

บันทึกกิจกรรมโฮมรูม

การโรงแรม การโรงแรม/1 2567 (กร.3/1)

ครูที่ปรึกษา นางสาวกรรณิการ์ สงศรี

14 สิงหาคม 2569

เรื่องที่ทำกรอบรม / ให้คำแนะนำ / แจ้งให้ทราบ / การนัดหมายต่างๆ : - สภาวะความเหนื่อยล้าทางร่างกายและการปรับตัวกับการทำงานเป็นกะ

ชื่อ-สกุลนักเรียน ปัญหาที่พบ และการแก้ไข : การฝึกงานโรงแรมต้องยืน เดิน หรือยกของหนักติดต่อกันเป็นเวลา 8-10 ชั่วโมงต่อวัน รวมถึงต้องเข้างานเป็นกะที่หมุนเวียนตลอดเวลา (Morning, Afternoon, Night Shift) ทำให้นักเรียนเกิดอาการปวดหลัง ปวดเท้า ร่างกายอ่อนเพลียสะสม ส่งผลให้อารมณ์หงุดหงิด ประสิทธิภาพการทำงานลดลง และอาจเจ็บป่วยจนต้องลาหยุดบ่อยครั้ง

ชื่อ-สกุลนักเรียนกลุ่มเสี่ยง : ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนเริ่มงานและหลังเลิกงาน จิบน้ำเปล่าเรื่อยๆ ระหว่างวันเพื่อป้องกันภาวะ และหลีกเลี่ยงการกินอาหารหนักก่อนเข้านอน

เรื่องอื่นๆ : ๑. จำนวนนักศึกษาในความดูแล (นักศึกษาฝึกงาน/ที่ปรึกษา) ทั้งหมด จำนวน 6 คน

๒. นักศึกษาที่เข้าร่วมพบกลุ่มในกิจกรรม Home Room จำนวน 4 คน

๓. นักเรียน/นักศึกษาที่ขาดการร่วมกิจกรรม จำนวน 2 คน ได้แก่:

นางสาวรัตนภรณ์ บุตรลพ

นางสาวชลลดา หนูเล็ก



ลงชื่อ.....ครูที่ปรึกษา

(นางสาวกรรณิการ์ ส่งศรี)

28 กันยายน 2569

ลงชื่อ.....

(นางสาววิภา ใจเพชร)

หัวหน้างานครูที่ปรึกษา

ลงชื่อ.....

(ว่าที่ร้อยตรีชฎานนท์ สายนาค)

รองผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียน นักศึกษา

ลงชื่อ.....

(นายนิมิตร ศรียาภัย)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคบางสะพาน