



# ข่าว@พระจอมเกล้า

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

[www.pt.kmitl.ac.th](http://www.pt.kmitl.ac.th)

ข่าวพระจอมเกล้าลาดกระบัง รายสัปดาห์ ปีที่ 1 ฉบับที่ 12 ประจำวันที่ 19 เมษายน 2556



สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง วิทยาเขตชุมพร

## เปิดรับสมัครนักศึกษาใหม่

อิเล็กทรอนิกส์ : เครื่องกล : เครื่องกลเกษตร : สัตวศาสตร์ : ประมงฯ : พืชสวน



**หลักสูตรใหม่**

หลักสูตรวิศวกรรมพลังงาน หลักสูตรบริหารธุรกิจ  
หลักสูตรเทคโนโลยีชีวภาพ



[www.kmitl.ac.th/chumphon](http://www.kmitl.ac.th/chumphon) :: 077-506434 รับสมัครถึง 22 เมษายน 2556

# ฐานข้อมูล ScienceDirect & Scopus Challenge ชวนเล่นเกม

ลุ้นรางวัลโดนใจมากมาย!

พิเศษ  
ตอบคำถาม 7 ข้อ เริ่มตั้งแต่วันที่ 15 มีนาคม 2556 - 30 เมษายน 2556

ชาว สจล. เข้าไปตอบคำถามได้ที่ <http://asia.elsevier.com/onlinequiz2013>

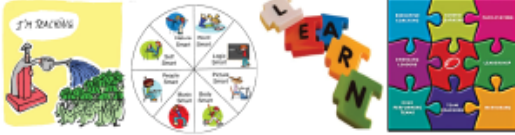
1st Prize	2nd Prize	3rd Prize	4th Prize
iPad with Wifi, 16GB (1 Prize per stage)	Casio Exilim Ex 2800 (1 Prize per stage)	iTouch, 8GB (1 Prize per stage)	Portable Mini Speakers (5 Prizes per stage)

งานเทคโนโลยีสารสนเทศ สำนักหอสมุดกลาง สจล.



# สอนจากประสบการณ์ สอนจากความรู้จริง

หากเราเข้าใจถึง เทคนิคการสอนที่ชัดเจน  
จะช่วยให้การสอนของเรามีประสิทธิภาพมากขึ้นไหม?



## หัวข้อ ทฤษฎีการเรียนรู้เทคนิคการสอน และ การสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ



โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ ทางด้านการศึกษามานานกว่า 30 ปี  
ผศ.ดร.สุวรรณา โชติสุกานต์  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์  
ในพระบรมราชูปถัมภ์

วันอังคารที่ 23 เมษายน 2556

ณ ห้องประชุม 107 อาคารเรียนรวม

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

## ปรับ เปลี่ยน...เลียง ออฟฟิศซินโดรม



### ปรับพฤติกรรม

- 1 งดหรือลดการดื่มน้ำเย็น
- 2 เปลี่ยนท่าการทำงานทุก 20 นาที
- 3 นิ่งหลังตรงชิดขอบด้านในของเก้าอี้
- 4 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อมือและแขนทุกๆ 1 ชั่วโมง
- 5 พักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ทุกๆ 10 นาที
- 6 วางข้อมือในตำแหน่งตรง ไม่บิด หรือจ่อข้อมือขึ้นหรือลง



### ปรับอุปกรณ์สำนักงาน

#### คอมพิวเตอร์

- 1 ตั้งจอคอมพิวเตอร์และคีย์บอร์ดไว้ในแนวตรงกับหน้า
- 2 ควรให้จออยู่ในมุมที่เหนือกว่าระดับสายตาเล็กน้อย
- 3 ขอบบนของจอคอมพิวเตอร์ ควรอยู่ระดับสายตา ในท่าที่นั่งที่คุณรู้สึกสบาย
- 4 ใช้เมาส์ โดยพักข้อศอกบนที่รองแขน และสามารถเคลื่อนไหวได้แบบไม่จำกัดพื้นที่
- 5 จอคอมพิวเตอร์ควรอยู่ห่างเท่ากับความยาวแขน เป็นระยะที่อ่านสบายตา

#### โต๊ะ - เก้าอี้

- 6 ปรับขอบของเบาะเก้าอี้ต่ำกว่าระดับเข่า
- 7 ปรับให้มีช่องว่างระหว่างขอบเก้าอี้กับขาต้านหลัง
- 8 ปรับที่วางคีย์บอร์ดให้อยู่ในระดับข้อศอก ท่ามุม 90 องศา
- 9 ปรับที่รองแขนให้อยู่ระดับข้อศอกและไหล่ อยู่ในระดับที่พ่อนคลาย
- 10 นิ่งบนเก้าอี้แล้ววางเท้าลงบนพื้นให้ขาท่ามุม ประมาณ 90 องศา
- 11 ปรับพนักพิงให้รองรับกับหลังส่วนล่าง ถ้าไม่สามารถทำได้ใช้หมอนหนุนหลังส่วนล่าง

