

# ความรู้พื้นฐานการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม กลุ่มวัยเรียน

ดร.นายแพทย์อุทัย สุขสุข

ประธานที่ปรึกษามูลนิธิอุทัย สุขสุข

ปลัดกระทรวงสาธารณสุขคนที่ 16

# ประเด็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้

1

- ความสำคัญของสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

2

- ความหมายและขอบเขตของสุขภาพดี วิถีธรรม

3

- ปัญหาสุขภาพกับการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน และควบคุมโรค วิถีธรรมในกลุ่มวัยเรียน

# ประเด็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้

4

- เครื่องมือ ในการสร้างเสริมสุขภาพป้องกันและควบคุมโรค
- 3ส.3อ.1น.

5

- ประสพการณ์การดำเนินงานโครงการสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม และสุขภาพดี วิธีพุทธในกลุ่มวัยเรียน
- ณ ค่ายสุขภาพดี วิธีพุทธ ในพระสังฆราชูปถัมภ์ อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี

6

- สรุปและข้อเสนอแนะ

# ความสำคัญของสุขภาพดี

- สุขภาพดี หมายถึง สภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคมปัญญา(จิตวิญญาณ) เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล
- ดังนั้นหากนักเรียนมีสุขภาพดีย่อมมีร่างกายแข็งแรง มีสติและสมาธิในการเล่าเรียนดี มีความฉลาดรู้ (IQ) อารมณ์ดี คบหาสมาคม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (EQ) เติบโตเป็นพลเมืองดีของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

# ความหมายของสุขภาพดี วิถีธรรม

- » สุขภาพดี วิถีธรรม หมายถึง แนวทางการนำพระธรรมคำสอนของศาสนาที่ประเทศไทยรับรองมา ประพฤติปฏิบัติควบคู่กับแนวทางการดำเนินชีวิตของคนไทยตั้งแต่เกิดจนตาย เพื่อให้มีภาวะความสมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา (จิตวิญญาณ) และทางสังคม เชื่อมโยงกัน เป็นองค์รวมอย่างสมดุล
- » ศาสนาที่ได้รับการรับรอง ได้แก่ ศาสนาพุทธ อิสลาม คริสต์ พราหมณ์-ฮินดู ซิกข์



# ปัญหาสุขภาพกับการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรค

## วิถีธรรมในกลุ่มวัยเรียน

1. ด้านพฤติกรรมการบริโภค (Dietary behavior)

2. ด้านสุขอนามัยส่วนบุคคล (Hygiene)

3. ด้านความรุนแรงและการบาดเจ็บโดยไม่เจตนา (Violence and unintentional injury)

4. สุขภาพจิต (Mental health)

5. การดื่มแอลกอฮอล์และการใช้สารเสพติดอื่น ๆ (Alcohol and drug use)

6. พฤติกรรมทางเพศสัมพันธ์ (Sexual behavior)

7. การออกกำลังกาย (Physical activity)

8. ปัจจัยการป้องกัน (Protective factors)

# เครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพป้องกันโรค - 3ส.3อ.1น.

1. Infographic สุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย 3ส.3อ.1น.
2. พุทธธรรมทำให้คนเก่งและดี

# สุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย



3ส.

**สวดมนต์**

เกิดสาร สุขใจ โทษน้อย  
ลดความเครียด สุขใจ  
นอนหลับดี ลดน้ำตาลในเลือด

**สมาธิ**

\* เกิดสารสุดบลาโทรม ใจเย็นลง สมอง  
ลดความเครียด นอนหลับดี  
\* เพิ่มภูมิคุ้มกัน ป้องกันเชื้อโรคไวรัส  
\* เพิ่ม สมรรถนะของร่างกาย เป็นต้น

**สมถะธรรม**

\* ลดอาการหัวใจ  
\* ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
\* ส.ส.ส. (ส.)

3อ.

**อาหาร วิถีธรรม**

\* บริโภคพืชผักนาน  
\* มีสติ อดหวาน อดมัน  
\* สัดส่วน 2 : 1 : 1  
(ผัก : โปรตีน : ข้าว)

**ออกกำลังกาย วิถีธรรม**

\* เล่นจอบกรม  
\* โยคะ  
\* มกัฒน  
\* สืบการ-สิ่งศักดิ์สิทธิ์

**อารมณ์ วิถีธรรม**

! อดหวาน  
! อดมัน อดมัน

1น.

**นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ**

การใช้ช่วงเวลาตามนาฬิกาในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ให้มี 3 ส. 3 อ. และภาว-ฐานตามความถนัดของตน ด้วยการมีสติ สมาธิ กำกับตลอด





# ปฏิบัติพุทธธรรมทำให้เป็นคนทั้งเก่งและดี

## พุทธธรรมทำให้เก่ง

### เก่งตน เก่งคน เก่งงาน

- ไตรสิกขา : ศีล สมาธิ ปัญญา
- ปัญญา
  - : สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการสดับเล่าเรียน
  - : จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา
  - : ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ
- ธรรมทำให้เรียนเก่ง
  - : ส. สุต การอ่านการฟัง
  - : จ. จิต : การคิด จดจำ
  - : ป. ปุจฉา การถาม
  - : ล. ลิขิต การเขียน

# ปฏิบัติพุทธธรรมทำให้เป็นคนทั้งเก่งและดี

## พุทธธรรมทำให้เก่ง (ต่อ)

- อิทธิบาท 4 (ธรรมทำให้สำเร็จความประสงค์ในกิจการทุกอย่าง)
  - : ฉันทะ                      ความพอใจ
  - : วิริยะ                      ความเพียร
  - : จิตตะ                      คิดเอาใจใส่ ตั้งจิตมั่น
  - : วิมังสา                      พิจารณาไตร่ตรอง
  
- พละ 5 (ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน)
  - : ศรัทธา                      ความเชื่อ
  - : วิริยะ                      ความเพียร
  - : สติ                          ความระลึกได้
  - : สมาธิ                      ความตั้งจิตมั่น
  - : ปัญญา                      ความรู้ทั่วชัด

ปฏิบัติพุทธธรรมทำให้เป็นคนทั้งเก่งและดี

พุทธธรรมนำสู่ความดี

พุทธธรรมนำสู่ความความดี  
กายดี ใจดี สังคมดี ปัญญาดี

- โอวาทปาฏิโมกข์ 3

- : ละเว้นความชั่วทั้งปวง
- : กระทำความดีให้บริบูรณ์
- : ทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว

# ปฏิบัติพุทธธรรมทำให้เป็นคนทั้งเก่งและดี

## พุทธธรรมนำสู่ความดี (ต่อ)

### พุทธธรรมนำสู่ความความดี กายดี ใจดี สังคมดี ปัญญาดี

#### - เบญจศีล (ศีล 5)

- : เว้นจากการปลงชีวิต ประทุษร้ายกัน
- : เว้นการลักทรัพย์ โกง
- : ไม่ประพฤตินิดในกาม
- : เว้นการพูดเท็จ พูดโกหก
- : เว้นการดื่มสุราเมรัย สิ่งเสพติดให้โทษ

#### - เบญจธรรม

- : เมตตา กรุณา
- : สัมมาอาชีวะ
- : กามสังวร
- : สัจจะ
- : สติสัมปชัญญะ

# ปฏิบัติพุทธธรรมทำให้เป็นคนทั้งเก่งและดี

## พุทธธรรมนำสู่ความดี (ต่อ)

### - สัปปริสธรรม 7

- : รู้จักเหตุ
- : รู้จักผล
- : รู้จักตน
- : รู้จักประมาณ
- : รู้จักกาล
- : รู้จักชุมชน
- : รู้จักบุคคล

### - กัตถัญญกตเวที

- : รับบุญคุณ
- : ตอบแทน

# ประสบการณ์การดำเนินงาน ค่าย อ.ไทรโยค

โครงการ

วัตถุประสงค์

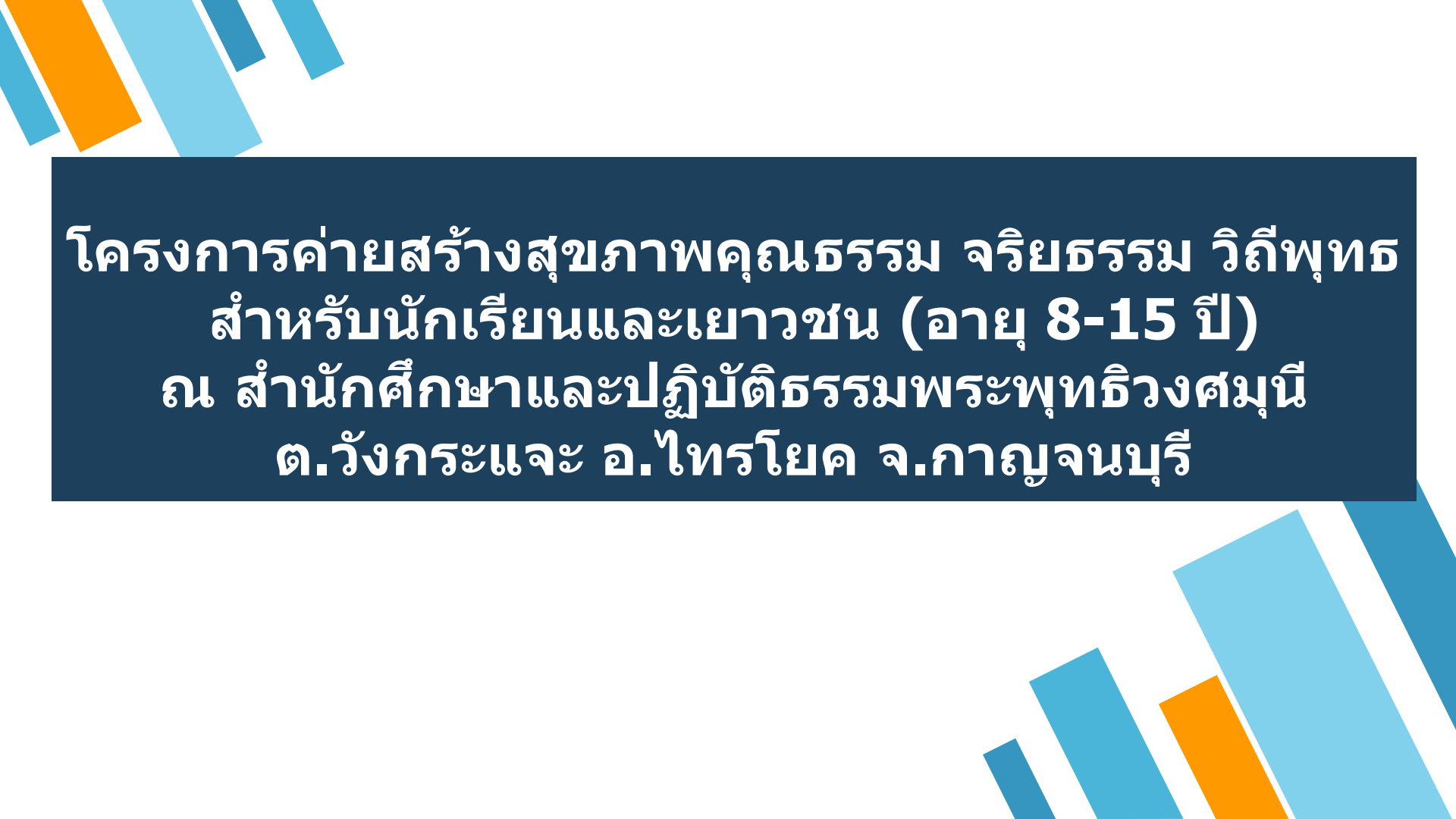
เป้าหมาย

วิธีการดำเนินงาน

ผลการประเมิน

ผนวก

- ปัญหา 5 ประการ ปี 2554
- มาตรฐานคุณธรรม 8 ประการ



**โครงการค่ายสร้างสุขภาพคุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ  
สำหรับนักเรียนและเยาวชน (อายุ 8-15 ปี)  
ณ สำนักศึกษาและปฏิบัติธรรมพระพุทธวิถีสมนิ  
ต.วังกระแจะ อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี**

# โครงการค่ายสร้างสุขภาพคุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ(ต่อ)

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อตระหนักรู้ปัญหาให้นักเรียนและเยาวชนส่วนใหญ่ 5 ประการ
2. เพื่อเรียนรู้และฝึกปฏิบัติเครื่องมือนปรับเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิต คือ 3ส.3อ.1น.
3. เพื่อเรียนรู้และถือปฏิบัติตามมาตรฐานคุณธรรมของนักเรียนและเยาวชน 8 ประการ ตามมาตรฐานของกระทรวงศึกษาธิการ

## เป้าหมาย

1. ฝึกอบรมวิทยากรส่วนกลาง จังหวัด อำเภอบล และตำบล สำหรับกลุ่มประชากรนักเรียนและเยาวชน จำนวน 22 คน เรียน 2 วัน
2. อบรมและฝึกปฏิบัตินักเรียนและเยาวชนจำนวน 497 คน จาก 7 โรงเรียน จัดเป็น 4 รุ่นๆละ 3 วัน 2 คืน



# โครงการค่ายสร้างสุขภาพคุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ(ต่อ)

## วิธีการดำเนินงาน

1. พัฒนาองค์ความรู้สร้างสุขภาพดี วิถีพุทธด้วยเครื่องมือ 3ส.3อ.1น.และคุณธรรม 8 ประการ สำหรับนักเรียนและเยาวชน
2. สร้างและพัฒนาหลักสูตรการอบรมและแนวทางการจัดการเรียนการสอนพร้อมด้วยสื่อประกอบ
3. สร้างและพัฒนาคู่มือ/ แนวทางการดำเนินงานสุขภาพดี วิถีพุทธ /แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนสุขภาพดี วิถีพุทธ
4. ดำเนินการอบรมวิทยากร
5. ดำเนินการอบรมและฝึกปฏิบัตินักเรียนและเยาวชน
6. ติดตามประเมินผลการดำเนินงาน
7. จัดทำรายงานและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

# โครงการค่ายสร้างสุขภาพคุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ(ต่อ)

## ผลการประเมิน

การประเมินผลเบื้องต้นวันแรกก่อนการอบรม และวันที่ 3 หลังการอบรมพบว่า

- น้ำหนักลดลง ร้อยละ 64.00
- รอบเอวลดลง ร้อยละ 25.00
- ดัชนีมวลกายลดลง ร้อยละ 26.00
- ความรู้เรื่องการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพและคุณภาพชีวิต 5 ประการ และคุณธรรม 8 ประการ เพิ่มขึ้น ร้อยละ 68.50
- ฟังพอใจในกิจกรรมต่างๆของค่าย ที่ร้อยละ 84.50

หมายเหตุ ได้รับสนับสนุนงบประมาณจาก สสส.

# โครงการค่ายสร้างสุขภาพคุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ(ต่อ)

## ปัญหาสุขภาพและคุณภาพชีวิต 5 ประการ (ปี 2554)

- ทุพโภชนาการ
- สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เสพสารเสพติด
- ตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
- อุบัติเหตุ
- อบายมุข

# โครงการค่ายสร้างสุขภาพคุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ(ต่อ)

**คุณธรรม 8 ประการ ของกระทรวงศึกษาธิการ ปี 2554 ตามมาตรฐาน  
สำหรับนักเรียนและเยาวชน**

1. วิริยะ ความขยัน
2. ซื่อสัตย์
3. สุภาพ
4. สามัคคี
5. ประหยัด
6. มีวินัย
7. สะอาด
8. มีน้ำใจ



# วิธีหักต้นทุนค่าขาย

# สรุปและข้อเสนอแนะ

1. ประชากรกลุ่มวัยเรียน มีความสำคัญต่ออนาคตของประเทศชาติ
2. กลุ่มวัยเรียนมีปัญหาสุขภาพและคุณภาพชีวิตหลายประการ ควรได้รับการป้องกันและแก้ไขอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนไม่ให้เป็นปัญหาต่อการดำเนินชีวิต
3. โครงการค่ายสุขภาพดี วิธีพุทธสามารถดำเนินการได้ควรขยายผลให้เกิดมีโรงเรียนต้นแบบสุขภาพดี วิธีพุทธ ในระดับตำบล
4. ควรขยายผลการดำเนินงานสุขภาพดี วิธีธรรม วิธีไทย คลอบคลุมทุกศาสนา



**ขอบคุณครับ**

