

ใบงานที่ ๑.๙

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

วัตถุประสงค์

การสวดมนต์ และเจริญสมาธิ มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. อธิบายคุณประโยชน์ของการสวดมนต์และสามารถสวดมนต์ได้
๒. อธิบายคุณประโยชน์ของการเจริญสมาธิและเจริญสมาธิแบบนั่งและแบบเคลื่อนไหว เดินจงกรมได้
๓. อธิบายวิธีใช้และสามารถกล่าวสมภาทานและอาราธนาในศาสนพิธีได้

การสันทนาธรรม มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อสอนหรืออบรมพุทธธรรมให้ครบทั้ง ๓ องค์ประกอบของธรรมที่ดี หรือธรรมของคนดี
สัตถธรรม

คือ สิ่งที่พึงเล่าเรียน(ปริยัติสัทธรรม) สิ่งที่พึงปฏิบัติตาม(ปฏิบัติสัทธรรม) และสิ่งที่พึงบรรลุถึง(ปฏิเวธธรรม)
เนื่องจากการสื่อสารสองทาง สามารถครอบคลุมประเด็นต่างๆ ที่สนใจหรือสงสัยได้ รวมทั้งธรรมเพื่อ
สุขภาพด้วย

๒. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเป้าหมายมีศีลธรรม คุณธรรม และจริยธรรม ในการดำเนินวิถีชีวิตด้วย
ปัญญาอย่างมีเหตุผลและเพียงพอ

๓. เพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้ช่วยเหลือสังคมอยู่เย็นเป็นสุข มีสามัคคีธรรม เจริญรุ่งเรืองและ
มั่นคง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ-อุปกรณ์
วิทยากรถามสมาชิก ๒- ๓ คนว่ามีประสบการณ์ปฏิบัติ ๓ส. หรือไม่ ถ้าเคยมีประสบการณ์ ถามว่ามี คุณประโยชน์ อย่างไร ถ้าไม่เคยมีประสบการณ์มีความเห็นต่อ ๓ส. อย่างไร	
วิทยากรเกริ่นนำความรู้เรื่อง ๓ส. แต่ละ ส. แล้วนำฝึก ปฏิบัติครั้งละ ส. - สวดมนต์ - เจริญสมาธิ - สันทนาธรรม	
วิทยากรเปิดโอกาสให้ซักถาม	
วิทยากรตอบคำถาม	
วิทยากรสรุป	

เครื่องมือการดูแลสุขภาพตนเองด้วยหลักวิถี สรพท. (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. อธิบายคุณประโยชน์ของการเจริญสมาธิและเจริญสมาธิแบบนั่งและแบบเคลื่อนไหว เดินจงกรมได้
๓. อธิบายวิธีใช้และสามารถกล่าวสมภาทานและอาราธนาในศาสนพิธีได้

การสนทนาธรรม มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

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

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 - ให้สมาชิก ฝึกปฏิบัติสมาธิ โดยใช้วิธีสมาทานปฏิบัติและวิปัสสนากรรมฐาน เวลา ๑๐ - ๑๕ นาที	หนังสือบทสวดมนต์

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
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 นิยมปฏิบัติหลังจากสวดมนต์ไหว้พระจบเสร็จแล้วจึงนั่งสมาธิ ภาวนา ๒. เริ่มต้นด้วยการยืนตรง มือขวาทับมือซ้าย เป็นลักษณะไขว่กันอยู่หน้าท้อง หรือไขว่หลังก็ได้ ตั้งสติ กำหนดไว้ที่เท้า ๓. การเดินจงกรมมี ๖ จังหวะ แต่ละจังหวะ มีคำว่า “หนอ” เป็นตัวกำหนดระยะ แต่ระยะขึ้นอยู่กับความเร็วของการเคลื่อนไหวดังนี้ ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ สลับกันไป ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ระยะที่ ๕ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถึงหนอ ระยะที่ ๖ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถึงหนอ กดหนอ	

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
- ให้สมาชิก ฝึกการสนทนาธรรม เวลา ๑๐ - ๑๕ นาที วิธีการสนทนาธรรม ๑. แบบไม่เป็นทางการ ขึ้นอยู่กับความสนใจของ พระภิกษุสงฆ์หรือผู้ทรงคุณวุฒิว่าควร จะสนทนาธรรมเรื่องอะไรที่ตรงกับความสนใจ หรือปัญหาของฝ่ายญาติโยม หรือของ พระภิกษุ-สามเณร ที่อาวุโสน้อยกว่า อาจสนทนาที่วัดหรือบ้านหรือสถานที่ทำงานของผู้ร่วมสนทนาก็ได้ สำหรับเวลาที่ใช้ก็ขึ้นอยู่กับมีโอกาสมากน้อยเพียงใด เรื่องที่สนทนาอาจรวมถึงเรื่องสุขภาพ เรื่องการดำเนินวิถีชีวิตด้วย ๒. แบบเป็นทางการ ควรมีการวางแผนและเตรียมการให้พร้อมโดยคำนึงถึงขั้นตอนต่างๆ ดังนี้ ๑. ค้นหาและวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการ และส่วนขาด 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 ๘. ติดตามประเมินผล ๙. เผยแพร่ สารสำคัญของการสนทนาธรรม	

➤ **กิจกรรมที่ ๑.๙.๒**

เครื่องมือการดูแลสุขภาพตนเองด้วยหลักวิถี ๓อ. (๑อ.: อาหาร)

ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้เรื่อง หลักการรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วนในการป้องกันโรคและบำบัดโรค และอาหารที่ควร หลีกเลี่ยงโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้รู้จักหลักการรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วนในการป้องกันโรคและบำบัดโรค และอาหารที่ควร หลีกเลี่ยงโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
๑. วิทยากรสอบถามสมาชิก ๒ – ๓ คน การรับประทาน อาหารในชีวิตประจำวัน มีการรับประทานอาหารประเภทใด อย่างไร ๒. วิทยากร บรรยายเรื่องเชื่อมโยงหลักพุทธธรรมกับการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันรักษาโรค ๓. วิทยากรบรรยายสรุป วิธีการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ พร้อมสาธิตวิธีการตักอาหารจานสุขภาพเพื่อรับประทานให้ถูกสัดส่วน เทคนิคการกินอาหารโซนสี เพื่อควบคุมและป้องกันโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด และมะเร็งและสมาชิกฝึกปฏิบัติพอสังเขป ๔. ผู้เข้ารับการอบรมซักถามข้อสงสัย ๕. วิทยากรตอบคำถาม ๖. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านบัตรคำเกี่ยวกับอาหารและจำแนกตามสีบอร์คของอาหาร - 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 ว่ามีประสบการณ์การออกกำลังกายหรือไม่ โดยวิธีใด ๒. วิทยากรเกริ่นนำ การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เหมาะสมเพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ป้องกันและลดโรคเรื้อรัง อย่างเรียบง่าย ๓ แบบ ๓. ให้สมาชิกทุกคนฝึกปฏิบัติ ๓.๑ เรียนรู้ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความ แข็งแรงด้วยการใช้น้ำหนักตนเอง บนม้านั่ง - ฝึกปฏิบัติทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความแข็งแรงด้วยการใช้น้ำหนักตนเอง บนม้านั่ง ๓.๒ เรียนรู้ทำยืดเหยียดพื้นฐานเพื่อเพิ่มความ ยืดหยุ่นและผ่อนคลายความเครียด - ฝึกปฏิบัติทำยืดเหยียดพื้นฐานเพื่อเพิ่ม ความยืดหยุ่นและผ่อนคลายความเครียด ๓.๓ เรียนรู้เคล็ดลับเรื่องการออกกำลังกายเพื่อ เพิ่มสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือด โลहित - ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม สมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือดโลहित 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 คนว่าเคยมีอารมณ์ดีมีความสุขมากที่สุด แสดงออกอย่างไร และอารมณ์เศร้าที่สุด แสดงออกอย่างไร และอารมณ์เศร้าที่สุด แสดงออกอย่างไร ๒. วิทยากรนำเสนอลักษณะและอาการแสดงออกของอารมณ์บวกและอารมณ์ลบ และวิธีการควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ ๓. วิทยากรให้สมาชิก ๒-๓ คนสาธิตการแสดงอารมณ์บวกและอารมณ์ลบ ๔. วิทยากรเปิดโอกาสให้สมาชิกซัก-ถาม ๕. วิทยากรตอบคำถาม ๖. วิทยากรสรุป	- Power point - เอกสาร ใบความรู้

➤ **กิจกรรมที่ ๑.๙.๕**

เครื่องมือการดูแลสุขภาพตนเองด้วยหลักวิถี ๑น. (นาฬิกาชีวิต วิถีธรรม)

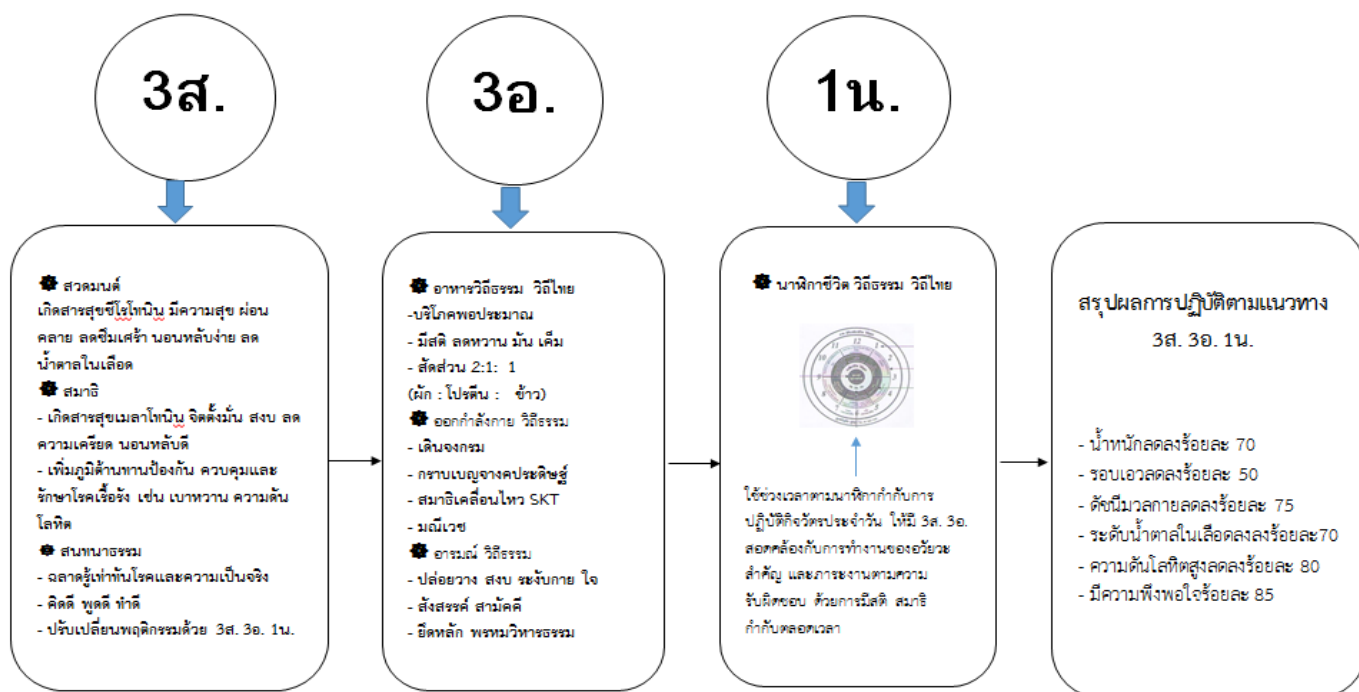
สมาชิกฝึกการเรียนรู้การปฏิบัติชีวิตประจำวันตามหลัก นาฬิกาชีวิต วิถีธรรม

วัตถุประสงค์

๑. อธิบายความสัมพันธ์และเชื่อมโยงของช่วงเวลา กิจกรรมประจำวันและอวัยวะสำคัญที่ทำงานเกี่ยวข้องได้สามารถปฏิบัติตามนาฬิกาชีวิตได้สม่ำเสมอ
๒. อธิบายความหมายความสำคัญและคุณประโยชน์ของนาฬิกาชีวิต

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
๑. วิทยาการสอบถามสมาชิก ๒-๓ คนว่า เคยใช้นาฬิกาชีวิตหรือไม่ ได้ผลอย่างไร ๒. วิทยาการเกริ่นนำ ความหมาย ความสำคัญและวิธีปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิต ๒.๑ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านบัตรคำเกี่ยวกับเรื่องนาฬิกาชีวิต วิถีธรรม ให้สมาชิกทุกคนพร้อมด้วยอธิบายวัตถุประสงค์ ๒.๒ ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านคำถามและคำตอบของตนให้กลุ่มฟังและให้ความเห็น ๒.๓ วิทยาการเฉลยคำตอบว่าถูกหรือผิด หรือใช้หรือไม่ใช้พร้อมอธิบายประกอบ ๓. วิทยาการเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม ๔. วิทยาการตอบคำถาม ๕. วิทยาการสรุป	- Power point - เอกสาร ใบความรู้



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	