

แบบสอบถามกลุ่มประชากรเป้าหมาย 5 กลุ่มวัย
การปฏิบัติตัว 3ส. 3อ. 1น. ในการสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต วิถีธรรม
เพื่อป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรัง
[] ก่อนดำเนินงานโครงการ ฯ [] หลังดำเนินงานโครงการ ฯ

ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....

สถานที่ทำงาน.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด..... ตำแหน่งปัจจุบันงาน.....

ผู้ตอบแบบสอบถามอยู่กลุ่มวัย

[] กลุ่มแม่และเด็ก ระบุอายุ.....ปี [] กลุ่มวัยเรียน 6-14 ปี [] กลุ่มวัยรุ่น 15-24 ปี

[] กลุ่มวัยทำงาน 25-59 ปี [] กลุ่มวัยผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

สภาวะสุขภาพของท่าน

[] ไม่เป็นโรค [] เป็นโรค ระบุ..... [] ไม่ทราบ

คำชี้แจง 1. โปรด ทำเครื่องหมาย ✓ ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของท่าน

2. แบบสอบถาม การปฏิบัติตัว 3ส. 3อ. 1น. การสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต วิถีธรรม เป็นแบบ
 มาตรฐานส่วนประมาณค่าซึ่งมีตัวเลือก 5 ระดับหมายถึง

- 5 หมายถึง มีการปฏิบัติระดับมากที่สุด หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ
 4 หมายถึง มีการปฏิบัติระดับมาก หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้ง
 3 หมายถึง มีการปฏิบัติระดับปานกลาง หมายถึง ปฏิบัติบางครั้ง
 2 หมายถึง มีการปฏิบัติระดับน้อย หมายถึง ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง
 1 หมายถึง มีการปฏิบัติระดับน้อยที่สุด หมายถึง ไม่ค่อยปฏิบัติ

ข้อ	กิจกรรม	ระดับปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
1	การสวดมนต์					
2	การสมาธิ					
3	การสนทนาธรรม การสนทนาธรรมปรึกษาหรือซักถามแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์เป็นการสื่อสารสองทาง ระหว่างผู้ร่วมสนทนา กับผู้มีความรู้ ด้านศาสนาธรรม หรือด้านการแพทย์และการสาธารณสุข รวมทั้งด้านการ ดำเนินวิถีชีวิตต่างๆ ซึ่งอาจเป็นผู้นำศาสนาหรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้					
4	อาหารวิถีธรรม การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการในปริมาณ พอประมาณ ตามหลักปฏิบัติของศาสนา					
5	ออกกำลังกายวิถีธรรม การออกกำลังกายตามหลักปฏิบัติของศาสนา และแบบปกตಿಯ่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที					

ข้อ	กิจกรรม	ระดับปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
6	อารมณ์วิถีธรรม การควบคุมอารมณ์โดยใช้สติ					
7	1น. (นาฬิกาชีวิต วิถีธรรม) เป็นการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วย 3ส. 3อ. ภาระงานตามหน้าที่และความรับผิดชอบของตน ตามช่วงเวลาของนาฬิกา 24 ชั่วโมง ให้สอดคล้องสัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย จนเกิดวินัยและสุขนิสัย					
	05.00 น. 1. ตื่นนอน ล้างหน้า แปรงฟัน ดื่มน้ำ 2-3 แก้ว					
	05.00 - 07.00 น 1. สวดมนต์ปฏิบัติสมาธิสนทนาธรรมแผ่เมตตา					
	2. ออกกำลังกาย					
	07.00 - 08.00 น อาบน้ำ กินข้าว (มือเช้า มือหนัก)					
	08.00 - 12.00 น ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน					
	12.00 - 13.00 น กินข้าว (มือกลางวัน มือรอง)					
	13.00 - 17.00 น ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน					
	17.00 - 17.30 น ออกกำลังกาย					
	17.30 - 18.00 น อาบน้ำ					
	18.00 - 19.00 น กินข้าว (มือเย็น เบา ๆ หรืออาหารว่าง					
	19.00 - 22.00 น 1. พักผ่อน สังสรรค์ในครอบครัว					
	2. สวดมนต์ปฏิบัติสมาธิ สนทนาธรรมฟังหรืออ่านธรรมะ					
	22.00 น. 1. แปรงฟัน					
	2. ดื่มน้ำ 1 แก้ว					
	3. ปัสสาวะ					
	4. เข้านอน (นอนสวดมนต์ นอนสมาธิ ช่วยให้หลับสบาย)					

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

.....

.....

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลาง
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๑
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข	
ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข วัน/เดือน/ปี : ๑๓ เมษายน ๒๕๖๔ หัวข้อ: เอกสารและสื่อประกอบหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ) เอกสารและสื่อประกอบหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) Link ภายนอก: ไม่มี หมายเหตุ:	
ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔	ผู้อนุมัติรับรอง สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ (หัวหน้า) วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔
ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่ พศวีร์ วัชรบุตร (นายพศวีร์ วัชรบุตร) นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔	