

TP. News

สวัสดีค่ะ ..เพื่อนพี่น้องพี่สาว T.P. ทุกคน ฉบับนี้เป็นฉบับที่ 5 แล้ว ที่ทีมงานได้จัดทำจดหมายข่าวโดยรวบรวมข้อมูล ข่าวสาร ที่คาดว่าจะ เป็นประโยชน์กับเพื่อนพนักงานในบริษัท ซึ่งครั้งนี้ก็อยากทราบว่าเพื่อนๆมีความ คิดเห็นอย่างไรบ้างเกี่ยวกับข้อมูลที่ทีมงานได้เสนอไป คิดเห็นตอบกลับมาได้ที่ฝ่ายวิชาการนะคะ (ถ้าเขียนตอบกลับมาก็จะขอบคุณ มากค่ะ)

และในสัปดาห์นี้ จะขอนำเสนอข้อมูลความรู้สองด้านค่ะ ด้าน แรกเป็นด้านวิชาการ ซึ่งเกี่ยวกับ HIA, การพัฒนาการทำงานเป็นทีม และความรู้ ทางด้านสุขภาพดวงตาค่ะ

“

”

...ขอให้ทุกท่านเริ่มต้นสัปดาห์ใหม่ด้วยรอยยิ้มและจิตใจ
ที่แจ่มใสนะคะ...



ผลกระทบด้านสุขภาพ (HIA)
สามารถทำได้ 4

- 1.
2. กรณีที่ชุมชนร้องขอ
- 3.
4. กรณีการเรียนรู้ระหว่าง

1. (Forming)
ความคิดความเข้าใจในจุดมุ่งหมาย
วัตถุประสงค์และแนวทางในการ

ผู้จัดการโครงการ
2. การปลุกเร้า (Storming)
สร้างบรรยากาศที่เข้มข้นในการ
ทำงานร่วมกัน เพื่อร้อยดวงใจให้เป็น

3. การสร้างบรรทัดฐานของทีม
(Norming) คือ การสร้างความคิด
ร่วมกัน ในด้านการกำหนดบรรทัดฐาน

ร่วมกันเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญในการ
ทำงานเป็นทีม

4. การแสดงออกร่วมกัน(Performing)
คือ การอุทิศตนในการทำงานร่วมกัน
ด้วยความกระตือรือร้น เพื่อให้กิจกรรม
โครงการบรรลุสู่เป้าหมายและ
วัตถุประสงค์ที่กำหนด



การป้องกันไม่ให้ตาเมื่อยล้ากล้ามเนื้อหลังปวด แสบตา ควรนั่งในท่าที่

1. นั่งในท่าที่เหมาะสมห่างจากจอ Computer 20 - 30
2. Screen Computer ให้อยู่ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 20-26
3. จัดเอกสารที่ต้องใช้ดูประกอบไว้ใกล้กับจอเครื่องคอมพิวเตอร์ จะได้ลดการสายตาศีรษะไปมามาก และลดการเปลี่ยนระยะการดูขอตาระยะต่างกันมาก
4. จัดแสง และแสงสะท้อนจากจอให้ลดลงในระดับที่ตาเรารู้สึกสบาย
5. อย่าให้มีฝุ่นเกาะจอ Computer
6. กระจกปริตบ้าง ถ้ารู้สึกแสบตา หรือใช้น้ำตาเทียมหยดเป็นครั้งคราว
7. Computer ต้อง Focus ชัดเจน ตัวหนังสือ ภาพในจอให้ปรับให้ชัดเสมอ
8. พักสายตาสักพักๆ แนะนำให้พักสายตาสัก 15 2
9. 15 นาทีของการทำงาน อาจเหลือบไปมองสิ่งอื่นๆ บ้าง โดยมองไปไกลๆ การมองที่อื่นๆ ช่วยเรื่องการปรับโฟกัส และช่วยให้กระจกปริตทำให้ตาชุ่มชื้นขึ้น
10. มีงานวิจัยพบว่า ผู้ทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์ จะกระจกปริตน้อยกว่าปกติ ดังนั้นคุณอาจจะต้องตั้งใจกระจกปริตให้ถี่ขึ้น เพื่อช่วยให้ตาชุ่มชื้นขึ้น

ข้อมูลจาก

http://www.bangkokhealth.com/consult_htdoc/Question.asp?GID=8867

สุดท้ายนี้หวังว่า T.P. News จะก่อให้เกิดประโยชน์กับเพื่อนพนักงานบริษัท T.P. Group บ้างไม่มากก็น้อย

