



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ที่ วท๐๙๕/๒๕๕๙

วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์เชิญชวนสมัครประกวดหนุ่มสาวสุขภาพดี

เรียน คณบดี/ผู้อำนวยการสำนัก/ผู้อำนวยการสถาบัน/ผู้อำนวยการกอง/ผู้อำนวยการศูนย์/  
และหัวหน้าทุกหน่วยงาน

บัณฑิตวิทยาลัย

เลขที่รับ.....

075/59

วันที่..... 31 ม.ค. 2559

เวลา.....

09.30 น.

ผู้รับ.....

ศน

ด้วยคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีจะจัดโครงการ“ภาวะโภชนาการดี นำไปสู่การมีสุขภาพดี” เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล สมเด็จพระราชปิตุจฉา เจ้าฟ้าวไลยอลงกรณ์ กรมหลวงเพชรบุรีราชสิรินธร โดยมีกิจกรรมการประกวดหนุ่มสาวสุขภาพดีขึ้น ทางคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จึงขอประชาสัมพันธ์เชิญชวนอาจารย์ บุคลากร และนักศึกษาที่สนใจสมัครประกวดตั้งแต่วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ และวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ เวลา ๑๓.๐๐ น. จะเป็นการตรวจวัดสัดส่วน ทดสอบสมรรถภาพทางกายและประชุมชี้แจงกติกาเบื้องต้น ณ ห้อง ๕๓๑๑ ในวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ จะเป็นการประกวดคัดเลือก ณ หอประชุมวไลยอลงกรณ์ฯ (ดังรายละเอียดที่แนบมา)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผศ.ดร.ปิ่นรภััส ถกลภักดี)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ประชาสัมพันธ์

NCG  
31/1/59

31 ม.ค. 2559

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

เรื่อง คณะวิทยาศาสตร์ฯ ขอเชิญชวน

ปฐส. ๒๕๕๙ ๓๐๖๑๒๓๔๕๖๗๘

หมู่-๓๖ วิชาคณิต (ชาวเขมรบ้านบ่อ)

1.๖ห้องไปตรวจการทบท

30 ม.ค. 59  
ศน



ระเบียบการประกวด

Mr. and Miss Healthy 2016

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ในพระบรมราชูปถัมภ์ จ. อุบลราชธานี

## 1. ประเภทการประกวด

- ประเภท Mr. and Miss Healthy สำหรับนักศึกษา ตัดสินเป็นรายบุคคล
- ประเภท Mr. and Miss Healthy สำหรับบุคลากร ตัดสินเป็นรายบุคคล

## 2. จำนวนผู้เข้าประกวด

- นักศึกษาทุกคนใน มรภ.วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ส่งผู้เข้าประกวดได้ไม่เกินคณะละ 2 คน (ชาย 1 คน หญิง 1 คน)
- บุคลากรของ มรภ.วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ส่งผู้เข้าหน่วยงานละ 1 คน

## 3. คุณสมบัติผู้เข้าประกวด

1. ต้องเป็นผู้ที่รูปร่างหน้าตาดี มีบุคลิกภาพที่ดี ประพฤติดี มีวาจาที่สุภาพเรียบร้อย มีมนุษยสัมพันธ์ดี
2. ต้องไม่เคยมีประวัติอาชญากรรมหรือประกอบอาชีพผิดกฎหมายหรือมี พฤติกรรมอันเป็นที่รังเกียจของสังคม อาทิเช่น การถ่ายภาพศิลปะกึ่งเปลือย หรือภาพที่เข้าข่ายล่อแหลมตีพิมพ์ในสื่อสาธารณะ
3. มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ และไม่มีโรคประจำตัว
4. มีเส้นรอบวงเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ผู้หญิง < 80 เซนติเมตร, ผู้ชาย < 90 เซนติเมตร)
5. ต้องไม่เคยมีประวัติอาชญากรรมหรือประกอบอาชีพผิดกฎหมายหรือมี พฤติกรรมอันเป็นที่รังเกียจของสังคม อาทิเช่น การถ่ายภาพศิลปะกึ่งเปลือย หรือภาพที่เข้าข่ายล่อแหลมตีพิมพ์ในสื่อสาธารณะ
6. สามารถเข้าร่วมกิจกรรมของการประกวดได้อย่างต่อเนื่อง สามารถใช้งานอินเทอร์เน็ตได้

## 4. ระเบียบการประกวด

1. ผู้เข้าประกวดทุกคนจะได้รับการประเมินทั้งสัดส่วนร่างกาย ทดสอบสมรรถภาพ และการกินอาหาร
2. ในวันที่ยื่นใบสมัคร ผู้เข้าประกวดจะได้รับการตรวจสอบสัดส่วนร่างกาย (Anthropometry)
  - การวัดเส้นรอบเอว ที่ระดับของ Anterior Superior Iliac Spine (ASIS)
  - การวัดองค์ประกอบของร่างกายด้วยเครื่อง BIA, ผลิต Muscle mass และ fat mass
3. การวัดความดันโลหิต
4. การทดสอบสมรรถภาพทางกายประกอบไปด้วย
  - การทดสอบ Flexibility ด้วยท่า Sit & Reach.
  - การทดสอบ Cardiovascular ด้วยการท่า YMCA Step test
  - การทดสอบ Muscle strength ด้วยการท่า Push up
5. ผู้เข้าร่วมประกวดทุกคนต้องถ่ายภาพอาหารที่ตนเองรับประทานตลอดระยะเวลา 1 วันเพื่อให้คณะกรรมการประเมิน โพสต์ลงใน facebook fanpage ของคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยติด hashtag #VRUMMH2016 และ hashtag หมายเลขผู้เข้าประกวด

## 5. การประกวด

1. ผู้เข้าประกวดยื่นใบสมัครได้ตั้งแต่วันที่ 1 – 10 กุมภาพันธ์ 2559
2. ผู้เข้าประกวดส่งใบสมัครได้ภายในวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2559 ตั้งแต่เวลา 13:00 – 15:00 น. พร้อมรับการนัดประเมินทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3. ผู้เข้าประกวดไปทดสอบสมรรถภาพทางกาย ณ ห้อง 5311 อาคารคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ในชุดลาลองพร้อมออกกำลังกาย
4. ผู้เข้าประกวดส่งภาพถ่ายอาหารที่รับประทานในวันที่ 11 – 12 กุมภาพันธ์ 2559 จำนวน 3 มื้อ เพียง 1 วัน โพสต์ลงใน facebook fanpage ของคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยติด hashtag #VRUMMH2016 และ hashtag หมายเลขผู้เข้าประกวด
5. ผู้เข้าประกวดรายงานตัวก่อนการประกวด ในวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 10:00 น.
6. หากผู้เข้าประกวดไม่มารายงานตัว ตามวัน เวลาดังกล่าว ถือว่าสละสิทธิ์

## 6. เอกสารประกอบการสมัคร

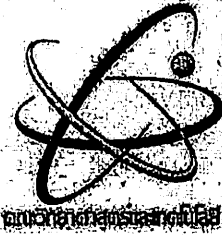
1. ใบสมัครพร้อมกรอกรายละเอียดอย่างครบถ้วนและสมบูรณ์ จำนวน 1 ฉบับ
2. รูปถ่ายหน้าตรงขนาด 1 นิ้ว จำนวน 1 รูป แต่งกายโดยชุดนักศึกษาตามระเบียบของมหาวิทยาลัย
3. สำเนาบัตรนักศึกษาหรือสำเนาหลักฐานการเป็นนักศึกษา จำนวน 1 ฉบับ (เฉพาะนักศึกษา)

## 7. วัน เวลา สถานที่ในการประกวด

วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 12.00 - 14.00 น. ณ หอประชุมวไลยอลงกรณ์

## 8. รางวัลการประกวด

1. ถ้วยรางวัลสำหรับผู้ชนะเลิศ
  - ประเภทนักศึกษา ชาย 1 ถ้วย
  - ประเภทนักศึกษา หญิง 1 ถ้วย
  - ประเภทบุคลากร ชาย 1 ถ้วย
  - ประเภทบุคลากร หญิง 1 ถ้วย
2. เกียรติบัตร
  - รางวัลชนะเลิศ 1
  - รองชนะเลิศ 1
  - รองชนะเลิศ 2
3. ฟิตเนสฟรี
  - รางวัลที่ ๑ ฟิตเนสฟรี ๖ เดือน
  - รางวัลที่ ๒ ฟิตเนสฟรี ๓ เดือน
  - รางวัลที่ ๓ ฟิตเนสฟรี ๑ เดือน



รูปถ่าย 1 นิ้ว

ใบสมัครการประกวด Mr. and Miss Healthy

จับสลากได้หมายเลข .....

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

เกิดวันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....อายุ.....ปี.....เดือน.....

โรคประจำตัว.....น้ำหนัก ..... กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

บุคคลที่สามารถติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน

ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว) .....นามสกุล.....

เบอร์โทรศัพท์มือถือ .....มีความสัมพันธ์เป็น .....

เข้าประกวดประเภท	<input type="checkbox"/> นักศึกษา	<input type="checkbox"/> บุคลากร
สำหรับ นักศึกษา	ชั้นปีที่.....	สังกัดหน่วยงาน
หลักสูตร.....		.....
รหัสนักศึกษา .....		.....
เบอร์โทรศัพท์มือถือ.....		
สังกัดคณะ .....		

ลงชื่อ ..... ผู้สมัคร  
(.....)

ลงชื่อ ..... ผู้รับรองการสมัคร  
(.....)