

สารคุณาสบาย

เอกสารประชาสัมพันธ์ประจำสัปดาห์

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

บัณฑิตศึกษาศาสตร์ - วิชาการครบครัน ยึดมั่นคุณธรรม ชี้นำสังคม

ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๘๒ ประจำวันที่ ๑๐ - ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑



อภัยมาจาก กก.



ที่ปรึกษา

ผศ.ดร.วีระยุทธ ชาตะกาญจน์
อ.เรวัตร แซ่อ้อย
อ.สุภาวดี หนูเจริญ
ผศ.จตุพร อัสวโสรธรณ
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...สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ

ชาติอาตมวงศ์ผู้สถิตวิจิตรประเทศ
รัฐาษฎร์วังนงน้าตาเปลี่ยนฟ้าคราม
เหล่าประชาอาลัยเศร้าทั้งเข้าค้ำ
สังเสด็จสู่สวรรค์อันเรืองรอง
แพทย์ พอ.สาว. ต่อเติมคำ
ธ.เสด็จหมดมั่นแดนกันดาร
อุปถัมภ์ค้ำชูผู้พิการ
เปี่ยมล้นด้วยพระเมตตาทุกฤดา
ทรงก่อตั้งสมาคมครูฝั่งเศส
พระทศย์ใหญ่หลวงต่อปางชน
ขอทวยเทพเทวาช่วยอารักษ
“ครูค่าสตร์” น้อมภักดีชวีชีวัน

องค์พระเชษฐาธิจักรีสยาม
โตทุกนามทั่วแดนดินถิ่นขวานทอง
สุดซอกซึ้งระกำใจไทยทั้งเมือง
แล้วย่อมมองพระกรณิเปรี๊ยะซาญ
จากท่านย่าศรีนครินทร์ปิ่นสถาน
แบ่งเนางามพระภูมิเปรมปรีดา
ปณิธานราษฎร์ไกลทุกซึ้งสุพรรณษา
ดูน้ำฟ้ามาโปรยโรยใจคน
ทั้งไทยเทศเียนยกอกเกิดผล
โลกยนิยลพระนามล้ำค่าครัน
พระวิญญาน ธ.พำนักเสวยสวรรค์
ตราบนิรันดร์พันกพบฟ้าดิน

นายอดิษฐ์ แยมกุ่มขำ

นักศึกษาลักส์ตรีวิชาภาษาไทย ชั้นปีที่ ๕

ประพันธ์ในนาม คณาจารย์ นักศึกษา เจ้าหน้าที่
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๑





สวัสดิ์ค๊ะ สารครุศาสตร์ ฉบับนี้เป็นสัปดาห์ที่ ๒ ของภาคการศึกษาที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๑ ในส่วนของการจัดการเรียนการสอนของคณะครุศาสตร์ ได้จ้างอาจารย์พิเศษรายชั่วโมงเพื่อสอนนักศึกษาภาคปกติ จำนวน ๑๑ คน ดังนี้

- | | |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| ๑) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณิชารัตน์ ศรีสุขใส | ๒) ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรภัทร ลิทธิรักษ์ |
| ๓) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชะอุ่ม โชติทอง | ๔) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลัดดา จิตต์ต่างวงศ์ |
| ๕) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประหยัด เกษม | ๖) อาจารย์นิตยา วงศ์วิวัฒน์ |
| ๗) อาจารย์อุดม นิปริยาย | ๘) อาจารย์บุญฤทธิ์ ระวังวงศ์ |
| ๙) อาจารย์ชลอ บุญช่วย | ๑๐) อาจารย์วัลลี สรวงพนากุล |
| ๑๑) อาจารย์ปัญญาชนันต์ว์ แก้วพุ่มรังสี | |

เงินงบประมาณแผ่นดิน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๒
(จัดสรรให้หลักสูตรทุกหลักสูตร)

แผนงาน ขยายโอกาสและพัฒนาการศึกษา

ผลผลิต ผู้สำเร็จการศึกษาด้านสังคมศาสตร์

รหัสผลผลิต 04003/300

กิจกรรมที่ 4 จัดหาวัสดุบริหารงานหลักสูตร

งบประมาณ 42,500 บาท

กิจกรรมที่ 5 จัดหาวัสดุการศึกษา

งบประมาณ 58,300 บาท

ระยะเวลาดำเนินการ ภาคเรียนที่ 2/2551

ตุลาคม 2551 – มีนาคม 2552

ที่	หลักสูตร	จำนวนนักศึกษา (คน)	กิจกรรมที่ 4 จัดหาวัสดุบริหารงานหลักสูตร งบประมาณ (บาท)	กิจกรรมที่ 5 จัดหาวัสดุการศึกษา งบประมาณ (บาท)
1	การศึกษาปฐมวัย	200	6,000	8,000
2	คณิตศาสตร์	113	3,500	4,500
3	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	176	5,500	7,000
4	พลศึกษา	132	4,000	5,000
5	ภาษาไทย	206	6,000	8,000
6	ภาษาอังกฤษ	159	5,000	6,000
7	สังคมศึกษา	265	7,500	10,000
8	จิตวิทยาและการแนะแนว	18	1,500	3,000
9	วัดผลการศึกษา	13	1,500	2,800
10	เทคโนโลยีและนวัตกรรม	22	2,000	4,000
		1,304	42,500	58,300

หมายเหตุ : หลักสูตรสามารถดำเนินการเบิกจ่ายได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

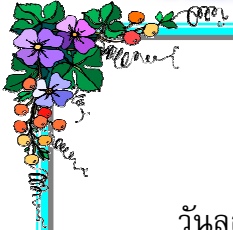


สรุปผลการประเมินความพึงพอใจกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนามารยาทไทย นักศึกษาคณะครุศาสตร์
วันที่ 27 สิงหาคม 2551
ณ ห้องประชุมศูนย์ศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

สารครุศาสตร์ ฉบับที่แล้วได้สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาในกิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพ ฉบับนี้จะสรุปผลความพึงพอใจในการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนามารยาทไทย นักศึกษาคณะครุศาสตร์ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 5 สาขาวิชา จำนวน 463 คน ในวันที่ 27 สิงหาคม 2551 ณ ห้องประชุมศูนย์ศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช โดยมีวิทยากร คือ อาจารย์กาญจนา เรืองช่วยอาจารย์ สุรวิทย์ คงทอง อาจารย์สุมาณี สำอางกาย อาจารย์เสาวรส คำนวนจิตต์ นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ตอบแบบประเมินกิจกรรม จำนวน 252 คน คิดเป็นร้อยละ 54.43 ปรากฏผลการประเมิน ดังนี้

ที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ (N=252)		ความหมาย
		\bar{X}	SD	
1	ความพร้อมในการจัดกิจกรรม	3.75	.781	มาก
2	กิจกรรมที่จัดส่งเสริมพัฒนาคุณลักษณะของบัณฑิตและอนุรักษศิลปวัฒนธรรมประเพณี	4.11	.770	มาก
3	กิจกรรมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ	3.69	.726	มาก
4	กิจกรรมที่จัดเป็นการส่งเสริมคุณภาพการเรียนการสอน	3.93	.778	มาก
5	เนื้อหาในการบรรยายสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาเองได้	4.17	.777	มาก
6	เนื้อหาในการบรรยายมีความทันสมัยกับสภาพการณ์ในปัจจุบันและเหมาะสมกับนักศึกษา	3.81	.882	มาก
7	ความสามารถในการถ่ายทอดของวิทยากร	3.99	.828	มาก
8	การประชาสัมพันธ์ของกิจกรรมมีความเหมาะสม	3.49	.872	ปานกลาง
9	สถานที่ อาหาร ในการจัดกิจกรรมเหมาะสม	3.46	.950	ปานกลาง
10	ในภาพรวมท่านพึงพอใจกิจกรรมในครั้งนี้ในระดับใด	3.72	.849	มาก
รวม		3.81	.572	มาก

จากตารางนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนามารยาทไทยนักศึกษามีความพึงพอใจในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81) เมื่อพิจารณารายด้าน ด้านที่มีความพึงพอใจสูงสุด คือด้านเนื้อหาในการบรรยายสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาเองได้ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.17) รองลงมาคือด้านกิจกรรมที่จัดส่งเสริมพัฒนาคุณลักษณะของบัณฑิตและอนุรักษศิลปวัฒนธรรมประเพณี (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11) และด้านกิจกรรมที่จัดเป็นการส่งเสริมคุณภาพการเรียนการสอน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98) ส่วนด้านที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือด้านสถานที่ อาหาร ในการจัดกิจกรรมเหมาะสม(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46)



ลอยกระทง

วันลอยกระทง เป็นวันสำคัญวันหนึ่งของชาวไทยส่วนใหญ่ ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒ ตามปฏิทินจันทรคติไทย หรือเดือนยี่ (เดือนที่ ๒) ตามปฏิทินจันทรคติล้านนา **"มักจะ"** ตกอยู่ในราวเดือนพฤศจิกายน ตามปฏิทินสุริยคติ ประเพณีนี้กำหนดขึ้นเพื่อเป็นการสะเดาะเคราะห์และขอขมาต่อพระแม่คงคา บางหลักฐานเชื่อว่าเป็นการบูชารอยพระพุทธรูปที่ริมฝั่งแม่น้ำนัมทามหานที และบางหลักฐานก็ว่าเป็นการบูชาพระอุปคุตอรหันต์หรือพระมหาสาวก สำหรับประเทศไทยประเพณี ลอยกระทงได้กำหนดจัดในทุกพื้นที่ทั่วประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณที่ติดกับแม่น้ำ ลำคลอง หรือ แหล่งน้ำต่าง ๆ ซึ่งแต่ละพื้นที่ก็จะมีเอกลักษณ์ที่น่าสนใจแตกต่างกันไป

ในวันลอยกระทง ผู้คนจะพากันทำ **"กระทง"** จากวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ตบแต่งเป็นรูปคล้ายดอกบัวบาน ปักธูปเทียน และนิยมตัดเล็บ เส้นผม หรือใส่เหรียญกษาปณ์ลงไปในกระทง แล้วนำไปลอยในสายน้ำ (ในพื้นที่ติดทะเล ก็นิยมลอยกระทงริมฝั่งทะเล) เชื่อว่าเป็นการลอยเคราะห์ไป นอกจากนี้ยังเชื่อว่าการลอยกระทง เป็นการบูชาพระแม่คงคาด้วย

จาก...<http://xn--12cm1c1bgj0d1a7d.blogspot.com/>

วิธีเพิ่มความจำให้สมอง

ถ้ามีความรู้สึกว่าคุณ **ความจำเราแย่งลง** สะกิดมีวิธีเพิ่มความจดจำให้สมองมาฝาก

๑. **บริหารสมองอยู่เสมอ** เช่น ต่อจิ๊กซอว์ เล่นครอสเวิร์ด นั่งคิดเลข ...
๒. **กินผักผลไม้สด** เช่น ผลไม้ที่มีสีสีแดง ม่วง น้ำเงิน ... โดยเฉพาะตระกูลเบอร์รี่ต่างๆ จะมีสารต้านอนุมูลอิสระชนิดที่มีความเข้มข้นสูงที่เรียกว่า Anthocyanidin
๓. **ลดปริมาณแอลกอฮอล์**
๔. **ออกกำลังกาย** การออกกำลังกายยังไปเพิ่มประสิทธิภาพ ในการกระตุ้นความจำของสารเคมีในสมองที่เรียกว่า Brain-Derived Neurotrophic Factor) ให้ทำงานได้ดีขึ้นด้วย
๕. **จดบันทึก** ถ้าเรามีเรื่องให้จำมาก ความจำเราอาจจะแย่ง เพราะจำได้ไม่หมด ลองหันมาจดบันทึกดูสิคะ จะทำให้สมองเราผ่อนคลายมากทีเดียว
๖. **ทำสมาธิ** ถ้าเราเครียดมากๆ ผ่อนคลายโดยการนั่งสมาธิ ให้จิตใจของเราสงบขึ้น ลองทำตามเคล็ดลับที่เอามาฝากนี้ รับรองว่าสมองของคุณจะโปรดโปร่งขึ้น และมีความสามารถในการจดจำดีขึ้นตามลำดับ

แหล่งข้อมูล : วาไรตี้ทูเดย์