

แบบทดสอบความรู้ก่อนและหลัง
การอบรมวิทยากรสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

[] ก่อน

[] หลัง

คะแนน

ชื่อ.....นามสกุล.....ลำดับที่.....

วันที่เดือน.....พ.ศ.

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1.	การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือ การรวมตัวของชุมชนช่วยกันดูแลรักษาโรค		
2.	การดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง สามารถใช้หลักธรรม 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 ข้าวแบ่ง 1 ส่วนของจาน เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ ถั่วเมล็ดแห้ง ปริมาณ 1 ส่วนของจาน		
8.	เมื่อเกิดอารมณ์ สามารถจัดการหรือควบคุมได้ด้วยการระบายให้เต็มที่ โดยตอบโต้กับผู้ที่ทำให้เกิดอารมณ์ ถือเป็นการผ่อนคลาย		
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 : 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	