

บทวิทยุ
“ก้าวไกลกับวิทยบริการ”
เรื่อง
การเตรียมพร้อมเพื่อการให้บริการ
(27 ตุลาคม 2545)
จัดทำโดย สถาบันวิทยบริการ

สวัสดีค่ะท่านผู้ฟังทุกท่าน พบกับรายการ “ก้าวไกลกับวิทยบริการ” อีกครั้งนะคะ เมื่อวันที่จันทร์ 14 ตุลาคม 2545 ที่ผ่านสถาบันวิทยบริการได้จัดให้บุคลากรของสถาบันมีการสัมมนาเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการรักษาคุณภาพในการให้บริการ ในวันดังกล่าวบุคลากรของสถาบันได้มีโอกาสรับฟังสาระประโยชน์จากวิทยากรมากมาย ซึ่งรายการก้าวไกลกับวิทยบริการขอหยิบยกบางประเด็นมาให้ท่านผู้ฟังได้รับฟัง

ในการทำงานอย่างอย่างมีคุณภาพนั้น เราต้องดูแลสุขภาพของตัวเองควบคู่ไปด้วย โดยต้องใส่ใจใน 3 ประเด็นหลัก คือ อาหาร พักผ่อน และออกกำลังกาย ซึ่งในชีวิตประจำวันของคนเราต้องมีการรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วน ถูกสุขลักษณะ เหมาะสมกับวัย มีการพักผ่อนที่เพียงพอ และสิ่งสำคัญประการสุดท้ายคือการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ทุกวัย ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยอยู่เสมอ ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีรายการสมบูรณ์ สดชื่น ปฏิบัติงานได้อย่างคล่องแคล่ว แต่อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายต้องคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่นความสมบูรณ์ของร่างกายของแต่ละคน ความหนัก ความถี่ และความนานในการออกกำลังกาย ผลของการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง การทรงและรูปร่างดีขึ้นจิตใจเบิกบาน ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น นอนหลับ อาหารของโรคนบางอย่างลดลง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต

ท่านผู้ฟังคะนี่เป็นส่วนหนึ่งของการสัมมนาเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการให้บริการที่มีคุณภาพของบุคลากรสถาบันวิทยบริการ ซึ่งไม่เพียงแต่บุคลากรของสถาบันเท่านั้นนะคะ หากท่านใดนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน คือ ใช้หลักการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การพักผ่อนอย่างเพียงพอ และการออกกำลังกายก็จะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีเช่นเดียวกัน สวัสดีค่ะ

ที่มาของข้อมูล คู่มือวัยใสใส่ใจสุขภาพ เอกสารประกอบการสัมมนา เรื่องพัฒนาคณ พัฒนางาน
เพื่อการประกันคุณภาพ