

แบบทดสอบความรู้ก่อนและหลัง
การอบรมวิทยากรสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

[] ก่อน

[] หลัง

คะแนน

ชื่อ.....นามสกุล.....ลำดับที่.....
 วันที่เดือน.....พ.ศ.

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1.	การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือ การรวมตัวของชุมชนช่วยกันดูแลรักษาโรค		
2.	การดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง สามารถใช้หลักการ 3ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) และ นาฬิกาชีวิต ได้		
3.	การสวดมนต์ที่ออกเสียงและได้ยินเสียงตนเอง ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ถูกกระตุ้น มีผลดีต่อสุขภาพ		
4.	สมาธิที่ถูกต้อง คือ การนั่ง กำหนดลมหายใจ แล้วกล่าวคำภาวนา ตามศาสนาของตัวเอง		
5.	สันทนาธรรม คือ การสนทนาเรื่องธรรมะ ระหว่าง 2 คน คือ ผู้นำศาสนา กับฆราวาสเท่านั้น		
6.	การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ เป็นการเริ่มต้นการออกกำลังกายแนวพุทธ		
7.	การกินอาหารที่ถูกส่วน 2:1:1 หมายถึง กินผัก 2 ส่วนของจาน ข้าวแป้ง 1 ส่วนของจาน เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ ถั่วเมล็ดแห้ง ปริมาณ 1 ส่วนของจาน		
8.	เมื่อเกิดอารมณ์ สามารถจัดการหรือควบคุมได้ด้วยการระบายให้เต็มที่ โดยตอบโต้กับผู้ที่ทำให้เกิดอารมณ์ ถือเป็นอารมณ์คลาย		
9.	นาฬิกาชีวิตวิถีธรรม คือ การใช้เวลาหนึ่งเวลาใดปฏิบัติธรรมในแต่ละวัน		
10.	น้ำสมุนไพร เช่น น้ำย่านาง ใช้ดื่มเพื่อปรับสมดุลของร่างกายช่วยในการไหลเวียนของโลหิต		

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลาง
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๑
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข

วัน/เดือน/ปี : ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔

หัวข้อ: เอกสารประกอบการพัฒนาหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
(สธทศ.) ครั้งที่ ๒

รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ)

เอกสารประกอบการพัฒนาหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
(สธทศ.) ครั้งที่ ๒

Link ภายนอก: ไม่มี

หมายเหตุ:

.....

.....

ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล

สุชาภา วรินทร์เวช

(นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช)

ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ

วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ผู้อนุมัติรับรอง

สุชาภา วรินทร์เวช

(นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช)

ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ (หัวหน้า)

วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่

พศวีร์ วัชรบุตร

(นายพศวีร์ วัชรบุตร)

นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ

วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔