

สุขบัญญัติแห่งชาติ

การมีพฤติกรรมสุขภาพตาม **สุขบัญญัติแห่งชาติ** โดยปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่องในวิถีชีวิตจนเป็นนิสัย เป็นพื้นฐานสำหรับชีวิต ที่จะสร้างให้เกิดความแข็งแรง มีสมรรถภาพในการปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวัน การเรียนการทำงาน ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ไม่เจ็บป่วยง่าย ลดความเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคอันตรายเรื้อรัง และลดความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ ทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานให้เราสามารถใช้ชีวิตที่มีคุณภาพได้อย่างมีความสุขอยู่ในสังคม

การละเลยในการปฏิบัติสุขบัญญัติข้อใดข้อหนึ่ง ทำให้เรามีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย หรืออันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งอาจจะเริ่มต้นด้วยการเจ็บป่วยเล็กน้อยแต่อาจเป็นบ่อเกิดของโรคแทรกซ้อนที่อันตรายร้ายแรงตามมา ดังนั้น **เพื่อการมีสุขภาพดี จึงต้องใส่ใจและปฏิบัติพฤติกรรมสุขบัญญัติ ทั้ง 10 ประการ ดังนี้**



1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม



ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง

1

ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด



การรักษาความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้า และของใช้

เป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้นที่สำคัญ เพื่อป้องกันสิ่งสกปรก ฝุ่นละออง และเชื้อโรคที่ติดมาในชีวิตประจำวันเข้าสู่ร่างกาย เป็นการลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ เช่น โรคผิวหนัง กลาก เกลื้อน หิด เหา เชื้อรา ภูมิแพ้ และหอบหืด

ทำความสะอาดร่างกาย

- อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน โดยฟอกสบู่และถูให้ทั่วทุกซอกทุกมุมของร่างกาย และเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะตามซอกและข้อพับ เพื่อไม่ให้ยับยั้งนำไปสู่โรคผิวหนัง
- หมั่นสระผมเป็นประจำ และเช็ดผมให้แห้งทุกครั้ง
- ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้น ไม่ให้เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค

ทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้

- สวมใส่เสื้อผ้า ถูเท้า รองเท้าที่ซักสะอาด ตากแดดให้แห้ง ไม่ยับยั้ง
- รักษาความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว และไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น
- ในห้องนอน ทำความสะอาดทุกวัน จัดเก็บของให้เป็นระเบียบ เปลี่ยนผ้าปูที่นอน ปลอกหมอนเป็นประจำ ผ้าห่ม ที่นอน หมอน มุ้ง หมั่นตากแดด เพื่อกำจัด ฝุ่นละอองและเชื้อโรค ต้นเหตุโรคภูมิแพ้ และหอบหืด
- ทำความสะอาดและจัดเก็บของใช้ภายในบ้านให้เป็นระเบียบ ไม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์มีพิษหรือพาหะของโรค
- ทำความสะอาดตู้เย็น ตู้กับข้าว ทุกเดือน ป้องกันการเกิดแบคทีเรียที่ทำให้อาหารบูดเน่า ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคทางเดินอาหาร เช่น ท้องเสีย อุจจาระร่วง
- สิ่งของที่ใช้มือจับสัมผัส เช่น โทรศัพท์ เม้าส์/คีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์ ลูกบิดประตู ราวบันได หมั่นใช้น้ำผสมผงซักฟอก เช็ด ทำความสะอาดอยู่เสมอ



ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง

2

รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

ฟัน ทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร ช่วยในการออกเสียง
ช่วยเสริมใบหน้าที่สวยงาม สร้างความมั่นใจ
การไม่รักษาสุขภาพในช่องปากและฟัน จะทำให้
ฟันผุ ปวดฟัน ซึ่งทรมานมาก เหงือกอักเสบ มีกลิ่นปาก
เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ปวดท้อง
และเป็นโรคกระเพาะอาหารได้



ควรปฏิบัติ

- แปรงฟันให้สะอาด ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
วันละ 2 ครั้ง ก่อนเข้านอน และหลังตื่นนอนตอนเช้า
และแปรงลิ้นทุกครั้ง
- บ้วนปากให้สะอาดทุกครั้งหลังกินอาหาร
- ใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดตามซอกฟัน
- ล้างแปรงสีฟันให้สะอาดหลังแปรงฟัน เปลี่ยนแปรงทุก 3 เดือน

หมั่นเสริมสุขภาพฟันด้วยการ

- กินผัก ผลไม้ เพื่อเสริมสร้างฟันให้แข็งแรง และ
ยังมีเส้นใยช่วยทำความสะอาดฟัน
- ตรวจสุขภาพในช่องปากด้วยตนเอง หากพบสิ่งผิดปกติให้รีบไปรักษา
- พบทันตแพทย์ ปีละ 1 ครั้ง

ควรหลีกเลี่ยง

- การกินลูกอม ทอฟฟี่ ขนมหวานเหนียว
ขนมกรุบกรอบ กินของจุบจิบ
- การใช้ฟันกัด ขบของแข็งๆ
หรือใช้ฟันกัดหน้าที



ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง

3

ล้างมือให้สะอาด ก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย



มือ เป็นอวัยวะที่สัมผัสกับสิ่งของต่างๆ มากมาย ในชีวิตประจำวัน จึงอาจทำให้มีสิ่งสกปรกและเชื้อโรค ติดมากับมือได้ ดังนั้นเพื่อไม่ให้มือเป็นแหล่งสะสมและ แพร่เชื้อโรค และอาจนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายของเราเอง เราจึงต้องหมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ การล้างมือบ่อยๆ สามารถป้องกันโรคต่างๆ ได้ เช่น ท้องร่วง ท้องเสีย บิด ตับอักเสบ ผื่นหนังอักเสบ สิวอักเสบ ไข้หวัดนก ไข้หวัดใหญ่

★ หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ

- ก่อนกินอาหาร
- ก่อนและหลัง เตรียม/ปรุง อาหาร
- หลังใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม
- หลังการ ไอ จาม
- หลังหยิบจับสิ่งสกปรก หรือสัมผัสสัตว์เลี้ยง
- ก่อนและหลังการเยี่ยมผู้ป่วย
- เมื่อเดินทางถึงจุดหมาย เช่น ถึงโรงเรียน ที่ทำงาน กลับถึงบ้าน

★ หลีกเลี่ยงการใช้มือจับสัมผัสบริเวณใบหน้า เว้นเท้า และจมูก

★ พกแอลกอฮอล์เจลล้างมือติดตัว ใช้ทำความสะอาดมือ 15 วินาที



ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง

ล้างมือให้สะอาด ก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย



บริเวณที่มักจะล้างมือไม่ทั่วถึง

- บริเวณที่ยังพบความสกปรกบ่อย
- บริเวณที่ยังพบความสกปรกปานกลาง



มีโรคติดเชื่อจำนวนมาก ที่แพร่กระจายโดยการสัมผัส
การล้างมือ จึงเป็นวิธีง่ายๆ และประหยัด
ในการป้องกันการติดเชื้อและการแพร่กระจายเชื้อ

ล้างมือบ่อยครั้ง หยุดยั้งเชื้อโรค

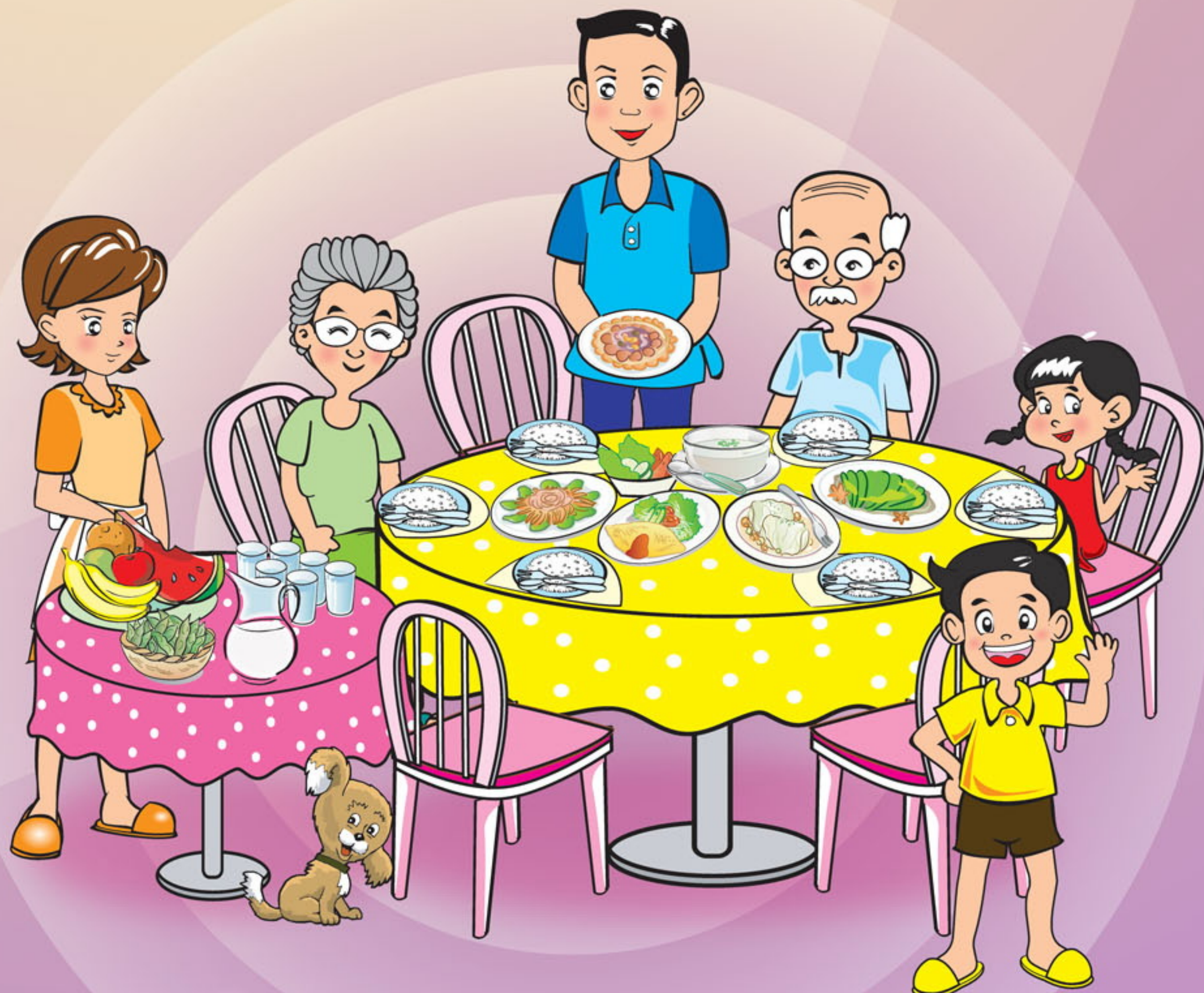
ล้างมือให้สะอาดด้วยวิธีการ 7 ขั้นตอน โดยทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง
และทำสลับกันทั้ง 2 ข้าง ทั้งมือซ้ายและมือขวา



4

กินอาหารรส สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สดุดชาติ

อาหาร ที่คนเรากินเข้าไปเป็นปัจจัยที่สำคัญในการกำหนดสภาวะสุขภาพของคนๆ นั้น การกินอาหารถูกหลักโภชนาการทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง รูปร่างดี เสริมบุคลิกและความมั่นใจ แต่หากกินอาหารที่มีสารปนเปื้อน ไม่ถูกหลักโภชนาการก็จะก่อให้เกิดโรคตามมามากมาย เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจและสมอง มะเร็ง พยาธิ อุจจาระร่วง อ้วน เป็นต้น



- ★ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ และกินเป็นเวลา ครบ 3 มื้อ
- ★ กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ สะอาด ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ
- ★ กินผักผลไม้สด ทุกมื้ออาหาร โดยกินให้ได้อย่างน้อยวันละ ไม่ต่ำกว่าครึ่งกิโลกรัม
- ★ ลดการกินอาหารที่มีไขมันสูง

- ★ หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด หวานจัด เค็มจัด
- ★ ดื่มนมทุกวัน เพื่อเสริมสร้างกระดูกและฟัน ผู้ใหญ่ควรดื่มนมพร่องมันเนย
- ★ ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว
- ★ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารปนเปื้อน เช่น อาหารหมักดอง อาหารใส่สีสังเคราะห์ ใส่สารฟอกสีต่างๆ หรือใส่สารเพิ่มความกรอบ ความเหนียวแข็ง เพราะมีสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- ★ ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกับผู้อื่น



ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง

5

งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

บุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

เป็นอบายมุขและภัยร้ายแรงที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต
เสียเงิน ทรัพย์สิน และนำไปสู่ปัญหาสังคมมากมาย



บุหรี่ ห้ามลองเด็ดขาด!!

“ติดง่าย เลิกยาก” สังคมรังเกียจ สารนิโคตินในบุหรี่
ทำให้เกิดโรคอันตราย และทรมาณ เช่น ถุงลมโป่งพอง มะเร็ง
เส้นเลือดสมองและหัวใจตีบทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต



สุรา

แอลกอฮอล์ในสุราและเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ทุกชนิด จะทำลายเซลล์ประสาทสมอง
ในระยะแรกทำให้ขาดสติ ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาท และเกิดอุบัติเหตุ ทำให้เสียบุคลิกภาพ
ในระยะยาวจะให้ความจำเสื่อม เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ตับแข็ง ความดันโลหิตสูง
เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง



สารเสพติด

สารเสพติด ทำให้ผู้เสพตกอยู่ใต้อิทธิพลของสารนั้น ควบคุมตัวเองไม่ได้ ต้องเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ
เมื่ออยากเสพแล้วไม่ได้เสพยาจะมีอาการผิดปกติ ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม และนำไปสู่การประทุพผิตร้ายแรง
เช่น ปล้น ใจ ทำร้ายร่างกาย เพื่อหาเงินมาซื้อยา



การพนัน

การพนัน ทำให้เสียทรัพย์สินและเสียสุขภาพ ผู้เล่นมักหมกมุ่นต้องการเอาชนะ ทั้งๆ ที่
มีโอกาสน้อยมาก ทำให้เกิดความเครียด เพิ่มหนี้สินมากมาย เป็นที่รังเกียจของคนรอบข้าง และ
อาจทำให้ครอบครัวแตกแยก ล่มจม



การสำส่อนทางเพศ

การสำส่อนทางเพศ เป็นพฤติกรรมที่ก่อโรคติดต่อต่างๆ เช่น
กามโรค และโรคเอดส์ ซึ่งไม่สามารถรักษาให้หายได้
จึงไม่ควรสำส่อนทางเพศและ
ควรมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

เยาวชนรุ่นใหม่

- เป็นคนฉลาด รู้จักปฏิเสธ ไม่ทดลอง
- “เท” อย่างมีคุณค่า ไม่พึ่งพาอบายมุข
- เลือคบเพื่อนที่ดี



ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง

6

สร้างความสัมพันธ์ ในครอบครัวให้อบอุ่น



ความรักความอบอุ่นในครอบครัว

ทำให้บ้านน่าอยู่ เสริมสร้างให้สมาชิกในบ้านมีสุขภาพจิตดี มีความสุขสดชื่น มีความมั่นคงในจิตใจ เห็นคุณค่าในตัวเอง และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต แม้พบกับปัญหาและอุปสรรค เด็กที่เติบโตในครอบครัวที่อบอุ่น ได้รับความรัก การอบรม ปลูกฝังสั่งสอนให้เป็นคนดี และรู้จักวิธีแก้ไขปัญหาในชีวิตตนเอง เมื่อเติบโตขึ้นจะเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ สร้างความเจริญก้าวหน้าให้ตนเอง ครอบครัว และสังคม

- ◆ สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่มีในครอบครัว
- ◆ แบ่งปันความรัก น้ำใจ และความห่วงใย ในครอบครัว
- ◆ จัดวาระพิเศษที่จะทำกิจกรรมของครอบครัวร่วมกัน เช่น วันเกิด วันปีใหม่ วันสงกรานต์



- ◆ ให้ความสำคัญ ให้เกียรติสมาชิกในครอบครัว และถนอมน้ำใจซึ่งกันและกัน
- ◆ ให้ความเคารพญาติผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นผู้วางรากฐานของภูมิปัญญาและความอบอุ่นแข็งแรงของครอบครัว
- ◆ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ควรพูดคุยปรึกษาหารือ และช่วยกันแก้ไขปัญหา

ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง

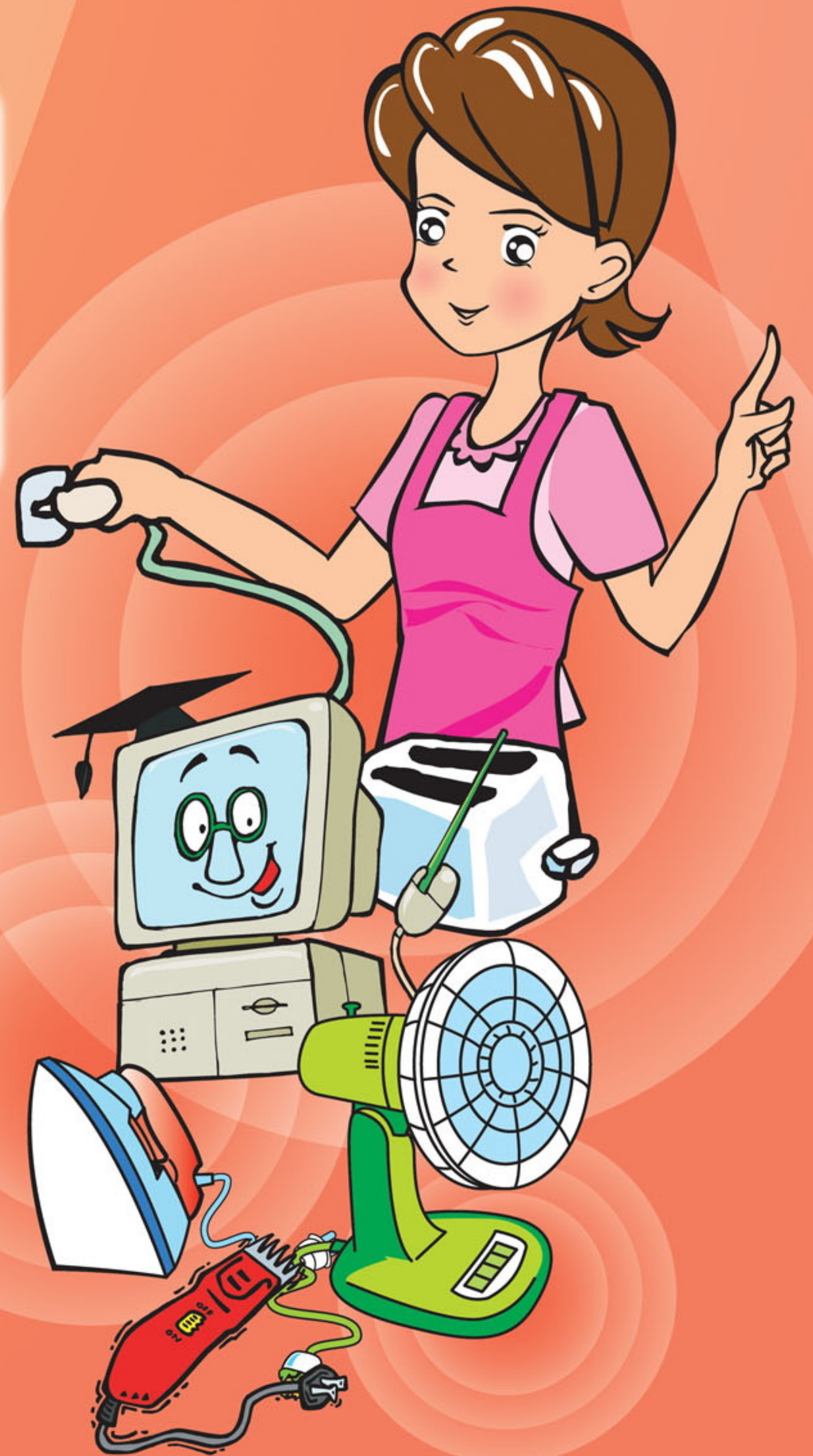
ป้องกันอุบัติเหตุ ด้วยการไม่ประมาท



ความประมาท นำมาซึ่งอุบัติเหตุ และอุบัติเหตุ ทำให้เกิดความสูญเสีย ทั้งทรัพย์สิน เงินทอง เสียเวลา เสียอวัยวะ ทำให้เป็นคนพิการ และที่ร้ายแรงคือเสียชีวิต อุบัติเหตุ ไม่ใช่เรื่องของโชคชะตา แต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำที่ประมาท การระมัดระวังในการทำกิจกรรมต่างๆ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ อุบัติเหตุได้

ระมัดระวังอุบัติเหตุในบ้าน

- จัดวางของเล่น ของใช้ อุปกรณ์ต่างๆ ให้เป็นระเบียบ ไม่วางเกะกะ
- หลังทำอาหาร ปิดวาล์วแก๊สหุงต้มอาหารทุกครั้ง
- เครื่องมือเครื่องใช้ไฟฟ้า ต้องใช้งานตามเอกสารคู่มืออย่างเคร่งครัด และตรวจสอบสภาพการใช้งานอยู่เสมอ
- ติดตั้งอุปกรณ์สำหรับควบคุมการเกิดอุบัติเหตุต่างๆ เช่น อุปกรณ์ดับไฟ เครื่องควบคุมการใช้ไฟฟ้าเกินภายในบ้าน
- ดูแลแก้ไขบริเวณต่างๆ ในบ้านไม่ให้มีจุดที่อาจเป็นอันตรายต่อคนในบ้าน โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ เช่น จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอทุกจุดในบ้าน ทำความสะอาดห้องน้ำไม่ให้มีน้ำขังหรือพื้นเปียกลื่น
- วัตถุอันตรายจัดเก็บให้มิดชิด พันมือเด็ก



ระมัดระวังอุบัติเหตุนอกบ้าน

- เรียนรู้และปฏิบัติตามกฎแห่งความปลอดภัยต่างๆ เช่น การขับขี่ การเดินทาง การทำงาน การหนีไฟ ภัยธรรมชาติ
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เกิดจากความคึกคะนอง และสร้างความตื่นเต้นหวาดเสียว
- ฝึกทักษะเบื้องต้นในการดูแลตนเอง เช่น ว่ายน้ำ
- ระมัดระวังในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียน ที่ทำงาน โดยพยายามหลีกเลี่ยงการกระทำที่เสี่ยงต่ออันตรายหรืออุบัติเหตุ ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา



ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง

8

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี



การออกกำลังกาย

ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น เป็นการบริหารปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ และข้อต่อ ให้แข็งแรง ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้มีรูปร่างและบุคลิกดี เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และช่วยสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ในกลุ่มเพื่อน และในสังคม

ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วันๆ ละ อย่างน้อย 30 นาที โดยเลือกทำกิจกรรมที่อยู่ในวิถีชีวิตของเราได้ จะทำให้สนุกและไม่รู้สึกว่าต้องฝืนทำ โดยเลือกกิจกรรมที่ชอบ และเหมาะสมกับร่างกาย หรือการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เช่น ทำงานบ้าน เดินขึ้นลงบันได ล้างรถ โดยเคลื่อนไหวออกแรงสะสมอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

5 นาที
อบอุ่นร่างกาย

- เริ่มด้วยการบริหารร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อม

15-20 นาที
ออกกำลังกาย

- ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมต่างๆ โดยเลือกให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ วัย

5 นาที
การผ่อนคลาย

- จบลงด้วยการวิ่งอยู่กับที่ช้าๆ หรือทำกิจกรรมผ่อนคลาย เพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาวะปกติ



การตรวจสุขภาพประจำปี เป็นการตรวจเพื่อหาความผิดปกติของร่างกาย ของบุคคลในกลุ่มอายุต่างๆ ซึ่งหากตรวจพบสิ่งผิดปกติแต่เนิ่นๆ จะสามารถป้องกันและรักษาโรคหรือความผิดปกติได้ทันเวลาที่ เพราะหากปล่อยไว้ อาจก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพได้

- ผู้หญิง 18 ปีขึ้นไป ควรตรวจหามะเร็งปากมดลูก ทุกปี
- ผู้หญิง 20 ปีขึ้นไป ควรตรวจเต้านมด้วยตนเอง ทุกเดือน
- ผู้หญิง 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจเต้านมโดยแพทย์ ทุกปี
- ผู้ชาย 50 ปีขึ้นไป ควรตรวจหามะเร็งต่อมลูกหมาก ทุกปี

ตรวจสุขภาพ
ทุกปีนะครับ



ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง

9

ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใสอยู่เสมอ

จิตใจที่แจ่มใสจะอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง เมื่อเรามีความสุข

มีจิตใจแจ่มใส ร่าเริง อารมณ์ดีอยู่เสมอ ส่งผลให้ร่างกายพลอยมีความสุข
ไปด้วย ทำให้หน้าตา ผิวพรรณผ่องใส ไม่แก่เร็ว คนรอบข้างก็อยากจะ
เข้าใกล้ อยากคบหาสมาคมด้วย เมื่อคิดทำอะไรก็โปร่งใสราบรื่น

- ★ มองโลกในแง่ดี คิดในแง่บวก รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
รู้จักการให้อภัย
- ★ แบ่งเวลาในแต่ละวันให้เหมาะสม โดยจัดให้มีเวลาสำหรับคลายเครียดบ้าง
และพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอในแต่ละวัน



- ★ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และฝึกจัดการหรือควบคุมอารมณ์
เช่น โกรธ โมโห หงุดหงิด ซึ่งเรียกว่า เป็นคนฉลาดทาง
อารมณ์ คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มักจะเรียนหรือ
ทำงานได้ดี รู้ลึกดีต่อตนเองและผู้อื่น สามารถเผชิญกับ
ความเครียดได้ ซึ่งจะเป็นที่ชื่นชมและได้รับการยอมรับ
จากเพื่อนฝูง
- ★ จัดสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่ มองแล้วสบายตา สบายใจ
โดยเฉพาะในบ้าน ห้องนอน หรือห้องทำงาน
ที่ต้องอยู่เป็นประจำ

- ★ เมื่อเกิดความเครียดหรือมีปัญหาต้องหาทางผ่อนคลายอย่าเก็บไว้คนเดียว
ปรึกษาเพื่อน พ่อแม่ ครู ญาติผู้ใหญ่ หรือคนสนิทที่ไว้ใจได้
- ★ หากิจกรรมที่แปลกใหม่ เพื่อสร้างเสริมความสดชื่นแจ่มใส เช่น
กิจกรรมสาธารณประโยชน์ หาความรู้เพิ่มเติมนอกกรอบ
- ★ ศึกษาธรรมะและนำหลักธรรมะมาใช้ในการดำเนินชีวิต
เพื่อความสงบและเป็นสุข



ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง

10 มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

อย่าลืมแยกขยะ
ก่อนทิ้งนะครับ



สิ่งแวดล้อมที่ดีมีความสมดุลทางธรรมชาติ ทำให้สิ่งมีชีวิต

ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพและเป็นสุข โดยเฉพาะคนเราหากอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี จะส่งผลต่อสุขภาพอนามัย จิตใจ สติปัญญา ความสามารถและอารมณ์ ความรู้สึก ดังนั้นทุกคนต้องช่วยกันสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมให้สดใส แบ่งปันและช่วยเหลือสังคม เพื่อสุขภาวะที่ดีของทุกคนในสังคม

- ★ ช่วยกันดูแลรักษาสีสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน โรงเรียน ที่ทำงาน ชุมชน และที่สาธารณะต่างๆ
- ★ ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า แยกขยะเพื่อลดปริมาณขยะ และนำวัสดุบางอย่างหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่
- ★ อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- ★ หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม
- ★ มีความรับผิดชอบต่อสังคม เช่น

- มีสำนึกในการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค เช่น ใส่หน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัด พบสัตว์ปีกป่วยตายผิดปกติให้แจ้งเจ้าหน้าที่ ทิ้งขยะให้ถูกที่ กำจัดน้ำทิ้งและกำจัดขยะอย่างถูกต้อง
- แจ้งเบาะแสเกี่ยวกับยาเสพติด และแหล่งอาชญากรรมต่างๆ กับเจ้าหน้าที่
- ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ ยินดีสละทรัพย์สิน ความคิด แรงกาย เวลา และความสุขสบายส่วนตัว เพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวมตามกำลังและความสามารถ
- เป็นสื่อบุคคลที่ดีในการสื่อสารเรื่องที่สำคัญและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมกับบุคคลต่างๆ ในครอบครัว และชุมชน



ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง