



วันศุกร์ที่ 31 พฤษภาคม 2556

# ยินดีต้อนรับนักศึกษาใหม่

น้องใหม่ต้องตั้งใจศึกษา หมั่นท่องตำรา และรักษากฎระเบียบ

ขอเชิญร่วมกิจกรรมโครงการชั๊ปกายสบายชีวี  
สำนักงานวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี มหาวิทยาลัยศิลปากร  
วันอังคารและวันพุธ หรือ 2 วัน / สัปดาห์  
เวลา 18.00 น. – 19.00 น.  
ณ สนามกีฬาฟุตบอล ด้านข้างอาคารโรงพลศึกษา



เริ่ม

วันที่ 11 มิถุนายน 2556 ถึงวันที่ 18 กันยายน 2556

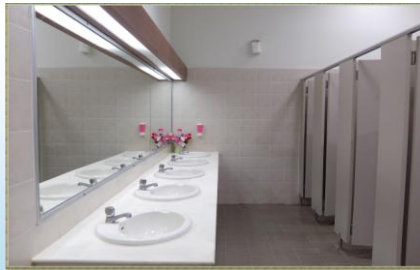


- ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง (Warm up) ประมาณ 5-10 นาที เป็นการเตรียมร่างกายโดยเฉพาะปอดและหัวใจให้พร้อมที่จะรับการออกกำลังกาย ช่วงนี้ ร่างกายจะค่อยๆ ปรับตัว ทำให้ไม่เกิดอันตรายในการออกกำลังกาย
- ช่วงที่ 2 การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที เป็นการเตรียมกล้ามเนื้อเอ็น และเอ็นข้อต่อของร่างกายให้เตรียมพร้อมที่จะรับการออกกำลังกาย ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บ
- ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย แบบแอโรบิค (Aerobic exercise) ใช้เวลาประมาณ 20 นาที เป็นช่วงที่มีผลต่อการฝึกปอดและหัวใจที่ไม่มีอันตรายต่อร่างกาย
- ช่วงที่ 4 การผ่อนร่างกาย (Cool Down) ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที หลังการออกกำลังกายเป็นการปรับสภาพร่างกายจากการออกกำลังกายมาเป็นสภาพปกติ ถ้าหยุดทันทีก็อาจเกิดอันตรายได้ เพราะปอดและหัวใจ ปรับตัวไม่ทัน ส่งผลให้ปริมาณเลือดที่บีบออกจากหัวใจเพื่อส่งไปอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดลง โดยเฉพาะสมองจึงทำให้เกิดอาการหน้ามืด เป็นลมได้
- ช่วงที่ 5 การยืดกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกาย (Stretching) ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายและช่วยอาการตึงหรือเกร็งของกล้ามเนื้อเป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย

# ปรับปรุงสภาพแวดล้อมเพื่อให้เอื้อต่อการเรียนรู้ที่สำคัญ

- 1 ปรับปรุงห้องน้ำในอาคารเรียนทุกอาคาร โดยติดตั้งสายชำระ น้ำยาฆ่าเชื้อพร้อมพัดลมระบายอากาศ
  - 2 ปรับปรุงห้องน้ำอาคารโอดอป
  - 3 ปรับปรุงพื้นที่ใต้อาคารเรียนรวม 1 สำหรับทำกิจกรรมของนักศึกษา (ยกเลิกร้านอาหารชั่วคราว)
  - 4 จ้างเหมาดูแลสวนประติมากรรม สนามฟุตบอล และสระศิลปะชรักรมย์ พร้อมทำน้ำพุในสระ
  - 5 ปรับปรุงด้านหน้าอาคารวิทยบริการ
  - 6 ปรับพื้นที่ด้านหลังอาคารวิทยบริการ เพื่อทำเป็นที่จอดรถจักรยาน โดยจะติดตั้งที่จอดรถจักรยานให้มีมาตรฐานในช่วงกลางเดือน มิถุนายน 2556 ทั้งนี้ หากมีที่จอดรถจักรยานแล้วขอความร่วมมือจากนักศึกษานำจักรยานไปจอดในจุดที่กำหนด
- นอกจากนี้ ยังมีโครงการสำคัญที่อยู่ระหว่างการดำเนินการอีก 2 โครงการ ดังนี้

- 1 โครงการจัดทำเส้นทางจักรยานระยะที่ 1 โดยมีการดำเนินการดังนี้
  - 1.1 กำหนดให้ถนนเลนในตลอดแนวเป็นเส้นทางจักรยาน พร้อมปลูกต้นไม้รอบถนนเลนใน โดยกำหนดใช้เส้นทางจักรยานในวันที่ 1 มิถุนายน 2556
  - 1.2 กำหนดให้นักศึกษาจอดจักรยานด้านหลังอาคารเรียนรวม 2 จึงได้ทำสะพานข้ามรางระบายน้ำเสียเพื่อเข้าอาคารเรียนได้สะดวก
- 2 โครงการ "บ้านพัก สุนัขในมอ" บริเวณด้านหลังอาคารโรงพลศึกษา โดยจัดทำเป็นบ้าน จำนวน 2 หลัง พร้อมน้ำประปา ไฟฟ้า และถังรับของเสีย ดังนั้น นักศึกษาสามารถให้อาหารสุนัขได้อย่างสะดวก หรือหากประสงค์จะบริจาคเงินเพื่อสนับสนุนค่าอาหารสามารถติดต่อได้ที่หอพักนักศึกษาทุกหอ โดยระบุว่าเป็นเงินสนับสนุนค่าอาหารสุนัข



จึงประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาได้รับทราบโดยทั่วกัน ทั้งนี้ วิทยาเขตฯ จะทำการปรับปรุงสภาพแวดล้อมเพื่อให้มหาวิทยาลัยของเราเป็นมหาวิทยาลัยที่เขียวและสะอาด และขอความร่วมมือนักศึกษาห้ามทิ้งขยะข้างถนน หรือในห้องเรียน