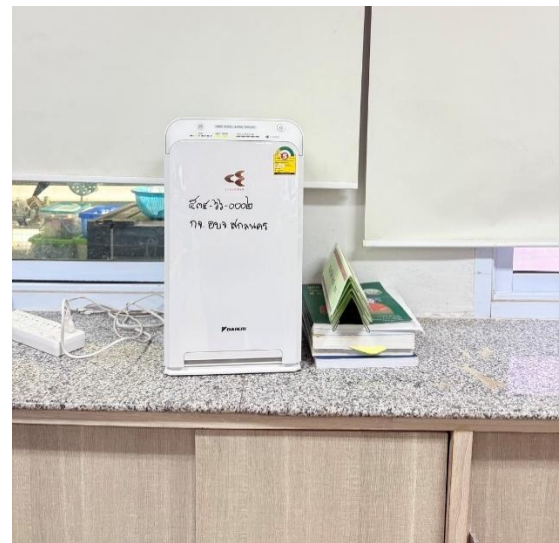


## ๔. Happy Relax

### การส่งเสริมให้มีสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย

๑. จัดสภาพแวดล้อมในที่ทำงานให้น่าอยู่ น่าทำงาน ปรับสภาพอากาศให้สดชื่น กำจัดไรฝุ่น



๒. กิจกรรม Stretching Break นำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสั้น ๆ ๕-๑๐ นาที มาทำร่วมกันในห้องทำงานระหว่างช่วงบ่ายเพื่อลดอาการออฟฟิศซินโดรม

