



ARIT newsletter

จดหมายข่าว สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร



ARIT NEWSLETTER ฉบับประจำเดือน พฤศจิกายน 2563

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ จัดประชุมคณะกรรมการประจำสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ครั้งที่ 1/2563 วันศุกร์ ที่ 27 พฤศจิกายน 2563 ณ ห้องประชุมดอกสัก สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศเปิดให้บริการจองห้องศึกษาค้นคว้าเฉพาะกลุ่มห้อง Mini Theater แก่นักศึกษา อาจารย์ และบุคลากร โดยสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศยังเน้นปฏิบัติตามหลักมาตรการป้องกันโควิด 19 และเว้นช่วงการทำความสะอาดในการให้บริการห้อง สามารถจองห้องได้ที่ <https://arit.kpru.ac.th/ap/booking/>



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศขอเชิญ อาจารย์ นักศึกษา แจ้งความประสงค์ขอรับบริการอบรมฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ โดยสำนักจะจัดอบรมทุกวันพุธ ตั้งแต่เวลา 13.00 น. เป็นต้นไป ผู้ที่สนใจสามารถแจ้งความประสงค์ได้ที่เคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์ ชั้น 1 ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป



เคล็ดลับน่ารู้ : ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงในช่วงหน้าหนาว

1. สวมใส่เสื้อผ้าให้หนาๆ ควรเลือกใส่เสื้อผ้าที่มีความหนาเพียงพอกับความอบอุ่นที่ร่างกายต้องการ ทั้งนี้ก็เพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกายของเรานั้นเอง แค่นี้ก็จะทำให้สุขภาพของเราแข็งแรงและสามารถบรรเทาความหนาวเย็นได้เป็นอย่างดี

2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ในหน้าหนาวนี้โรคหวัดมักจะเกิดขึ้นได้ง่ายและแทบกับทุกคน ดังนั้นการป้องกันที่ดีที่สุดคือการสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้กับร่างกายด้วยวิธีการรับประทานอาหารให้ครบหลักโภชนาการทั้ง 5 หมู่

3. ดื่มน้ำอุ่นและเครื่องดื่มอุ่นๆ จะช่วยบรรเทาความหนาวได้ดี อีกทั้งน้ำอุ่นยังช่วยปรับสมดุลในร่างกายของเราได้อย่างดีเยี่ยมอีกด้วย หากใครที่ชอบดื่มน้ำเย็นช่วงนี้ควรดื่มน้ำอุ่นก่อนแล้วหันมาดื่มน้ำอุ่นหรือเครื่องดื่มอุ่นๆ จะช่วยทำให้คุณนอนหลับสบายมากยิ่งขึ้นและหลับฝันดีอีกด้วย

4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อากาศหนาวแค่ไหนก็ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย อาจจะเลือกเป็นการเดินเร็ว หรือวิ่งก็ได้ ซึ่งก็จะเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายได้รับความอบอุ่นภายใน และทำให้ร่างกายคลายความหนาวแล้วการออกกำลังกายยังทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงอีกด้วย

5. อาบน้ำอุ่นแทนน้ำเย็น หน้าหนาวร่างกายของเราจะต้องได้รับความอบอุ่นมากที่สุด จึงจะห่างไกลจากโรคหวัดโรคต่างๆ ได้ เพราะฉะนั้นการอาบน้ำอุ่นจะช่วยถนอมอุณหภูมิของร่างกายให้เป็นปกติคงที่ได้ดี แต่ทั้งนี้ก็ไม่ควรอาบน้ำอุ่นบ่อยเกินไป เพราะอาจทำให้ผิวแห้งเสียได้เช่นกัน

แนะนำหนังสือใหม่



สถิติต่างๆ

ของสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ประจำเดือนพฤศจิกายน 2563

ผู้เข้าใช้บริการ	5,373	คน
ผู้ใช้บริการยืม-คืน	1,645	คน
การใช้บริการสิ่งพิมพ์ต่อเนื่อง	15	เล่ม
จำนวนการใช้หนังสือ	19	เล่ม
การใช้บริการสืบค้นออนไลน์	10,539	คน

ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์วิไลฐ์ ฉัญญะวัน
รองศาสตราจารย์อรุณลักษณ์ รัตนพันธุ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิลป์ณรงค์ ฉวีพัฒน์

กองบรรณาธิการ

นางสาวรุ่งรุจี ศรีดาเดช
นางไพรัตน์ พวงผกา
บุคลากรสำนักวิทยบริการฯ

เจ้าของ

งานประชาสัมพันธ์
สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ
เว็บไซต์ <https://arit.kpru.ac.th/>