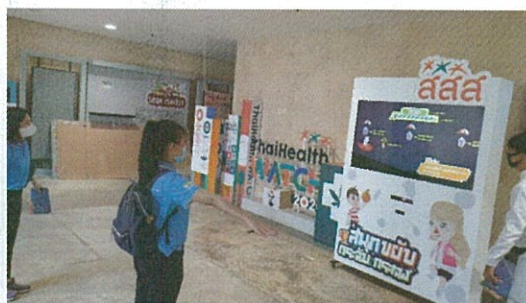


กิจกรรมเข้าร่วมศึกษาดูงาน ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ ณ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาพ วันที่ 31 ส.ค.63



เส้นทางโภชนาการและพฤติกรรม
ทางกาย

บุคลากรได้รับความรู้ความเข้าใจในการ
บริโภคอาหารให้เหมาะสมกับร่างกาย
ถูกหลักแบบ 2:1:1 (ผัก 2 ส่วน
คาร์โบไฮเดรต 1 ส่วน โปรตีน 1 ส่วน)
ทานอาหารรสชาติพอดีในปริมาณที่
พอเหมาะและการออกกำลังกายเพื่อ
สร้างกล้ามเนื้อที่แข็งแรงให้กับร่างกาย
อย่างสม่ำเสมอ การเคลื่อนไหวร่างกาย
ในการประกอบกิจกรรมต่างๆใน
ชีวิตประจำวัน



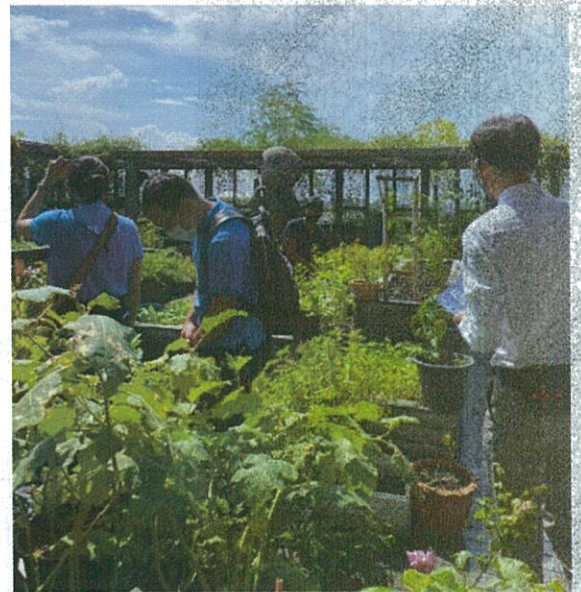
เส้นทางการจัดการขยะ ร่วมเรียนรู้
วิธีการจัดการขยะแต่ละประเภท การ
คัดแยกอย่างถูกวิธี



เส้นทางกรีน “อยู่” ดี ร่วมเรียนรู้แนวทางการจัดพื้นที่อยู่อาศัยและใช้งานให้เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดีและเกิดประโยชน์สูงสุด
สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตจึงจะเป็นสุขตามมา ภายในอาคารศูนย์การเรียนรู้สุขภาวะ เป็นอาคารประหยัดพลังงานภายในประกอบด้วย

- 1.แผงรับแสงอาทิตย์ (Solar Cell) อยู่บนดาดฟ้า เปลี่ยนพลังงานแสงอาทิตย์ซึ่งเป็นพลังงานสะอาดให้เป็นพลังงานไฟฟ้าสำหรับส่องสว่าง
- 2.แผงกันแดด (Automatic Fin) ช่วยควบคุมปริมาณแสงแดด ลดความร้อนที่เข้าสู่ตัวอาคาร ช่วยลดการใช้พลังงานไฟฟ้า
- 3.หลังคาสีเขียว(Green Roof) บริเวณดาดฟ้าของอาคาร ออกแบบให้เป็นแปลงสาธิตการปลูกผักปลอดสารพิษ
- 4.ระบบอัจฉริยะแสดงผลประหยัดพลังงาน(Building Automation System) เป็นระบบควบคุมการเปิด-ปิด และแสดงการใช้พลังงานไฟฟ้า
- 5.เครื่องตรวจวัดความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ช่วยควบคุมอัตราการเติมอากาศบริสุทธิ์ตามความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอน
- 6.กระจกสองชั้น กระจกโดยรอบอาคารเป็นกระจกสองชั้น Low-E ที่เคลือบฉนวนกันความร้อน ช่วยป้องกันรังสียูวี ลดปริมาณความร้อน
- 7.โถงกลางของอาคารเปิดโล่ง เพื่อให้เป็นพื้นที่โปร่งโล่งสบาย รับลมและแสงจากธรรมชาติจากทุกทิศทาง ลดการใช้พลังงาน
- 8.โถงบันไดเปิดโล่ง บันไดกว้างเชื่อมโยงถึงกันในแต่ละชั้นส่งเสริมให้คนทำงานได้มีการขยับก้าวเดินขึ้น-ลงบันได (แค่ขยับ=ออกกำลังกาย)
- 9.ระบบจัดการน้ำ มีระบบร่อนน้ำฝน ระบบบำบัดน้ำทิ้งเพื่อนำมาใช้รดน้ำต้นไม้ นอกจากนี้ยังแยกท่อน้ำโสโครกกับท่อน้ำทิ้งเพื่อป้องกันการอุดตัน
- 10.ท่อนำแสง(Light Pipe) เปิดช่องให้แสงธรรมชาติส่องลงมาผ่านการกระจายแสงทำให้เกิดแสงสว่างในชั้นใต้ดิน
- 11.ระเบียงเขียว(Green Terrace) ทางเดินเชื่อมต่อกันระหว่างภายในและภายนอกอาคาร โดยใช้พื้นที่ชานเพื่อเชื่อมโยงพื้นที่สวนกับพื้นที่ใช้สอยต่างๆ
- 12.ช่องแสงบริเวณบ่อน้ำและพื้นที่ทางเดินลานสาละ เปิดช่องให้แสงธรรมชาติส่องผ่านกระจกโปร่งใส
- 13.การใช้วัสดุที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ผนัง วัสดุตกแต่ง เพอร์นิเจอร์ สิ่งทอ สีทาผนัง รวมทั้งวัสดุที่ใช้ในทรรคการ
- 14.หิ้งสะท้อนแสง(Light Shelf) ภายในส่วนห้องทำงานมีการออกแบบให้แสงธรรมชาติผ่านเข้าหน้าต่างและหิ้งสะท้อนแสงช่วยลดความจ้าและความร้อน





นิทรรศการสืบสร้างสุข Health Detective

นิทรรศการแนวทางการกิจพิชิตสุขภาพ โดยให้ผู้เข้าชมได้เข้าไปมีส่วนร่วมเป็นสายลับฝึกหัด เพื่อร่วมทำภารกิจต่าง เช่น สืบ สังเกต ค้นหาสาเหตุของตัวละครในภารกิจต่างๆที่หายไปด้วยสาเหตุของพฤติกรรมการใช้ชีวิต และการบริโภค สร้าง เป้าหมาย แรงบันดาลใจ เครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่การมี สุขภาพที่ดี

