

แบบสอบถามกลุ่มประชากรเป้าหมาย 5 กลุ่มวัย
การปฏิบัติตัว 3ส. 3อ. 1น. ในการสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต วิถีธรรม
เพื่อป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรัง
[] ก่อนดำเนินงานโครงการฯ [] หลังดำเนินงานโครงการฯ

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 การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการใน ปริมาณ พอประมาณ ตามหลักปฏิบัติของศาสนา					
5	ออกกำลังกายวิถีธรรม การออกกำลังกายตามหลักปฏิบัติของศาสนาและ แบบปกติอย่างสม่ำเสมอ 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. ภาะระงานตามหน้าที่และความรับผิดชอบของตน 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

.....

.....