

## แนะนำวิธีจัดโต๊ะคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสมกับครู

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ย. 2564

คอมพิวเตอร์ ถือว่าเป็นสิ่งของเครื่องใช้ชนิดหนึ่งที่สำคัญมาก และมีความจำเป็นในชีวิตประจำวัน เพราะเราสามารถใช้คอมพิวเตอร์ตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ ได้มากมาย ยกตัวอย่างเช่น การทำงาน การเล่นเกม การดูหนัง และฟังเพลง เป็นต้น ซึ่งสิ่งที่ไม่ได้เลย สำหรับวางคอมพิวเตอร์นั้นก็คือ โต๊ะคอมพิวเตอร์ นั่นเอง เพราะว่าโต๊ะคอมพิวเตอร์ถูกออกแบบมาให้สามารถรองรับอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ต่าง ๆ ได้อย่างครบถ้วนไม่ว่าจะเป็น จอคอมพิวเตอร์ เมาส์ คีย์บอร์ด เป็นต้น

เวลาที่ท่านใช้โต๊ะคอมพิวเตอร์หลายชั่วโมงในแต่ละวัน โดยที่ไม่คำนึงถึงความสะอาดหรือไม่ได้ทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลให้โต๊ะคอมพิวเตอร์ของคุณเกิดคราบและสกปรก ดูไม่น่ามองได้ ซึ่งผลเสียต่อคนที่ใช้ [โต๊ะคอมพิวเตอร์](#) ทุกวัน ทำให้เกิดอุปสรรคในการทำงานมากขึ้น และส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายได้ ดังนั้นคุณควรที่ใส่ใจในเรื่องของความสะอาดของโต๊ะคอมพิวเตอร์ โดยการทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้พื้นที่ในการทำงานของคุณดูสะอาด และพร้อมสำหรับใช้งานในชีวิตประจำวัน ซึ่งวันนี้เราจึงมาแนะนำวิธีการจัดองค์ประกอบสำคัญของโต๊ะคอมพิวเตอร์ เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับคนที่ใช้คอมพิวเตอร์ในการทำงานทุกวัน ได้สามารถใช้งานโต๊ะคอมพิวเตอร์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ถ้าพร้อมแล้วเราไปเริ่มกันเลย

### 1. จัดแสงไฟให้เหมาะสม

ความสว่างเป็นสิ่งสำคัญในการทำงานบนโต๊ะคอมพิวเตอร์ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าบริเวณโต๊ะคอมพิวเตอร์ของคุณมีแสงสว่างเพียงพอหรือไม่ หากยังรู้สึกว่าการมองเห็นในการมองจอคอมพิวเตอร์หรือเวลาเขียนเอกสาร เป็นสัญญาณบ่งบอกว่าโต๊ะคอมพิวเตอร์ของคุณยังมีแสงไฟไม่เพียงพอ ดังนั้นคุณควรหาซื้อโคมไฟขนาดเล็ก มาวางบริเวณโต๊ะคอมพิวเตอร์เพื่อช่วยเพิ่มความสว่างให้กับโต๊ะของคุณ และเราไม่แนะนำให้คุณนั่งทำงานในที่มืด ๆ เพราะจะทำให้สายตาของคุณเสียได้ หรือถ้าใครไม่สะดวกในการซื้อโคมไฟ เราแนะนำให้เปลี่ยนตำแหน่งโต๊ะคอมพิวเตอร์ใหม่ โดยการนำไปวางบริเวณที่สว่าง เช่น ริมหน้าต่าง บริเวณหลอดไฟเพดาน หรือที่ปลอดภัยโปร่ง เป็นต้น

### 2. ดอกไม้หรือต้นไม้

หลายคนอาจจะสงสัยว่าดอกไม้ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้อย่างไร แต่ใช้แล้วดอกไม้ช่วยปรับปรุงพื้นที่ภายในโต๊ะคอมพิวเตอร์ให้น่าสนใจและทำให้ผู้ใช้โต๊ะคอมพิวเตอร์มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น นักวิทยาศาสตร์ได้พบว่าดอกไม้ในร่มป้องกันความเมื่อยล้าในระหว่างการทำงาน ชธรรมชาติที่ดีสำหรับคุณ แต่ถาคุณดูแลต้นไม้ไม่เก่งล่ะ? ไม่ต้องกังวล ฉันอยู่ในเรือลำเดียวกันและพยายามรักษาดอกไม้ให้มีชีวิตอยู่ เราแนะนำให้ซื้อต้นลิลลี่ เพราะสามารถดูแลง่าย เพียงแครดน้ำเมื่อดินแห้งเท่านั้น

### 3. อุณหภูมิ

อุณหภูมิเป็นสิ่งสำคัญในการทำงาน ตรวจสอบให้แน่ใจว่าโต๊ะคอมพิวเตอร์ของคุณอยู่ในตำแหน่งแอร์ดีหรือไม่ ถ้าหากคุณควรที่จะย้ายตำแหน่งของโต๊ะให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่หนาวมาก เพราะการที่คุณทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีความหนาวเย็น จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของคุณด้อยลง

และเกิดปัญหาในด้านสุขภาพตามมูได้ หรือแม้ในช่วงที่อากาศร้อน  
สภาพแวดล้อมภายในห้องก็ควรไม่ร้อนจนเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความเครียดในการทำงานได้

#### 4.เสียง

การมีเสียงดี ๆ ให้ฟังขณะทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสำนักงานแบบเปิด  
การสนทนาของผู้อื่นและแม้แต่การกดแป้นพิมพ์ก็เป็นสิ่งที่รบกวนสมาธิได้เสมอ การทำงานจากที่บ้าน  
คุณอาจต้องต่อสู้กับเสียงสุนัขเห่าของเพื่อนบ้าน คนทำสวนที่มีเสียงดัง และคนงานก่อสร้าง  
หรือแม้แต่เสียงการจราจรภายนอกประตูบ้านคุณเป็นประจำ  
แล้วมีการแจ่มเตือนที่คุณอาจได้รับจากโทรศัพท์มือถือที่ขัดจังหวะสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่  
ดังนั้นเราจึงแนะนำหูฟังที่จะช่วยตัดเสียงรบกวน จับคู่กับเพลงสบาย เช่น เพลงแจส หรือเสียงฝนตก เป็นต้น  
จะช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ในขณะที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 5.สี

การเลือกสีของโต๊ะคอมจะต้องดูสบายตาเพื่อช่วยเพิ่มความผ่อนคลายมากที่สุด  
โดยเราแนะนำโต๊ะคอมสีเมเปิ้ล หรือสีโอ๊ค เพราะเป็นสีโทนอ่อน มีความสวยงาม  
สามารถนำไปจัดวางได้เกือบทุกสไตล์ห้อง และสีเมเปิ้ล เป็นสีที่ได้มาตรฐาน  
นิยมใช้เป็นสีโต๊ะทำงานภายในสำนักงานหรือนำไปใช้ในบ้าน

ขอบคุณข้อมูลจาก <https://ofisu.co.th/โต๊ะคอมพีวเตอร์/>