



สุขภาพดียุคดิจิทัล

หลักสูตรความเข้าใจดิจิทัล (Digital Literacy)



หลักสูตรทักษะด้านดิจิทัลเบื้องต้น
(Digital Literacy Curriculum)

กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (MICT)

คำถามสำคัญ



- การจะมีสุขภาพดีทั้งกาย และใจในยุคดิจิทัลต้องทำอะไรบ้าง?

จุดประสงค์หลัก

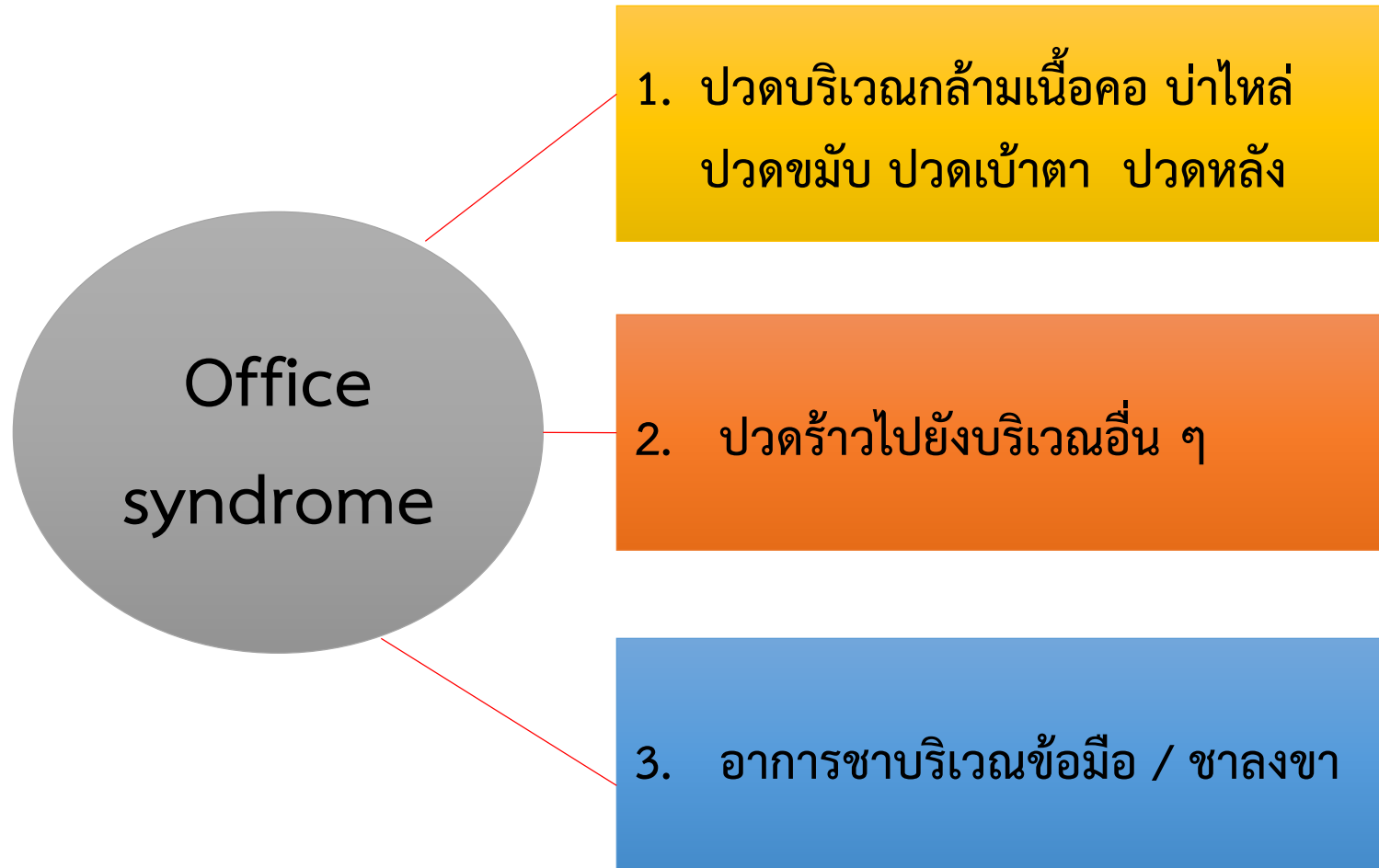
- เข้าใจอันตรายและผลกระทบด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต จากการใช้อินเทอร์เน็ต และสื่อดิจิทัล
- เข้าใจโรคที่เกิดขึ้นเนื่องจากการใช้งานคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในยุคดิจิทัล
- เข้าใจแนวทางป้องกันและลดผลกระทบเมื่อต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์
- เข้าใจอาการทางจิตของตัวเองและคนใกล้ตัวอันเกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ต และออนไลน์

โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

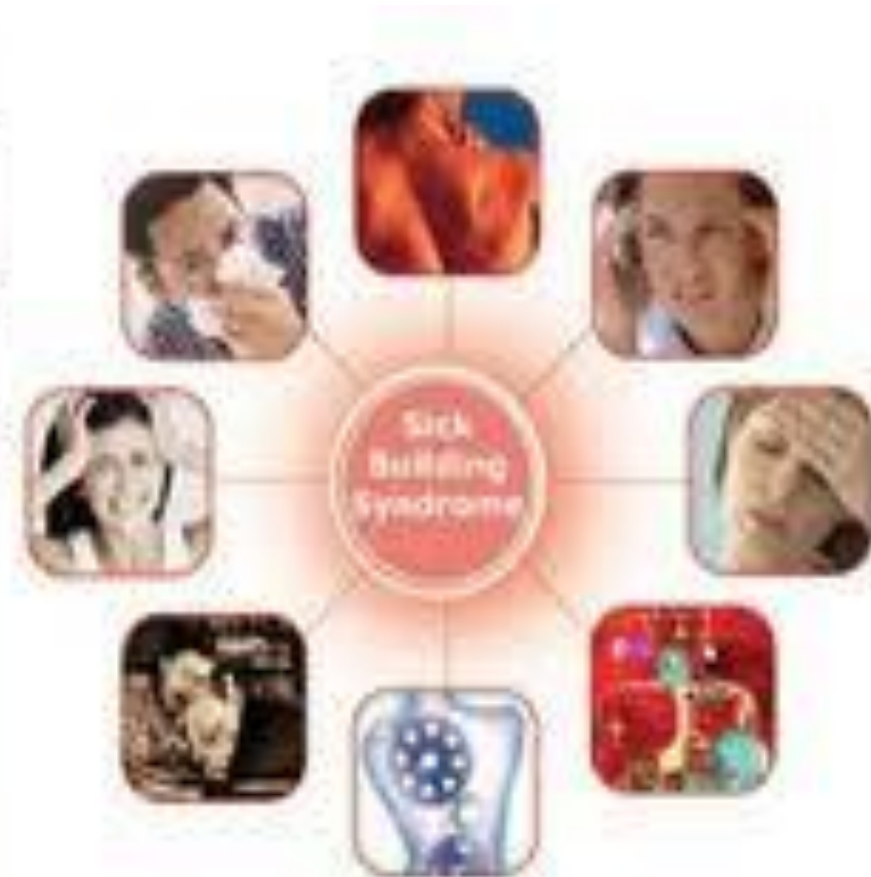
- กลุ่มโรคที่เกิดจากการทำงาน
- สภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม
- นั่งทำงานตลอดเวลา ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย
- ทำให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่าง ๆ



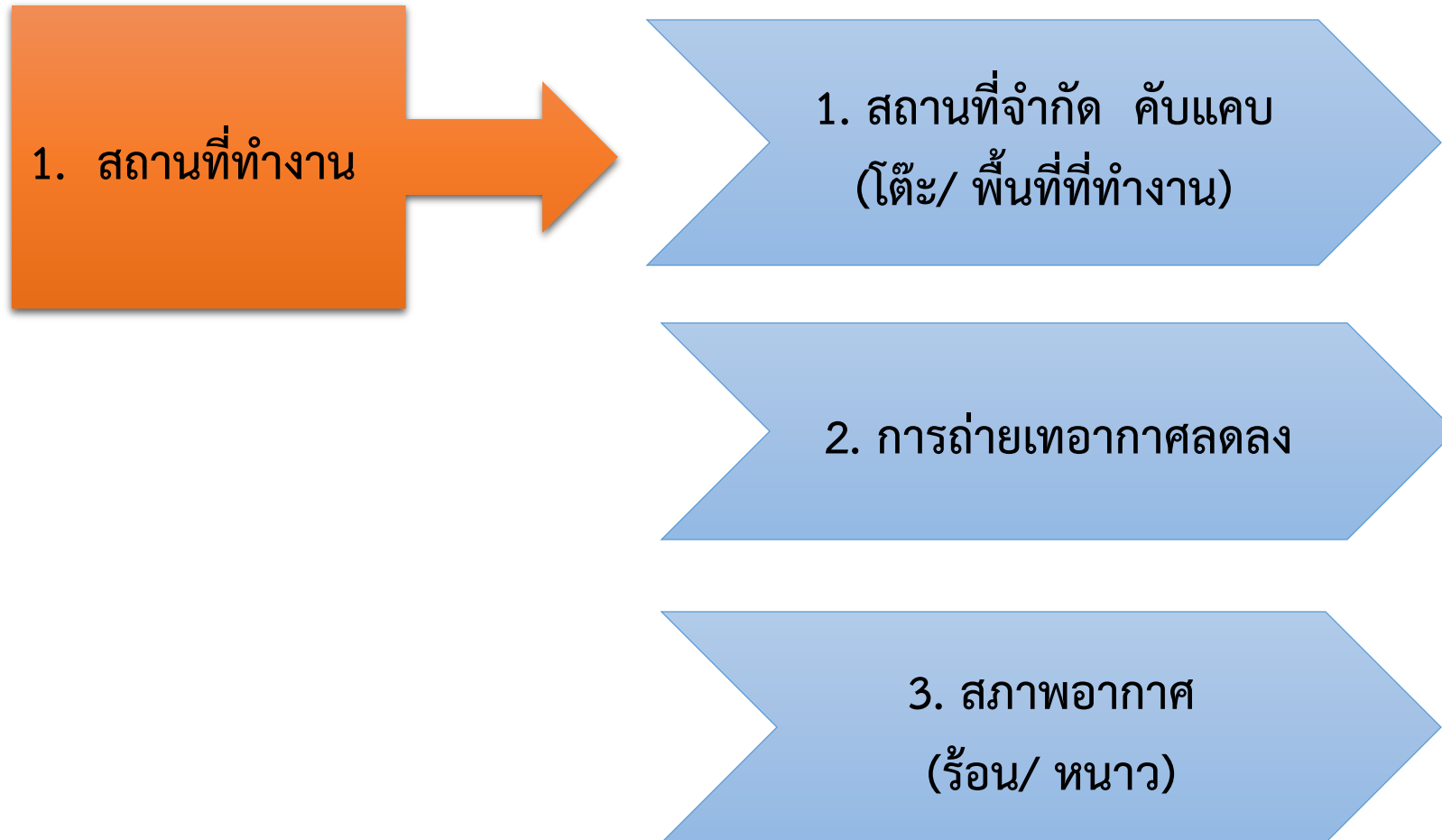
อาการของ office syndrome



อาการของ office syndrome



สาเหตุของ office syndrome



สาเหตุของ office syndrome

2. ตัวบุคคล
(พฤติกรรม
การทำงาน)

1. ทำงานอยู่ทำหนึ่งนาน ๆ
โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ

2. ทำทางที่ไม่ถูกต้อง
ในขณะที่ทำงาน

3. ทำงานซ้ำ ๆ นาน ๆ
(มากกว่า 6 ชม.)

Office Syndrome (Thaiware)



ติดตาม Social Network (จับฉ่าย Internet TV)



ภัยร้ายจาก social network ทปอ



โนโมโฟเบีย (nomophobia) เสพติดโทรศัพท์มือถือ



Workshop 1

- Office Syndrome WorkOut (ท่าบริหารป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม)



<https://www.youtube.com/watch?v=JGkDCF4dDRs>

