

สุขบัญญัติแห่งชาติ



การมีพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่องในวิถีชีวิตจนเป็นนิสัย เป็นพื้นฐานสำหรับชีวิต ที่จะสร้างให้เกิดความแข็งแรง มีสมรรถภาพในการปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวัน การเรียน การทำงาน ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ไม่เจ็บป่วยง่าย ลดความเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรค อันตรายเรื้อรัง และลดความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ ทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานให้เราสามารถใช้ชีวิตที่มีคุณภาพได้อย่างมีความสุขอยู่ในสังคม

การละเลยในการปฏิบัติสุขบัญญัติข้อใดข้อหนึ่ง ทำให้เรามีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย หรืออันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งอาจจะเริ่มต้นด้วยการเจ็บป่วยเล็กน้อยแต่อาจเป็น บ่อเกิดของโรคแทรกซ้อนที่อันตรายร้ายแรงตามมา ดังนั้น เพื่อการมีสุขภาพดี จึงต้องใส่ใจและปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 10 ประการ ดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม



สุขบัญญัติ ข้อ 1

ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด



การรักษาความสะอาด ร่างกาย เสื้อผ้า และของใช้ เป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้นที่สำคัญ เพื่อป้องกันสิ่งสกปรก ฝุ่นละออง และเชื้อโรคที่ติดมาในชีวิตประจำวันเข้าสู่ร่างกาย เป็นการลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ เช่น โรคผิวหนัง กลาก เกื้อน หิด เหา เชื้อรา ภูมิแพ้ และหอบหืด

ทำความสะอาดร่างกาย

- * อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน โดยฟอกสบู่และถูให้ทั่วทุกซอกทุกมุมของร่างกาย และเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะตามซอกและข้อพับ เพื่อไม่ให้อับชื้น นำไปสู่โรคผิวหนัง
- * หมั่นสระผมเป็นประจำ และเช็ดผมให้แห้งทุกครั้ง
- * ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้น ไม่ให้เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค



ทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้

- * เสื้อใส่เสื้อผ้า ถูเท้า รองเท้าที่ซักสะอาด ตากแดดให้แห้ง ไม่อับชื้น
- * รักษาความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว และไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น



- * ในห้องนอน ทำความสะอาดทุกวัน จัดเก็บของให้เป็นระเบียบ เปลี่ยนผ้าปูที่นอน ปลอกหมอนเป็นประจำ ผ้าห่ม ที่นอน หมอน มุ้ง หมั่นตากแดด เพื่อกำจัดฝุ่นละอองและเชื้อโรค ตันเหตุโรคภูมิแพ้ และหอบหืด
- * ทำความสะอาดและจัดเก็บของใช้ภายในบ้านให้เป็นระเบียบ ไม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์มีพิษหรือพาหะของโรค
- * ทำความสะอาดตู้เย็น ตู้กับข้าว ทุกเดือน ป้องกันการเกิดแบคทีเรียที่ทำให้อาหารบูดเน่า ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคทางเดินอาหาร เช่น ท้องเสีย อุจจาระร่วง
- * สิ่งของที่ใช้มือจับสัมผัส เช่น โทรศัพท์ เม้าส์/คีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์ ลูกบิดประตู ราวบันได หมั่นใช้น้ำผสมผงซักฟอก เช็ด ทำความสะอาดอยู่เสมอ

สุขบัญญัติ ข้อ 2

รักษาฟันให้แข็งแรง และ

แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง



ฟัน

ทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร ช่วยในการออกเสียง ช่วยเสริมใบหน้าให้สวยงาม สร้างความมั่นใจ การไม่รักษาสุขภาพในช่องปากและฟัน จะทำให้ฟันผุ ปวดฟัน ซึ่งทรมานมาก เหงือกอักเสบ มีกลิ่นปาก เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ปวดท้อง และเป็นโรคกระเพาะอาหารได้

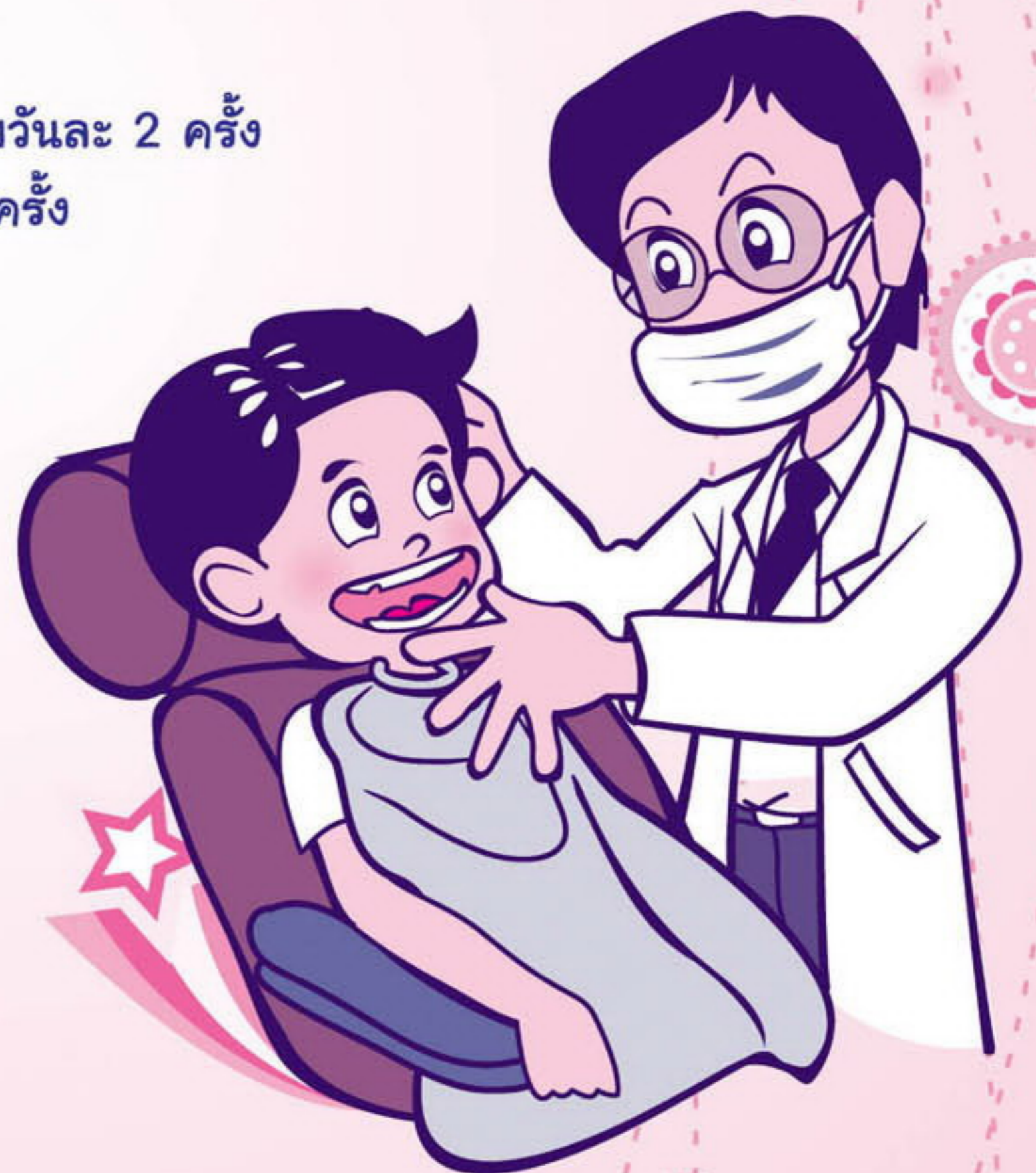


ควรปฏิบัติ

- * แปรงฟันให้สะอาดด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ก่อนเข้านอน และหลังตื่นนอนตอนเช้า และแปรงลิ้นทุกครั้ง
- * บ้วนปากให้สะอาดทุกครั้งหลังกินอาหาร
- * ล้างแปรงสีฟันให้สะอาดหลังแปรงฟัน เปลี่ยนแปรงทุก 3 เดือน

นมเสริมสุขภาพฟัน ด้วยการ

- * กินผัก ผลไม้ เพื่อเสริมสร้างฟันให้แข็งแรงและยังมีเส้นใยช่วยทำความสะอาดฟัน
- * ตรวจสอบสุขภาพในช่องปากด้วยตนเอง หากพบสิ่งผิดปกติ ควรรีบไปรักษา
- * พบทันตแพทย์ ปีละ 1 ครั้ง



ควรหลีกเลี่ยง

- * การกินลูกอม ทอฟฟี่ ขนมหวานเหนียว ขนมกรุบกรอบ กินของจุบจิบ
- * ไม่ใช่ฟันกัด ขบของแข็งๆ หรือใช้ฟันกัดหน้าที่ เช่น เปิดฝาขวด กัดดินสอ



ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง



กองสุขภาพ กรมส่งเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
www.thaihd.com

สุขบัญญัติ ข้อ 3

ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร

และน้หลังการขับถ่าย



มือ เป็นอวัยวะที่สัมผัสกับสิ่งของต่างๆ มากมาย ในชีวิตประจำวัน จึงอาจทำให้มีสิ่งสกปรกและเชื้อโรคติดมากับมือได้ ดังนั้น เพื่อไม่ให้มือเป็นแหล่งสะสมและแพร่เชื้อโรค และอาจนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายเราเอง เราจึงต้องหมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ การล้างมือบ่อยๆ สามารถป้องกันโรคต่างๆ ได้ เช่น ท้องร่วง ท้องเสีย บิด ตับอักเสบ ผิวน้ำหนัก อักเสบ ลิวอักเสบ ไข้หวัดนก ไข้หวัดใหญ่



หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ

- * ก่อนกินอาหาร
- * ก่อนและหลัง เตรียม/ปรุงอาหาร
- * หลังใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม
- * หลังการไอ จาม
- * หลังหยิบจับสิ่งสกปรก หรือสัมผัสสัตว์เลี้ยง
- * ก่อนและหลังการเยี่ยมผู้ป่วย
- * เมื่อเดินทางถึงจุดหมาย เช่น ถึงโรงเรียน ที่ทำงาน กลับถึงบ้าน

หลักการการใช้มือจับสัมผัสบริเวณใบหน้า อยุ่ตา และจมูก หากแอลกอฮอล์เจลล้างมือติดตัว ใช้ทำความสะอาดมือ 15 วินาที



ล้างมือบ่อยครั้ง หยุดยั้งเชื้อโรค

ล้างมือให้สะอาดด้วยวิธีถูมือ 7 ขั้นตอน ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง และทำสลับกันทั้งสองข้าง ทั้งมือซ้ายและมือขวา

- 1 ฝ่ามือถูฝ่ามือ
- 2 ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูขอกนิ้ว
- 3 ฝ่ามือถูฝ่ามือและ นิ้วถูขอกนิ้ว
- 4 หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
- 5 ถูนิ้วหัวแม่มือ โดยรอบด้วยฝ่ามือ
- 6 ปลายนิ้ว ถูขวางฝ่ามือ
- 7 ถูรอบข้อมือ

ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง

สุขบัญญัติ ข้อ 4

กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เค็มจัด



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

- * กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ และกินเป็นเวลา ครบ 3 มื้อ
- * กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ สะอาด ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ
- * กินผักผลไม้สดทุกมื้ออาหาร โดยกินให้ได้อย่างน้อยวันละ ไม่ต่ำกว่าครึ่งกิโลกรัม
- * ลดการกินอาหารที่มีไขมันสูง
- * หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด หวานจัด เค็มจัด



- * ดื่มนมทุกวันเพื่อเสริมสร้างกระดูกและฟัน ผู้ใหญ่ควรดื่มนมพร่องมันเนย
- * ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว
- * หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารปนเปื้อน เช่น อาหารหมักดอง อาหารใส่สีฉูดฉาด ใส่น้ำตาลฟอสฟอรัสต่างๆ หรือใส่น้ำตาลเพิ่มความกรอบ ความเหนียวเหนียว เพราะมีสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- * ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกับผู้อื่น



สุขบัญญัติ ข้อ 5

งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ



บุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ เป็นอภัยมุขและภัยร้ายแรงที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต เสียเงิน ทรัพย์สิน และนำไปสู่ปัญหาสังคมมากมาย



บุหรี่ ห้ามลอร่าเด็ดขาด!!!

"ติ๋มร้าย เลิกยาก" สังคมรังเกียจ สารนิโคตินในบุหรี่ ทำให้เกิดโรคอันตราย และทรมาณ เช่น ถุงลมโป่งพอง มะเร็ง เส้นเลือดสมองและหัวใจตีบ ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต



สุรา

แอลกอฮอล์ที่อยู่ในสุราและเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ทุกชนิดจะทำลายเซลล์ประสาทสมองในระยะแรกทำให้ขาดสติ ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาท และเกิดอุบัติเหตุ ทำให้เสียบุคลิกภาพในระยะยาวจะทำให้ความจำเสื่อม เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ตับแข็ง ความดันโลหิตสูง เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง



สารเสพติด

สารเสพติด ทำให้ผู้เสพตกอยู่ใต้อิทธิพลของสารนั้น ควบคุมตัวเองไม่ได้ ต้องเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ เมื่ออยากเสพแล้วไม่ได้เสพ จะมีอาการผิดปกติ ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม และนำไปสู่การประพฤติดิฉัยร้ายแรง เช่น ปล้น ฉ้อ ทำร้ายร่างกาย เพื่อหาเงินมาซื้อขาย



การพนัน

การพนันทำให้เสียทรัพย์สินและเสียสุขภาพ ผู้เล่นมักหมกมุ่น ต้องการเอาชนะต่างๆ ที่มีโอกาสน้อยมาก ทำให้เกิดความเครียด เพิ่มหนี้สินมากมาย เป็นที่รังเกียจของคนรอบข้าง และอาจทำให้ครอบครัวแตกแยก ล่มจม



การสำส่อนทางเพศ

การสำส่อนทางเพศ เป็นพฤติกรรมที่ก่อโรคติดต่อเชื้อต่างๆ เช่น กามโรค และโรคเอดส์ ซึ่งไม่สามารถรักษาให้หายได้ รวมทั้งมีความเสี่ยงสูงต่อโรคมะเร็งปากมดลูกในเพศหญิง จึงไม่ควรสำส่อนทางเพศและมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

เยาวชนรุ่นใหม่

- ✿ เป็นคนฉลาด รู้จักปฏิเสธ ไม่ทดลอง
- ✿ "เท" อย่างมีคุณค่า ไม่พึ่งพาอภัยมุข
- ✿ เลือกคบเพื่อนที่ดี



ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง

สุขบัญญัติ ข้อ 6

สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อยู่



ความรักความอบอุ่นในครอบครัว ทำให้บ้านน่าอยู่ เสริมสร้างให้สมาชิกในบ้านมีสุขภาพจิตดี มีความสุขสดชื่น มีความมั่นคงในจิตใจ เห็นคุณค่าในตัวเอง และมีกำลังใจ ในการดำเนินชีวิตแม้พบกับปัญหาและอุปสรรค เด็กที่เติบโต ในครอบครัวที่อบอุ่น ได้รับความรัก การอบรม ปลูกฝัง สั่งสอนให้เป็นคนดี และรู้จักวิธีแก้ไขปัญหาในชีวิตตนเอง เมื่อเติบโตขึ้นจะเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ สร้างความเจริญ ก้าวหน้าให้ตนเอง ครอบครัว และสังคม



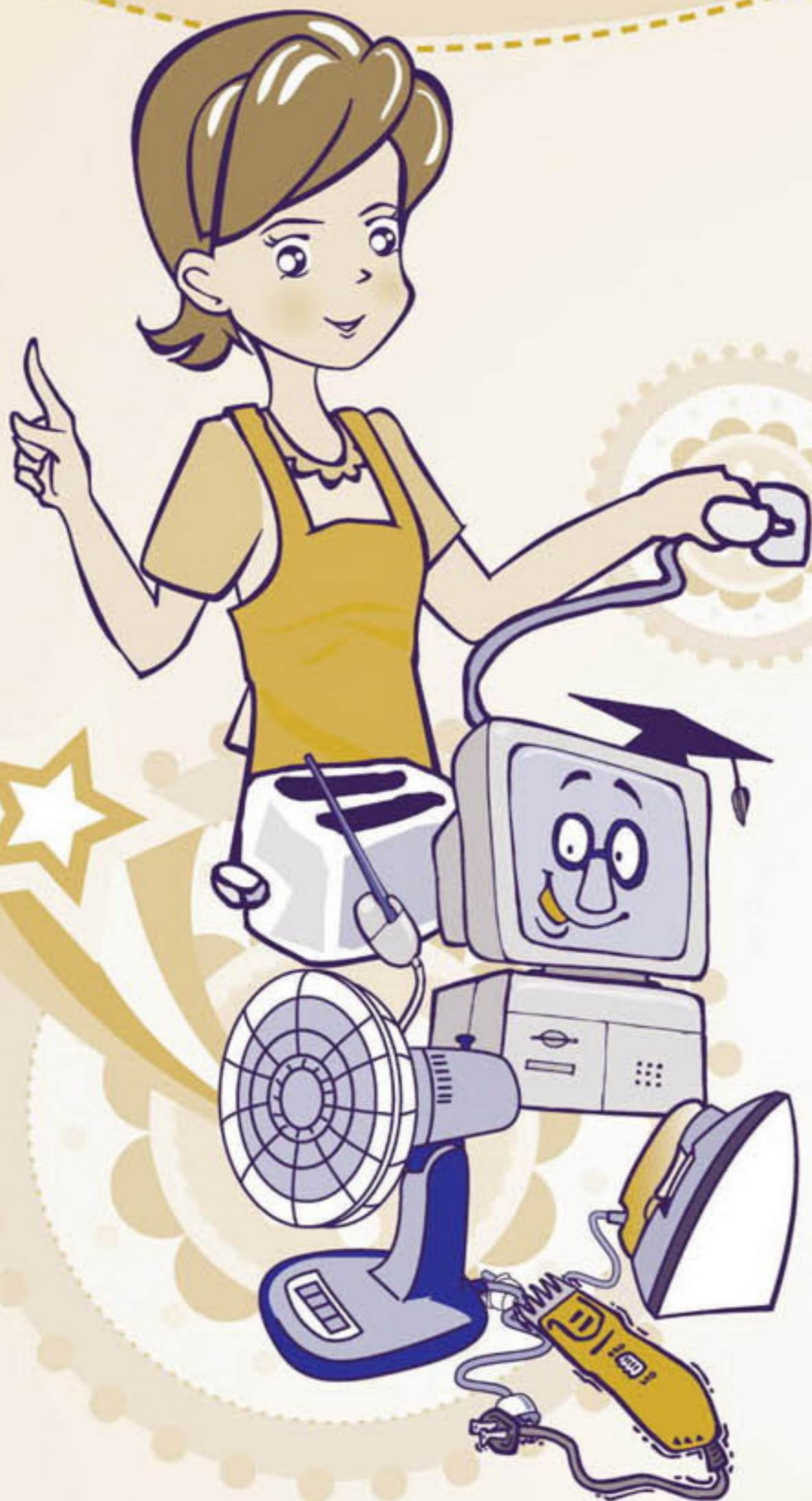
- * หาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างบรรยากาศ ในการอยู่ร่วมกันให้สนุกสนาน
- * สมาชิกมีความรับผิดชอบหน้าที่ที่มีในครอบครัว ช่วยเหลืองานบ้าน
- * แบ่งปันความรัก น้ำใจ และความห่วงใยในครอบครัว

- * จัดวาระพิเศษที่จะทำกิจกรรมของครอบครัวร่วมกัน เช่น วันเกิด วันปีใหม่ วันสงกรานต์
- * ให้ความสำคัญ ให้เกียรติสมาชิกในครอบครัว และ ถนอมน้ำใจซึ่งกันและกัน
- * ให้ความเคารพญาติผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นผู้วางรากฐานของ ภูมิปัญญาและความอบอุ่น แข็งแรงของครอบครัว
- * เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ควรพูดคุยปรึกษาหารือ และช่วยกันแก้ไขปัญห



สุขบัญญัติ ข้อ 7

ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท



ความประมาทนำมาซึ่งอุบัติเหตุและอุบัติภัย ทำให้เกิดความสูญเสีย ทั้งทรัพย์สิน เงินทอง เสียเวลา เสียอวัยวะ ทำให้เป็นคนพิการ และที่ร้ายแรงคืออาจเสียชีวิต

อุบัติภัยไม่ใช่เรื่องของโชคชะตา แต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำที่ประมาท การระมัดระวังในการทำกิจกรรมต่างๆ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ อุบัติภัยได้

ระมัดระวังอุบัติเหตุในบ้าน

- * จัดวางของเล่น ของใช้ อุปกรณ์ต่างๆ ให้เป็นระเบียบ ไม่วางเกะกะ
- * จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอภายในบริเวณบ้าน
- * ระมัดระวังเมื่ออยู่ในบริเวณที่เสี่ยง เช่น บันได ระเบียง พื้นกระเบื้องที่เปียกน้ำ
- * ไม่เล่นของมีคม ยา วัตถุไวไฟ หรือสารมีพิษ และควรเก็บให้เป็นที่เป็นที่และให้พ้นมือเด็ก
- * ปิดสวิตช์และถอดปลั๊กเครื่องไฟฟ้าทุกครั้ง เมื่อใช้งานเสร็จ
- * ปิดวาล์วแก๊สหุงต้มอาหารทุกครั้งหลังใช้งาน

ระมัดระวังอุบัติเหตุนอกบ้าน

- * เด็กๆ ต้องไม่เล่นริมถนน หรือบริเวณที่เสี่ยงอันตราย เช่น ริมแม่น้ำลำคลอง บ่อน้ำ บริเวณที่มีการก่อสร้าง เป็นต้น
- * ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรอย่างเคร่งครัด
- * ระมัดระวังตนเองในการเดินทาง การทำกิจกรรมในสถานที่ต่างๆ
- * ฝึกทักษะเบื้องต้นในการดูแลตนเอง เช่น ว่ายน้ำ การใช้บันไดหนีไฟ และระมัดระวังอย่างยิ่งในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียน ที่ทำงาน โดยพยายามหลีกเลี่ยงการกระทำที่เสี่ยงต่ออันตราย หรืออุบัติเหตุ ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา



ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง



กองสุขภาพ มูลนิธิสุขภาพไทย กระทรวงสาธารณสุข
www.thaihd.com

สุขภาพดี ข้อ 8

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

๖๖ ตรวจสุขภาพประจำปี



การออกกำลังกาย ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น เป็นการบริหารปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ และข้อต่อให้แข็งแรง ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้รูปร่างและบุคลิกดี และช่วยสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ในกลุ่มเพื่อน และในสังคม



เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ทุกคนควรจัดเวลาในการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ อย่างน้อย 30 นาที โดยเลือกกิจกรรมที่ชอบ เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ วัย และสามารถทำได้ในชีวิตจริง และหมั่นเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เช่น ทำงานบ้าน เดินขึ้นลงบันได โดยเคลื่อนไหวออกแรงสะสมอย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน

5 นาที
อบอุ่นร่างกาย
(warm up)

เริ่มด้วยการเตรียมความพร้อม และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ด้วยการบริหารท่าต่างๆ

15-20 นาที
ออกกำลังกาย
(exercise)

ออกกำลังกาย ด้วยกิจกรรมที่เลือก

5 นาที
การผ่อนคลาย
(cool down)

จบลงด้วยกิจกรรมผ่อนคลาย เพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาวะปกติ เช่น วิ่งอยู่กับที่ช้าๆ



การตรวจสุขภาพประจำปี เป็นการตรวจเพื่อค้นหาความผิดปกติของร่างกายของบุคคลในกลุ่มต่างๆ ซึ่งหากตรวจพบสิ่งผิดปกติแต่เนิ่นๆ จะสามารถป้องกันและรักษาโรคหรือความผิดปกติได้ทันเวลาที่ เพราะหากปล่อยไว้ อาจก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพ

- ✧ ผู้หญิง 18 ปีขึ้นไป ควรตรวจหามะเร็งปากมดลูก ทุกปี
- ✧ ผู้หญิง 20 ปี ขึ้นไป ควรตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง ทุกเดือน
- ✧ ผู้หญิง 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจเต้านมโดยแพทย์ ทุกปี
- ✧ ผู้ชาย 50 ปี ขึ้นไป ควรตรวจหามะเร็งต่อมลูกหมาก ทุกปี

ปฏิบัติสุขภาพดีเป็นประจำ สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง

สุขบัญญัติ ข้อ 9

ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ



จิตใจที่แจ่มใส ทำให้ร่างกายแข็งแรง เมื่อเรา

มีความสุข มีจิตใจแจ่มใส ร่าเริง อารมณ์ดีอยู่เสมอ ส่งผลให้ร่างกายพลอยมีความสุขไปด้วย ทำให้หน้าตา ผิวพรรณ ผ่องใส ไม่แก่เร็ว คนรอบข้างก็อยากจะทำใจใกล้ อยากคบหาสมาคมด้วย เมื่อคิดทำอะไรก็ไปรุ่งโรจน์ราบรื่น



- * มองโลกในแง่ดี คิดในแง่บวก รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักการให้อภัย
- * แบ่งเวลาในแต่ละวันให้เหมาะสม โดยจัดให้มีเวลาสำหรับคลายเครียดบ้างและพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอในแต่ละวัน
- * รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และฝึกจัดการหรือควบคุมอารมณ์ เช่น โกรธ โมโห หงุดหงิด ซึ่งเรียกว่าเป็นคนฉลาดทางอารมณ์ คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมักจะเรียนได้ดี รู้สึกรู้สึต่อตนเองและผู้อื่น สามารถเผชิญกับความเครียดได้ ซึ่งจะเป็นที่ชื่นชม ได้รับการยอมรับจากเพื่อนฝูง

- * จัดสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่ มองแล้วสบายตา สบายใจ โดยเฉพาะในบ้าน ห้องนอน หรือห้องทำงานที่ต้องอยู่เป็นประจำ
- * เมื่อเกิดความเครียดหรือมีปัญหา ต้อหาทางผ่อนคลาย อย่าเก็บไว้คนเดียวปรึกษาเพื่อน พ่อแม่ ครู ญาติผู้ใหญ่ หรือคนสนิทที่ไว้ใจได้
- * หากิจกรรมที่แปลกใหม่ในชีวิต เพื่อสร้างเสริมความสดชื่นแจ่มใส เช่น กิจกรรมสาธารณประโยชน์ ความรู้เพิ่มเติมนอกระบบ เรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ๆ หรือ ภูมิปัญญาพื้นบ้าน
- * ศึกษาธรรมะและนำหลักธรรมะมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อความสงบและ เป็นสุข



สุขบัญญัติ ข้อ 10

มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสังคมที่ดี



สิ่งแวดล้อมที่ดี มีความสมดุลทางธรรมชาติ ทำให้สิ่งมีชีวิต

ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพและเป็นสุข โดยเฉพาะ คนเราหากอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี จะส่งผลต่อสุขภาพอนามัย จิตใจ สติปัญญา ความสามารถ และอารมณ์ ความรู้สึก ดังนั้นทุกคนต้องช่วยกันสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมให้สดใส แบ่งปันและช่วยเหลือสังคม เพื่อสุขภาพที่ดีของทุกคนในสังคม

อย่าลืมแยกขยะก่อนทิ้งนะครับ



- * ช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน 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 และความสบายส่วนตัว เพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วยความยินดี ตามกำลังและความสามารถ
 - เป็นสื่อบุคคลที่ดีในการสื่อสารเรื่องที่สำคัญและเป็นประโยชน์ ต่อส่วนรวมกับบุคคลต่างๆ ในครอบครัว และชุมชน

