



จดหมายข่าว!

กศน.อ.พิบูลย์รักษ์



NEWS



กศน.พิบูลย์รักษ์ ประจำปีการศึกษา
เด่นการพัฒนา นำพาผลสัมฤทธิ์

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๖๙ เดือน กันยายน ๒๕๕๖

ศึกษาดูงาน ณ กศน.อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู วันที่ ๒ กันยายน ๒๕๕๖

คณะครู ศูนย์การศึกษาจากระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอพิบูลย์รักษ์ ได้เดินทางไปศึกษาดูงาน ณ กศน.อำเภอเมือง จ.หนองบัวลำภู เพื่อศึกษาดูงานเอกสาร และผลงานต่างๆ นำมาปรับใช้กับ กศน.อ.พิบูลย์รักษ์ ในการนี้ทาง กศน.อ.พิบูลย์รักษ์ ต้องขอขอบพระคุณท่าน ผอ.เรืองยศ โนราช ผอ.กศน.อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู ที่ให้การต้อนรับเป็นอย่างดี



กศน.แก่งสีก จังหวัดหนองคาย



วันที่ ๖ - ๗ กันยายน ๒๕๕๖

คณะครูและนักเรียน กศน.อ.พิบูลย์รักษ์ ได้เข้าร่วมการแข่งขัน กศน.แก่งสีก ครั้งที่ ๓ ที่จังหวัดหนองคาย โดยได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน คือ กีฬาวอลเลย์บอล ประเภททีมนักเรียนหญิง โดยผลปรากฏว่าได้รับรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ ๒



ศูนย์การศึกษาจากระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอพิบูลย์รักษ์
บรรณาธิการ : นางณัชชา เอี่ยมอ่อน ผอ.กศน.อ.พิบูลย์รักษ์
ข้อมูลและภาพ : นายคุณาวุฒิ ดอนกลอย ครูอาสา ครูและเจ้าหน้าที่ทุกท่าน



ออกแบบและจัดพิมพ์ : นายประวิทย์ อินทะวงศ์
ตำแหน่ง จันท.บันทึกข้อมูล
กราฟิก : นายกฤษฏา คงช่วย (ครู ปวท.คอมฯ)

กศน.อำเภอพิบูลย์รักษ์ จัดสอบชั้นมัธยมศึกษา

สนามสอบปลายภาค

ภาคเรียนที่ 1/2556

(หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน)

วันที่ 14-15 กันยายน 2556

ณ โรงเรียนพิบูลย์รักษ์พิทยา

กศน.อ.พิบูลย์รักษ์ จัดสอบปลายภาคการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประจำปีภาคเรียนที่ ๑/๒๕๕๖ ณ โรงเรียนพิบูลย์รักษ์พิทยา โดยสอบได้แบ่งออกเป็นสองวัน คือ วันที่ ๑๔ เป็นการสอบระดับชั้นประถมศึกษา ในวันที่ ๑๕ เป็นการสอบระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย



กศน.อำเภอพิบูลย์รักษ์ จัดสอบระดับ ปวช.

สนามสอบปลายภาค

ภาคเรียนที่ 1/2556

(หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.))

วันที่ 28-29 กันยายน 2556

ณ โรงเรียนพิบูลย์รักษ์พิทยา



เลขที่ 225 หมู่ที่ 11 บ้านแดง ต.บ้านแดง อ.พิบูลย์รักษ์ จ.อุดรธานี 41130

Tel: 042-258-241 Fax: 042-258-241 nfe_piboonrak@hotmail.com



ออกแบบและจัดพิมพ์ : นายประวิทย์ อินทวงค์
ตำแหน่ง งานทะเบียนที่กข้อมูล
กราฟิก : นายถนุชญา คงช่วย (ครู ปวช.คอมฯ)



มุมมองคน. สุขภาพดี

กศน.ลำปาง พิชิตโรค 10เมนูเพื่อสุขภาพ กับ ผอ.ณัฐชยา



ถั่วต้ม

หมูจุ่ม

ไก่ทอด

หมูจุ่ม

หมูจุ่ม

สาระน่ารู้



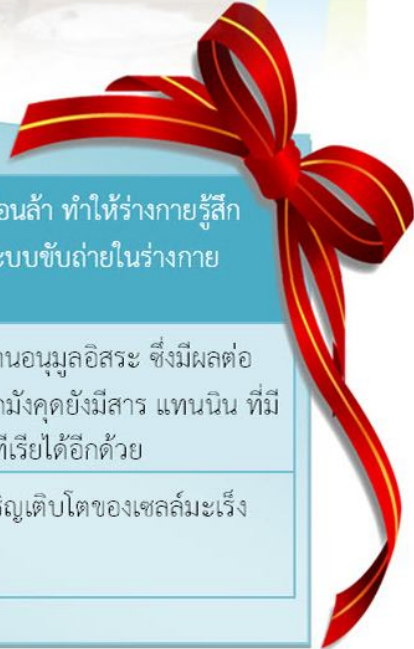
กล้วยหอม มีวิตามินบีสูง มีสรรพคุณช่วยลดความเครียด ความอ่อนล้า ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์สดใส ในกล้วยหอมจะมีเส้นใยอาหารช่วยทำให้ระบบขับถ่ายในร่างกายทำงานได้ดี และยังช่วยให้การย่อยอาหารของลำไส้เล็กดีขึ้นได้



มังคุด สาร Xanthone ในเปลือกมังคุด ซึ่งมีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีผลต่อการยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งต่าง ๆ นอกจากนี้ในเปลือกมังคุดยังมีสาร แทนนิน ที่มีคุณสมบัติช่วยในการสมานแผล และยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียได้อีกด้วย



ส้ม มีวิตามินเอและซี มีสรรพคุณช่วยต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง และช่วยเสริมสร้างความสดใสให้แก่ผิวพรรณ



เลขที่ 225 หมู่ที่ 11 บ้านแดง ต.บ้านแดง อ.พิบูลย์รักษ์ จ.อุดรธานี 41130

Tel: 042-258-241 Fax: 042-258-241 nfe_piboonrak@hotmail.com

ออกแบบและจัดพิมพ์ : นายประวิทย์ อินทวงค์
ตำแหน่ง : จนท.บันทึกข้อมูล
กราฟิก : นายกฤษฎา คงช่วย (ครู ปวช.คอมฯ)