



เอกสารประชาสัมพันธ์ประจำปีสถาบัน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

คณะครุศาสตร์

ความเป็นครูดีเด่น

มุ่งเน้นคุณธรรม

นำชุมชนพัฒนา

ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑๒๘ วันที่ ๒๐-๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

ที่ปรึกษา

ผศ.ดร.ฉัตรทิพย์ สถิติย์ภาคีกุล
อาจารย์สุภาวดี หนูเจริญ
อาจารย์ ดร.อารี สาริปา
ผศ.เจลิยว จุพันธ์พะ



บรรณาธิการ

ประจำสัปดาห์

อาจารย์สุภาวดี หนูเจริญ

บรรณาธิการ

อาจารย์สุภาวดี หนูเจริญ
ผศ.นิลรัตน์ นวกิจไพฑูรย์
อาจารย์ศิวพร ชูรัตน์
อาจารย์สุขุมมาล จันทวี
อาจารย์แก้วใจ สุวรรณเวช

อ. ต้อมมิ่งยั่ง เชื้อฟ้างมหาหงษ์ตรีชัย

ชาวประชาต่างผาสุกทุกเขตตาม

เสไทยทรตแดนดินถิ่นประเทศ

ถามเมืตดินเรื่องสีกาอณันยาอโกส

ร้อยไตรงการประสานสุขสนุกสนาน

เศรษฐกิจพอเพียงเลี้ยงยงครรรดอง

หยุดแบ่งสี่แบ่งฝายให้ร้ายชาติ

ถวายเจ้าอัครีวงต์องต์ราชา

ครองราชฎีร์ฐัพฒนางตราสยาม

เล็องเล็องนาม “ภูมิพล” กมลไทย

อาณาเขตกลางใต้เหนือเหลือที่ไหน

พระบาทย์ทุกที่ไปในเมืองทอง

ฉิตเบ็กบานพลั่งใจไทยทั้งผอง

ชนแซ่ซ้งองสตุตี่พระปรีชา

รวมรัฐราชฎีร์กกลมเกล็ยอเหนือยอแ่่นหนา

แปดสิบล้อมพรราชาทรงพระเอ็ริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพเจ้าในนามคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ ศิษย์เก่า ศิษย์ปัจจุบัน

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

คุณครูอดิศร แ่่งคุณเขาว์ ศิษย์เก่าหลักสูตรภาษาไทย รุ่นปีการศึกษา ๒๕๔๗

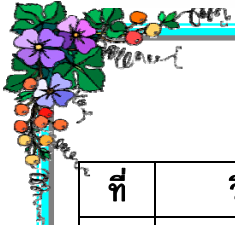
ครูโรงเรียนบ้านเกาะช้าง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระนอง

ร้อยกรองบท

พิมพ์/COPYPRINT

นางสุภัตรา เต็มรัตน์





ที่	วิชาเอก	ชื่อ-นามสกุล	ประเภทโรงเรียน	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
๑	การศึกษาศาสตรบัณฑิต	นางสาววันรั้ง พานเงิน	ประถมศึกษา	สพป.กระบี่
๒	การศึกษาศาสตรบัณฑิต	นางสาวชนิษฐา กำลั้งด้ดษณะ	ประถมศึกษา	สพป.ชุมพร เขต ๑
๓	การศึกษาศาสตรบัณฑิต	นางสาวกมลทิพย์ แทบทับ	ประถมศึกษา	สพป.ตรัง เขต ๒
๔	การศึกษาศาสตรบัณฑิต	นางสาวไชนับ ปะดอ	ประถมศึกษา	สพป.ตรัง เขต ๒
๕	การศึกษาศาสตรบัณฑิต	นางสาวอุมาพร เมืองจว	ประถมศึกษา	สพป.นครศรีธรรมราช เขต ๑
๖	การศึกษาศาสตรบัณฑิต	นางสาววัลลีย์ พิศแลงาม	ประถมศึกษา	สพป.นครศรีธรรมราช เขต ๑
๗	การศึกษาศาสตรบัณฑิต	นางสาวจันทร์ทิรา จันทร์มาลี	ประถมศึกษา	สพป.นครศรีธรรมราช เขต ๑
๘	การศึกษาศาสตรบัณฑิต	นางสาวจินตนา ไชยเพชร	ประถมศึกษา	สพป.นครศรีธรรมราช เขต ๒
๙	การศึกษาศาสตรบัณฑิต	นางสาวอรุณวัลย์ หนูพระอินทร์	ประถมศึกษา	สพป.นครศรีธรรมราช เขต ๒
๑๐	การศึกษาศาสตรบัณฑิต	นางสาวปนัดดา ทองปานดี	ประถมศึกษา	สพป.นครศรีธรรมราช เขต ๓
๑๑	การศึกษาศาสตรบัณฑิต	นายอภิชาติ รุ่งเรือง	ประถมศึกษา	สพป.นครศรีธรรมราช เขต ๔
๑๒	การศึกษาศาสตรบัณฑิต	นางสาวศุภกาญจน์ นาคประพันธ์	ประถมศึกษา	สพป.นครศรีธรรมราช เขต ๔
๑๓	การศึกษาศาสตรบัณฑิต	นางสาวกชนิภา วงศ์สม	ประถมศึกษา	สพป.พัทลุง เขต ๑
๑๔	การศึกษาศาสตรบัณฑิต	นางสาวหนูไวยเราะห์ เกนุ่ย	ประถมศึกษา	สพป.สงขลา เขต ๒
๑๕	การศึกษาศาสตรบัณฑิต	นางสาวชนิษฐา คงกระพันธ์	ประถมศึกษา	สพป.สุราษฎร์ธานี เขต ๓
๑๖	วิทยาศาสตร์	นางสาวดุขฎิ บุริศรี	ประถมศึกษา	สพป.เชียงใหม่ เขต ๓
๑๗	วิทยาศาสตร์	นางสาวกฤตดาราวา โปวิรัตน์	มัธยมศึกษา	สพม.เขต ๑๒ (นครศรีธรรมราช)
๑๘	วิทยาศาสตร์	นายเอกอุดม จ้ายอั้น	ประถมศึกษา	สพป.สุราษฎร์ธานี เขต ๑
๑๙	วิทยาศาสตร์	นางสาวดารารภรณ์ พรหมชาติ	ประถมศึกษา	สพป.สุราษฎร์ธานี เขต ๑
๒๐	วิทยาศาสตร์	นางสาเกศรินทร์ ชำนาญกิจ	ประถมศึกษา	สพป.สุราษฎร์ธานี เขต ๑
๒๑	วิทยาศาสตร์	นางสาววาสนา ช่างสลัก	ประถมศึกษา	สพป.สุราษฎร์ธานี เขต ๒
๒๒	สังคมศึกษา	นางสาวหทัยทิพย์ จิตจำ	มัธยมศึกษา	สพม.เขต ๑๒ (นครศรีธรรมราช)
๒๓	สังคมศึกษา	นายสรายุทธ นาคปลัด	ประถมศึกษา	สพป.นครศรีธรรมราช เขต ๓
๒๔	สังคมศึกษา	นายเสกศักดิ์ ยินดี	ประถมศึกษา	สพป.นครศรีธรรมราช เขต ๔
๒๕	สังคมศึกษา	นายชฎานิน ธรรมประเสริฐ	ประถมศึกษา	สพป.ระนอง
๒๖	สังคมศึกษา	นางสาวสิริมา นิชามเดช	มัธยมศึกษา	สพม.เขต ๑๖ (สงขลา)
๒๗	สังคมศึกษา	นางสาวน้ำฝน ทองเกตุ	ขยายโอกาส	สพป.สุราษฎร์ธานี เขต ๑
๒๘	สังคมศึกษา	นางสาวจันทร์สุดา ยอดราช	ประถมศึกษา	สพป.สุราษฎร์ธานี เขต ๑
๒๙	สังคมศึกษา	นายนิติกร มานะจิต	ประถมศึกษา	สพป.สุราษฎร์ธานี เขต ๒
๓๐	สังคมศึกษา	นางสาวกิงกาญจน์ กิตินพวงษ์	มัธยมศึกษา	สพม.เขต ๑๑ (สุราษฎร์ธานี)

คณะครุศาสตร์ขอแสดงความยินดีกับนักศึกษาที่ได้รับทุนทุกคนด้วยค่ะ



5 เทคนิคดูแลสุขภาพดวงตากับคอมพิวเตอร์

ชีวิตที่รีบเร่งอาจทำให้เพื่อนๆ ต้องทำงานต่อเนื่องให้เสร็จเร็วๆ การทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ต้องใช้สายตามากไม่ใช่แค่ทำงานนะคะ เล่นเกมส์หน้าจคอมพิวเตอร์ หรือหน้าจทีวีก็เช่นกัน ...

กิจกรรมดังที่บอกมาแล้ว ส่งผลเสียต่อสุขภาพของดวงตาค่ะหากหลีกเลี่ยงการจ้องมองหน้าจอนานๆ ไม่ได้ วิธีป้องกันก็พอมี้ง่ายๆ แค่ 5 เทคนิคเพื่อดูแลสุขภาพดวงตาของเพื่อนๆ ดังนี้ค่ะ

ข้อ 1. ทุก 1 ชั่วโมงของการทำงานหน้าจ ควรพักสายตาด้วยการทำอะไรก็ได้ที่ไม่ต้องมองใกล้ๆ ในระยะ 1-2 ฟุต (เช่น มองออกไปในสนามหญ้า) พยายามมองสีเขียวของใบไม้ใบหญ้าประมาณ 5-10 นาที จะลดการเพ่งของสายตา และช่วยคลายอาการปวดเมื่อยล้าดวงตาได้

ข้อ 2. ไม่ควรมีแสงสว่างมากที่ด้านหลังจ เพราะจะรบกวนการมองจเช่นไม่ควรตั้งจตรงกับหน้าต่าง (ด้วยเหตุนี้เห็นตบุงคสิขาวของบางยี่ห้อจึงมีกรอบจสีดำ)

ข้อ 3. ศีรษะควรอยู่สูงกว่าจอสักเล็กน้อย จะได้ไม่ต้องเงยหน้ามองคอมพิวเตอร์หรือเหลือกตามองสูงขึ้นโดยไม่รู้ตัว ซึ่งทำให้เมื่อยล้าได้ง่าย และเพื่อนๆ คงไม่อยากให้ใครมองมาเห็นว่านั่งตาเหลือกอยู่หน้าจนะคะ มันดูไม่เก๋หรือคะ

ข้อ 4. อาการปวดล้าดวงตา อาจเกิดจากการที่เพื่อนๆ มีปัญหาสายตาเช่น สายตาเอียง สายตาสั้น และสายตาวาว ให้ไปตรวจวัดสายตาหากพบว่าสายตาดผิดปกติ ให้ตัดแว่นมาใส่จะช่วยแก้ปัญหาได้

ข้อ 5. ถ้ามีอาการตาแห้ง เช่น แสบตา หรือเคืองตา ให้กะพริบบ่อยขึ้นเพื่อกวาดน้ำตามาเคลือบผิวตา หรือพักการใช้คอมพิวเตอร์เป็นระยะถ้ายังมีอาการมาก ใช้น้ำตาเทียมหยอดตาจะช่วยบรรเทาอาการได้แต่ถ้าไม่ดีขึ้น เพื่อนๆ อาจจะเป็นโรคอื่นให้ไปพบจักษุแพทย์ เพื่อทำการตรวจรักษาแต่เนิ่น ๆ นะคะ

ดวงตาของพวกเรามีคู่เดียวงอกใหม่ไม่ได้ พึงรักษาไว้ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานกับตัวเราไปนานๆ นะคะ ด้วยความปรารถนาดี เคยได้ยินเพลงตอนเด็ก “หูไม่หนวก ตาไม่บอด นับว่ายอด ของคนเรา”

ที่มา : www.doctor.or.th

