ปีที่ 8 ฉบับที่ 23

จุลสารกองการบริหารงานบุคคล

เนื้อหาภายในเล่ม

สาสน์จากผู้อำนวยการกองการบริหารงานบุคคล	3
โครงการปฐมนิเทศและอบรมพัฒนาอาจารย์ ประจำปี 2560	4
นโยบายคุณธรรม และความโปร่งใสในการดำเนินงาน ของมหาวิทยาลัยนเรศวร	9
วันแรงงานแห่งชาติ	12
เคล็ดไม่ลับกับ กบค.	14

บทบรรณาธิการ

จุลสาร กองการบริหารงานบุคคล ฉบับที่ 23 ปีที่ 8 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2560 ถึงเดือนพฤษภาคม 2560 ทางกองการบริหารงานบุคคล ได้มีข่าวสาร และกิจกรรมต่างๆ มาประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวรได้ทราบ ในส่วนของฉบับนี้ก็จะมีข่าวสารเกี่ยวกับโครงการปฐมนิเทศและอบรมพัฒนาอาจารย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปี 2560 และนโยบายคุณธรรม และความโปร่งใสในการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยรายละเอียดข่าวสาร ทุกท่านสามารถเข้าไปติดตามอ่านเพิ่มเติมได้ภายในเล่ม หากผู้อ่านท่านใดมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงจุลสาร กองการบริหารงานบุคคล สามารถเสนอแนะเข้ามาเพื่อใช้ในการปรับปรุงจุลสารต่อไปในฉบับหน้า

สาสน์จากผู้อำนวยการกองการบริหารงานบุคคล

ฉบับที่ 23 ปีที่ 8
ประจำเดือน พฤษภาคม 2560

สวัสดีบุคลากรชาวมหาวิทยาลัยนเรศวรทุกท่าน สำหรับจุลสารฉบับนี้ทางเรามีข่าวสารกิจกรรมต่างๆ เหมือนเช่นเคย ในส่วนของฉบับนี้จะมีข่าวสารเกี่ยวกับโครงการปฐมนิเทศ และอบรมพัฒนาอาจารย์มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปี 2560 และนโยบายคุณธรรม และความโปร่งใสในการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยกองการบริหารงานบุคคล ได้รวบรวมเนื้อหาสาระของข่าวสารต่างๆ และภาพบรรยากาศไว้ภายในจุลสารฉบับนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว หากมีข่าวสารประชาสัมพันธ์เพิ่มเติม เราจะประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรทุกท่านทราบต่อไป

โครงการปฐมนิเทศและอบรมพัฒนาอาจารย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปี 2560

ระหว่างวันที่ 5 – 7 เมษายน 2560
ณ ห้องประชุม 301 อาคารเอกาทศรถ ชั้น 3
มหาวิทยาลัยนเรศวร

มหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นสถาบันการศึกษาที่มุ่งเน้นการพัฒนาบัณฑิตที่พึงประสงค์และมีคุณภาพ จึงได้ตระหนักถึงความเข้มแข็งทางวิชาการที่ยั่งยืน โดยมุ่งสร้างความพร้อมของระบบอุดมศึกษาให้มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ โดยมีการรับบุคลากรสายวิชาการเพิ่มเข้ามาในสถาบันเพื่อให้เพียงพอ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เมื่อมีบุคลากรใหม่เข้ามาทำงานภายในมหาวิทยาลัย จึงจำเป็นต้องมีการปฐมนิเทศ (Orientation) ซึ่งถือเป็นการพัฒนาบุคลากร ในขั้นแรกในการปฏิบัติงาน เพื่อให้บุคคลนั้นรู้จักองค์กร การแนะนำให้เข้าใจวัฒนธรรมองค์กร ระบบการทำงาน และธรรมเนียมปฏิบัติ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคลากรที่รับเข้ามาใหม่ รวมทั้งจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ปฏิบัติงานด้วยกัน การปฐมนิเทศจึงถือว่าเป็น วิธีการที่รวดเร็ววิธีหนึ่งที่จะทำให้บุคลากรใหม่ได้ทราบถึงนโยบาย เป้าหมาย ระบบการบริหารงาน วัฒนธรรมองค์กร สิทธิประโยชน์ที่พึงจะได้รับ ตลอดจนเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ และทัศนคติที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน อันจะเป็นแนวทางให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยสามารถปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

โครงการปฐมนิเทศและอบรมพัฒนาอาจารย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปี 2560

ดังนั้น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมอาจารย์ใหม่ให้ได้มีความรู้ความเข้าใจในบทบาทหน้าที่อันพึงปฏิบัติ ตลอดจนการพัฒนาความก้าวหน้าในตำแหน่งทางวิชาการของอาจารย์ในระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร จึงได้มอบหมายให้ กองบริการการศึกษา กองกิจการนิสิต และกองการบริหารงานบุคคล รับผิดชอบดำเนินการจัดโครงการปฐมนิเทศ และอบรมพัฒนาอาจารย์มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปี 2560 ขึ้นพร้อมประเมินผลและรายงานคณะกรรมการบริหารมหาวิทยาลัยทราบ

โครงการปฐมนิเทศและอบรมพัฒนาอาจารย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปี 2560

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้อาจารย์ได้รับความรู้เกี่ยวกับบทบาท หน้าที่อันพึงปฏิบัติ ตลอดจนการพัฒนาความก้าวหน้าในตำแหน่งวิชาการของอาจารย์ในระดับอุดมศึกษา

2. เพื่อให้อาจารย์ได้รับทราบกฎเกณฑ์ ข้อบังคับ ที่เกี่ยวข้องในการดูและให้คำปรึกษาแก่นิสิตตั้งแต่แรกเข้า จนถึงสำเร็จการศึกษา

3. เพื่อให้อาจารย์ได้รับความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีการให้คำปรึกษาแก่นิสิตในเบื้องต้น

โครงการปฐมนิเทศและอบรมพัฒนาอาจารย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปี 2560

เป้าหมายของโครงการ

เป้าหมายในการดำเนินงาน

จำนวนผู้เข้ารวมโครงการจำนวนทั้งสิ้น 120 คน

กิจกรรม/เนื้อหาที่จะดำเนินการ

อบรม/สัมมนา โดยมีเนื้อหาตามหัวข้อดังนี้

วันที่1

บรรยายพิเศษ : ทิศทางการพัฒนาของมหาวิทยาลัยนเรศวรในอนาคต

หัวข้อ : การศึกษา 4.0 และการศึกษาเน้นผลลัพธ์การเรียนรู้

หัวข้อ : เส้นทางความก้าวหน้าในวิชาชีพของการเป็นอาจารย์

หัวข้อ : จิตวิญญาณความเป็นครู

หัวข้อ : กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ : Ice Breaking

วันที่ 2

หัวข้อ : การศึกษา 4.0 และการศึกษาเน้นผลลัพธ์การเรียนรู้

หัวข้อ : เส้นทางความก้าวหน้าในวิชาชีพของการเป็นอาจารย์

หัวข้อ : จิตวิญญาณความเป็นครู

หัวข้อ : กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ : Ice Breaking

วันที่ 3

หัวข้อ : การศึกษา 4.0 และการศึกษาเน้นผลลัพธ์การเรียนรู้

หัวข้อ : เส้นทางความก้าวหน้าในวิชาชีพของการเป็นอาจารย์

หัวข้อ : จิตวิญญาณความเป็นครู

หัวข้อ : กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ : Ice Breaking

โครงการปฐมนิเทศและอบรมพัฒนาอาจารย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปี 2560

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. อาจารย์ใหม่ในสถาบันอุดมศึกษา มีวิสัยทัศน์ แนวคิดใหม่และองค์ความรู้เกี่ยวกับอุดมศึกษา
2. อาจารย์ใหม่ตะหนักถึงบทบาท และภารกิจของการเป็นอาจารย์มืออาชีพในสถาบันอุดมศึกษา
3. อาจารย์ใหม่ตระหนึกถึงจิตวิญญาณความเป็นครู
4. อาจารย์ใหม่สามารถจัดกระบวนการจัดการเรียนการสอนได้อย่างเป็นระบบ และออกแบบการเรียนการสอนได้
5. อาจารย์ใหม่สามารถจำแนกองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนที่จะทำให้สามารถจัดกระบวนการเรียนการสอนที่เหมาะสมได้
6. อาจารย์ใหม่สามารถออกแบบการวัดผลประเมินผลการจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ
7. อาจารย์ใหม่ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรียนรู้ร่วมกัน รวมทั้งระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนการสอน และสร้างความร่วมมือต่อไปในอนาคต

นโยบายคุณธรรม และความโปร่งใสในการดำเนินงาน ของมหาวิทยาลัยนเรศวร

เพื่อให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญแห่งอาณาจักรไทย (ฉบับชั่วคราว) พ.ศ. ๒๕๕๗ พระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของทางราชการ พ.ศ. ๒๕๔๐ พระราชกฤษฎีกาว่าด้วยหลักเกณฑ์และวิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี พ.ศ. ๒๕๔๖ และนโยบายรัฐบาลในการส่งเสริมการบริหารราชการแผ่นดินที่มีธรรมาภิบาลและป้องกันการทุจริตและประพฤติมิชอบในหน่วยงานภาครัฐ รวมทั้งให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ว่าด้วยการป้องกันและปราบปรามการทุจริต ระยะที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๖๐ – พ.ศ. ๒๕๖๔) ของรัฐบาลที่กำหนดให้เสริมสร้างมาตรฐานด้านคุณธรรม จริยธรรม ให้แก่ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ของรัฐ และพัฒนาความโปร่งใสในการปฏิบัติงานของหน่วยงานภาครัฐ พร้อมทั้งป้องกันและปราบปรามการทุจริตและประพฤติมิชอบของข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ของรัฐอย่างจริงจัง เพื่อให้ภาคราชการเป็นที่เชื่อถือไว้วางใจแก่ประชาชน มหาวิทยาลัยนเรศวร จึงให้ออกประกาศ กำหนดนโยบายคุณธรรม และความโปร่งใสในการดำเนินงาน เพื่อเป็นมาตรฐาน และยึดถือเป็นแนวปฏิบัติ รวมทั้งเป็นค่านิยมร่วมของมหาวิทยาลัยนเรศวร และให้บุคลากรทุกคนพึงยึดถือเป็นแนวปฏิบัติควบคู่กับกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ อย่างทั่วถึง

ประกาศมหาวิทยาลัยนเรศวร

เรื่อง นโยบายคุณธรรม และความโปร่งใสในการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยนเรศวร

.....

ตามเจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญแห่งอาณาจักรไทย (ฉบับชั่วคราว) พ.ศ.๒๕๕๗ พระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของทางราชการ พ.ศ.๒๕๔๐ พระราชกฤษฎีกาว่าด้วยหลักเกณฑ์และวิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี พ.ศ.๒๕๔๖ และนโยบายรัฐบาลในการส่งเสริมการบริหารราชการแผ่นดินที่มีธรรมาภิบาลและป้องกันการทุจริตและประพฤติมิชอบในหน่วยงานภาครัฐ รวมทั้งให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ว่าด้วยการป้องกันและปราบปรามการทุจริตระยะที่ ๓ (พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๔) ของรัฐบาลที่กำหนดให้เสริมสร้างมาตรฐานด้านคุณธรรม จริยธรรม ให้แก่ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐ และพัฒนาความโปร่งใสในการปฏิบัติงานของหน่วยงานภาครัฐ พร้อมทั้งป้องกันและปราบปรามการทุจริตและประพฤติมิชอบของข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐอย่างจริงจัง เพื่อให้ภาคราชการเป็นที่เชื่อถือไว้วางใจแก่ประชาชน นั้น อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๒๐ มาตรา ๒๑ และมาตรา ๓๗ แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยนเรศวร พ.ศ. ๒๕๓๓ มหาวิทยาลัยนเรศวรจึงได้กำหนดนโยบายคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยนเรศวรเพื่อยึดถือเป็นแนวปฏิบัติ รวมทั้งเป็นค่านิยมร่วมของมหาวิทยาลัยนเรศวร ให้บุคลากรทุกคนพึงยึดถือเป็นแนวปฏิบัติควบคู่กับกฎ ข้อบังคับอื่นๆ อย่างทั่วถึง ดังนี้

๑. ด้านความโปร่งใส

สาธารณชนและผู้รับบริการสามารถเข้าถึงข้อมูลของมหาวิทยาลัยนเรศวรได้อย่างสะดวกในช่องทางที่กำหนด มีการเปิดเผยข้อมูลอย่างตรงไปตรงมา สามารถตรวจสอบได้เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยนเรศวร และมีการจัดการเรื่องร้องเรียนอย่างเป็นระบบ

<u>แนวปฏิบัติ</u>

๑. ดำเนินการเปิดเผยข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการจัดซื้อจัดจ้างต่อสาธารณชน

๒. ดำเนินการเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยนเรศวรอย่างชัดเจน ถูกต้อง ครบถ้วน และเป็นปัจจุบัน

๓. เปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานตามภารกิจหลักของมหาวิทยาลัยนเรศวร

๔. เปิดโอกาสให้ประชาชน ผู้รับบริการ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย แสดงความคิดเห็น และติดตามตรวจสอบการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยนเรศวร

สำเนาถูกต้อง

(นางจันทร์นภา สุขะวิริยะ)
นิติกร

นโยบายคุณธรรม และความโปร่งใสในการดำเนินงาน ของมหาวิทยาลัยนเรศวร

-๒-

๕. มีระบบการจัดการเรื่องร้องเรียน และประชาสัมพันธ์แนวทางการรับเรื่องร้องเรียนให้ประชาชนรับทราบอย่างชัดเจน รับฟังข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพื่อนำมาพัฒนาปรับปรุงการดำเนินงาน

๖. ด้านความพร้อมรับผิด

ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจปฏิบัติงานอย่างเต็มประสิทธิภาพมีความรับผิดชอบต่อผลการปฏิบัติงาน พร้อมรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ให้บรรลุเป้าหมาย

<u>แนวปฏิบัติ</u>

๑. ผู้บริหารและบุคลากรทุกระดับพร้อมรับผิดชอบต่อผลงานของมหาวิทยาลัยนเรศวรที่ส่งผลกระทบและเกิดความเสียหายต่อสังคมโดยรวม

๒. บุคลากรทุกคนปฏิบัติงานด้วยความเต็มใจ เต็มความสามารถโดยมุ่งผลสำเร็จของงานและพร้อมรับฟังการวิพากษ์หรือติชมจากผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และนำมาปรับปรุงพัฒนางานให้ดียิ่งขึ้น

๓. มหาวิทยาลัยนเรศวรพร้อมรับผิดชอบผลการปฏิบัติงานที่ผิดพลาด และมีมาตรการดำเนินการต่อบุคลากรที่ขาดความรับผิดชอบ ซึ่งส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อทางราชการ

๗. ด้านความปลอดจากการทุจริตในการปฏิบัติงาน

ส่งเสริมให้บุคลากรปฏิบัติตนตามข้อบังคับว่าด้วยจรรยาบรรณของบุคลากร พ.ศ.๒๕๕๓ และรักษาวินัยข้าราชการพลเรือนโดยเคร่งครัด

<u>แนวปฏิบัติ</u>

๑. ผู้บังคับบัญชาและบุคลากรทุกคนรักษาจรรยาบรรณของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวรและวินัยของตนเอง เสริมสร้างพัฒนาให้ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชารักษาจรรยาบรรณของบุคลากร และมีวินัย รวมทั้งป้องกันไม่ให้ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชากระทำผิดวินัย

๒. มหาวิทยาลัยนเรศวรดำเนินการทางวินัยแก่ผู้กระทำผิดวินัยอย่างเคร่งครัด

๔. ด้านวัฒนธรรมคุณธรรมในองค์กร

วัฒนธรรมการทำงานของมหาวิทยาลัยนเรศวรเป็นไปอย่างมีคุณธรรมและธรรมาภิบาล เริ่มต้นจากการรักษาความซื่อสัตย์สุจริตในตนเองและมีค่านิยมร่วมในการต่อต้านการทุจริต มีแนวทางการปฏิบัติงานเพื่อป้องกันการทุจริตและประพฤติมิชอบ

<u>แนวปฏิบัติ</u>

๑. ผู้บริหารสูงสุดเป็นผู้นำในการแสดงเจตจำนงซื่อสัตย์สุจริต และกำหนดให้มีการปฏิบัติงานด้านป้องกันและปราบปรามการทุจริตอย่างเป็นรูปธรรม

๒. แต่งตั้งคณะทำงานต่อต้านการทุจริตเพื่อการบริหารงานที่โปร่งใส ดำเนินการปรับปรุงพัฒนาระบบงาน กำหนดมาตรการ ออกระเบียบ เพื่อป้องกันการทุจริตและประพฤติมิชอบ รวมถึงการเกิดผลประโยชน์ทับซ้อนในการดำเนินงาน

สำเนาถูกต้อง

(นางจันทร์บภา สุขะวิริยะ)

นโยบายคุณธรรม และความโปร่งใสในการดำเนินงาน ของมหาวิทยาลัยนเรศวร

-๓-

๕. ด้านคุณธรรมการทำงานในหน่วยงาน

มีระบบการปฏิบัติงานที่ได้มาตรฐานเป็นไปตามหลักธรรมาภิบาล และมีคุณธรรมในการปฏิบัติงาน

<u>แนวปฏิบัติ</u>

๑. มีการกำหนดขั้นตอน คู่มือ หรือมาตรฐานการปฏิบัติงานที่ชัดเจน มีการปฏิบัติงานตามคู่มือหรือมาตรฐานเพื่อลดการใช้ดุลยพินิจของเจ้าหน้าที่ และให้ความสำคัญกับการปฏิบัติงานอย่างเป็นธรรมเท่าเทียม และเป็นไปตามหลักธรรมาภิบาล

๒. มีระบบการตรวจสอบเพื่อป้องกันการละเว้นการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่และกำกับมาตรฐานการปฏิบัติงานอย่างเคร่งครัดโดยผู้บังคับบัญชาทุกระดับ

๓. ผู้บริหารทุกระดับมีคุณธรรมในการบริหารงาน ทั้งด้านการบริหารงานบุคคล การบริหารงบ ประมาณ และการมอบหมายงานอย่างเป็นธรรม

๔. ผู้บริหารทุกระดับเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยและสนับสนุนการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

๖. ด้านการสื่อสารภายในหน่วยงาน

เผยแพร่บทบาทหน้าที่และการปฏิบัติงานของมหาวิทยาลัยนเรศวรผ่านช่องทางต่างๆ อย่างชัดเจน ถูกต้อง ครบถ้วนเป็นปัจจุบัน

<u>แนวปฏิบัติ</u>

ให้ความสำคัญในการเปิดเผยและการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของมหาวิทยาลัยนเรศวรอย่างเปิดกว้าง ทั่วถึง บนพื้นฐานแห่งพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของทางราชการ พ.ศ. ๒๕๔๐ ควบคู่ไปกับการเปิดโอกาสการมีส่วนร่วมของผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และประชาชน

ประกาศ ณ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๐

(ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.กาญจนา เงารังษี)
รักษาราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยนเรศวร

สำเนาถูกต้อง

(นางจันทร์นภา สุขะวิริยะ)
บิลิกร

วันแรงงานแห่งชาติ

เพื่อเป็นการยกย่องและชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของแรงงาน เพื่อให้เกิดการพัฒนาทั้งในคุณภาพความเป็นอยู่ ตลอดจนสิทธิอันชอบธรรมที่ผู้ใช้แรงงานสมควรจะได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างจริงจัง รัฐบาลจึงได้กำหนดให้วันที่ 1 พฤษภาคม ของทุกปีเป็น "วันแรงงานแห่งชาติ" ตามที่คณะพรรคสังคมนิยมระหว่างชาติได้กำหนดไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2432 ในประเทศยุโรปส่วนมาก ก็กำหนดให้วันที่ 1 พฤษภาคม เป็นวันแรงงานเช่นเดียวกัน และเรียกว่า "วันกรรมกรสากล" หรือ "วันเมย์เดย์" ยกเว้น ประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศแคนาดา ที่ถือเอาวันจันทร์แรกของเดือนกันยายนเป็นวันแรงงาน

ความเป็นมาของวันแรงงานแห่งชาติ ในระบบเศรษฐกิจ แรงงานถือเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่ก่อให้เกิดผลผลิต พลังของผู้ใช้แรงงานจะแฝงอยู่ในผลผลิตทุกชิ้น ดังนั้น ความมั่นคงก้าวหน้า หรือความอ่อนแอทางเศรษฐกิจ แรงงานย่อมมีส่วนสำคัญเป็นอย่างมาก แต่ในความเป็นจริงแล้ว ยังมีผู้ใช้แรงงานถูกเอารัดเอาเปรียบจากนายจ้าง ทั้งในด้านผลประโยชน์ค่าตอบแทน และสวัสดิการ ดังนั้นเพื่อเป็นการยกย่อง และชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของแรงงาน เพื่อให้เกิดการพัฒนา ทั้งในคุณภาพความเป็นอยู่ ตลอดจนสิทธิอันชอบธรรมที่ผู้ใช้แรงงาน สมควรจะได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างจริงจัง รัฐบาลจึงได้กำหนดให้วันที่ 1 พฤษภาคม ของทุกปีเป็น " วันแรงงานแห่งชาติ " ตามที่คณะพรรคสังคมนิยมระหว่างชาติได้กำหนดไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ.2432 ในประเทศยุโรปส่วนมากก็กำหนดให้วันที่ 1 พฤษภาคม เป็นวันแรงงานเช่นเดียวกัน และเรียกว่า "วันกรรมกรสากล" หรือ วันเมย์เดย์ ยกเว้น ประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศแคนาดา ที่ถือเอาวันจันทร์แรกของเดือนกันยายนเป็นวันแรงงาน ในเมืองไทยเริ่มมีการจัดการบริหารแรงงานขึ้นใน พ.ศ.2475 เมื่อรัฐบาลได้ออกพระราชบัญญัติจัดหางานประจำท้องถิ่น พ.ศ. 2475 เมื่อ พ.ศ. 2477 ได้มีการจัดตั้งกองกรรมกรขึ้น ทำหน้าที่ด้านการจัดหางาน และศึกษาภาวะความเป็นอยู่ของคนงานทั่วไป พ.ศ. 2499 รัฐบาลได้ขยายกิจการด้านแรงงานสัมพันธ์มากขึ้น และประกาศใช้พระราชบัญญัติฉบับแรกในปี พ.ศ. 2508 และปีเดียวกันได้มีการตั้งกรมแรงงานขึ้น อีกทั้งประกาศใช้ พระราชบัญญัติ กำหนดวิธีระงับข้อพิพาทแรงงาน ปัจจุบัน การบริหารแรงงานอยู่ในความรับผิดชอบของกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม มีงานสำคัญเกี่ยวข้องกับแรงงานดังนี้

วันแรงงานแห่งชาติ

1. การจัดหางาน ด้วยการช่วยเหลือคนว่างงานให้มีงานทำ ช่วยเหลือนายจ้างให้ได้คนมีคุณภาพดีไปทำงาน รวบรวมเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับการทำงาน แหล่งงาน ภาวะตลาดแรงงาน
2. งานแนะแนวอาชีพ ให้คำปรึกษาแก่เยาวชน และผู้ประสงค์จะทำงาน เพื่อให้สามารถเลือกแนวทางประกอบอาชีพที่เหมาะสมตามความถนัด ความสามารถทางร่างกาย คุณสมบัติบุคลิกภาพและความเหมาะสมแก่ความต้องการทางเศรษฐกิจ
3. การพัฒนาแรงงาน ส่งเสริมพัฒนาฝีมือแก่คนงาน และเยาวชนที่ไม่มีโอกาสศึกษาต่อโดยการฝึกแบบเร่งรัด
4. งานคุ้มครองแรงงาน วางหลักการ และวิธีการเกี่ยวกับชั่วโมงทำงาน วันหยุดงาน ตลอดจนการจัดให้มีสวัสดิการต่างๆ
5. งานแรงงานสัมพันธ์ทำการส่งเสริม และสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างนายจ้างกับลูกจ้างให้ทั้งสองฝ่ายเข้าใจถึงลักษณะ และสภาพของปัญหา ตลอดจนวิธีการที่เหมาะสมที่จะช่วยขจัดความเข้าใจผิดและข้อขัดแย้งอื่นๆ

หน้าที่ของกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน

1. การจัดหางาน ด้วยการช่วยเหลือคนว่างงานให้มีงานทำ ช่วยเหลือนายจ้างให้คนมีคุณภาพในการทำงาน รวบรวมเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับการทำงาน แหล่งงาน ภาวะตลาดแรงงาน
2. งานแนะแนวอาชีพ ให้คำปรึกษาแก่เยาวชน และผู้ประสงค์จะทำงานเพื่อให้สามารถเลือกแนวทางประกอบอาชีพเหมาะตามความถนัด ความสามารถทางร่างกาย คุณสมบัติ บุคลิกภาพและความเหมาะสมแก่ความต้องการเศรษฐกิจ
3. การพัฒนาแรงงาน ส่งเสริมพัฒนาฝีมือแก่คนงาน และเยาวชน ที่โอกาสศึกษาต่อ
4. งานคุ้มครองแรงงาน วางหลักการ และวิธีการเกี่ยวกับชั่วโมงการทำงาน วันหยุดงาน ตลอดจนสวัสดิการต่าง ๆ
5. งานแรงงานสัมพันธ์ ทำการส่งเสริม และสร้างสัมพันธ์อันดี ระหว่างนายจ้างกับลูกจ้าง

ด้านกรรมกร ได้จัดตั้งกลุ่มสหภาพแรงงานขึ้นหลายกลุ่ม และรวมกันตั้งสภาองค์การลูกจ้างขึ้น ทำหน้าที่พิทักษ์สิทธิให้กับผู้ใช้แรงงาน ปัจจุบันมี 3 สภา ได้แก่

1. สภาองค์การลูกจ้างแรงงานแห่งประเทศไทย
2. สภาองค์การลูกจ้างแห่งประเทศไทย
3. สภาองค์การแรงงานแห่งประเทศไทย

ที่มา : http://guru.sanook.com/2982/

เคล็ดไม่ลับกับ กบค.

8 เคล็ด (ไม่) ลับ สุขภาพดี ทำได้จริง ทำง่าย ทำได้ทุกวัน!

สาวๆ รู้ไหมพฤติกรรมบางอย่างที่เราทำเป็นประจำในชีวิตประจำวัน บางอย่างอาจมีข้อดีซ่อนอยู่ และบางอย่างก็มีข้อเสียด้วยเหมือนกัน และวันนี้เราก็มีเคล็ดลับดีๆ ที่สาวๆ ไม่เคยรู้และคาดไม่ถึงมาฝากรับรองว่า ถ้าทำได้ สุขภาพดีแน่นอน

1. ดื่มกาแฟเพื่อให้หลับดีขึ้น

เชื่อว่าหลายๆ คนคงสงสัยแน่นอน ว่าทำไมดื่มกาแฟแล้วถึงช่วยให้หลับดีขึ้น ทั้งๆ ที่ปกติเราดื่มกาแฟเพื่อให้ตื่นแท้ๆ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การดื่มคาเฟอีนประมาณ 200 มิลลิกรัม จะช่วยให้เราหลับได้นานขึ้นถึง 20 นาที แถมยังรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นอีกด้วย เมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้ดื่มกาแฟ นั่นก็เพราะว่าเจ้าตัวคาเฟอีนจะไปกระตุ้นการผลิตสารตัวหนึ่งในสมอง ที่เรียกว่า อะดีโนซีน ซึ่งถ้าระดับสารตัวนี้เพิ่มขึ้นจะช่วยให้เรารู้สึกตื่นตัวและนอนหลับได้สบายขึ้นนั่นเอง

2. เพื่อสุขภาพฟันที่ดี ห้ามแปรงฟันหลังทานข้าว

จำไว้ว่าห้ามแปรงฟันทันทีหลังจากกินอาหารหรือน้ำ ยิ่งถ้าน้ำหรืออาหารนั้นเป็นแบบที่มีกรดมาก เช่น ผลไม้รสเปรี้ยว เครื่องดื่มชูกำลัง มะเขือเทศ และโซดา เพราะนั่นอาจทำลายผิวฟันของเราได้ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การแปรงฟันทันทีหลังกินอาหารหรือน้ำเหล่านี้ จะทำให้ผิวฟันดูดซึมกรด ตัวการร้ายกัดกร่อนเนื้อฟันได้เร็วขึ้น ฉะนั้น แนะนำให้รอ 30-60 นาที แล้วค่อยแปรงฟัน

3. ยิ่งกินน้อย จะทำให้ยิ่งกินเยอะ

รู้ไหมยิ่งคุณอยากผอมด้วยการกินน้อยๆ อย่างการกินคุ้กกี้หรือขนมที่ให้พลังงานแค่ 100 แคลอรี นั่นจะทำให้คุณยิ่งหิวมากขึ้น เพราะการกินคาร์โบไฮเดรตในปริมาณน้อยนั่นไม่ช่วยอะไรเลย แต่กลับยิ่งไปกระตุ้นระดับน้ำตาลในเลือดและทำให้คุณอยากกินคาร์โบไฮเดรตมากขึ้น หากอยากผอมลองหันไปกินโปรตีน อย่างเนยถั่ว หรือแอปเปิลดีกว่า มันอาจจะมีแคลอรีมากกว่าคุ้กกี้นิดหน่อย แต่รับรองว่ามันจะทำให้คุณอิ่มได้นานขึ้นกว่าคุ้กกี้แน่นอน

เคล็ดไม่ลับกับ กบค.

4. อย่าแตะเครื่องดื่มชูกำลังเมื่อรู้สึกเหนื่อยเด็ดขาด

สาวๆ อาจจะไม่เคยรู้ว่า เครื่องดื่มชูกำลังมีคาเฟอีนมากกว่ากาแฟถึง 5 เท่า ซึ่งนั่นไม่ใช่ผลดีต่อร่างกายเลย มันจะทำให้คุณรู้สึกกระวนกระวาย หงุดหงิดงุ่นง่าน แถมหัวใจเต้นเร็วอีกด้วย ไม่แค่นั้นนะคะ เครื่องดื่มชูกำลังยังมีกรดอะมิโนที่ไม่จำเป็นต่อร่างกาย และมีน้ำตาลมากกว่า 50 กรัม หรือมากกว่าจำนวนน้ำตาลที่ร่างกายควรได้รับอีกด้วย รู้อย่างนี้แล้ว อย่าได้หยิบเครื่องดื่มชูกำลังมาดื่มบ่อยๆ เด็ดขาดเลยนะ

5. ดื่มน้ำมากๆ เมื่อรู้สึกท้องอืด

หากสาวๆ รู้สึกอึดอัดทนไม่ไหวกับอาการท้องอืดที่เป็นอยู่ แนะนำให้ดื่มน้ำมากๆ อาจจะฟังแล้วไม่เกี่ยวกันสักเท่าไหร่ แต่อยากจะบอกว่า น้ำช่วยได้จริงๆ เพราะเมื่อคุณกินอาหารที่มีกากใยมากเกินไป ซึ่งเป็นสาเหตุของท้องอืด ร่างกายจะต้องการน้ำในการย่อยมากขึ้น และถ้าเราดื่มน้ำ เจ้าน้ำนี่แหละจะไปจับตัวกับกากใยที่ละลายน้ำได้ และทำให้มันกลายเป็นของเหลว ซึ่งนั่นจะส่งผลต่อการบีบตัวของลำไส้และลดอาการท้องอืดได้ดี

6. ออกกำลังกายเวลาเหนื่อยๆ

หลังจากนั่งทำงานหลังขดหลังแข็งมาทั้งวัน กลับถึงบ้านก็อยากจะทิ้งตัวลงเตียงทันที การออกกำลังกายนี่แทบจะเรียกได้ว่าเป็นสิ่งสุดท้ายที่อยากจะทำยามเหนื่อยๆ แต่สาวไหนที่คิดแบบนี้ เปลี่ยนความคิดด่วนเลย เพราะการออกกำลังกายให้เหงื่อออก คือตัวเพิ่มพลังงานให้ร่างกายที่ดีเลย หากสาวๆ ออกกำลังกายในระดับความหนักปานกลาง สักประมาณ 30 นาที จะช่วยให้อารมณ์แย่ๆ ดีขึ้นได้ แถมยังช่วยให้การทำงานในวันต่อๆ ไปของเรามีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

7. กินชาร้อนจะทำให้อารมณ์เย็นลง

สาวๆ คงไม่เคยคิดมาก่อนใช่ไหมว่าการกินชาร้อนๆ จะช่วยให้อารมณ์เราสงบลงได้ คิดแต่ว่าจะทำให้อารมณ์ร้อนกว่าเดิมซะอีก แต่นี่แหละค่ะคือความจริงที่ว่า การกินชาร้อน ท่ามกลางอากาศร้อนอย่างบ้านเรา จะทำให้อุณหภูมิในร่างกายของเราเกิดการเปลี่ยนแปลง และจะทำให้ร่างกายขับเหงื่อออกมามากขึ้น และการที่เหงื่อขับออกมาจากผิวของเรานี่แหละ จะช่วยให้อารมณ์ของเราเย็นลงอย่างน่าประหลาดใจ

8. ใช้สบู่ฆ่าเชื้อใครว่าดี

เชื่อว่าทุกวันนี้เวลาเข้าห้องน้ำเสร็จ สาวๆ มักจะใช้สบู่ฆ่าเชื้อล้างมือทันทีหลังออกจากห้องน้ำ แต่รู้ไหมว่าสบู่ที่ติดฉลากว่า ฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้ 99.99% หรืออะไรเทือกนั้น ไม่ได้ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อเลย เพราะจริงๆ แล้ว ไม่มีผลวิจัยจากสถาบันไหนที่บอกว่าสบู่เหล่านั้นจะดีไปกว่าสบู่อื่นๆ เลย แถมสารบางตัวในผลิตภัณฑ์เหล่านี้ เช่น สารไตรโคลซาน ยังทำให้ร่างกายเสี่ยงต่ออันตรายแบบเรื้อรังอีกด้วย

ที่มา : http://women.trueid.net/detail/26729