

โครงการความร่วมมือพัฒนานิสิต

เครือข่ายสถาบันการศึกษาพยาบาล ๕+ ได้แก่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชีย-แปซิฟิก (มิชชั่น) คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พระพุทธบาท และ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ได้จัดโครงการความร่วมมือพัฒนานิสิตตามอัตลักษณ์บัณฑิตเครือข่ายสถาบันการศึกษาพยาบาล ๕+ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๐ : พยาบาลยุคใหม่ รักษ์วัฒนธรรมไทย ใส่ใจสุขภาพ ขึ้น โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็น ๒ ช่วง คือช่วงอบรมแกนนำ ซึ่งดำเนินการไปแล้วเมื่อวันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๑ และช่วงลงมือปฏิบัติจริงเมื่อวันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๑ ณ วัดใหญ่ชัยมงคล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยกิจกรรมประกอบด้วย การแสดงนวัตกรรมการดูแลสุขภาพที่ใช้ศิลปวัฒนธรรมไทยและภูมิปัญญาชาวบ้าน มีคณาจารย์และนิสิตจากทั้ง ๖ สถาบันร่วมจัดกิจกรรมประมาณ ๑๖๐ คน ได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติเป็นจำนวนมาก



ผลAUN-QA



ผลการประเมินคุณภาพการศึกษาภายใน ระดับหลักสูตร ของหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๐ ตามที่คณะพยาบาลศาสตร์ ดำเนินการรับการประเมินคุณภาพการศึกษาภายใน ระดับหลักสูตร ของหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๐ เมื่อวันที่ ๑๒ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๑ ทั้งนี้ เมื่อวันที่ ๑๗ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๑ คณะพยาบาลศาสตร์ เข้ารับฟังผลการประเมินคุณภาพดังกล่าว โดยทางคณะพยาบาลศาสตร์ได้รับทราบข้อเสนอแนะ และแนวทางการพัฒนาจากคณะกรรมการการประเมินฯ พร้อมทั้งหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ได้รับให้การประเมินคุณภาพการศึกษาภายใน ระดับหลักสูตร โดยเกณฑ์ AUN-QA ระดับนานาชาติ ในปีการศึกษาต่อไป



Practical Nursing

Faculty of Nursing Srinakharinwirot University held the course closing ceremony for the Practical Nursing (PN) certificate - Academic Year 2560 (the 15th batch). Asst. Prof. Thanawattana Sukwong was a personal training for a personality improvement for successful working. This was launched on June 26, 2018 at Asia Airport Hotel. Congratulations to all Graduates.



คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

News Nurse swu

ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๗ ๑๖ มิ.ย.- ๑๕ ก.ค. ๒๕๖๑



พิธีประกาศสำเร็จการศึกษาและมอบเกียรติบัตรพัฒนวิชาลัยทรายมูล

รศ.ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล อธิการบดี มศว เป็นประธานในพิธีประกาศสำเร็จการศึกษาและมอบเกียรติบัตรพัฒนวิชาลัยทรายมูล (โรงเรียนผู้สูงอายุและเตรียมสูงอายุทรายมูล) รุ่นที่ ๑ โดยมี ผ.ศ.ทัศนียา วัชระจันทานนท์ คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ กล่าวรายงาน

และ ผศ.ดร.ดวงเดือน รัตนมงคลกุล หัวหน้าโครงการวิจัยการพัฒนาต้นแบบการเตรียมชุมชนสังคมสูงอายุแบบบูรณาการด้วยพัฒนวิชาลัย กล่าวรายงานผู้สำเร็จการศึกษา จำนวน ๖๙ คน และผู้ที่ได้รับรางวัลนักศึกษาดีเด่นที่มีผลการเรียนดีตลอดหลักสูตร (ไม่เคยขาดเรียน) จำนวน ๑๒ คน นักศึกษาอายุมากที่สุด จำนวน ๑ คน คืออายุ ๘๗ ปี และอายุน้อยที่สุด จำนวน ๑ คน อายุ ๑๒ ปี หลังจากมอบเกียรติบัตรแล้ว อธิการบดี มศว ได้กล่าวแสดงความยินดีแก่นักศึกษา ในงานนี้ได้รับเกียรติจากนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนครนายก ปลัดอำเภอองครักษ์ นายกองค์การบริหารส่วนตำบล หัวหน้าส่วนราชการต่างๆ เข้าร่วมพิธี ยังความปลาบปลื้มแก่นักศึกษาพัฒนวิชาลัยทรายมูลเป็นอย่างยิ่ง เมื่อวันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๑ ณ วัดคลอง ๑ ตำบลทรายมูล อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายกในภาพอาจจะมี หนึ่งคนขึ้นไป, ผุ่จน และสถานที่กลางแจ้ง

Academic Services

On 14, 21, 22 and 25 June 2018, department of Mental Health and Psychiatric, the second year students of Faculty of Nursing, Srinakharinwirot University, and Ban Lawa Health Promoting Hospital, Sri Ka-ang sub-district, Ban Na District, Nakhon Nayok Province held the Community-based Integration in the project of Physical Psychological and Social development. There were activities where the Village Health Volunteers (VHV) shared their experiences of how they promote mental health for villagers within their community. This will consequentially grow a long term mental health care system. Additionally, the project addressed activities comprising of physical and mental health promotion for all age groups, such as a strengthening of group relationships, promoting a leadership for childhood, health counseling, brain activity with variety of techniques, stress relieving skills as well as the Thai exercise (Boonmee long stick exercise) for adults and the older people. Faculty of Nursing, Srinakharinwirot University would like to give our sincere thanks to the Health Promoting Hospital, Village Health Volunteers of Si Ka-ang sub-district, also all of the leaders who cooperated.



congratulations

NURSE SWU PN # 15



สุขภาพ เทคนิคการนอนหลับให้มีคุณภาพ

โดย อาจารย์อริส

ดิฉันเคยมีประสบการณ์ที่ว่านอนหลับติดต่อกันนานหลายชั่วโมง เมื่อตื่นขึ้นมาแทนที่จะสดชื่นแต่กลับรู้สึกอ่อนเพลีย ต่างจากบางครั้งการงีบไปไม่ถึงชั่วโมงกลับรู้สึกสดชื่น ดังนั้นคุณภาพการนอนจึงสำคัญมากกว่าจำนวนชั่วโมงการนอนค่ะ เรามาดูเทคนิคที่จะช่วยให้เรานอนหลับอย่างมีคุณภาพกันดีกว่าค่ะ เทคนิคแรก ก่อนนอนควร งดสูบบุหรี่ งดเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม โกโก้ และแอลกอฮอล์ทุกชนิด เพราะนิโคตินและกาเฟอีนจะไปกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางให้มีการตื่นตัวทำให้นอนหลับไม่สนิท เทคนิคต่อไปคือ 2 ชั่วโมงก่อนนอนไม่ควรรับประทานอาหารมื้อหนัก เพราะร่างกายต้องทำงานหนักกับการย่อยอาหาร และควรปัสสาวะก่อนเข้านอนจะช่วยให้ไม่ตื่นมาปัสสาวะกลางดึก เทคนิคต่อไปคือ 3 ชั่วโมงก่อนนอนไม่ควรออกกำลังกาย เพราะร่างกายจะมีการเผาผลาญพลังงานและมีการหลั่งฮอร์โมนไปกระตุ้นประสาททำให้หัวใจเต้นเร็ว เทคนิคต่อไปคือควรงดการเล่นอุปกรณ์ไอที และเครื่องมือสื่อสารก่อนนอน ถ้าจำเป็นควรให้ห่างจากเวลานอนอย่างน้อย 30 นาที เพราะมือถือ ไอแพด ไอโฟน คอมพิวเตอร์ นั้นส่งผลต่อคลื่นสมองทำให้นอนหลับยากหรือนอนหลับไม่สนิท เทคนิคต่อไปคือควรเข้านอนและตื่นนอนเป็นเวลา จะทำให้ระบบการทำงานของสมองที่ รวมทั้งไม่ทำกิจกรรมที่กระตุ้นจิตใจก่อนนอน เช่น ดูหนังสยองขวัญและตื่นเต้น หรืออ่านหนังสือที่เครียดๆ เป็นต้น เทคนิคสุดท้ายและสำคัญที่สุดคือการจัดสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมความสบายในการนอน ได้แก่ การปิดไฟให้มีตึสนิทหรือหรี่ไฟให้แสงสว่างน้อยที่สุด อากาศไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป ไร้เสียงและกลิ่นรบกวนและมีพูกนอนที่สามารถรองรับสรีระของเราได้ตลอดทั้งคืน เทคนิคดังกล่าวจะช่วยให้เรานอนหลับอย่างมีคุณภาพ ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่พร้อมที่จะตื่นขึ้นมามีความสดชื่นค่ะ

นามสกุลของเว็บไซต์ มีความหมายอย่างไร?



นามสกุลของเว็บไซต์ แบ่งได้เป็นหลายกลุ่มคือ .com .net .org .biz .info .co.th .go.th .gov .tv .asia และการที่มีหลายนามสกุลนั้นก็เพื่อป้องกันกิจกรรมของเว็บไซต์ ว่าเกี่ยวข้องกับอะไรบ้าง ซึ่งบางทีอาจจะไม่สามารถบอกได้ชัดเจนนัก เนื่องจากบางนามสกุลไม่ได้มีข้อบังคับชัดเจน ว่าต้องใช้เพื่อกิจกรรมนั้น ๆ เพียงอย่างเดียว แต่โดยหลักทั่วไปของการเลือกนามสกุลต่าง ๆ สามารถแบ่งได้คร่าว ๆ ดังนี้

.com (.com = Commercial) ใช้สำหรับเว็บไซต์ที่เกี่ยวกับธุรกิจการค้า .net (.net = Network) ใช้สำหรับเว็บไซต์ขององค์กรใดหรือบริษัทใด ที่ทำงานเกี่ยวกับเครือข่าย หรือ Network .org (.org = Organization) ใช้สำหรับเว็บไซต์องค์กรที่ไม่หวังผลกำไร เช่น สมาคม หรือมูลนิธิ .biz (.biz = Business) ใช้สำหรับเว็บไซต์ขององค์กรที่เกี่ยวกับธุรกิจการค้า .info (.info = Information) ใช้สำหรับเว็บไซต์ที่นำเสนอข้อมูลเป็นหลัก .edu (.edu = Education) ใช้สำหรับเว็บไซต์ของสถาบันการศึกษา .gov (.gov = Government) ใช้สำหรับเว็บไซต์ของรัฐบาล .mil (.mil = Military) ใช้สำหรับหน่วยงานทางทหาร

10 เคล็ดลับประหยัดพลังงาน “หลอดไฟ”

- ปิดสวิตช์ไฟ และเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดเมื่อเลิกใช้งาน สร้างให้เป็นนิสัยในการดับไฟทุกครั้งเมื่อออกจากห้อง
- เลือกซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ได้มาตรฐาน ดูฉลากแสดงประสิทธิภาพให้แน่ใจทุกครั้งก่อนตัดสินใจซื้อ หากมีอุปกรณ์ไฟฟ้าเบอร์ 5 ต้องเลือกเบอร์ 5
- หมั่นทำความสะอาดหลอดไฟที่บ้าน เพราะจะช่วยเพิ่มแสงสว่าง โดยไม่ต้องใช้พลังงาน มากขึ้น ควรทำอย่างน้อย 4 ครั้งต่อปี
- ควรตั้งโคมไฟให้ทำงาน หรือติดตั้งโคมไฟเฉพาะจุด แทนการเปิดไฟทั้งห้องเพื่อทำงาน จะประหยัดไฟลงไปได้มาก
- ควรใช้โคมไฟแบบมีแผ่นสะท้อนแสงในห้องต่าง ๆ เพื่อช่วยให้แสงสว่างจากหลอดไฟกระจายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ทำให้ไม่จำเป็นต้องใช้หลอดไฟวัตต์สูง ช่วยประหยัดพลังงาน
- เลือกใช้หลอดไฟประหยัดพลังงาน ใช้หลอดคอมมอมประหยัดแทนหลอดอว้น ใช้หลอดตะเกียบแทนหลอดไส้ หรือใช้หลอดคอมแพคท์ฟลูออเรสเซนต์
- ควรใช้หลอดประหยัดไฟหรือหลอดแอลอีดีแทนหลอดคอมมอมประหยัด จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการประหยัดไฟได้อีกมาก
- ใช้หลอดไฟที่มีวัตต์ต่ำ สำหรับบริเวณที่จำเป็นต้องเปิดทิ้งไว้ทั้งคืน ไม่ว่าจะเป็นในบ้านหรือข้างนอก เพื่อประหยัดค่าไฟฟ้า
- ถอดหลอดไฟออกครึ่งหนึ่ง ในบริเวณที่มีความต้องการใช้แสงสว่างน้อย หรือบริเวณที่ว่างเปล่า
- แยกสวิตช์ไฟออกจากกัน ให้สามารถเปิดปิดได้เฉพาะจุด ไม่ใช้ปุ่มเดียวเปิดปิดทั้งชั้น ทำให้เกิดการสิ้นเปลืองและสูญเสียค่า

คณะกรรมการอนุรักษ์และประหยัดพลังงาน ที่มา : www.cha-lad.com

คณะพยาบาลศาสตร์ มศว ตัด 1 ใน 10 TCAS61 รอบ 4

20 คณะ/สาขาวิชาที่มีจำนวนผู้สมัครสูงสุด TCAS61 รอบ 4 (แอดมิชชัน) ปีการศึกษา 2561

ที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย Council of University Presidents of Thailand

อันดับ	คณะ/สาขา	รับ	สมัคร	อันดับ	คณะ/สาขา	รับ	สมัคร
1	คณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชานิติศาสตร์ (ภาคปกติ) มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ	125	987	11	คณะทันตแพทยศาสตร์ หลักสูตรทันตแพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยพะเยา	30	758
2	คณะพยาบาลศาสตร์ หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา	130	920	12	คณะเศรษฐศาสตร์ สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์ (ภาคปกติ) วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ	110	754
3	คณะนิติศาสตร์ สาขาวิชานิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	89	919	13	คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิชาวิศวกรรมทั่วไป มหาวิทยาลัยขอนแก่น	200	734
4	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาวิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยบูรพา	70	850	14	คณะมนุษยศาสตร์ หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาภาษาอังกฤษ ชั้นปริญญาตรี วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	85	722
5	คณะเศรษฐศาสตร์ สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์ (ภาคพิเศษ) วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ	220	809	15	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น	100	698
6	คณะพยาบาลศาสตร์ หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (พ.บ. 4 ปี) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	120	805	16	คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ	72	698
7	คณะการบริหารและจัดการ สาขาวิชาบริหารธุรกิจ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง	50	782	17	คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น	17	688
8	คณะสัตวศาสตร์ สาขาวิชาสัตวศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ	80	777	18	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ	70	687
9	คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	80	773	19	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ	150	685
10	คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ สาขาวิชาศิลปศาสตร์ รูปแบบที่ 1 มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ	80	769	20	คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์ หลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ	160	681

ที่มา : ที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย