



MNS NEWS

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง



ปีที่ 1 ฉบับที่ 6 ประจำเดือน ตุลาคม 2561

www.mns.mcu.ac.th

ข่าวกิจกรรม

คณะวิทยาการจัดการ

คณะวิทยาการจัดการ ร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬา ตอกคุณเกมส์ ครั้งที่ 49 ณ สนามกีฬาากลางมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ระหว่างวันที่ 18 - 20 ตุลาคม 2561 ซึ่งปีนี้ คณะวิทยาการจัดการได้รับรางวัลชนะเลิศ การประกวดกองเชียร์ เป็นตัวแทนมหาวิทยาลัยไปแข่งขันกีฬา พ.จ.น.ก. ในปีต่อไป



คณะวิทยาการจัดการ จัดวิพากษ์หลักสูตรการจัดการธุรกิจดิจิทัล (พ.ศ.2562) ณ ห้องประชุมชัยพฤกษ์ (1138) คณะวิทยาการจัดการ วันพุธที่ 17 ตุลาคม 2561 โดยอาจารย์ประจำหลักสูตรคอมพิวเตอร์ธุรกิจ และคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ร่วมกับวิพากษ์หลักสูตร เพื่อช่วยกันพัฒนาการจัดการศึกษาให้ทันสมัย อีกทั้งยังตอบใจต่อผู้เรียนและตลาดแรงงาน

สาขาวิชานิติศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ จัดประชุมสาขา ณ ห้องประชุมชัยพฤกษ์ (1138) คณะวิทยาการจัดการ วันที่ 4 ตุลาคม 2561 เพื่อปรับปรุงหลักสูตรให้พร้อมในการรับสมัครนักศึกษา ประจำปีการศึกษา 2562



นักศึกษาสาขาวิชานิติศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ นำเสนอโครงการในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ณ ห้องประชุมชัยพฤกษ์ 1138 คณะวิทยาการจัดการ วันพุธที่ 10 ตุลาคม 2561 กิจกรรมสุดท้ายก่อนสำเร็จการศึกษา

ข่าวกิจกรรม

คณะวิทยาการจัดการ

คณะวิทยาการจัดการ จัดประชุมคณะกรรมการประจำคณะวิทยาการจัดการ ณ ห้องประชุมชัยพฤกษ์ (1138) คณะวิทยาการจัดการ วันอังคารที่ 30 ตุลาคม 2561 โดยมี 4 วาระเพื่อพิจารณา : เห็นชอบปรับปรุงหลักสูตรการจัดการธุรกิจดิจิทัล , อนุมัติแผนกลยุทธ์ (ปรับปรุงครั้งที่1), อนุมัติโครงการพัฒนานักศึกษา บุคลากรในคณะฯ และ เห็นชอบเพื่อเสนอบัณฑิตศึกษาศึกษา ปี 2561



คณะวิทยาการจัดการ จัดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ PLC การจัดการเรียนการสอนแบบ Active Learning ในภาค 1/61 เพื่อทบทวนแผนการดำเนินงานที่ผ่านมา ณ ห้องประชุมชัยพฤกษ์ (1138) คณะ วิทยาการจัดการ วันพฤหัสบดีที่ 18 ตุลาคม 2561 เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แนวทางการเขียน มคอ.3 แบบ AL



อ่านสักนิด...เพื่อชีวิตที่ดีกว่า

มารู้จักวิธีลดน้ำหนักด้วยวิธี "Ketogenic Diet" มหัศจรรย์ไขมัน ยิ่งกินยิ่งผอม!!!! "คีโตเจนิคไดเอต" คืออะไร

การลดน้ำหนักแบบ "คีโตเจนิค" ก็คือ การเน้นกินอาหารประเภทไขมันควบคู่ไปกับโปรตีนให้มากกว่าคาร์โบไฮเดรตอย่างพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยที่สุด เพื่อเป็นการปรับระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ซึ่งร่างกายก็จะดึงไขมันที่สะสมเอาไว้มาเผาผลาญแทนน้ำตาล (จริง ๆ วิธีการนี้มีมาตั้งแต่ปี ค.ศ.1900 บუნ โดยทางการแพทย์คิดค้นมาเพื่อรักษาผู้ป่วยโรคลมบ้าหมู) ข้อดีของคีโตเจนิคไดเอต คือ เนื่องจากร่างกายดึงไขมันไปเผาผลาญแทนน้ำตาล ตัวของเราจะไม่ดึงอินซูลินออกมาเพื่อควบคุมน้ำตาล ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะ "คีโตน" หรือ "สภาวะเผาผลาญไขมันแทนน้ำตาล"

- ข้อที่ 1 ลดปริมาณอาหารในหมวดหมู่คาร์โบไฮเดรต โดยควบคุมให้เหลือวันละ 25-50 กรัมต่อวัน
 - ข้อที่ 2 เน้นกินอาหารในหมวดหมู่โปรตีน เพราะโปรตีนจะถูกเปลี่ยนเป็นกลูโคสเพื่อให้ร่างกายนำไปเผาผลาญเป็นพลังงาน
 - ข้อที่ 3 เน้นกินอาหารในหมวดหมู่ไขมันที่เป็นไขมันดี เพราะสารอาหารประเภทไขมันจะทำให้ร่างกายเพิ่มประสิทธิภาพในการเผาผลาญพลังงานมากขึ้น
- ทั้งหมดนี้ก็เป็วิธีลดน้ำหนักแบบ "คีโตเจนิค" นะคะ เห็นไหมล่ะคะ ต่อไปนี้ไม่ต้องคอยอดอาหาร งดของทอด กินแต่สลัดให้เจ็บปวดใจอีกต่อไปแล้ว แต่ก็ควรกินแบบที่พอเหมาะและเพียงพอต่อพลังงานที่ร่างกายต้องการในหนึ่งวัน และที่สำคัญดื่มน้ำเยอะ ๆ นะคะ ขอให้สนุกกับการลดน้ำหนักนะคะ^^



คณะวิทยาการจัดการ จัดการแลกเปลี่ยนรู้ การจัดการเรียนการสอนแบบ Active Learning ภาค 2/61 ณ ห้องประชุมชัยพฤกษ์ (1138) คณะ วิทยาการจัดการ วันพฤหัสบดีที่ 25 ตุลาคม 2561 โดย ท่านรองอธิการบดี ผศ.อรอรพอล อุษายพันธ์ ให้เกียรติเป็น Facilitator แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เริ่มจากวางแผนการสอนใน มคอ. 3 ต้องมี 4 องค์ประกอบต่อสถาบัน (C, E, R&D และ A) เพื่อ พัฒนานักศึกษา อาจารย์จึงต้องพัฒนาตนเองก่อนเสมอ

