

ใบงานที่ ๑.๙

เครื่องมือการดูแลสุขภาพด้วยวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง(๓ส. ๓อ.๑น.)

วัตถุประสงค์

การสวดมนต์ และเจริญสมาธิ มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. อธิบายคุณประโยชน์ของการสวดมนต์และสามารถสวดมนต์ได้
๒. อธิบายคุณประโยชน์ของการเจริญสมาธิและเจริญสมาธิแบบนั่งและแบบเคลื่อนไหว เดินจงกรมได้
๓. อธิบายวิธีใช้และสามารถกล่าวสมาทานและอาราธนาในศาสนพิธีได้

การสนทนาธรรม มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อสอนหรืออบรมพุทธธรรมให้ครบทั้ง ๓ องค์ประกอบของธรรมที่ดี หรือธรรมของคนดี สัทธิธรรม คือ สิ่งที่พึงเล่าเรียน(ปริยัติสัทธิธรรม) สิ่งที่พึงปฏิบัติตาม(ปฏิบัติสัทธิธรรม) และสิ่งที่พึงบรรลุถึง(ปฏิเวธธรรม) เนื่องจากการสื่อสารสองทาง สามารถครอบคลุมประเด็นต่างๆ ที่สนใจหรือสงสัยได้ รวมทั้งธรรมเพื่อสุขภาพด้วย
๒. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเป้าหมายมีศีลธรรม คุณธรรม และจริยธรรม ในการดำเนินวิถีชีวิตด้วยปัญญาอย่างมีเหตุผลและเพียงพอ
๓. เพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้ช่วยเหลือสังคมอยู่เย็นเป็นสุข มีสามัคคีธรรม เจริญรุ่งเรืองและมั่นคง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ-อุปกรณ์
วิทยากรถามสมาชิก ๒- ๓ คนว่ามีประสบการณ์ปฏิบัติ ๓ส. หรือไม่ ถ้าเคยมีประสบการณ์ ถามว่ามีคุณประโยชน์อย่างไร ถ้าไม่เคยมีประสบการณ์มีความเห็นต่อ ๓ส. อย่างไร	
วิทยากรเกริ่นนำความรู้เรื่อง ๓ส. แต่ละ ส. แล้วนำฝึกปฏิบัติครั้งละ ส. - สวดมนต์ - เจริญสมาธิ - สนทนาธรรม	
วิทยากรเปิดโอกาสให้ซักถาม	
วิทยากรตอบคำถาม	
วิทยากรสรุป	

เครื่องมือการดูแลสุขภาพตนเองด้วยหลักวิถี สรทศ. (๓ส. ๓อ. ๑น.)

➤ กิจกรรมที่ ๑.๙.๑

เครื่องมือการดูแลสุขภาพตนเองด้วยหลักวิถี ๓ส.

- ให้สมาชิกสวดมนต์ก่อนเข้านอน สวดบทสั้นๆ เวลา ๑๐ - ๑๕ นาที ทำให้ร่างกายหลั่งสารซีโรโทนิน และสวดบทยาวจะได้สมาธิ ผ่อนคลาย

- ให้สมาชิกสวดมนต์หลังตื่นนอนตอนเช้า สวดบทสั้นๆ เวลา ๑๐ - ๑๕ นาที บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า และทำวัตรเย็น

ให้ใช้ตามที่วัดหรือสำนักนั้นถือปฏิบัติ ในที่นี้ขอนำบางบทสวดมนต์มาฝึกปฏิบัติในระยะเวลาอันสั้น

- ให้สมาชิก ฝึกปฏิบัติสมาธิ โดยใช้วิธีสมาทานปฏิบัติและวิปัสสนากรรมฐาน เวลา ๑๐ - ๑๕ นาที

- ให้สมาชิก ฝึกปฏิบัติเดินจงกรม เวลา ๑๐ - ๑๕ นาที

การสวดมนต์ และเจริญสมาธิ มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. อธิบายคุณประโยชน์ของการสวดมนต์และสามารถสวดมนต์ได้
๒. อธิบายคุณประโยชน์ของการเจริญสมาธิและเจริญสมาธิแบบนิ่งและแบบเคลื่อนไหว เดินจงกรมได้
๓. อธิบายวิธีใช้และสามารถกล่าวสมาทานและอาราธนาในศาสนพิธีได้

การสนทนาธรรม มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อสอนหรืออบรมพุทธธรรมให้ครบทั้ง ๓ องค์ประกอบของธรรมที่ดี หรือธรรมของคนดี สัทธรรม คือ สิ่งที่ฟังเล่าเรียน(ปริยัติสัทธรรม) สิ่งที่ฟังปฏิบัติตาม(ปฏิบัติสัทธรรม) และสิ่งที่ฟังบรรลุถึง (ปฏิเวธธรรม) เนื่องจากการสื่อสารสองทาง สามารถครอบคลุมประเด็นต่างๆ ที่สนใจหรือสงสัยได้ รวมทั้งธรรมเพื่อสุขภาพด้วย
๒. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเป้าหมายมีศีลธรรม คุณธรรม และจริยธรรม ในการดำเนินวิถีชีวิต ด้วยปัญญาอย่างมีเหตุผลและเพียงพอ
๓. เพื่อเผยแพร่พระพุทธศาสนาให้ช่วยเหลือสังคมอยู่เย็นเป็นสุข มีสามัคคีธรรม เจริญรุ่งเรือง และมั่นคง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
ผู้เข้ารับการอบรมนั่งต่อแถวหน้ากระดาน ๔ แถว - ให้สมาชิกสวดมนต์ก่อนเข้านอน สวดบทสั้นๆ เวลา ๑๐ - ๑๕ นาที ทำให้ร่างกายหลั่งสารซีโรโทนิน และสวดบทยาวจะได้สมาธิ ผ่อนคลาย - ให้สมาชิกสวดมนต์หลังตื่นนอนตอนเช้า สวดบทสั้นๆ เวลา ๑๐ - ๑๕ นาที บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า และทำวัตรเย็น ให้ใช้ตามที่วัดหรือสำนักนั้นถือปฏิบัติ ในที่นี้ขอนำบางบทสวดมนต์มาฝึกปฏิบัติในระยะเวลาอันสั้น	หนังสือบทสวดมนต์

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
- ให้สมาชิก ฝึกปฏิบัติสมาธิ โดยใช้วิธีสมาทานปฏิบัติ และวิปัสสนากรรมฐาน เวลา ๑๐ - ๑๕ นาที วิธีสมาทานปฏิบัติและวิปัสสนากรรมฐานโดยย่อ ๑. ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้พระกรรมฐาน ๒. จุดเทียนธูปบูชาพระรัตนตรัย ๓. ตั้ง นะโม ๓ จบ ๔. สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ ๕. กล่าวคำสมาทานกรรมฐาน พระอาจารย์ หรืออาจารย์ผู้นำเจริญสมาธิ นำเข้าสู่สมาธิ - ให้สมาชิก ฝึกปฏิบัติเดินจงกรมเวลา ๑๐ - ๑๕ นาที วิธีปฏิบัติเดินจงกรม ๑. ส่วนมากดำเนินการหลังเจริญสมาธิแบบนั่ง แล้วต่อด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว เช่น การเดินจงกรมนี้ ๒. พระอาจารย์หรืออาจารย์ผู้นำเดินจงกรม เป็นผู้นำเดิน ขั้นตอนและจังหวะหรือระยะการเดินจงกรม วิธีปฏิบัติ ๑. เวลาที่ควรแก่การเดินจงกรม นิยมปฏิบัติหลังจากสวดมนต์ไหว้พระจบ เสร็จแล้วจึงนั่งสมาธิ ภาวนา ๒. เริ่มต้นด้วยการยืนตรง มือขวาทับมือซ้าย เป็นลักษณะไขว่กันอยู่หน้าท้องหรือไขว่หลังก็ได้ ตั้งสติ กำหนดไว้ที่เท้า ๓. การเดินจงกรมมี ๖ จังหวะ แต่ละจังหวะมีคำว่า “หนอ” เป็นตัวกำหนดระยะ แต่ระยะขึ้นอยู่กับความเร็วเคลื่อนไหว ดังนี้ ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ สลับกันไป ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ	

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
ระยะที่ ๕ ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถึงหนอ ระยะที่ ๖ ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถึงหนอ กดหนอ - ให้สมาชิก ฝึกการสนทนาธรรม เวลา ๑๐ - ๑๕ นาที วิธีการสนทนาธรรม ๑. แบบไม่เป็นทางการ ขึ้นอยู่กับความสนใจของพระภิกษุสงฆ์หรือผู้ทรงคุณวุฒิว่าควรจะสนทนาธรรม เรื่องอะไรที่ตรงกับความสนใจหรือปัญหาของฝ่ายญาติโยม หรือของพระภิกษุ-สามเณร ที่อาวุโสน้อยกว่า อาจสนทนาที่วัดหรือบ้านหรือสถานที่ทำงานของผู้ร่วมสนทนาก็ได้ สำหรับเวลาที่ใช้ก็ขึ้นอยู่กับมีโอกาสมากน้อยเพียงใด เรื่องที่สนทนาอาจรวมถึงเรื่องสุขภาพ เรื่องการดำเนินวิถีชีวิตด้วย ๒. แบบเป็นทางการ ควรมีการวางแผนและเตรียมการให้พร้อมโดยคำนึงถึงขั้นตอนต่างๆ ดังนี้ ๑. ค้นหาและวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการและส่วนขาด ส่วนเกินของบุคคลที่จะสนทนาด้วยหรือของกลุ่มผู้ร่วมฟังการสนทนา ๒. วิเคราะห์ วิจัยและคัดเลือกหัวข้อธรรม (ธรรมวิจยะ) ที่จะหยิบยกขึ้นมาสนทนา ๓. จัดทำหลักสูตร(ถ้าจำเป็น) และแผนการสนทนาธรรม อาจใช้รูปแบบของแผนการเรียนการสอนในการฝึกอบรมทั่วไปก็ได้ ๔. จัดทำสื่อประกอบการสนทนาที่เหมาะสม เช่น เอกสารแจก, แผ่นพับ, Power Point ในคอมพิวเตอร์ เป็นต้น ๕. จัดเตรียมสถานที่ และอุปกรณ์ที่จำเป็น ๖. นัดหมายผู้ร่วมสนทนาและผู้ฟัง ๗. ดำเนินการสนทนา	

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
๘. ติดตามประเมินผล ๙. เผยแพร่ สารสำคัญของงานสนทนารธรรม	

➤ **กิจกรรมที่ ๑.๙.๒**

เครื่องมือการดูแลสุขภาพตนเองด้วยหลักวิถี ๓อ. (๑อ.: อาหาร)

ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้เรื่อง หลักการรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วนในการป้องกันโรคและบำบัดโรค และอาหารที่ควร หลีกเลี่ยงโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้รู้จักหลักการรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วนในการป้องกันโรคและบำบัดโรค และอาหารที่ควร หลีกเลี่ยงโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
๑. วิทยากรสอบถามสมาชิก ๒-๓ คน การรับประทานอาหาร อาหารในชีวิตประจำวัน มีการรับประทานอาหารประเภทใด อย่างไร ๒. วิทยากร บรรยายเรื่องเชื่อมโยงหลักพุทธธรรมกับการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันรักษาโรค ๓. วิทยากรบรรยายสรุป วิธีการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ พร้อมสาธิตวิธีการตัดอาหารจานสุขภาพเพื่อรับประทานให้ถูกสัดส่วน เทคนิคการกินอาหารโซนสี เพื่อควบคุมและป้องกัน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด และมะเร็งและสมาชิกฝึกปฏิบัติพอสังเขป ๔. ผู้เข้ารับการอบรมซักถามข้อสงสัย ๕. วิทยากรตอบคำถาม ๖. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านบัตรคำเกี่ยวกับอาหารและจำแนกตามสีบอร์ดยของอาหาร - โซนสีเขียว หมายถึงเลือกกินบ่อยๆ - โซนสีเหลือง หมายถึงเลือกกินแต่พอควร - โซนสีแดง หมายถึงเลือกกินให้น้อยหรือหลีกเลี่ยง ๗. วิทยากรสรุป	- อาหารสาธิต

➤ กิจกรรมที่ ๑.๙.๓

เครื่องมือการดูแลสุขภาพตนเองด้วยหลักวิถี ๓๐. (๒๐.: ออกกำลังกาย) สมาชิกฝึกการออกกำลังกาย
ใช้เวลา ๒๐-๓๐ นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อนำหลักการออกกำลังกายไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ป้องกันและลดโรคเรื้อรัง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
๑. วิทยากรสอบถามสมาชิก ๒-๓ คน ว่ามีประสบการณ์ การออกกำลังกายหรือไม่ โดยวิธีใด ๒. วิทยากรเกริ่นนำ การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เหมาะสมเพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ป้องกันและลดโรคเรื้อรัง อย่างเรียบง่าย ๓ แบบ ๓. ให้สมาชิกทุกคนฝึกปฏิบัติ ๓.๑ เรียนรู้ท่าออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง ด้วยการใช้น้ำหนักตนเอง บนม้านั่ง - ฝึกปฏิบัติท่าออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงด้วยการใช้น้ำหนักตนเองบนม้านั่ง ๓.๒ เรียนรู้ท่ายืดเหยียดพื้นฐานเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลายความเครียด - ฝึกปฏิบัติท่ายืดเหยียดพื้นฐานเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลายความเครียด ๓.๓ เรียนรู้เคล็ดลับเรื่องการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือด - ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือด ๔. ผู้เข้ารับการอบรมซักถามข้อสงสัย ๕. วิทยากรตอบคำถาม ๖. วิทยากรสรุป	- Power Point , เครื่องฉาย

➤ กิจกรรมที่ ๑.๙.๔

เครื่องมือการดูแลสุขภาพตนเองด้วยหลักวิถี ๓อ. (๓อ.: อารมณ์)

สมาชิกฝึกการเรียนรู้การแสดงออกของอารมณ์ ใช้เวลา ๕ นาที

วัตถุประสงค์

๑. อธิบายสาเหตุและลักษณะของอารมณ์ได้
๒. สำรวจอารมณ์ตนเองได้
๓. สามารถคุมอารมณ์ได้ด้วยวิธีต่างๆ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
๑. วิทยากรสอบถามสมาชิก ๒-๓ คนว่าเคยมีอารมณ์ดี มีสุขมากที่สุด แสดงออกอย่างไร และอารมณ์เศร้าที่สุด แสดงออกอย่างไร และอารมณ์เศร้าที่สุด แสดงออกอย่างไร ๒. วิทยากรนำเสนอลักษณะและอาการแสดงออกของ อารมณ์บวกและอารมณ์ลบ และวิธีการควบคุม อารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ ๓. วิทยากรให้สมาชิก ๒-๓ คนสาธิตการแสดงอารมณ์ บวกและอารมณ์ลบ ๔. วิทยากรเปิดโอกาสให้สมาชิกซัก-ถาม ๕. วิทยากรตอบคำถาม ๖. วิทยากรสรุป	- Power point - เอกสาร ใบความรู้

➤ กิจกรรมที่ ๑.๙.๕

เครื่องมือการดูแลสุขภาพตนเองด้วยหลักวิถี ๑น. (นาฬิกาชีวิต วิธีธรรม)

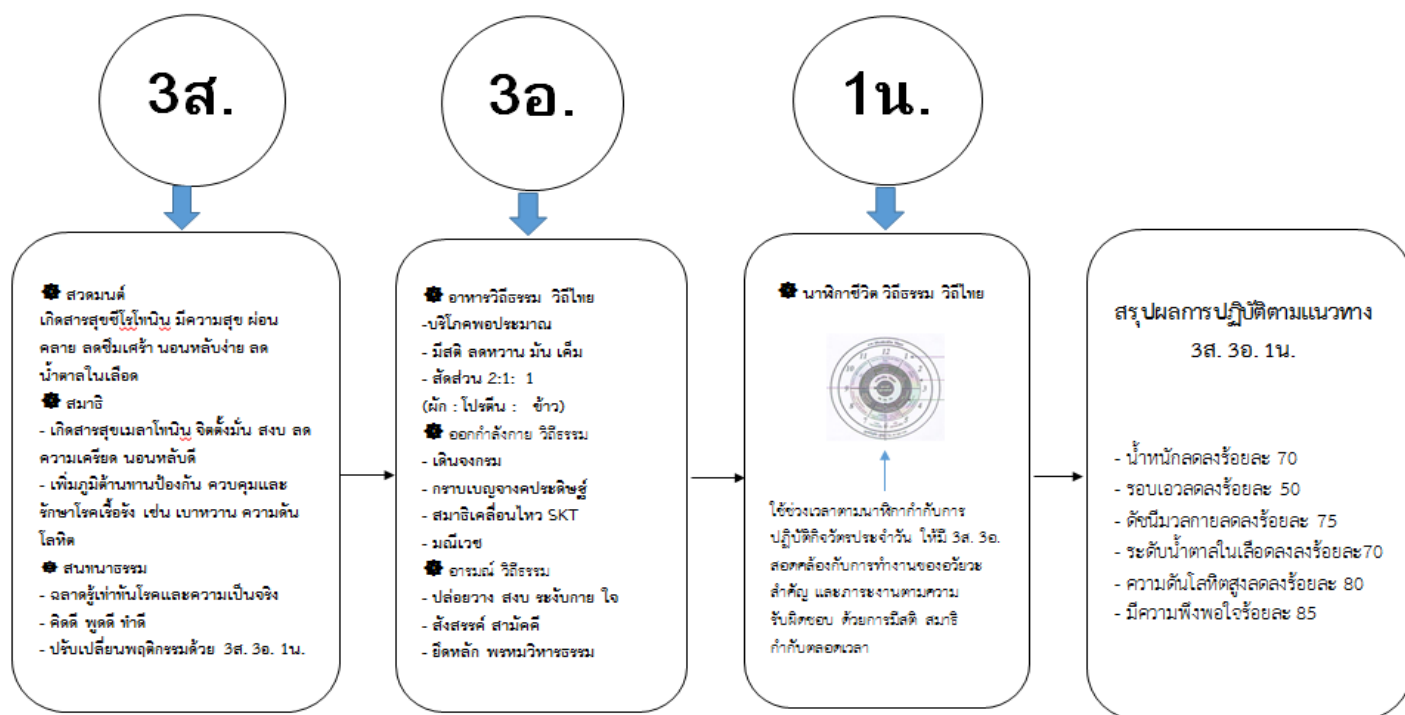
สมาชิกฝึกการเรียนรู้การปฏิบัติชีวิตประจำวันตามหลัก นาฬิกาชีวิต วิธีธรรม

วัตถุประสงค์

๑. อธิบายความสัมพันธ์และเชื่อมโยงของช่วงเวลา กิจกรรมประจำวันและอวัยวะสำคัญที่ทำงานเกี่ยวข้อง ได้สามารถปฏิบัติตามนาฬิกาชีวิตได้สม่ำเสมอ
๒. อธิบายความหมายความสำคัญและคุณประโยชน์ของนาฬิกาชีวิต

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
๑. วิทยากรสอบถามสมาชิก ๒-๓ คนว่า เคยใช้นาฬิกาชีวิตหรือไม่ ได้ผลอย่างไร ๒. วิทยากรเกริ่นนำ ความหมาย ความสำคัญและวิธีปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิต ๒.๑ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านบัตรคำเกี่ยวกับเรื่องนาฬิกาชีวิต วิถีธรรม ให้สมาชิกทุกคนพร้อมด้วยอธิบายวัตถุประสงค์ ๒.๒ ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านคำถามและคำตอบของตนให้กลุ่มฟังและให้ความเห็น ๒.๓ วิทยากรเฉลยคำตอบว่าถูกหรือผิด หรือใช่หรือไม่ใช่พร้อมอธิบายประกอบ ๓. วิทยากรเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม ๔. วิทยากรตอบคำถาม ๕. วิทยากรสรุป	- Power point - เอกสาร ใบความรู้



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	