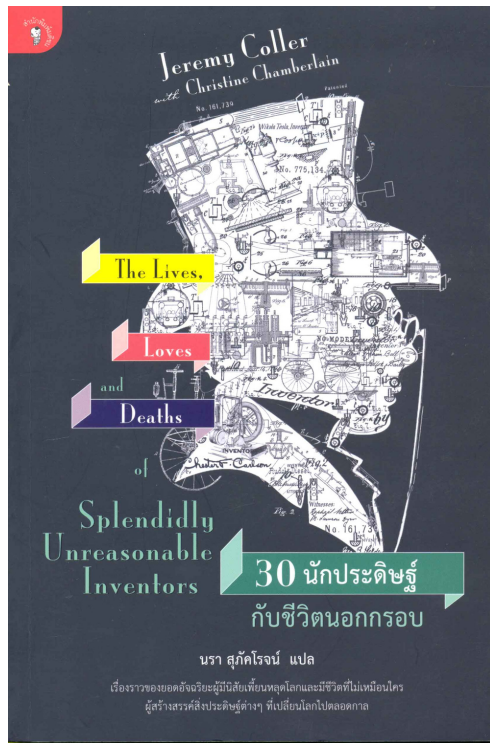


# วิชาการ WEEKLY

## แนะนำหนังสือประจำสัปดาห์



ชื่อเรื่อง : **30 นักประดิษฐ์กับชีวิตนอกกรอบ**

ผู้แต่ง : เจเรมี โคลเลอร์

เรื่องราวของยอดอัจฉริยะผู้มีนิสัยเพี้ยนหลุดโลก และมีชีวิตที่ไม่เหมือนใคร ผู้สร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนโลกไปตลอดกาล

## เรื่องน่าติดตาม

### Work From Home แบบไหนห่างไกล Office Syndrome



การป้องกันภาวะออฟฟิศซินโดรมในช่วง **Work From Home** สามารถทำได้ไม่ยาก ดังนี้

- **ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ** ไม่ควรทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน ควรจะปรับเปลี่ยนท่าทางทุกๆ 1 ชั่วโมง เป็นอย่างน้อย
- **บริหารร่างกายเป็นประจำ** ทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้เกิดความยืดหยุ่น
- **หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง** ปัจจุบันมีการใช้งานมือถือและแท็บเล็ตเป็นเวลานานขึ้น โดยเฉพาะก่อนนอนขณะอยู่บนเตียง
- **พักผ่อนให้เพียงพอ** นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 7 - 9 ชั่วโมง และทานอาหารให้ครบถ้วนตามสารอาหาร



กรุณาสแกน QR CODE สำหรับดูรายละเอียดเพิ่มเติม