จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์
JOURNAL WEEKLY

จดหมายข่าว จันทร์กระจ่างฟ้า รายสัปดาห์

ฉบับที่ 27 ปีที่ 18 วันที่ 22 พฤษภาคม - 4 มิถุนายน 2566

- วิทย์ จับมือ ร.ร สังกัดย่านบางเขน
- ส่งเสริมฯ จัดโครงการ CRU CWIE

บรรยายพิเศษ

มหาวิทยาลัย จัดบรรยายพิเศษ “วิสัยทัศน์ใหม่เพื่อการพลิกโฉมมหาวิทยาลัย : มุมมองจากภาคเอกชน” โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.สุมาลี ไชยศุภรากุล รักษาราชการแทนอธิการบดี เป็นผู้กล่าวต้อนรับ นายแพทย์วิทิต อรรถเวชกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลปิยะเวช วิทยากรบรรยาย ณ ห้องประชุมจันทร์จรัส ชั้น 3 อาคารสำนักงานอธิการบดี เมื่อ ๆ นี้

- สุดเจ๋ง “พี่โอ๊ต” ศิษย์เก่าวิทย์กีฬามจุษ. คว้าเหรียญทองโววีนัม ศึกซีเกมส์ ครั้งที่32

JANKAJANGFA

- อบรมปฏิบัติการ “พัฒนาศักยภาพนักวิจัยเชิงพื้นที่ในการพัฒนาโจทย์วิจัยด้านอาหาร
- กิจกรรมการพัฒนาสมรรถนะด้านการจัดการเรียนรู้ผ่านเทคโนโลยีดิจิทัลเป็นพื้นฐาน...

จดหมายข่าวจันทร์กระจ่างฟ้ารายสัปดาห์ออนไลน์
บรรณาธิการ : วีระชัย ศระหงษ์นกิจ กองบรรณาธิการ : จารุวรรณ จันทมาลา
ธนพล เฉลียวจิตวนิช, อ้อมฤทัย แสงแดง, คนิตา แสงสาคร

JANKAJANGFA
WEEKLY ONLINE

วิทย์ จับมือ ร.ร สังกัดย่านบางเขน พัฒนาฟื้นฟูภาวะถดถอยทางการเรียน

คณะวิทยาศาสตร์ ร่วมกับโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตบางเขน ร่วมจัดกิจกรรมการพัฒนาสมรรถนะด้านการจัดการเรียนรู้ผ่านเทคโนโลยีดิจิทัลเป็นฐานเพื่อฟื้นฟูภาวะถดถอยทางการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะถดถอยทางการเรียนรู้ของผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน และพัฒนาสมรรถนะผู้เรียนด้วย Coaching Mindset

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐพล ธนเชวงสกุล อาจารย์ประจำสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาศาสตร์ กล่าวว่า สาขาวิชาภายในคณะได้รับงบประมาณสนับสนุนให้ดำเนินโครงการบริการวิชาการ ประจำปี 2566 โดยผู้รับผิดชอบหารือนำประเด็นที่สามารถสร้างประโยชน์ต่อการพัฒนาครู นักเรียน และพัฒนาบุคลากรทางการศึกษา

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ตั้งแต่ปี พ.ศ.2563 พบว่าในช่วงวิกฤตดังกล่าว ส่งผลอย่างยิ่งต่อการเกิดภาวะถดถอยทางการเรียนรู้ของผู้เรียน หรือที่เรียกว่า Learning Loss ในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานจึงเป็นที่มาของจุดเริ่มต้นในการทำโครงการครั้งนี้

“วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ คือ เพื่อให้ข้าราชการครู และบุคลากรทางการศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับภาวะถดถอยทางการเรียนรู้ พร้อมพัฒนาสมรรถนะผู้เรียนด้วย Coaching Mindset รวมถึงการเลือกใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการจัดการเรียนรู้ สู่การฟื้นฟูภาวะถดถอยทางการเรียนรู้ของผู้เรียน” ผศ.ดร.ณัฐพล กล่าว

ผศ.ดร.ณัฐพล กล่าวต่อว่า การดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้ ผู้รับผิดชอบโครงการมุ่งมั่นที่จะเป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนเพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพของข้าราชการครูบุคลากรทางการศึกษา และผู้เรียนให้สามารถดำเนินการจัดการเรียนการสอนที่บรรลุตามจุดมุ่งหมายทางการศึกษาที่กำหนดไว้ โดยผู้สอนสามารถใช้หลักการของการ Coaching Mindset ในการเข้าใจและเข้าถึงผู้เรียน ผ่านสื่อการเรียนรู้และเทคโนโลยีต่าง ๆ

“ผู้เข้าร่วมสามารถยกระดับคุณภาพการศึกษาให้กับข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา เพื่อนำไปสู่การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น รวมถึงการเสริมทักษะทั้งการ Re-skill, Up-skill และNew-skill อย่างต่อเนื่อง ส่วนผู้ดำเนินโครงการสามารถส่งต่อองค์ความรู้เพื่อการพัฒนาคุณภาพการศึกษาร่วมกับโรงเรียนในเครือข่าย และเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบบูรณาการต่อไปในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ” ผศ.ดร.ณัฐพล กล่าว

ส่งเสริมฯ จัดโครงการ CRU CWIE พลิกโฉมการศึกษา สร้างสมรรถนะสู่ผู้เรียน

สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน จัดโครงการการจัดการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมเชิงบูรณาการกับการทำงานกับชุมชน (CRU-CWIE community) เพื่อสร้างระบบกลไก กฎหมายระเบียบ การจัดการศึกษาของมหาวิทยาลัยและสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับวิสาหกิจชุมชนและผู้ประกอบการขนาดกลางและเล็กในพื้นที่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิศมัย จัตุรัตน์ ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน กล่าวว่า การจัดการศึกษาแบบเชิงบูรณาการกับการทำงานกับชุมชน เป็นโครงการที่มีความจำเป็นและมีความสำคัญในการที่มหาวิทยาลัยจะพลิกโฉมการจัดการเรียนการสอนที่เน้นภาคทฤษฎีในห้องเรียนเป็นการจัดการเรียนการสอนที่สร้างสมรรถนะให้แก่ผู้เรียนและนักศึกษาโดยเน้นการปฏิบัติเน้นการทำงานเชิงพื้นที่ ที่จะสนับสนุนให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพ

“วัตถุประสงค์หลักของโครงการเพื่อให้เกิดการปฏิรูปมหาวิทยาลัยให้เป็นมหาวิทยาลัยด้านการพัฒนาชุมชนเชิงพื้นที่อย่างเป็นรูปธรรม มหาวิทยาลัยจำเป็นต้องพลิกโฉมในทุกมิติ ทั้งหลักสูตร การเรียนการสอน ผู้เรียน ผู้สอน โดยสร้างรูปแบบความร่วมมือในการจัดการศึกษาอย่างเป็นรูปธรรมระหว่างสถานศึกษา สถานประกอบการชุมชน และสมาคมวิชาชีพต่าง ๆ” ผู้อำนวยการฯ กล่าว

ผู้อำนวยการฯ กล่าวต่อว่า มหาวิทยาลัยเห็นความสำคัญของการปฏิรูปรูปแบบการจัดการเรียนการสอน เพราะจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อนักศึกษาในการเป็นบัณฑิตที่ปฏิบัติงานจริงได้ตามความต้องการของสถานประกอบการ มีอาชีพ มีรายได้ในระหว่างศึกษา เป็นพลเมืองและพลโลกที่มีคุณภาพ เพราะสถานประกอบการได้ยกระดับความสามารถในการแข่งขันจากการร่วมกับสถาบันในการผลิตและพัฒนานักศึกษา อาจารย์และบุคลากรได้พัฒนาศักยภาพตรงตามการเปลี่ยนแปลงและความต้องการของท้องถิ่น

“โครงการนี้ จะสำเร็จได้ต้องพัฒนาสมรรถนะ อาจารย์และบุคลากรให้มีสมรรถนะตามวิชาชีพของหลักสูตร CRU-CWIE และสมรรถนะในการเป็นอาจารย์นิเทศก์ ตลอดจนการทำงานร่วมกับสถานประกอบการในพื้นที่และร่วมออกแบบรายวิชาที่บูรณาการกับการทำงานกับวิสาหกิจชุมชนและสถานประกอบการในชุมชน โดยผลิตเป็นหลักสูตรแบบไม่รับปริญญา (non-degree) ซึ่งจะเน้นการ reskill upskill และสร้างสมรรถนะที่จำเป็นด้านวิชาชีพให้แก่ผู้เรียน หรือผลิตเป็นหลักสูตรชุดวิชา (Module course) เพื่อเก็บรายวิชาเข้าสู่ระบบคลังหน่วยกิต (Credit bank) และสามารถนำมาเทียบโอนกับรายวิชาในหลักสูตรปกติ เพื่อสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาในอนาคต” ผู้อำนวยการฯ กล่าว

4 ท่า! ออกกำลังกายในบ้าน ลดหน้าท้อง เบิร์นไขมัน...

ในช่วงปิดเทอมแบบนี้ เด็ก ๆ หลายคนคงไม่อยากใช้ชีวิตวนเวียนอยู่กับการกิน นอน ทำงาน นั่งดูซีรีย์ และก็วนลูปไปเรื่อย ๆ ใช่มั๊ย ! แล้วก็ไม่อยากออกไปโดนแดดเผา หรือเข้ายิม เพราะจากหุ่นที่เคยดูเพรียวก็อาจจะเริ่มมีไขมันมาสอดแทรก หากปล่อยไว้ก็คงไม่ดี

ดังนั้น การออกกำลังกายที่บ้านคงจะดีมาก ๆ เลยล่ะ! สัปดาห์นี้ Healthy Life มี 4 ท่าออกกำลังกายที่ช่วยเผาผลาญไขมันได้เป็นอย่างดี มาแนะนำให้ได้ไปลองเล่นกันดู...

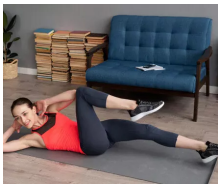
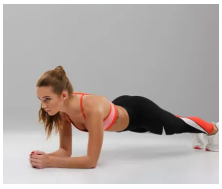
1. ท่าปีนเขา (Mountain climber) เริ่มในการวิดพื้น ให้ลงน้ำหนักที่มือและนิ้วโป้งทั้งสองข้าง ยืดเข่าและสะโพกให้ตรง งอเข่าทำ 90 องศา กับสะโพก เหยียดขาข้างที่งอออกกลับไปในท่าเตรียมวิดพื้น แล้วสลับงอเข่าอีกข้าง ทำมุม 90 องศากับสะโพก ทำขาทั้งสองข้างสลับกันเป็นเวลาเซ็ทละ 20-30 วินาที

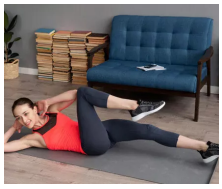
2. ท่าแพลงก์ (Plank) : วางข้อศอกทั้งสองข้างให้ขนานกันบนพื้น เหยียดขาทั้งสองข้างให้ตรง โดยให้น้ำหนักอยู่ที่ท่อนแขนและนิ้วโป้งทั้งสองข้าง พยายามรักษาท่านี้ให้ได้นานที่สุด โดยไม่ยกตัวขึ้น หลังตรง ต้องรักษาลำตัวให้ตรงโดยเกร็งหน้าท้องไว้ และหายใจตามปกติ ทำให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ เริ่มต้นที่ประมาณ 10-30 วินาที

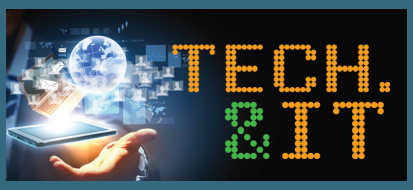
3. ท่ารัสเซียน ทวิสต์ RUSSIAN (TWIST) : นั่งลงบนเสื่อออกกำลัง แล้วยกเท้าทั้ง 2 ข้างให้ลอยขึ้นเหนือพื้นเล็กน้อย ต่อมาให้ประสานมือทั้ง 2 ข้างไว้ด้วยกัน จากนั้นให้บิดตัวไปมาทั้งด้านซ้ายและขวา ขณะที่พยายามมองตรงไปด้านหน้า เพื่อไม่ให้รู้สึกเวียนหัวนั่นเอง ทำให้ได้ 10 ครั้ง ทั้งหมด 3 เซต ถ้าอยากเพิ่มความเข้มข้น อย่าลืมหาดัมเบล หรือขวดน้ำมาถือไว้

4. ท่าปั่นจักรยานอากาศ (Bicycle Crunch) : นอนหงายกับพื้น ประสานมือทั้ง 2 ข้างไว้หลังท้ายทอย ยกส้นเท้าขึ้นจากพื้นประมาณ 1 คืบ แล้วเกร็งหน้าท้อง บิดตัวให้ข้อศอกขวาแตะกับเข่าซ้าย โดยขณะที่บิดตัวให้ยกเข่าซ้ายขึ้นมาด้วย ค้างท่าไว้ประมาณ 1-2 วินาที คลายท่า สลับข้างโดยยกเข่าซ้ายไปแตะที่เข่าขวา ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง ทั้งหมด 3 เซต

ดีมากเลยใช่ไหมล่ะ! ไม่ต้องออกไปโดนแดดเผา ไม่ต้องไปต่อคิวเล่นในยิม ก็สามารถออกกำลังกาย เบิร์นไขมันได้สบาย ๆ เลย แต่ก็อย่าลืมรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ด้วยนะคะ เดี๋ยวจะไม่ได้หน้าท้องแบนราบน่า. ข้อมูล : www.shopat24.com





ต้องมี! 3 APP แต่งรูปมือถือ คุมโทนสวยทุกสไตล์

สัปดาห์นี้ ผู้เขียนขอมาเปิดคอลัมน์ใหม่กับ TECH&IT ที่จะมาแนะนำเกี่ยวกับเทคโนโลยีใหม่ ๆ แอปพริเคชันเจ๋ง ๆ ที่จะทำให้คุณใช้ชีวิตได้ง่ายขึ้น ด้วยสมาร์ทโฟนเครื่องเดียว

ตอนนี้อยู่ในช่วงปิดเทอมกัน เด็ก ๆ คงจะได้พักผ่อนกัน ท่องเที่ยวกันอย่างเต็มที่เลยล่ะซิ! งั้นขอเอาใจสายเที่ยวด้วยแอปแต่งรูป+ถ่ายรูปที่มีติดมือถือไว้ จะได้ภาพคุมโทนสวย ๆ กล้องฟิล์ม รูปแนวสดใส รูปโทนสีเข้ม เราก็จัดมาให้ 3 แอปจุก ๆ กันไปเล้ย ย

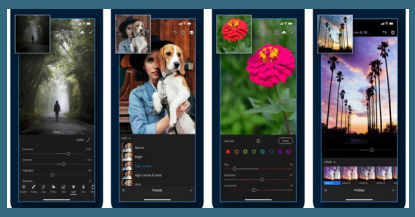
"Adobe Lightroom Photo Editor" เป็นอีกหนึ่งแอปแต่งรูปสุดเบสิก ที่ต้องมีติดเครื่อง เป็นแอปสุดโปรสำหรับสายชอบถ่ายรูปเลยล่ะ เนื่องจากในแอปเต็มไปด้วยเครื่องมือมากมาย ที่จะช่วยแต่งรูปของเราให้ดูสวยเหมือนใช้กล้องดี ๆ ถ่ายได้เลย ที่สำคัญเรายังสามารถเซฟพรีเซ็ตสวย ๆ ไว้ใช้ได้อีกด้วยน้า สุดปังมาก

มาต่ออีกหนึ่งแอป **"Snapseed"** อันนี้ดีจริงนะ! เป็นแอปแต่งรูปที่สามารถทำให้เราแต่งภาพแบบมืออาชีพอย่างง่ายดาย Snapseed ถือเป็นแอปแต่งรูปในตำนานที่เปิดให้ดาวน์โหลดมานานมากอีกแอปหนึ่ง และยังก็ยังคงได้รับความนิยมมากจนถึงปัจจุบัน

โดยคุณสมบัติของแอปแต่งรูปนี้คือการแต่งรูปแบบมือเดียว ไม่ซับซ้อน แต่กลับมี Functions จำเป็นที่หลากหลาย ทั้งการปรับโทนสี ปรับความสว่าง การปรับจุด Focus และการใส่ Filter เพื่อทำให้ภาพดูคลาสสิกอีกด้วย

โอ้ย ๆ! แค่ 2 แอปก็ไม่ไหวจะปังแล้วใช่ไหมล่ะ! มาต่อกันที่ **"VSCO"** กันเล้ย ซึ่งเป็นแอพแต่งรูปได้รับความนิยมอย่างมากในต่างประเทศ เพราะมีฟิลเตอร์ให้เลือกแต่งภาพแนวฮิปสเตอร์มากมาย และยังสามารถปรับแต่งรูปภาพ เช่นเพิ่มความคมชัด ปรับความสว่าง ปรับโทนรูปภาพได้ง่าย หากไม่พอใจใน Filter ที่สร้างขึ้นมา ก็สามารถไปหาซื้อฟิลเตอร์แปลก ๆ ได้ใน STORE

เป็นไงกันบ้างคะ? สำหรับทั้ง 3 แอปที่เอาไว้ใช้แต่งรูปที่ TECH&IT แนะนำในสัปดาห์นี้ ส่วนแอปตัวไหนที่น้อง ๆ นักศึกษา หรือพี่ ๆ บุคลากรยังไม่ได้โหลดกันก็สามารถลองโหลดมาเล่นกันได้นะคะ โหลดได้ฟรี! แต่ถ้าอยากอัพเกรดความชัดของภาพเพิ่มเติมก็มีแบบซื้อให้ด้วยจ้า



ผู้เขียน : จารุวรรณ

สุดเจ๋ง "พี่โอ๊ต" ศิษย์เก่าวิทย์กีฬามจษ. คว้าเหรียญทองโววีนัม ศึกซีเกมส์ ครั้งที่ 32

นับว่าเป็นเรื่องน่าภูมิใจที่ **ศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ รุ่นที่ 24 "โอ๊ต" นายวิเชียร ศรีแพงพงษ์ คว้าเหรียญทองโววีนัม ในประเภทต่อสู้ 55 กก.ชาย สร้างชื่อในศึกซีเกมส์ ครั้งที่ 32 ที่กรุงพนมเปญ ประเทศกัมพูชา** มาได้สำเร็จ ต้องขอปรบมือให้ดัง ๆ กันเลยค่ะ

หลังจากได้ทราบข่าวดีนี้ ทีมงานจันทร์กระจ่างฟ้าไม่รอช้า รีบยกทูกริ๊งกร๊างไปยังกรุงพนมเปญ ประเทศกัมพูชา เพื่อแสดงความยินดีและพูดคุยกับรุ่นพี่คนเก่งของชาวจันทรเกษมถึงความสำเร็จในครั้งนี้ ก่อนอื่นเราไปทำความรู้จักพี่โอ๊ตกันก่อนดีกว่า

Q : พี่โอ๊ตแนะนำตัวกันหน่อยค่ะ?

A : *ผม "โอ๊ต" นายวิเชียร ศรีแพงพงษ์ เป็นศิษย์เก่าสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ รุ่นที่ 24 ครับ*

Q : ในศึกซีเกมส์นี้ คาดหวังมาก่อนหรือไม่คะ กับความสำเร็จครั้งนี้?

A : *ผมว่านักกีฬาทุกคนย่อมคาดหวังครับ กับการไปสู่งสุดในเส้นทางของนักกีฬา ก็คือ เหรียญทอง แต่ผมก็บอกตัวเองเสมอว่าต้องก็ไม่กดดันตัวเอง คิดแค่ว่าทำให้ดีที่สุดในทุกครั้งที่ลงแข่งขัน ส่วนผลจะออกมาเป็นอย่างไรก็ยอมรับทั้งหมดครับ*

> *ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแต่ต้องใช้ความพยายามและฝึกฝนทั้งสิ้น ไม่ใช่แค่เฉพาะกับกีฬาสามารถใช้ได้กับทุก ๆ เรื่องครับ แต่ว่าความสามารถอย่างเดียวบางครั้งก็ไม่สามารถเติบโตหรือไปถึงเป้าหมายได้ครับ แต่รวมไปถึงการสนับสนุนโดยคนรอบข้าง ผู้ฝึกสอน รวมถึงโอกาสที่เราจะได้เข้ามาในจุดนี้ด้วยครับ*

Q : จุดเริ่มต้นของกีฬาโววีนัม เกิดขึ้นได้อย่างไรคะ เป็นกีฬาแบบไหนและเสน่ห์อย่างไร?

A : *จุดเริ่มต้นคือ มีรุ่นพี่ที่จันทรเกษมของเรานี่แหละครับ พาไปสมัครงานเกี่ยวกับพวกสอนมวย วันหนึ่งเราก็หยิบนวมมาต่อยเตะเล่น ๆ กัน โค้ชปลา(โค้ชโววีนัมทีมชาติ)เห็นเข้า จึงได้ชักชวนมาลองเล่นครับ*

โววีนัม เป็นศาสตร์ที่ฝึกฝนโดยทั้งที่มีและปราศจากอาวุธ จัดอยู่ในรูปแบบมวยแข็งและมวยอ่อน โววีนัมสามารถใช้มือ, ศอก, เตะ เทคนิคการหลบหนีและใช้ไม้คาน ส่วนเสน่ห์ของกีฬานี้ที่ผมชอบคือจะมีท่ากระโดดถีบสองขาหรือเรียกว่าท่าด่องซึงถังกัง ซึ่งผมชอบมาก ๆ ครับ

Q : เส้นทางการแข่งขันครั้งนี้?

A : *ค่อนข้างยากครับ ปัญหาที่พบได้บ่อยที่สุดของนักกีฬาก็คือ อาการบาดเจ็บครับ เราก็พยายามใช้ความรู้ที่ได้เรียนมาเอามาปรับใช้แก้ไขกันไปตามสถานการณ์ครับ*

Q : โอ๊ตเป็นศิษย์เก่าของสาขาวิทย์กีฬาจันทรเกษมด้วย?

A : *ใช่ครับ ต้องยอมรับก่อนเลยว่าอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยของเรา หลาย ๆ ท่านมีความรู้ความสามารถ และถ่ายทอดออกมาทั้งเรื่องของทฤษฎีและการปฏิบัติให้เข้าใจได้ง่าย และสอนในสิ่งที่เราสามารถนำไปใช้งานได้จริง สอนจากประสบการณ์จริง ให้เรียนรู้สถานการณ์จริง สิ่งเหล่านี้ทำให้ผมสามารถนำมาปรับใช้กับตัวเอง และนักกีฬาคนอื่น ๆ ได้ดีในหลาย ๆ สถานการณ์เลยครับ*

Q : วางเป้าหมายต่อไปไว้อย่างไรบ้างคะ?

A : *น่าจะมองไปที่ซีเกมส์ในครั้งหน้าที่ประเทศไทยของเราเป็นเจ้าภาพครับ หลังจากนั้นก็ยังไม่แน่ใจว่าจะยังเล่นอยู่หรือไม่ ระหว่างนั้นก็สอนเด็ก ๆ ตามปกติ และทำงานตามปกติครับ*

Q : พี่โอ๊ตฝากถึงน้อง ๆ ในสาขาและน้อง ๆ ชาวจันทรเกษม?

A : *อย่างแรกเลยครับ อยากให้น้อง ๆ ค้นหาเป้าหมายของตัวเองให้เจอก่อนว่า ตัวเรานั้นชอบเรียนอะไร อยากทำอะไร อยากเป็นอะไร ไม่ใช่มาเรียน ๆ เล่น ๆ เพราะนอกจากจะเสียเวลาแล้ว ยังเสียเงินเสียทองของพ่อแม่ไปโดยเปล่าประโยชน์ ที่สำคัญเสียโอกาสของคนที่เขาอยากเข้ามาเรียนจริง ๆ ฉะนั้น น้อง ๆ หาตัวเองให้เจอครับ ไม่ว่าจะเป็นในทางไหน แล้วทำให้เต็มที่ สุดความสามารถ หมั่นเติมเต็มความรู้มาก ๆ ครับ ไม่ว่าจะในห้องเรียน หรือนอกห้องเรียน มีประสบการณ์ให้เราเรียนรู้อยู่เสมอครับ เพียงแค่เราไม่หยุดนิ่ง*

> *“ต้องยอมรับก่อนเลยว่าอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยของเรา หลาย ๆ ท่านมีความรู้ความสามารถ และถ่ายทอดออกมาทั้งเรื่องของทฤษฎีและการปฏิบัติให้เข้าใจได้ง่าย และสอนในสิ่งที่เราสามารถนำไปใช้งานได้จริง สอนจากประสบการณ์จริง ให้เรียนรู้สถานการณ์จริง สิ่งเหล่านี้ทำให้ผมสามารถนำมาปรับใช้กับตัวเอง และนักกีฬาคนอื่น ๆ ได้ดีในหลายๆสถานการณ์เลยครับ”*

ส่วนเรื่องกีฬา ใครที่ชื่นชอบ และอยากเป็นนักกีฬา ทำเลยครับ มุ่นมั่นตั้งใจก็สามารถทำควบคู่ไปกับการเรียนด้วยได้ครับ แต่เราก็ต้องมีความรับผิดชอบ ความเหนื่อย ความตั้งใจ ความพยายามมากขึ้นเป็นสองเท่า แบ่งเวลาให้ชัดเจน และถึงมันจะหนักแค่ไหนก็ต้องยอมรับและอดทน

ส่วนตัวของผมตอนเรียน ผมเรียนด้วย ทำงานด้วย แล้วก็เล่นกีฬาไปด้วย ยอมรับว่ามันหนักมาก แต่ผมก็ผ่านมาได้ และเชื่อว่าทุก ๆ คนก็สามารถทำได้เช่นกัน ถ้าใจสู้และมีเป้าหมาย

จบไปแล้วกับบทสัมภาษณ์จากพี่โอ๊ตของเรา ต้องบอกว่ากว่าจะมาเป็นพี่โอ๊ตในวันนี้ ที่ประสบความสำเร็จทั้งในเวทีระดับประเทศและนานาชาติ ต้องฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาท้าทายทั้งเรียน ทำงาน และเป็นนักกีฬา แต่เชื่อเหลือเกินว่า... **หากเรามุ่งมั่น ตั้งใจ และอดทนกับสิ่งที่เรารักเราก็จะสามารถก้าวสู่ความสำเร็จได้ แบบ “พี่โอ๊ต” วิเชียร ศรีแพงพงษ์ ศิษย์เก่าจันทรเกษมในวันนี้.**

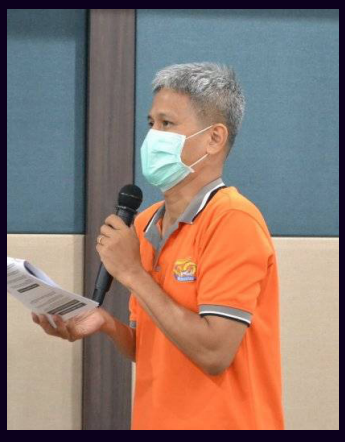
ผลงานระดับนานาชาติ

- เหรียญทอง รายการ Sea Games 2023 ที่กรุงพนมเปญ ประเทศกัมพูชา
- เหรียญเงิน รายการ Sea Games 2022 (2021) ที่ฮานอย ประเทศเวียดนาม
- เหรียญทองแดง รายการ World Vovinam Championships 2019
- เหรียญทอง รายการ Asian Vovinam Championships 2018
- เหรียญเงิน รายการ SEA Vovinam Championships 2018
- เหรียญเงิน รายการ AUG University Sports 2018

ประมวลภาพกิจกรรม

อบรมเชิงปฏิบัติการ
พัฒนาศักยภาพนักวิจัยเชิงพื้นที่ในการพัฒนาโจทย์วิจัยด้านอาหาร

ณ ห้องจันทร์ประภัสสร์ ชั้น 5 อาคารสำนักงานอธิการบดี
เมื่อวันที่ 11 พฤษภาคม 2566



กิจกรรมการพัฒนาสมรรถนะ
ด้านการจัดการเรียนรู้ผ่านเทคโนโลยีดิจิทัล
เป็นฐานเพื่อฟื้นฟูภาวะถดถอยทางการเรียนรู้ของผู้เรียน

ประมวลภาพกิจกรรม

ณ โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 8 - 9 พฤษภาคม ที่ผ่านมา

Address

เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
39/1 ถนนรัชดาภิเษก แขวงจันทรเกษม

Phone

0 2942 5800
0 2942 6800
ต่อ 1111-3 ,7003-7004

e-Contact

pr.cru@chandra.ac.th

สมัครเรียนออนไลน์ 24 ชม. www.chandra.ac.th
โทร. 0 2942 5800, 0 2942 6800