



เอกสารประชาสัมพันธ์ประจำปีสถาบัน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

คณะครุศาสตร์

ความเป็นครูดีเด่น

มุ่งเน้นคุณธรรม

นำชุมชนพัฒนา

ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑๒๓ วันที่ ๑๒-๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๓

สวัสดิ์ค่ะ

สัปดาห์นี้คณะครุศาสตร์ มีกิจกรรมและความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ดังนี้



การประเมินภายในในระดับคณะของคณะครุศาสตร์ จะรอรับการประเมินในวันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๓ เวลา ๐๘.๓๐ น. ณ ห้องมหาดำรง ๓๐ คณะกรรมการประเมิน ๕ คน ประกอบด้วย

- ๑. รศ.ดร.นาฏสุดา เขมณะสิริ ประธาน (มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม)
- ๒. อาจารย์สมปอง รักษาธรรม กรรมการ (คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)
- ๓. อาจารย์ ดร.อรอนงค์ บุญคล่อง กรรมการ (คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี)
- ๔. อาจารย์สายทิพย์ รัตนพาหุ กรรมการ (คณะวิทยาการจัดการ)
- ๕. ผศ.สุษาดา การะกรณ์ เลขานุการ (คณะวิทยาการจัดการ)

จึงขอเชิญคณาจารย์คณะครุศาสตร์ทุกท่านเข้าร่วมรับการประเมินและร่วมให้ข้อมูลแก่คณะกรรมการประเมินโดยพร้อมเพรียงกัน

ที่ปรึกษา

ผศ.ดร.อภิสิทธิ์พร สถิตย์ภาคีกุล
อาจารย์สุภาวดี หนูเจริญ
อาจารย์ ดร.อารี สาริปา
ผศ.เฉลียว จุพันธ์

บรรณาธิการ
ประจำสัปดาห์

ผศ.นิลรัตน์ นวกิจไพฑูริย์

บรรณาธิการ

อาจารย์สุภาวดี หนูเจริญ
ผศ.นิลรัตน์ นวกิจไพฑูริย์
อาจารย์ศิวพร ชูรัตน์
อาจารย์สุขุมล จันทวี
อาจารย์แก้วใจ สุวรรณเวท



วันที่ ๒-๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๓ นี้ นักศึกษาชั้นปีที่ ๔ หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย คณิตศาสตร์ พลศึกษา สังคมศึกษา จิตวิทยาและการแนะแนว วิทยาศาสตร์ จะออกศึกษาสังเกตและมีส่วนร่วม เป็นเวลา ๒ สัปดาห์ จึงแจ้งให้อาจารย์ผู้สอนที่สอน นักศึกษากลุ่มดังกล่าวได้วางแผนในการจัดการเรียนการสอน และในวันพุธที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๓.๓๐ น. จะจัดปฐมนิเทศก่อนออกฝึกประสบการณ์ ณ ห้องมหาดำรง ๓๐ จึงขอความกรุณาให้อาจารย์ที่ปรึกษาได้แจ้งให้นักศึกษากลุ่มเรียนดังกล่าวด้วยค่ะ



สำนักงาน ก.พ. ได้ขอความอนุเคราะห์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา เพื่อเป็นศูนย์สอบภาคความรู้ความสามารถทั่วไป (ภาค ก) ในวันอาทิตย์ที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๕๓ จำนวน ๓๒ ห้อง มหาวิทยาลัยจึงขอความอนุเคราะห์ให้คณะครุศาสตร์จัด กรรมการคุมสอบห้องละ ๒ คน จำนวน ๑๕ ห้อง อาจารย์ครุศาสตร์ท่านใดประสงค์จะคุม สอบในวันดังกล่าวขอให้แจ้งชื่อได้ที่สำนักงานคณะครุศาสตร์ตั้งแต่วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๓

พิมพ์ / COPYPRINT

นางสุพัตรา เต็มรัตน์



สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ได้จัดประชุมวิชาการประจำปีครั้งที่ ๕ เรื่อง การเรียนการสอนระดับอุดมศึกษาสู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Higher Education and Learning) ในวันที่ ๒๒-๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๓ ณ โรงแรมดิอีมพีเรียล คีวินส์ พาร์ค กรุงเทพมหานคร คณะบดีคณะครุศาสตร์ (ผศ.ดร.อิทธิพันธ์พร สติตย์ภาคีกุล) อาจารย์ ดร.อารี สาริปา อาจารย์อรดา โอภาสรัตนากร และอาจารย์แก้วใจ สุวรรณเวช ได้เข้าร่วมประชุมด้วย

ในภาคการศึกษาที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๓ คณะครุศาสตร์ได้จัดพิมพ์สมุดและเข็มกลัด เพื่อประชาสัมพันธ์ คณะและเพื่อความเป็นเอกลักษณ์ของคณะ โดยได้จัดจำหน่ายให้กับนักศึกษาและผู้สนใจ ดังนี้

- | | |
|-------------------------|---|
| ๑) สมุด | จำหน่ายเล่มละ ๒๐ บาท |
| ๒) กระดาษรายงาน | จำหน่ายเล่มละ ๒๕ บาท |
| ๓) เข็มกลัดคณะครุศาสตร์ | จำหน่ายอันละ ๔๐ บาท (สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ ๑) |

คณะครุศาสตร์ได้ติดให้นักศึกษาในวันไหว้ครู โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย)

คณะครุศาสตร์จึงขอความอนุเคราะห์ให้แต่ละหลักสูตรได้ประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาที่สนใจ มาใช้บริการดังกล่าวที่ สำนักงานคณะครุศาสตร์ค่ะ

กองพัฒนานักศึกษาได้จัดกิจกรรมแห่เทียนพรรษาเนื่องในวันเข้าพรรษา ในปีนี้คณะครุศาสตร์ ได้รับมอบหมายจากกองพัฒนานักศึกษาให้นำเทียนพรรษาไปถวาย ณ สำนักสงฆ์เขามหาชัย จังหวัดนครศรีธรรมราช ในวันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๓ อาจารย์ครุศาสตร์ที่มีความประสงค์จะร่วมทำบุญเทียนพรรษา ขอเชิญร่วมทำบุญได้ที่คณะครุศาสตร์ค่ะ

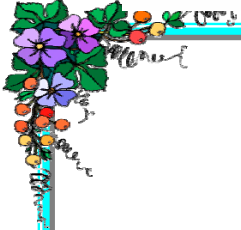
ความก้าวหน้าการพัฒนาหลักสูตรคณะครุศาสตร์ กิจกรรมที่ทุกหลักสูตรได้ได้ดำเนินการไปแล้ว คือ

- ๑) ตั้งคณะกรรมการพัฒนาพัฒนาหลักสูตร
- ๒) ติดตามผลการใช้หลักสูตร
- ๓) ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน
- ๔) กำหนดคุณสมบัติบัณฑิต
- ๕) กำหนดกรอบของหลักสูตร
- ๖) จัดทำองค์ประกอบตาม มคอ.๒

สำหรับก้าวต่อไปอยู่ในช่วงของการวิพากษ์ของแต่ละหลักสูตร ปรับแก้/จัดทำฉบับสมบูรณ์ ส่งคณะ เข้าสภาวิชาการ เข้าสภามหาวิทยาลัย เสนอ สกอ. และเสนอคุรุสภา และจะเปิดสอนในภาคการศึกษาที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๔

อันตรายที่สุดสำหรับชีวิตคนเรา คือ การคาดหวัง





ข้อดีของความทุกข์



ความทุกข์แม้จะเป็นข้อเสีย แต่ก็มีข้อดีมิใช่น้อย? ดังนี้

๑. ทำให้เรา?เข้มแข็งขึ้น
๒. ทำให้เรา?รู้ถึงค่าของความสุข
๓. ทำให้เรา?มีความสามารถมากขึ้น
๔. ทำให้เรา?มีสิ่งที่ต้องทำเพื่อให้หายทุกข์
๕. ทำให้เรา?มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหามากขึ้น
๖. ทำให้เรา?มีความอดทนมากขึ้น
๗. ทำให้เรา?มองโลกกว้างมากขึ้น
๘. ทำให้เรา?เห็นได้ว่าใครคือคนที่เป็นที่พึ่งยามยากของเรา
๙. ทำให้เรา?ได้รู้ว่าใครบ้างที่ห่วงเรา
๑๐. ทำให้เรา?ได้รู้ว่าใครบ้างที่เป็นมิตรแท้ของเรา
๑๑. ทำให้เรา?ได้รู้ว่าเพื่อนของเรามีความสามารถแค่ไหน
๑๒. ทำให้เรา?ได้รู้ว่าใครมีความสามารถขนาดไหน
๑๓. ทำให้เรา?ได้รู้ว่ามีคนไหนที่รักเราจริง
๑๔. ทำให้เรา?ได้รู้ว่าการหิวเราเป็นสิ่งจำเป็น
๑๕. ทำให้เรา?พยายามที่จะมองโลกในแง่ที่ดีมากขึ้น
๑๖. ทำให้เรา?ค้นหาข้อดีของความทุกข์
๑๗. ทำให้เรา?รู้ว่าความสุขจะมีค่ามากเพียงใด
๑๘. ทำให้เรา?มีความระมัดระวังมากขึ้น

ที่มา : http://www.dhammadelivery.com/story-detail.php?sto_id=13

เปลี่ยน 5 วันทำงานให้เป็นสวรรค์

ทุกครั้งที่เริ่มต้นสัปดาห์แห่งการทำงาน คุณอาจรู้สึกเบื่อเมื่อนึกถึงงานที่ต้องทำอีก 5 วัน ตลอดจนปัญหาที่จะเข้ามาแทรกทำให้คุณต้องจัดการอย่างเร่งด่วน ดังนั้นหากคุณไม่สามารถจัดการกับตารางชีวิต หรือลดความเครียดลงบ้าง นานวันเข้าก็จะสะสม ส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจ ดังนั้นหากคุณเป็นคนหนึ่งที่ประสบเหตุการณ์เช่นนี้ ขอแนะนำวิธีจัดการความเครียดโดยทำให้ วันทำงานที่แสนเบื่อ กลายเป็นวันรื่นรมย์อีกสักนิด

วันจันทร์ ปรับนิสัยการทำงาน

มักเป็นวันที่จรรยาวัคเป็นสิ่งพิเศษ เนื่องจากเป็นวันแรกของสัปดาห์การทำงาน หากคุณไม่อยากออกจากบ้านเพื่อเผชิญกับรถติดให้ อารมณ์เสียกันตั้งแต่เช้า ขอแนะนำให้ตื่นเร็วขึ้นอีกสัก 10 นาที จะได้มีเวลาจัดการตนเองมากขึ้น ออกจากบ้านเร็วขึ้น ทำให้ไม่ต้องประสบกับ จรรยาวัคอย่างที่เคยชิน เมื่อไปถึงที่ทำงานให้จัดลำดับความสำคัญของงานที่ต้องทำ แต่ควรจดในสิ่งที่สามารถทำได้ภายใน 1 วัน มิฉะนั้น อาจเหลืองานที่ยังทำไม่ทันบนกระดาษ ก่อให้เกิดความรู้สึกเครียด กังวลมากขึ้นไปอีก หลังจากนั้นก็ค่อยๆ จัดการงานไปทีละส่วน

วิธีนี้จะช่วยป้องกันการผัดวันประกันพรุ่ง ช่วยให้คุณรู้สึกว่าการงานนั้นง่ายและเสร็จเร็วกว่าที่คิด ในขณะที่งานอาจมีเวลาสักช่วงที่รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากทำงาน ให้พยายามเลือกงานชิ้นที่คิดว่าใช้เวลาน้อยจะเหมาะสมที่สุด และสุดท้ายอุปสรรคของการทำงาน คือ การติดต่อบุคคล หากคิดว่าช่วงไหนยุ่ง มีงานเร่งด่วน ควรปิดมือถือและใช้ระบบฝากข้อความแทน

วันอังคาร สร้างบรรยากาศการทำงานที่รื่นรมย์

สาเหตุของความเครียดส่วนหนึ่งมาจากสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงาน เช่น เสียงดัง ห้องทำงานไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่มีส่วนช่วยทำให้มีแรงใจในการทำงานมากขึ้น เริ่มจากทำความสะอาดโต๊ะทำงาน จัดของให้เป็นระเบียบ หยิบใช้ หรือหาง่าย เพิ่มความสะดวกทางของตกแต่งเพิ่มสีสันบนโต๊ะทำงาน จะช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น เช่น แจกันดอกไม้ ภาพถ่ายกับเพื่อน ครอบครัว หรือภาพเขียนที่ชื่นชอบตรวจสอบความพร้อมของอุปกรณ์ทำงาน ส่องว่าโต๊ะทำงานมีแสงสว่างเพียงพอแล้วหรือไม่ เพราะหากมีน้อยไปจะเสียสายตา แก้ไขโดยติดตั้งโคมไฟตั้งโต๊ะ ถ้าไอ้แม่แข็งเกินไป นั่งแล้วสายตาดูติดกับโต๊ะ จอคอมพิวเตอร์

วันพุธ ลดความกังวล

ความกังวลแบบพอดี ทำให้เราไม่ประมาท รู้จักเตรียมการล่วงหน้า ซึ่งเป็นผลดีต่อการทำงาน อย่างไรก็ตามหากมีมากเกินไป จะเป็นอุปสรรคในการทำงาน ทำให้ประหม่า ไม่กล้าตัดสินใจ และอาจทำให้งานล่าช้า นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อชีวิตนอกเวลางาน เก็บไปคิดให้กลุ่มใจเป็นวันๆ ดังนั้นเมื่อไหร่ที่คุณรู้สึกกังวลมาก ขอให้ถามตนเองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นของใคร คิดกังวลแทนคนอื่นมากเกินไปหรือไม่ จากนั้นอาจปรึกษา พูดคุยกับคนที่ไว้ใจ และขบคิดดูว่าปัญหามีขอบเขตแค่ไหน และเริ่มหาทางแก้ไขปัญหา ค่อยๆ ปรับเปลี่ยนไปที่ละน้อย

วันพฤหัสบดี หันมาฟังเสียงตัวเอง ขจัดความเครียด

โดยปกติในชีวิตประจำวัน เวลาคิด หรือตัดสินใจ เรามักพูดกับตนเองในใจ ซึ่งแบ่งเป็น 2 อย่าง คือ แบ่งบวก และแบ่งลบ ซึ่งการคิดในแง่บวกจะช่วยในการตัดสินใจ เพิ่มความมั่นใจ แต่คิดในแง่ลบจะยิ่งเพิ่มความวิตกกังวลมากขึ้น เช่น คนที่ยึดถือในความสมบูรณ์แบบมักคิดแบบเกินตัว ซึ่งมีกรำพิงรำพันกับตัวเองว่า “ฉันน่าจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ (ซึ่งสถานการณ์จริง ผ่านมานานสายเกินแก้ไขแล้ว)” ยิ่งเพิ่มความเครียดให้ตนเอง ทางแก้ไขควรคิดแบบแบ่งบวกมากขึ้น เปลี่ยนจากคำถามว่า "ฉันทำผิดพลาดตรงไหน" มาเป็น "จะแก้ไขอย่างไรดี" จะเหมาะสมกว่า

วันศุกร์ วิธีจัดการเครียดอย่างง่ายและรวดเร็ว

ในระหว่างวันที่คุณจะต้องเจอกับปัญหาหลายอย่าง มีวิธีจัดการความเครียดอย่างได้ผลและรวดเร็วมาฝากโดยการกำหนดลมหายใจ ให้หายใจเข้า - ออก ลึกๆ หลายๆ ครั้ง โดยไม่เปิดปากจะรู้สึกว่าการหายใจจะเข้าไปเต็มปอด และท้อง จากนั้นก็หายใจออก อาจไปเดินเล่นสักพัก หรือฟังเพลง ฟังดึมน้ำ ของว่างสักนิดออกกำลังกาย นุ่งนานๆ มาทั้งวันอาจรู้สึกถึงบริเวณหลัง ขา การออก กำลังกายช่วยให้ร่างกายได้ยืดเส้น ยืดสาย เพียงแค่วันละ 10 นาที ก็จะช่วยทำให้รู้สึกดีขึ้นหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน หรืออาหารไขมันสูง หมั่นยิ้มและหัวเราะกับเพื่อนร่วมงาน ซึ่งเป็นวิธีที่แบบธรรมชาติที่ลดความเครียดได้อย่างดี

ที่มา : http://www.dhammadelivery.com/story-detail.php?sto_id=13

