษาลักส์ตรววิชาภาษาไทย ชั้นปีที่ ๕

ประพันธ์ในนาม คณาจารย์ นักศึกษา เจ้าหน้าที่


คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช


๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๑







สวัสดีค่ะ สารครูศาสตร์ ฉบับต้อนรับเปิดภาคการศึกษาที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๑ สรุปความเคลื่อนไหว
ในส่วนของคุณะครูศาสตร์ ดังนี้ค่ะ

 สัปดาห์นี้เป็นสัปดาห์แรกของการเปิดการเรียนการสอนทั้งภาคปกติและภาคพิเศษทั้งหลักสูตรระดับ
บัณฑิตศึกษาของคุณะครูศาสตร์ ทั้งหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา สาขา
วิชาชีพครู หลักสูตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการบริหารการศึกษา และสาขาวิชาการพัฒนาหลักสูตรและการเรียน
การสอน และหลักสูตรดุขฎีบัณฑิต

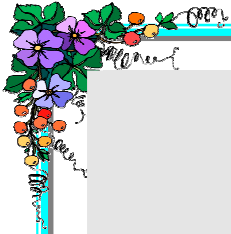
 ในภาคการศึกษาที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๑ ขอให้อาจารย์ผู้สอนคุณะครูศาสตร์ทุกท่าน ได้ส่งแผนการสอน
ในรายวิชาที่ท่านรับผิดชอบ ที่สำนักงานคุณะครูศาสตร์ ภายในวันที่๒๐พฤศจิกายน ๒๕๕๑ เพื่อคุณะครูศาสตร์
จะได้รวบรวมเป็นเอกสารในการประกันคุณภาพต่อไปค่ะ

 คุณะครูศาสตร์ และ หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย ขอต้อนรับการกลับมาช่วยงาน
ของ ผศ.เกษร รอดเดช และอาจารย์สุขุมาล จันทวี ซึ่งทั้งสองท่านเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาคุณะครูศาสตร์
และหลักสูตรสาขาวิชาภาษาไทย และขอต้อนรับอาจารย์เย็นฤดี หนูเพชร อาจารย์ประจำสัตยญาจ้าง หลักสูตร
ครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ ซึ่งได้รายงานตัวและปฏิบัติการสอนตั้งแต่วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

คุณะครูศาสตร์ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์ณรงค์ หนูทอง ซึ่งได้มาสอนนักศึกษาคุณะครูศาสตร์ ใน
รายวิชากฎหมายการศึกษา จำนวน ๒ กลุ่มเรียน

 ตามที่มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ได้มอบหมายให้คุณะครูศาสตร์รับผิดชอบในการจัดการ
แข่งขันกีฬาฟุตบอล ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ ๓๖ รอบคัดเลือก เขตภาคใต้ การ
ดำเนินการจัดแข่งขันดำเนินการไปด้วยความเรียบร้อย คุณะครูศาสตร์ขอขอบคุณคณะกรรมการทุกฝ่ายที่ช่วยให้
งานบรรลุตามวัตถุประสงค์ และผู้จัดการทีมฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช (ผศ.ดร.ณรงค์
อึ้งนอง) ซึ่งช่วยเป็นแรงใจให้ทีมฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชผ่านการคัดเลือกเป็น
ตัวแทนของมหาวิทยาลัยเขตภาคใต้





สรุปผลการประเมินความพึงพอใจกิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพนักศึกษาครุศาสตร์
วันที่ 24 สิงหาคม 2551
ณ ห้องประชุมศูนย์ศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

คณะครุศาสตร์ ได้จัดกิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 5 สาขาวิชา (คณิตศาสตร์, ภาษาไทย, ภาษาอังกฤษ, วิทยาศาสตร์และสังคมศึกษา) จำนวน 463 คน ในวันที่ 24 สิงหาคม 2551 ณ ห้องประชุมศูนย์ศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช โดยมีวิทยากรคือ ดร.พงษ์พัชรินทร์ พุทธิวัฒน์ และ ผศ.ณิชารัตน์ ศรีสุขใส นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ตอบแบบประเมินกิจกรรมจำนวน 256 คน คิดเป็นร้อยละ 55.29 ปรากฏผลการประเมิน ดังนี้

ที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ (N=256)		ความหมาย
		\bar{X}	SD	
1	ความพร้อมในการจัดกิจกรรม	3.84	.739	มาก
2	กิจกรรมที่จัดส่งเสริมพัฒนาคุณลักษณะของบัณฑิตและอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมประเพณี	4.16	.737	มาก
3	กิจกรรมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ	3.73	.692	มาก
4	กิจกรรมที่จัดเป็นการส่งเสริมคุณภาพการเรียนการสอน	4.03	.748	มาก
5	เนื้อหาในการบรรยายสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาเองได้	4.27	.754	มาก
6	เนื้อหาในการบรรยายมีความทันสมัยกับสถานการณ์ในปัจจุบันและเหมาะสมกับนักศึกษา	3.98	.870	มาก
7	ความสามารถในการถ่ายทอดของวิทยากร	4.11	.776	มาก
8	การประชาสัมพันธ์ของกิจกรรมมีความเหมาะสม	3.62	.807	มาก
9	สถานที่ อาหาร ในการจัดกิจกรรมเหมาะสม	3.65	.982	มาก
10	ในภาพรวมท่านพึงพอใจกิจกรรมในครั้งนี้ในระดับใด	3.85	.850	มาก
รวม		3.92	.558	มาก

จากตารางนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพนักศึกษามีความพึงพอใจในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.92) เมื่อพิจารณารายด้าน ด้านที่มีความพึงพอใจสูงสุด คือด้านเนื้อหาในการบรรยายสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาเองได้ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27) รองลงมาคือด้านกิจกรรมที่จัดส่งเสริมพัฒนาคุณลักษณะของบัณฑิตและอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมประเพณี (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16) และด้านความสามารถในการถ่ายทอดของวิทยากร (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16) ส่วนด้านที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือด้าน การประชาสัมพันธ์ของกิจกรรมมีความเหมาะสม (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62)

เทคนิคง่าย ๆ ฝึกสมองให้ไบรต์

บทความ เกี่ยวกับการฝึกสมองเพื่อให้พร้อมสำหรับการรับสิ่งใหม่ ซึ่ง บทความ ฝึกสมองนี้เป็น ๙ เทคนิคง่าย ๆ ที่นำมาจากผู้เชี่ยวชาญประจำมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด หากอยากให้สมองไบรต์ก็ลองอ่าน บทความ นี้เลย.....

๑. จิบน้ำบ่อย ๆ เพราะสมองประกอบด้วยน้ำถึง ๘๕ เปอร์เซ็นต์ เซลล์ สมองก็เหมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำหล่อเลี้ยง ถ้าขาดน้ำเมื่อไหร่ ต้นไม้ก็จะเหี่ยวแห้ง ส่งผลให้การส่งข้อมูลช้า กลายเป็นคนคิดช้า หรือคิดไม่ค่อยออก

๒. หมั่นทานไขมันดีเป็นประจำทุกวัน เนื่องจากสมองเป็นก้อนไขมัน จำเป็นต้องมีไขมันดีไปทดแทนส่วนที่สึกหรอ อาหารบำรุงสมอง มีอาทิ ไขมันปลา, สารสกัดใบแปะก๊วย, ปลาที่มีไขมันดี เช่น ปลาแซลมอน, นมถั่วเหลือง, วิตามินรวม และน้ำมันพริมโรสช่วยให้เซลล์ชุ่มน้ำ ส่วนวิตามินซีเพิ่มความสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

๓. นั่งสมาธิวันละ ๑๒ นาทีหลังจากตื่นนอนทุกเช้า เพื่อให้สมองได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่ กระตุ้นให้เกิดจินตนาการเห็นภาพ และมีความคิดสร้างสรรค์

๔. หัวเราะและยิ้มบ่อย ๆ ทุกครั้งที่ยิ้มหรือหัวเราะ จะมีสารเอ็นโดรฟิน หรือสารแห่งความสุขหลั่งออกมาช่วยกระตุ้นให้หัวใจอบอุ่น เกิดความรักและความหวังดีต่อคนรอบข้าง

๕. ใส่ความตั้งใจกับสิ่งที่จะทำอย่างเต็มที่ เหมือนเป็นการป้อนโปรแกรมสมองว่า นี่คือนี่ที่ต้องเกิดขึ้นระหว่างวันสมองจะปรับพฤติกรรมเราให้ไปสู่เป้าหมายนั้นๆ ทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งต่างๆ เพราะสมองไม่แยกระหว่างสิ่งที่ทำจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้น ทั้งสองอย่างจึงเป็นเสมือนสิ่งเดียวกัน

๖. เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทุกวัน หมายถึงสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น อ่านหนังสือเล่มใหม่, ทานอาหารร้านใหม่, รู้จักเพื่อนใหม่ และแลกเปลี่ยนวิธีการทำงานใหม่ๆกับเพื่อนร่วมงาน การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆทำให้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟินและโดปามีน เป็นสารแห่งการเรียนรู้ กระตุ้นให้อยากเรียนรู้ และสร้างสรรค์ไปเรื่อย ๆ

๗. ให้อภัยตัวเองทุกวันความโกรธทำให้เปลืองพลังงานสมอง อย่างน้อยๆถ้าให้อภัยผู้อื่นไม่ได้ ก็ลองลดภาระของสมอง ด้วยการให้อภัยตัวเอง

๘. ฝึกเขียนขอบคุณสิ่งดี ๆ ในชีวิต เพราะการเขียนเรื่องดี ๆ ทำให้สมองคิดเชิงบวก พร้อมกับหลั่งสารเคมีดี ๆ ออกมา ช่วยให้หลับฝันดี ตื่นมาทำสมาธิได้ง่าย และมีความคิดสร้างสรรค์

๙. ฝึกหายใจลึก ๆ สมองใช้ออกซิเจน ๒๐-๒๕ เปอร์เซ็นต์ของออกซิเจนที่เข้าสู่ร่างกาย การฝึกหายใจเข้าลึก ๆ จึงเป็นการส่งพลังงานที่ดีไปยังสมอง ควรนั่งหลังตรงเพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น ๒๐ เปอร์เซ็นต์ ถ้านั่งทำงานนานๆ แนะนำให้เปลี่ยนบรรยากาศลุกขึ้นเดินยืดเส้นยืดสายบ้างให้ปอดขยาย

แหล่งข้อมูล : วาไรตี้ทูเดย์