

องค์ประกอบของหน่วยการเรียนรู้หลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่
วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (วิถี สธทศ.) สำหรับผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

หน่วยการเรียนรู้	วิถีธรรม	วิถีไทย	วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 วิชาแกน - หลักการและเหตุผล การดูแลสุขภาพด้วยวิถีใหม่วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (วิถี สธทศ.) - การดูแลสุขภาพตนเองด้วยหลัก สธทศ.ดี โดยสร้างพลังจิต เสริมพลังกาย สู้สุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน - การน้อมนำหลักธรรม บูรณาการกับการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ	- อริยสัจ 4 - ไตรสิกขา ไตรลักษณ์ - โยนิโสมนสิการ - อัมมวชิระ - อุปนิยัตนธรรม 7 โพชฌงค์ 7 สังฆัสสะสามัคคี สังคหวัตถุ 4	- ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ - การพึ่งพาตนเอง “สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องทำเอง” - การใช้ภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพ - “กินไว้ ดีกว่าแก้” - รักดีห้ามจู้ รักชั่วห้ามเสา - กตัญญูกตเวที - เคารพนับถือศรัทธาในศาสนา มีประเพณีเข้าวัดปฏิบัติธรรม - มีจิตอาสา - ใจบุญสุนทาน	- ทางสายกลาง - พอประมาณ - มีเหตุผล - มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี - มีความรู้ รอบครอบ และระมัดระวัง - มีคุณธรรม ซื่อสัตย์ สุจริต ขยัน อดทน สติปัญญา แบ่งปัน

หน่วยการเรียนรู้	วิธีธรรม	วิธีไทย	วิธีเศรษฐกิจพอเพียง
- แนวทางการดูแลสุขภาพตนเองวิธีเศรษฐกิจพอเพียง	- มรรค 8 - อิทธิบาท 4 - โภควิภาค 4 - สันโดษ - สัมปติธรรม 7 - อนวัชช - โอวาทปาฏิโมกข์	- ญ : รักนวล สงวนตัว - ช : บรรพชา อุปสมบท - พึ่งพาอาชีพหลักทำนา ทำไร่ทำสวน - ริเริ่มและพัฒนาอาชีพเสริม - การแบ่งปัน - การประหยัด - การทำบุญ ทำทาน/การบริจาค - มีจิตอาสา มีจิตสาธารณะ - ร่วมด้วยช่วยกัน (ลงขันลงแขก)	- ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว - การออมทรัพย์ - รู้จักพอ
- เครื่องมือการดูแลสุขภาพตนเองด้วยหลักวิธี สธทศ. (3ส.3อ.1น.)	- อริยสัจ 4 - พละ 5		

หน่วยการเรียนรู้	วิธีธรรม	วิถีไทย	วิธีเศรษฐกิจพอเพียง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วิชา 3ส.(วิถี สรทศ.) ส1 : สวดมนต์ ส2 : สมาธิ ส3 : สันทนาธรรม	3ส. ส1 : สวดมนต์ - คุณประโยชน์ของการสวดมนต์ - บทสวดมนต์ - วิธีการและเวลาสวดมนต์ ส2 : สมาธิ - คุณประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิ - คุณลักษณะของสมาธิ - วิธีการและเวลาปฏิบัติสมาธิ ส3 : สันทนาธรรม - นิเทศธรรม - สัทธรรม3 - ธ.ม.ม สากล สันทนาธรรมตามกาล หาโอกาสสนทนา	- ไหว้พระ สวดมนต์ก่อนนอน - ไปวัดไหว้พระ สวดมนต์ทำบุญ ทุกวันพระ - มีห้องพระ/หิ้งพระ ในบ้าน - พ่อ แม่ พาลูกหลานฝึกสมาธิก่อนนอน - ไปปฏิบัติธรรมที่วัด - ทำสมาธิในชีวิตประจำวัน - พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย อบรมสั่งสอนลูกหลาน	- สร้างภูมิคุ้มกันที่ดี - ยึดหลักคุณธรรม - ใช้สติปัญญา

หน่วยการเรียนรู้	วิธีธรรม	วิถีไทย	วิธีเศรษฐกิจพอเพียง
	ถกเถียงเกี่ยวกับหลักความจริงและหลักความถูกต้อง ดิงาม (มงคลข้อ 30) - วิจัยสุจริต 4		
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 วิชา 3อ.(วิถี สรทศ.) อ1 : อาหาร อ2 : กำลังกาย อ3 : อารมณ์	<u>3อ.</u> อ1 : อาหาร - โภชนะมัตตัญญูตา - โยนิโสมนสิการ - มัชฌิมาปฏิปทา - อาหาระปฏิกุลัญญา - อสุกะ	- ปลูกทุกอย่างที่กิน กินทุกอย่างที่ปลูก - เสน่ห์ปลายจวัก - ตามใจปากเป็นหมู - ลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มผักผลไม้ - อาหารตำหรับไทยในครอบครัว - กินเป็นสำหรับ อยู่พร้อมหน้าในครอบครัว	- พืชผักสวนครัว รั้วกินได้ - มีความรู้รอบคอบ - ถือทางสายกลาง - ยึดหลักพอประมาณ

หน่วยการเรียนรู้	วิธีธรรม	วิถีไทย	วิธีเศรษฐกิจพอเพียง
	อ2 : กำลังกาย - สติสัมปชัญญะ - สมาธิ - พละ 5 อ3 : อารมณ์ - สติสัมปชัญญะ - สมาธิ - พรหมวิหาร 4 - ขันติโสรัจจะ - วิปัสสนากัมมัฏฐาน	- ร้องรำทำเพลงตามวัฒนธรรมไทย - กีฬาไทย มวยไทย สะบ้า - การละเล่นพื้นบ้าน (เช่น ชี่ม้า ก้านกล้วย) - ทำงานบ้านเอง - ทำนา ทำสวน - มีจิตกุศล - ให้อภัย เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ - ปลง/ไม่เป็นไร/ซึ้งหัวมัน - ยิ้มแย้มแจ่มใส/สยามเมืองยิ้ม - มีความกตัญญูรู้คุณ/ ตอบแทนบุญคุณ	- ขยัน อดทน - มี ความรู้ รอบ คอบ และ ระมัดระวัง - มีเหตุผล - มีสติปัญญา
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 วิชา 1น.(วิถี สรทศ.) 1น : นาฬิกาชีวิต	1น : นาฬิกา - สัปปุริสธรรม 7 - อริยสัจ 4 - อุปนิทานิยธรรม 7 - พละ 5	- ตื่นก่อนไก่ - หุงข้าวให้ทันใส่บาตร - ทำบุญตักบาตร - ถวายกัณฑ์	- รู้จักหาโอกาสแสวงหาความรู้ และปฏิบัติตนในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

หน่วยการเรียนรู้	วิธีธรรม	วิถีไทย	วิธีเศรษฐกิจพอเพียง
		- ถวายเพล - กรวดน้ำ แผ่เมตตา อธิษฐานจิต - ทำมาหาเลี้ยงชีพ	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 วิชาการบริหารจัดการ หลักสูตร(วิถี สธทศ.) 1. บริหารกาย จิต กลุ่มสัมพันธ์ 2. จัดทำแผนบูรณาการในการดำเนินงาน 3. พัฒนาหลักสูตรและแนวทางการดำเนินงาน 4. เทคนิค ทักษะการถ่ายทอดความรู้	- สุขา สงฆสส สามัคคี - อริยสัจ 4 - อปทานิยธรรม 7 - โพชฌงค์ 7 - อปทานิยธรรม 7 - ธรรมวิจยะ - มรรค 8 - อปทานิยธรรม 7 - สัทธรรม 3 - ปัญญา 3	- ความรู้ คือ แสงสว่างส่องทางชีวิต - ดีเกราะเคาะไม้ปรึกษาหารือกัน	- ใช้สติปัญญา - มีเหตุผล - มีความรู้รอบคอบและระมัดระวัง - มีคุณธรรม ซื่อสัตย์ สุจริต

หน่วยการเรียนรู้	วิธีธรรม	วิธีไทย	วิธีเศรษฐกิจพอเพียง
5. การติดตามประเมินผล 6. การถอดบทเรียน 7. การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์และขยายผล	- ธรรมวิจยะ - อริยสัจ 4 - เวสสารัชชกณธรรม 5 - ธรรมวิจยะ - สปัปฺปริสธรรม 7 - โลกธรรม8 - พละ 5 - นิเทศธรรม		

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	