



๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๑ วันเฉลิมพระชนมพรรษา ๖๖ พรรษา

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร

ทรงพระเจริญ



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า อธิการบดี คณาจารย์ บุคลากร นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ และพสกนิกรชาวจังหวัดเชียงใหม่

วารสารพิงค์ราชภัฏ

PING RAJABHAT

ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๗ ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๑



อาศิรวาท

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร

ด้วยเดชพระบารมีที่คุ้มเกล้า
พระเดชแผ่ป้องพองภัยพาล

พสกสุขนานเนาเย็นวิศา
พระเมตตารินธารเย็นทั่วไทย

ศุภฤกษ์เฉลิมพระชนม์มงคลราช
ดลพระองค์ทรงเจริญพิพิธชัย

อัญเชิญมาศพรเลิศประเสริฐสมัย
สฤษดีพรสมฤทัยแด่บดินทร์

เจริญยิ่งสราญพระทัยคณาบท
เป็นพระร่มโพธิ์ทองพองรานินทร์

พระบารมีเรื่องยศทุกเทศถิ่น
ขอน้อมจินต์กักดีถวายพระพรทอญ

นายกรเพชร เพชรรุ่ง : ประพันธ์



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า อธิการบดี คณาจารย์ บุคลากร นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ
และพสกนิกรชาวจังหวัดชัยภูมิ



P I N G R A J A B H A T

วันนี้ที่ราชภัฏเชียงใหม่... สารจาก รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย รักษาการแทนอธิการบดี

สวัสดีท่านผู้อ่านพิงราชภัฏทุกท่าน เดือนกรกฎาคมนี้อีกเป็นเดือนมหามงคลอย่างยิ่ง เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ทรงเจริญพระชนมพรรษา ครบ ๖๖ พรรษา ในวันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๑ ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ มหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง ๓๘ แห่ง จึงร่วมใจกันจัดงาน “ราชภัฏน้อมพลี เทิดพระบารมีทั่วหล้า” ในวันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๑ ทั้งนี้มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ได้กำหนดจัดพิธีถวายพระพรชัยมงคล การกล่าวสดุดีเฉลิมพระเกียรติ และกิจกรรม “จิตอาสา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่” พร้อมกันในพื้นที่จัดการศึกษาทั้งสามศูนย์ ได้แก่ ศูนย์เวียงบัว อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ณ ลานกิจกรรม อาคาร ๙๐ ปี ราชภัฏเชียงใหม่ ศูนย์แม่ริม (สะलग - ซี้เหล็ก) อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ และศูนย์แม่ฮ่องสอน อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อแสดงความจงรักภักดีและความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศและพสกนิกรทุกหมู่เหล่า จึงขอเชิญชวนคณาจารย์ นักศึกษา และบุคลากรทุกท่านเข้าร่วมงานดังกล่าวตามกำหนดการภายในฉบับ

อนึ่ง ตามที่มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ร่วมกับคณะกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ กำหนดจัดโครงการ “มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ฮาร์ฟมาราธอน ๒๕๖๑” เพื่อสนับสนุน ส่งเสริมการให้ความสำคัญ ต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี พร้อมทั้งเป็นการจัดหารายได้เพื่อสมทบทุนกองทุนช่วยเหลือนักศึกษาของมหาวิทยาลัย ซึ่งมีกำหนดจัดงานในวันอาทิตย์ที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ศูนย์แม่ริม (สะलग - ซี้เหล็ก) อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ นั้น ในการนี้ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ทรงพระราชทานถ้วยรางวัลชนะเลิศแก่ผู้ชนะเลิศการแข่งขันวิ่งฮาร์ฟมาราธอน ระยะทาง ๒๑ กิโลเมตร ประเภทชายและหญิง นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณต่อมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่และคณะกรรมการดำเนินโครงการอย่างหาที่สุดมิได้

ท่านผู้อ่านพิงราชภัฏทุกท่านครับ ในปีการศึกษา ๒๕๖๑ นี้ ทางมหาวิทยาลัยได้กำหนดจัดการเรียนการสอนสำหรับนักศึกษาที่เข้าศึกษาต่อในปีดังกล่าวในหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิตทุกสาขาวิชา พร้อมทั้งคณะเทคโนโลยีการเกษตร และภาควิชาเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ศูนย์แม่ริม อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ดังนั้น จึงได้มีการจัดระบบขนส่งระหว่างพื้นที่ศูนย์เวียงบัว อำเภอเมืองเชียงใหม่ ไปยังพื้นที่ศูนย์แม่ริม อำเภอแม่ริม เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่คณาจารย์ นักศึกษา และบุคลากร ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่ายในด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อการจัดการเรียนการสอนทั้งอาจารย์ผู้สอนและผู้เรียนเป็นสำคัญ

ท้ายสุดนี้ขอแสดงความยินดีกับศูนย์ความเป็นเลิศทางด้านความหลากหลายทางชีวภาพในท้องถิ่น (BRIC) และภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ที่ได้รับทุนสนับสนุนในการนำเสนองานวิจัย งานประชุม 17th World Lake Conference ณ Ibaraki ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งจะได้มีอาจารย์ ดร.ทัตพร คุณประดิษฐ์ ผู้อำนวยการศูนย์ พร้อมด้วยอาจารย์ และนักศึกษา จำนวน ๘ คน เข้าร่วมงานในห้วงเดือนตุลาคม ๒๕๖๑ นับเป็นการตอบสนองนโยบายของมหาวิทยาลัยที่มุ่งเน้น การสร้าง และถ่ายทอดองค์ความรู้ทางด้านความหลากหลายทางชีวภาพในท้องถิ่น โดยการพัฒนาองค์ความรู้การประยุกต์ใช้สู่การต่อยอดและขยายผลการวิจัยตามลำดับ



รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย
รักษาการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

CONTENT	
◆ พิธีอัญเชิญตราพระลัญจกร ประจำปี ๒๕๖๑	๔
◆ CMRU Photo Activities	๕
◆ ขวราชภัฏเชียงใหม่เชียร์บอลโลกสุดใจ ไร้การพนันฟุตบอล	๖ - ๗
◆ มร.ชม.เชิญชวนคนรักสุขภาพวิ่งสร้างสุข	๘
◆ รอบรู้ตัวเลื่องเรื่องเล่าข่าวสารจากชาวราชภัฏ	๙
◆ เปิดประตูสู่อาเซียน	๑๐
◆ เทคนิคการเรียนรู้ สู่หนทางคนเรียนเก่ง	๑๑

คณะผู้จัดทำ	
ที่ปรึกษา	: รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย รักษาการแทนอธิการบดี, ผศ.ดร.ปทมรัตน์ นาคนิษฐนนต์ รองอธิการบดี, คุณศิริเพ็ญ ผ่องจิตร์สิริ รักษาการ ผู้อำนวยการ สำนักงานอธิการบดี, คุณภาควงมณี ทะนุติ รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการกองกลาง
กองบรรณาธิการ	: สุกัญญา แก้ววรรณ, พัชรिता เขียวขุนเนิน, เสาวลักษณ์ สามแก้ว, วิษระ ไทยบัณฑิตย์, วิชราวรรณ กันทา
จัดพิมพ์และเผยแพร่:	งานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โทร ๐๕๓-๘๘๕-๓๙๕-๖ หรือ ๐๕๓-๘๘๕-๕๕๕ ต่อ ๙
พิมพ์ที่	: สมพรการพิมพ์



มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จัดพิธีอัญเชิญตราพระราชลัญจกร ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๑

เมื่อวันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑ รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ให้เกียรติเป็นประธาน ในพิธีอัญเชิญตราพระราชลัญจกร ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๑ ณ สนามฟุตบอล มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยมีคณะผู้บริหาร คณาจารย์ ผู้นำนักศึกษา และนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ กว่า ๕,๐๐๐ คน เข้าร่วมในพิธีถวายราชสดุดี พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ผู้ทรงพระราชทานนาม “ราชภัฏ” และพระราชทานตราพระราชลัญจกรประจำพระองค์เพื่อใช้เป็นตราสัญลักษณ์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศ

ในการนี้ นายจตุรเทพ สวัสดิ์สินี นายกองคํการนํศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้กล่าวถวายบังคม และนํานักศึกษากล่าวคําปฏิญาณตนเป็นนํศึกษาที่พร้อมบําเพ็ญประโยชน์ต่อท้องถิ่นและประเทศชาติ ในฐานะนํศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ซึ่งเป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ก่อนร่วมร้องเพลงราชภัฏสดุดีและเพลงสรรเสริญพระบารมีกึ่งก้องทั่วบริเวณพิธี



**พิธีไหว้ศาลารูปเจ้าศรีวิชัย และพระบรมธาตุดอยสุเทพ
รับเข็มนักศึกษาใหม่ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๑**



เมื่อวันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จัดกิจกรรมเดินขึ้นดอย ไหว้ศาลารูปเจ้าศรีวิชัย และพระบรมธาตุดอยสุเทพ รับเข็มนักศึกษาใหม่ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๑ ณ บริเวณลานอนุสาวรีย์ศรีสุริยราช และวัดพระธาตุดอยสุเทพราชวรวิหาร โดยมี **รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย** รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ พร้อมคณะผู้บริหาร ร่วมพิธีและมอบเข็มตราสัญลักษณ์มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ให้กับนักศึกษาใหม่ ปีการศึกษา ๒๕๖๑ ในการนี้ได้รับเมตตาจากพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระธรรมเสนาบดี รองเจ้าคณะภาค ๗ เจ้าอาวาส เป็นประธานฝ่ายสงฆ์ กิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี เพื่อเป็นการรับขวัญนักศึกษาใหม่ สานสัมพันธ์อันดีระหว่างอาจารย์นักศึกษา และสร้างความสามัคคีระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง

**พิธีปัจฉิมนิเทศนักศึกษาโครงการแลกเปลี่ยน
Baise University ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๐**



เมื่อวันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑ **รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย** รักษาการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เป็นประธาน ในพิธีปัจฉิมนิเทศมอบประกาศนียบัตร และกล่าวแสดงความยินดีแก่นักศึกษาโครงการแลกเปลี่ยนจาก มหาวิทยาลัยไปเซอ (Baise University) สาธารณรัฐประชาชนจีน จำนวน ๑๘ คน ซึ่งได้ศึกษาหลักสูตรภาษาไทย ณ วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ตั้งแต่เดือนสิงหาคม ๒๕๖๐ ถึงเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๑ รวมระยะเวลา ๑ ปีการศึกษา โดยมี **ผศ.ดร.ปทุมรัตน์ นาคนิษฐนนท์** รองอธิการบดี เป็นผู้กล่าวรายงานพร้อมด้วยคณะผู้บริหารและคณาจารย์จากวิทยาลัยนานาชาติ และสำนักงานวิเทศสัมพันธ์ เข้าร่วมพิธีเพื่อแสดงความยินดีแก่นักศึกษา ณ ห้องประชุมสภามหาวิทยาลัย ชั้น ๒ อาคารราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

**คณะผู้บริหารและบุคลากร มร.ช. ร่วมพิธี
วันสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ประจำปี ๒๕๖๑**



เมื่อวันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑ **ผศ.ดร.กัลติมา พิชัย** รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ นำคณะผู้บริหาร คณาจารย์ และบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ร่วมประกอบพิธีวางพวงมาลาถวายราชสักการะ สมเด็จพระนารายณ์มหาราช ประจำปี ๒๕๖๑ เพื่อเทิดทูนและน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ที่มีต่อพสกนิกรชาวไทย ในการนี้ **นายศุภชัย เอี่ยมสุวรรณ** ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ ได้ให้เกียรติเป็นประธานในการประกอบพิธี มีเจ้าหน้าที่ส่วนราชการ ทหาร ตำรวจ สถาบันการศึกษา กลุ่มองค์กรต่างๆ รวมถึงประชาชนทุกหมู่เหล่า เข้าร่วมพิธี ณ ห้องลีลาวดี ศูนย์ประชุมและแสดงสินค้านานาชาติเฉลิมพระเกียรติ ๗ รอบพระชนมพรรษา อ.เมือง จ.เชียงใหม่

**สำนักหอสมุด มร.ช. เปิดงาน
CMRU Learning Space**



รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เป็นประธาน พิธีเปิดงาน CMRU Learning Space โดยมี **ผศ.ดร.สุทธิพันธ์ ชื่นชม** ผู้อำนวยการสำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ กล่าวรายงานวัตถุประสงค์ ในการนี้คณะผู้บริหาร บุคลากรสำนักหอสมุด ได้ร่วมทำบุญถวายภัตตาหารเพลแด่พระภิกษุจำนวน ๕ รูป เพื่อความเป็นสิริมงคล เมื่อวันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๑ ณ ลาน CMRU Learning Space ชั้น ๑ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่



**มร.ช. จัดพิธีทำบุญเนื่องในงานประเพณีเข้าพรรษา
ประจำปี ๒๕๖๑**



สำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จัดพิธีหล่อเทียนสมาธิธรรม เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร เนื่องในประเพณีเข้าพรรษา ประจำปี ๒๕๖๑ โดยมี ผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร นักศึกษา ประชาชนผู้มีจิตศรัทธาร่วมพิธีหล่อเทียน เมื่อวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑ ณ ศาลาร่มโพธิ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ และได้นำเทียนพรรษามา ถวายวัดกู่เต้า (วัดเวฬุวนาราม) อ.เมือง จ.เชียงใหม่ เพื่อเป็นการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา สืบสานประเพณีอันดีงามของไทย เมื่อวันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๑

**วทก. จัดโครงการส่งเสริมทักษะภาษาอังกฤษ
เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ศตวรรษที่ ๒๐ English is Fun**



คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จัดโครงการส่งเสริมทักษะภาษาอังกฤษเพื่อเตรียมความพร้อมสู่ศตวรรษที่ ๒๐ English is Fun ให้แก่นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ จำนวน ๘๐๐ คน เมื่อวันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑ ณ ห้องประชุม ชั้น ๑๕ อาคาร ๙๐ ปี ราชภัฏเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยมี Assoc.Prof.Dr.Max lo จาก College of Management National Chin-Yi University of Technology , Taichung , Taiwan และอาจารย์จากวิทยาลัยนานาชาติ เป็นวิทยากรให้ความรู้ และดำเนินกิจกรรมเสริมทักษะความรู้ด้านภาษาอังกฤษฝึกฝนการฟังและการสื่อสารที่ใช้ในชีวิตประจำวัน



FIFA WORLD CUP

RUSSIA 2018

ชาวราชภัฏเชียงใหม่เชียร์บอลโลกสุดใจ ไร่การพนันฟุตบอล

By กระต๊อศรี

หากจะพูดถึงกีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในช่วงนี้คงหนีไม่พ้น “ฟุตบอลโลก ๒๐๑๘” FIFA WORLD CUP มหกรรมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลที่จัดขึ้นโดยมีประเทศรัสเซียเป็นเจ้าภาพ มีทีมเข้าร่วมแข่งขันทั้งสิ้น ๓๒ ทีม จาก ๕ สมาพันธ์ และด้วย ๔ ปีจัดขึ้นเพียงหนึ่งครั้ง คอลูกหนังและเหล่าบรรดากองเชียร์ของแต่ละประเทศ จึงไม่พลาดที่จะเกาะติดขอบสนาม รวมทั้งจัดจ้องหน้าจอยังไม่อาจละสายตา ขณะเดียวกันภัยที่แฝงมากับเกมสการแข่งขัน นั่นคือ การพนันบอล หน่วยงานภาครัฐ เอกชน และองค์กรที่เกี่ยวข้องต่างผุดมาตรการป้องกันการเข้าสู่วงจรการพนันโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่งมีสถิติเพิ่มมากขึ้น

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) จึงได้มีประกาศเรื่องการป้องกันและแก้ไขปัญหาการพนันในสถาบันอุดมศึกษา ๑๐ แนวทางด้วยกัน อาทิ การกำกับดูแลไม่ให้บัณฑิตนักศึกษาเข้าไปเกี่ยวข้องกับการพนันทุกชนิด ส่งเสริม สนับสนุน กิจกรรมทางบวก ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จัดกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการพนัน ให้อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ประจำวิชาสอดแทรกเรื่องผลเสียที่เกิดจากการพนัน ฝึการระวัง สร้างช่องทางการแจ้งเบาะแส เพื่อดำเนินการแก้ไข ป้องกันการใช้ช่องทางระบบอินเทอร์เน็ตเพื่อการเล่นพนัน รวมถึงกำหนดมาตรการและบทลงโทษทางวินัยที่สอดคล้องกับประกาศของ สกอ.

และด้วยความดึงดูดของมาสคอต Zabivaka ซึ่งแปลว่า “ผู้ทำประตู” บวกกับเพลงประจำการแข่งขัน “Live It Up” และแน่นอนที่สุดนั่นคือการปะทะฝีเท้าของนักเตะระดับโลก งานนี้อาจารย์ นักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ย่อมไม่พลาดที่จะสนุกสนานไปกับฟุตบอลโลก ๒๐๑๘ เริ่มต้นที่ **นายจตุรเทพ สวัสดิ์สินี “โต้ง”** นายกองัดการนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ผู้ชื่นชอบกีฬาฟุตบอลและยังเป็นนักฟุตบอล เอย่ว่า ส่วนตัวเชียร์ทีมอาร์เจนตินา เพราะชอบนักเตะ อย่าง ลิโอเนล เมลชี ซึ่งเป็นบุคคลที่ใช้คำว่า การกระทำสำคัญกว่าคำพูด ไม่เคยโอ้อวดว่าตนเป็นที่หนึ่งใช้ฝีเท้าแทนคำพูด ทุกการเคลื่อนไหวทุกการกระทำในสนามชนะเลิศแข่งบ่งบอกทุกสิ่งที่เขาเป็นอยู่

ในส่วนของการเชียร์ฟุตบอลนั้นส่วนใหญ่จะดูกับครอบครัวหรือไม่ก็เพื่อน ๆ ที่เชียร์ทีมเดียวกัน เพราะหากทีมแพ้ ก็มีเพื่อนร่วมปลอบใจหรือหากได้ชัยชนะก็จะร่วมฉลองไปด้วยกัน ซึ่งการเชียร์บอลกับคนที่ชอบทีมเดียวกับเรา นอกจากจะสร้างความสุข ความสนุกในขณะที่กำลังแข่งขันเพื่อทำประตูแล้ว สิ่งที่ไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน นั่นคือ การพนันบอล และสำหรับนัดไหนที่ทำการแข่งขันตึกมาก ๆ ก็จะใช้วิธีตื่นมาดูสรุปข่าวกีฬาในตอนเช้าเพื่อไม่ให้กระทบต่อสุขภาพ การเรียน และการทำกิจกรรมอื่น ๆ





ด้านนิตกรประจำสำนักงานสภามหาวิทยาลัย “ปอ” นางสาวณัฐกานต์ ชันไชย อดีตนักกีฬาโยมินาสติกทีมชาติไทย เอย่ด้วยน้ำเสียงสดใสว่า “เชียร์ทีมชาติฝรั่งเศสค่ะ เพราะเป็นทีมที่มีความแข็งแกร่ง มีความสมดุล ทั้งกองหน้า กองกลาง กองหลัง รวมถึงตัวสำรอง และยังมีนักเตะที่มีพรสวรรค์ซึ่งเป็นดาวรุ่งในวงการฟุตบอลระดับโลกหลายคน จึงล้นสุดใจว่าทีมชาติฝรั่งเศสจะได้เป็นแชมป์โลกในศึกครั้งนี้อย่างแน่นอน ซึ่งในเกมสักทีอะไร ๆ ก็เกิดขึ้นได้หากยังไม่หมดเวลาการแข่งขัน มาเชียร์ฟุตบอลให้สนุกไปพร้อม ๆ กัน กับเพื่อนสนิท คนใกล้ชิด และครอบครัวกันดีกว่า อยากเชิญชวนทุกคนนะคะหันหลังให้กับการพนันแล้ว มาส่งเสียงเชียร์ให้สุดมันส์กับทีมที่เราชื่นชอบรับรองว่าไม่เสียเพื่อน ไม่เสียทรัพย์ ไม่ตกเป็นเหยื่อการพนัน”

ทั้งนี้ ผศ.ดร.พงษ์พันธุ์ สิทฺหกรียงไกร อาจารย์ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กล่าวว่า ในฟุตบอลโลกครั้งนี้ไม่ได้เชียร์ทีมใดเป็นพิเศษ แต่หากจะต้องเลือกหนึ่งทีมจากทั้งหมด ๓๒ ทีม ก็คงเป็นทีมเยอรมัน เพราะเป็นทีมที่มีโครงสร้างฟุตบอลที่ดีตั้งแต่ระดับเยาวชนจนถึงทีมชุดใหญ่ จึงส่งผลให้เป็นทีมที่มีรูปแบบการเล่นที่มีมาตรฐานอยู่ตลอดไม่ว่าจะผ่านไปกี่ปี นอกจากนั้นนักเตะส่วนใหญ่เล่นในประเทศตัวเอง ทำให้เมื่อรวมทีมกันแล้ว ย่อมเกิดความกลมกลืนในเรื่องของรูปแบบการเล่นที่สวยงามและสนุก คาดว่าจะสามารถบุกเข้าสู่รอบลึก ๆ ได้อย่างแน่นอนโดยส่วนตัวจะดูฟุตบอลคู่ที่เตะในช่วงหัวค่ำไม่ตึกจนเกินไป หากคู่ไหนแข่งตึกก็จะมาติดตามดูในช่วงเช้า โดยดูไฮไลท์ย้อนหลังทาง Youtube ทำยนี้อยากฝากไว้ว่า “การพนันไม่สร้างฝันให้เป็นจริง” เพราะไม่มีใครที่ร่ำรวยจากการเล่นพนัน มาเชียร์ฟุตบอลให้สนุกเพลิดเพลินโดยปราศจากการพนันกันดีกว่านะครับ



ปิดท้ายที่ นายมารุต เปี่ยมเกต หัวหน้าสำนักงานผู้อำนวยการ สำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา กล่าวว่า สืบเนื่องจากระเบคคของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ทางสำนักดิจิทัล เพื่อการศึกษาซึ่งเป็นหน่วยงานที่ให้บริการด้านเทคโนโลยีดิจิทัลของมหาวิทยาลัย จึงได้มีแนวทางป้องกันการพนันฟุตบอลในลักษณะออนไลน์ โดยประสานความร่วมมือกับ บริษัท กสท โทรคมนาคม จำกัด (มหาชน) ซึ่งเป็น Internet Service Provider ที่ให้บริการระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตให้กับมหาวิทยาลัย ทำการป้องกันและปิดกั้นเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับการพนันฟุตบอล เพื่อไม่ให้นักศึกษา อาจารย์ บุคลากร หรือบุคคลที่ใช้ระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ของมหาวิทยาลัยเข้าใช้งานหรือเกี่ยวข้องกับการพนันฟุตบอลออนไลน์ นับเป็นการป้องกันไม่ให้นักพนันในสถานศึกษาได้อีกทางหนึ่งด้วย



อย่างไรก็ตามการแข่งขันย่อมมีแพ้มีชนะ ทีมที่เป็นตัวเต็งจะประสบความสำเร็จหรือพ่ายตกรอบเป็นสิ่ง ที่ต้องติดตามชม ยิ่งงแล้วอย่าดูฟุตบอลกันเพลินจนลืมนดูแลสุขภาพ และที่สำคัญอย่าเผลอไปข้องเกี่ยวกับการพนันด้วยนะคะ...ด้วยความหวังใจและความปรารถนาดี

มร.ชม. เชิญชวนคนรักสุขภาพ วิ่งสร้างสุข “มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ฮาล์ฟมาราธอน ๒๕๖๑”



มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่จัดโครงการ “มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ฮาล์ฟมาราธอน ๒๕๖๑” สร้างเสริมสุขภาวะที่ดีทั้งกายและใจ พร้อมจัดหารายได้เพื่อสมทบกองทุนช่วยเหลือนักรักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่เรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ในวันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ศูนย์แมริม (สะลอง - ชี้เหล็ก) อ.แมริม จ.เชียงใหม่

เมื่อวันที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๑ ณ ห้องเอื้องคำ อาคารราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ รองศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ให้เกียรติเป็นประธานการแถลงข่าว พร้อมกล่าวต้อนรับสื่อมวลชนและผู้ร่วมรับฟังการแถลงข่าวโครงการ “มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ฮาล์ฟมาราธอน ๒๕๖๑” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ สิงฆราช รองอธิการบดี ดร.ณรงค์ กองประเสริฐ ประธานกรรมการส่งเสริมกิจการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อาจารย์ ว่าที่เรือตรี อภิสิทธิ์ ชัยมัง ประธานฝ่ายเทคนิคการแข่งขัน และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรศักดิ์ นุ่มมีศรี ประธานฝ่ายแพทย์และพยาบาล/ คณะกรรมการฝ่ายเส้นทางการแข่งขัน เป็นผู้แถลงข่าว

สำหรับโครงการ “มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ฮาล์ฟมาราธอน ๒๕๖๑” จัดขึ้นเพื่อสนับสนุนส่งเสริมให้นักเรียน นักศึกษาคณาจารย์ บุคลากร ประชาชน ตลอดจนศิษย์เก่า เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ด้วยกิจกรรมการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ พร้อมกันนี้ยังเป็นการจัดหารายได้เพื่อสมทบกองทุนช่วยเหลือนักรักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ที่มีผลการเรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์และสร้างความสัมพันธ์อันดีซึ่งกันและกัน ในการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ โดยการวิ่งแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ Half Marathon ระยะทาง ๒๑ กิโลเมตร รุ่นอายุ ๑๘ - ๒๙ ปี , ๓๐ - ๓๙ ปี ๔๐ - ๔๙ ปี ๕๐ - ๕๙ ปี และ ๖๐ ปีขึ้นไป ค่าสมัคร ๗๐๐ บาท รับสมัครจำนวน ๑,๐๐๐ คน นักวิ่งจะได้รับเสื้อที่ระลึก เหรียญรางวัล เบอร์วิ่ง ชิฟจับเวลา และเสื้อ Finisher / Mini Marathon ระยะทาง ๑๐.๕ กิโลเมตร รุ่นอายุ ๑๕ - ๑๙ ปี , ๒๐ - ๒๙ ปี , ๓๐ - ๓๙ ปี , ๔๐ - ๔๙ ปี , ๕๐ - ๕๙ ปี และ ๖๐ ปีขึ้นไป ค่าสมัคร ๔๕๐ บาท รับสมัครจำนวน ๒,๐๐๐ คน นักวิ่งจะได้รับเสื้อที่ระลึก เหรียญรางวัล เบอร์วิ่ง และชิฟจับเวลา และ Fun Run ระยะทาง ๕.๕ กิโลเมตร ไม่จำกัดอายุ / ไม่จำกัดเพศ ค่าสมัคร ๔๕๐ บาท รับสมัครจำนวน ๒,๐๐๐ คน นักวิ่งจะได้รับเสื้อที่ระลึก เหรียญรางวัล เบอร์วิ่ง และชิฟจับเวลา นอกจากนี้ยังจัดให้มีประเภท Charity เลือกระยะใดก็ได้ ค่าสมัคร ๒,๐๐๐ บาท นักวิ่งจะได้รับเสื้อที่ระลึก เหรียญรางวัลทั้ง ๓ แบบ เบอร์วิ่ง ชิฟจับเวลา และเสื้อ Finisher

ในการนี้ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ทรงพระราชทานถ้วยรางวัลชนะเลิศแก่ผู้ชนะเลิศการแข่งขันวิ่งฮาล์ฟมาราธอน ระยะทาง ๒๑ กิโลเมตร ประเภทชายและหญิง นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณต่อมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่และคณะกรรมการดำเนินโครงการอย่างหาที่สุดมิได้

ผู้สนใจสมัครได้ทาง www.cmru.ac.th/ www.cmru.run หรือติดตามความเคลื่อนไหวได้ที่ www.facebook.com/CMRUHalfMarathon/ และสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมทางหมายเลขโทรศัพท์ ๐๕๓ - ๘๘๕๓๕๕ - ๖



รอบรั้วดำเหลือง เรื่องเล่า · ข่าวสาร จากชาวราชภัฏ



สวัสดีท่านผู้อ่านพิงค์ราชภัฏทุกท่าน รอบรั้วดำ - เหลือง เรื่องเล่าข่าวสาร จากชาวราชภัฏขอเริ่มต้นข่าวสารแรก ประจำเดือนกรกฎาคมนี้ ด้วยกิจกรรมการร่วม ถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร โดยเมื่อวันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่ รศ.ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย รักษาการแทน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ นำคณะผู้บริหาร

คณาจารย์ และตัวแทนนักศึกษาของมหาวิทยาลัย เข้าร่วมบันทึกเทปถวายพระพร ณ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย สำนักประชาสัมพันธ์ เขต ๓ จังหวัดเชียงใหม่ และด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยกองอาคารสถานที่สำนักงานอธิการบดี ได้ตกแต่งและประดับธงสัญลักษณ์ประจำพระองค์ภายในมหาวิทยาลัย เพื่อเฉลิมพระเกียรติ และแสดงความจงรักภักดี พร้อมกันนี้งานประชาสัมพันธ์ สำนักงานอธิการบดี ขอเชิญคณาจารย์ บุคลากร นักศึกษาและประชาชน ร่วมลงนามถวายพระพรชัยมงคล ณ บริเวณ ชั้น ๑ อาคารราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ ตลอดเดือนกรกฎาคมนี้

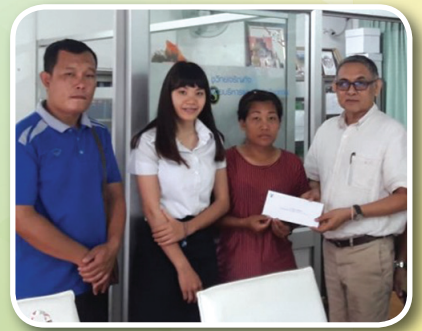
ข่าวต่อมา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ขอแสดงความยินดีกับ **นายณัฐกร เป้งไย** นักศึกษา ชั้นปีที่ ๔ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ที่ได้รับคัดเลือกให้เข้ารับรางวัล พระราชทาน ระดับอุดมศึกษา (ขนาดใหญ่) ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๐ ทั้งนี้ มีกำหนดเข้ารับพระราชทาน รางวัลจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา ในเดือน สิงหาคม ๒๕๖๑



ด้านโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ก็สร้างชื่อเสียงคว้าชัยมาครองอีกครั้งโดย **ผศ.เยี่ยมลักษณ์ อุดการ** ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เปิดเผยว่า ตามที่โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ได้ส่งตัวแทนนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขัน THE GREATEST DANCE รุ่นอายุไม่เกิน ๑๘ ปี ในชื่อทีม HEYDAY เมื่อวันที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๑ ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า เชียงใหม่ แอร์พอร์ต จังหวัดเชียงใหม่ โดยมี **อ.วรารัตน์ หมอดู** เป็นผู้ควบคุม **นายธันกร ธัญกรพิลลิสฐ์** และ**นายณัฐพล สมบูรณ์ทวีสุข** เป็นครูผู้ฝึกสอน

ซึ่งผลการแข่งขันทีม HEYDAY โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้รับรางวัลชนะเลิศ รับทุนการศึกษา ๑๐,๐๐๐ บาท และรางวัล Popular Vote รับทุนการศึกษา ๕,๐๐๐ บาท

ข่าวสุดท้าย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ขอส่งกำลังใจให้แก่ครอบครัวของ **นางสาวณัฐธิดา ภิรมแก้ว** นักศึกษาภาควิชาภาษาตะวันตก หลักสูตรภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ หลังเกิดเหตุเพลิงไหม้บ้านพักอาศัย เมื่อวันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๑ ในการนี้ **ผศ.ดร.มานิชย์ นवलสระ** คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ พร้อมด้วย **นายสยาม กันหาลิตา รักษาการผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา** ได้มอบเงินช่วยเหลือ เพื่อเป็นการช่วยเหลือนักศึกษาและผู้ปกครองในเบื้องต้น เมื่อวันที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๑ ณ สำนักงานคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่



ในฉบับหน้ารอบรั้วดำเหลืองจะมีเรื่องราวใด ในมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่มาแจ้งให้ทราบ ติดตามได้ในพิงค์ราชภัฏฉบับหน้านะคะ

สู่ประชาคมอาเซียน ไทยได้ประโยชน์อะไร ?

ในวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๘ อาเซียน หรือ Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) ได้เข้าสู่การเป็นประชาคมอาเซียน ซึ่งนับเป็นก้าวสำคัญในประวัติศาสตร์ของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ดังนี้

★ **ด้านการเมือง** ความร่วมมือในอาเซียนได้ก่อให้เกิดความสงบสุขและความไว้วางใจกัน ซึ่งได้ทำให้ไทยสามารถพัฒนาประเทศมาได้อย่างต่อเนื่อง การมุ่งไปสู่ประชาคมการเมืองและความมั่นคงอาเซียนซึ่งอยู่บนพื้นฐานของกฎกติกาและค่านิยมร่วมกันได้ทำให้สังคมไทยมีความตื่นตัวในเรื่องหลักนิติธรรม ธรรมาภิบาล การต่อต้านการทุจริต และการคุ้มครองสิทธิมนุษยชน ส่งผลให้ประชาชนไทยได้รับการที่ดีขึ้นและครอบคลุมกลุ่มผู้ด้อยโอกาสมากขึ้น

★ **ด้านความมั่นคง** อาเซียนได้ทำให้ไทยมีความพร้อมมากขึ้นที่จะรับมือกับความท้าทายรูปแบบเก่าและใหม่ เช่น ความร่วมมือในการลดและไม่เผยแพร่ขยายอาวุธ การเก็บกู้ทุ่นระเบิดและการต่อต้านยาเสพติด ได้ทำให้ประชาชนไทยในพื้นที่ชายแดนและสังคมไทยมีความปลอดภัยมากขึ้น ความร่วมมือเพื่อแก้ไขปัญหาการโยกย้ายถิ่นฐานอย่างไม่ปกติ ช่วยให้มีการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ ความร่วมมือด้านความมั่นคงทางทะเลได้ช่วยสร้างความปลอดภัยให้กับเส้นทางเดินเรือซึ่งภาคเอกชนไทย ใช้ในการลำเลียงขนส่งสินค้า ความร่วมมือด้านกงสุลได้ทำให้ชาวไทยที่ตกทุกข์ได้ยากในต่างประเทศได้รับความช่วยเหลือจากรัฐสมาชิกอื่น ๆ ด้วย ส่วนความร่วมมือระหว่างทหารกับพลเรือนจะสามารถช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางธรรมชาติได้

★ **ด้านเศรษฐกิจ** ความร่วมมือในอาเซียน โดยเฉพาะการลดภาษีนำเข้าสินค้าระหว่างกันลงเหลือศูนย์และการอำนวยความสะดวกทางการค้าได้ทำให้การค้าระหว่างกันอาเซียนขยายตัวเฉลี่ยร้อยละ ๑๐.๕ ในช่วงปี ๒๕๓๖ - ๒๕๕๖ และมีสัดส่วนต่อผลิตภัณฑ์มวลรวมของอาเซียนสูงถึงร้อยละ ๒๕

★ **ด้านสังคมและวัฒนธรรม** ประชาคมสังคมและวัฒนธรรมอาเซียน จะส่งเสริมให้ประชาชนไทยมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น เข้าถึงบริการสาธารณสุข สวัสดิการสังคม สิทธิและความยุติธรรมทางสังคม ทำให้ประเทศไทยมีแนวร่วมในด้านต่าง ๆ เช่น การรับมือกับภัยพิบัติและโรคระบาด การส่งเสริมความยั่งยืน ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการพัฒนา และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เป็นต้น

★ **ความเชื่อมโยงระหว่างกัน** ในอาเซียน การสร้างความเชื่อมโยงระหว่างกันทั้งด้านโครงสร้างพื้นฐาน ด้านกฎระเบียบ และด้านประชาชน ทำให้ไทยได้รับประโยชน์เนื่องจากมีที่ตั้งอยู่ตรงใจกลางของภูมิภาค โดยเฉพาะเส้นทางคมนาคมจะเอื้ออำนวยต่อการขนส่งสินค้าและการเดินทางของประชาชน

ประโยชน์ที่ประเทศและประชาชนไทยจะได้รับจากประชาคมอาเซียนจะเพิ่มพูนเพียงใดขึ้นอยู่กับการพัฒนาขีดความสามารถของไทยในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะทรัพยากรมนุษย์และจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความร่วมมือที่เข้มแข็งระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน ประชาชน และสถาบันการศึกษา

ขอขอบคุณข้อมูล : กรมอาเซียน กระทรวงการต่างประเทศ

ที่มา : www.mfa.go.th/asean





เทคนิคการเรียนรู้ สู่หนทางคนเรียนเก่ง



พบกับเช่นเคยกับ รอบรู้ มร.ชม. ๓๖๐ องศา ยินดีต้อนรับนักศึกษาเข้าสู่รั้วท่าเลื่อง ในปีการศึกษา ๒๕๖๑ พิงคราชภัฏ ขอนำเคล็ดลับดี ๆ เพื่อการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจน การใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยมาฝากน้อง ๆ นักศึกษา เริ่มต้นที่

- ❁ **แบ่งเวลาให้เป็น** ถึงแม้ว่าเราจะชอบเล่นเกมส์ เล่นกีฬา ดูหนัง ฟังเพลง นั้นไม่ใช่ปัญหา เพียงแค่เราแบ่งเวลาให้เป็น เวลาว่าง สนุกสนานให้เต็มที่ เวลาเรียนก็ตั้งใจอย่างสุดกำลัง แบ่งเวลาเพื่อการเรียนรู้นอกเวลาเรียนบ้าง เท่านั้นก็ได้ทั้งความรู้และความสุข
- ❁ **เรียนรู้ล่วงหน้า - ทบทวนหลังเรียน จำได้โดยไม่ต้องพยายามจำ** อ่านบทเรียนล่วงหน้าคร่าว ๆ ก่อนเข้าห้องเรียนประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที หลังเลิกเรียนให้อ่านอีกครั้งและทบทวนว่าวันนี้เรียนอะไรไป ทำเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอเราจะเข้าใจบทเรียนได้ง่ายโดยไม่ต้องเหนียวกับการท่องจำ
- ❁ **ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง** อย่ารอให้ถึงเวลาสอบแล้วค่อยกลับมาทบทวน เพราะนอกจากจะทำให้เราจำไม่ได้แล้ว ยังทำให้เสียสุขภาพ จากการรอดหลับนอน เพราะต้องทบทวนทุกอย่างในเวลาจำกัด ดังนั้น ควรทบทวนบทเรียนวันต่อวัน จัดการงานที่อาจารย์สั่งและส่งงาน ให้ตรงกำหนดด้วยนะครับ
- ❁ **ฝึกแก้โจทย์แบบฝึกหัด** หลายคนมองข้ามการทำโจทย์และแบบฝึกหัดต่าง ๆ ไปโดยสิ้นเชิง แล้วให้ความสำคัญกับการเรียนเนื้อหา หรือทฤษฎีต่าง ๆ ดังนั้นลองเรียนรู้ควบคู่ไปกับการหมั่นฝึกฝนรับรองว่าผลการเรียนไปได้สวยอย่างแน่นอน
- ❁ **ทำ mindmap เรียนรู้จากภาพใหญ่ไปภาพเล็กและทำสรุปแบบย่อ** เมื่อทบทวนและหมั่นฝึกฝนแล้ว หลังจากเรียนรู้ในห้องเรียน ลองมองความสัมพันธ์ของเนื้อหาโดยรวมว่าเกี่ยวข้องกับอะไร มีหัวข้ออะไรบ้าง แต่ละหัวข้อเกี่ยวข้องกันอย่างไร การทำ mindmap ช่วยได้มาก เพราะจะทำให้เราเกิดการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง ลองเขียนทบทวนและสรุปเนื้อหาด้วยตัวเอง แล้วนำกลับมาอ่านจะช่วยทำให้เราเข้าใจและจดจำเนื้อหาได้ง่ายยิ่งขึ้น
- ❁ **ใช้วิธีผลัดกันถาม ผลัดกันตอบ** จับกลุ่มกับเพื่อนผลัดกัน ถาม-ตอบ ก่อนสอบ จะทำให้เราได้ทบทวน ในสิ่งที่เรามองข้ามไป และทำให้เราจดจำเนื้อหาได้มากขึ้น
- ❁ **มั่นใจในตัวเอง พยายามให้มากขึ้น** ตั้งใจเรียนและทบทวนให้เต็มที่ จงมั่นใจและปฏิบัติตามคำแนะนำ เราจะกลายเป็นคนเรียนเก่งและเรียนดีอีกหนึ่งคนลองดูครับ
- ❁ **พักผ่อนให้เพียงพอ - รับประทานอาหารที่มีประโยชน์** สิ่งที่สำคัญที่สุดคือสุขภาพร่างกาย หากกายไม่พร้อมใจจะสู้อย่างไร ก็ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ ดังนั้น นักศึกษาต้องพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพราะสุขภาพที่ดีจะส่งผลให้สมองปลอดโปร่ง จดจำได้ดี และมีสติ ในการแก้ไขปัญหามากขึ้น

เรียนรู้อย่างมีความสุขและใช้ชีวิตให้ครบทุกด้าน ทั้งวิชาการ กิจกรรม และสร้างประสบการณ์การทำงาน เป็นนักศึกษาเรียนดีเพื่อก้าวสู่การเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพ...พิงคราชภัฏเป็นกำลังใจให้น้อง ๆ นักศึกษาทุกคนครับ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก www.teen.mthai.com/education



ถ้วยพระราชทานรางวัลชนะเลิศ HALF MARATHON



OVERALL ชายและหญิง สัญชาติไทย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ฮาล์ฟมาราธอน 2018

4 พฤศจิกายน 2561

ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ศูนย์แม่ริม (สะลอง - ชี้เหล็ก) อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่

ร่วมเปิดเส้นทางวิ่ง ท่ามกลางธรรมชาติแห่งขุนเขา

 **HALF MARATHON**
1,000 คน
21 km. **700 บาท**

 **MINI MARATHON**
2,000 คน
10.5 km. **450 บาท**

 **FUN RUN**
2,000 คน
5.5 km. **450 บาท**

 **CHARITY** วิ่งได้ทุกระดับ
ไม่จำกัดจำนวน
2,000 บาท

ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.cmru.ac.th

fb.me/CMRUHalfMarathon

โทรศัพท์ 053 - 885395 - 6

#เปิดรับสมัครออนไลน์

www.cmru.run



รายได้สมทบทุนการศึกษาให้แก่นักศึกษาที่เรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

