

รายงานวิชา 01999012 สุขภาพเพื่อชีวิต (10 คะแนน) ของ อ. ชัยวัฒน์ วามวรรธน์ คะแนนที่ได้.....

ชื่อ-สกุลนางสาวจุฬาลักษณ์ มาแดง.....รหัสนิสิต.....6621600780.....หมู่ ..701...

นางสาวจุฬาลักษณ์ มาแดง อายุ 19 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ สาขาเทคโนโลยีสารสนเทศ (Information Technology - IT) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน เป็นสาขาที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาซอฟต์แวร์ (Software Development) การเขียนโปรแกรม (Programming) ด้วยภาษา เช่น Python, Java, C++, JavaScriptการพัฒนาแอปพลิเคชันบน Web, Mobile, และ Desktop และการออกแบบและพัฒนา UI/UX เนื่องจากมีความสนใจในการพัฒนาโปรแกรม ในปัจจุบันจึงมีการใช้เวลาอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน จึงอาจมีอาการปวดตา ปวดหลังจากการนั่งทำงานเป็นเวลานาน จึงต้องมีการวางแผนทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านสุขภาพอนามัย

แนวทางที่กระทำอยู่ในปัจจุบัน

- ด้านเศรษฐกิจ

มีการบริหารจัดการกับเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองในปัจจุบันให้เพียงพอในแต่ละเดือน มีค่าใช้จ่ายที่ต้องใช้จ่าย เช่น ค่าอาหาร ค่าของอุปโภค-บริโภค ค่าหอ แต่ยังไม่มีการออมและการลงทุนที่เป็นระบบ ยังไม่มีแหล่งรายได้เสริมจากการทำงานนอกเวลา

- ด้านสังคม

มีความสนใจในด้านการพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีมกับการสื่อสาร ใช้เวลาส่วนใหญ่กับคอมพิวเตอร์อยู่กับตัวเองมากกว่าการเข้าสังคม มีการติดต่อสื่อสารกับเพื่อนและครอบครัวเป็นครั้งคราว แต่ยังไม่ค่อยมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

- ด้านสุขภาพอนามัย

มีพฤติกรรมการนอนและออกกำลังกายยังไม่เป็นระบบ มีการทานอาหารไม่เป็นเวลาหรือเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ นอนหลับไม่เป็นเวลา และนอนหลับไม่เพียงพอ ใช้เวลาอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์วันละ 8-10 ชั่วโมง ซึ่งอาจส่งผลต่อสายตาและอาการปวดหลัง ไม่มีการปรับสภาพแวดล้อมการทำงานให้เหมาะสม

แนวทางการพัฒนา

ด้านเศรษฐกิจ

- ฝึกการวางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ อย่างสม่ำเสมอ เช่น การออมเงินเป็นรายเดือน การบริหารจัดการการใช้จ่ายเงินในแต่ละเดือนอย่างเหมาะสม
- ออมเงิน 10-20% ของรายได้ เพื่อเก็บออมไว้ใช้ยามฉุกเฉิน
- เนื่องจากเรียนสาขาเทคโนโลยีสารสนเทศ ในอนาคตจึงอาจมีการฝึกฝนทักษะการพัฒนาโปรแกรม ในอนาคตอาจมีการรับงานฟรีแลนซ์ เขียนโปรแกรม พัฒนาเว็บไซต์ เพื่อหารายได้เสริม
- มองหาโอกาสฝึกงาน หรือโครงการพัฒนาทักษะที่สามารถช่วยเพิ่มรายได้ในอนาคต

ด้านสังคม

- สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและเพื่อน
- มีการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ฝึกพัฒนาทักษะด้านการสื่อสาร เช่น การพูดคุยในที่สาธารณะ การทำงานเป็นทีม รวมถึงการรักษาความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน
- เข้าร่วมกิจกรรม เช่น สอนเขียนโค้ดให้เด็กนักเรียน
- พัฒนาทักษะการสื่อสารและการทำงานเป็นทีม
- หมั่นติดต่อและพบปะเพื่อนฝูงมากขึ้น เพื่อลดความเครียดจากการทำงาน

ด้านสุขภาพอนามัย

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน เช่น เดิน วิ่ง
- ปรับพฤติกรรมการนอนให้เป็นเวลา นอนอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง
- ควบคุมอาหาร ลดของที่ไม่มีประโยชน์ เช่น ของทอด ของหวาน ที่ไม่ดีต่อสุขภาพ และเพิ่มการรับประทานผักและผลไม้ในมื้ออาหาร
- การประเมินพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย
- ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเสริมด้วยวิตามินที่จำเป็น
- ใช้เทคนิค 20-20-20 (ทุก 20 นาที มองออกไปไกล 20 ฟุต เป็นเวลา 20 วินาที) เพื่อลดอาการเมื่อยล้าทางสายตา
- ฝึกผ่อนคลายความเครียด เช่น การทำสมาธิ หรือการใช้แอปพลิเคชันช่วยในการบริหารเวลา