



พักสายตา

ทุกๆ 20 นาที ให้มองไปที่
ภาพไกลๆ 20-30 วินาที
ช่วยกล้ามเนื้อตาผ่อนคลาย



ยืดเส้นยืดสาย

ช่วยให้ร่างกาย ไม่เหนื่อย
ไม่อ่อนล้า

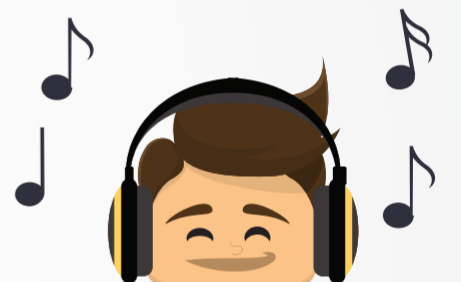


เดิน

เดินประมาณ 20 นาที
เพิ่มระดับการทำงาน
ลดอาการอ่อนล้า



วิธีแก้ง่วง อย่างไร ไม่ใช่กาแฟ



ฟังเพลง

ช่วยให้คุณรู้สึกตื่นตัว
และช่วยเพิ่มสมาธิด้วย



ดื่มน้ำแก้ง่วง

ถ้าร่างกายได้รับน้ำเพียงพอ
ระดับออกซิเจนในร่างกาย
เพิ่มขึ้นสมองจะคิดงานได้ดี

กินของขบเคี้ยว

กินมือหลักให้น้อยลง
ระหว่างวันกินของขบเคี้ยว
เช่น ผลไม้ เป็นต้น



<http://med.mahidol.ac.th/infographics>