



ปรัชญา

**เศรษฐกิจพอเพียง
สู่การปรับใช้ในชีวิต**

การทำงาน

**นางสาวพรสุรางค์ ราชภัทต์
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ**



ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ประเทศไทย ประชาชน
สมดุล ยั่งยืน พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง



อดทน ไม่ใจร้อน ไม่พุดมาก ไม่ทะเลาะกัน ทำได้โดยเข้าใจกัน

ที่มา

กรมควบคุมโรคมีความประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากร
ให้มีความเป็นผู้นำด้านคุณธรรม จริยธรรม และขับเคลื่อนเป็นองค์กรคุณธรรม
โดยกรมควบคุมโรคได้ส่งบุคลากรในสังกัดเข้ารับการศึกษารายวัน
หลักสูตร One Day Trip C ในวันที่ 14 มีนาคม 2567
ณ ศูนย์ฝึกโรงเรียนจิตอาสา 904 (บางเขน)



ศูนย์ฝึกโรงเรียนจิตอาสา 904

ศูนย์ฝึกโรงเรียนจิตอาสา 904 ซึ่งเป็นพื้นที่พัฒนาตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ตามพระราชปณิธาน "ประเทศชาติมั่นคง ประชาชนมีความสุข แก้ไขในสิ่งผิด สืบสานในพระราชปณิธาน ภายใต้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง"

ทั้งนี้ ผู้ที่ผ่านการอบรมจะได้เข้าใจทั้งทฤษฎีและ**การฝึกปฏิบัติปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและการจัดการเกษตรทฤษฎีใหม่**ตามแนวพระราชดำริ รวมถึงสร้างความภูมิใจในวัฒนธรรมและภูมิปัญญาวิถีชาวไทย เพื่อสืบทอดต่อกันมาตามบริบทของภูมิสังคมที่ต่างกัน เข้าใจเป้าหมายของจิตอาสา สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และขยายผลสู่สังคม สามารถพัฒนาตนเองเป็นเมืองที่ดี รับผิดชอบต่อสังคมโดยรวม สามารถทำงานกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเรียนรู้พึ่งพาตนเองได้ในสถานการณ์วิกฤติโดยเน้นการลงมือปฏิบัติ และการเผชิญสถานการณ์วิกฤติ



ปากกลางกรุง
ถนนพื้นที่ 232 ไร่
 ภายในเขตพระราชฐานในพระองค์ฯ นางเอน



สืบสาน (อนุรักษ์)

รักษา (อนุรักษ์)

ต่อยอด (อนุรักษ์)



ศูนย์ฟักโรงเรียนจิตอาสา ๙๐๔

โรงเรียนจิตอาสาพระราชทาน

โรงเรียนจิตอาสาพระราชทาน



เส้นทาง
 ดึกษา
 ธรรมชาติ
 3.6 กิโลเมตร

ศูนย์ฟักโรงเรียนจิตอาสา ๙๐๔

โรงเรียนจิตอาสาพระราชทาน

หลักสูตร One Day Trip C

1



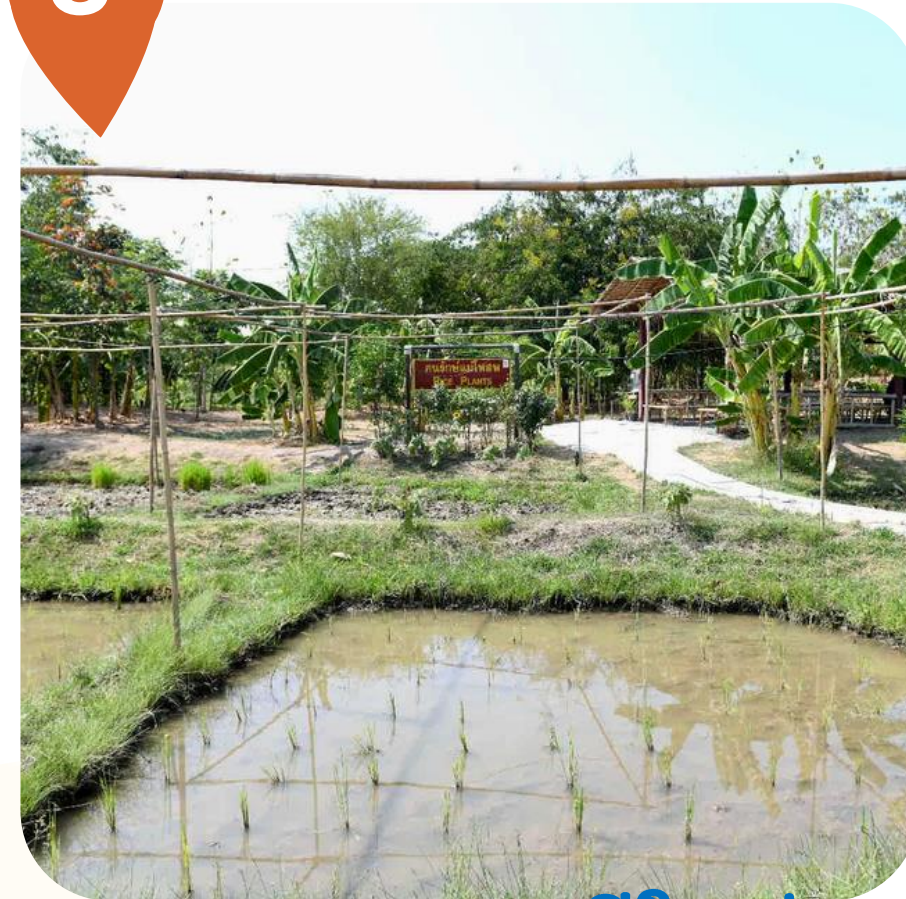
การจัดการและการเอา
ตัวรอดในภาวะวิกฤติ

2



การแก้ปัญหา
ตามภูมิสังคม

3



เกษตรทฤษฎีใหม่
และการพัฒนาอื่น
เนื่องมาจากพระราชดำริ



แปลงที่ 1

การจัดการและการเอา ตัวรอดในภาวะวิกฤติ

- การช่วยเหลือผู้อื่น (CPR , AED , CHOKING)
- การดำรงชีพในป่า
- การสื่อสารในสภาวะวิกฤติ
- ชำมล่าน้ำด้วยเชือก
- พายเรือ
- ดินโคลนถล่ม
- กราดยิง , อุบัติเหตุหมู่ , อัคคีภัย





แปลงที่ 2

การแก้ปัญหา ตามภูมิสังคม

- คนติดดิน
- คนรักษ์พระแม่ธรณี, รักษ์ป่า
- คนรักสุขภาพ
- คนมีน้ำยา



5 อาหารดับพิษร้อน hot poisoning foods

1 แดงโม
ขยายหลอดเลือด
ขยายความร้อน
ลดความดันโลหิต
และมีไลโคปีน ปกป้องผิว
Watermelon
expands blood vessels,
cooling. Reduces
blood pressure and
contains lycopan
to protect the skin.

2 แดงกวา มีเอนไซม์
และบีโธฟอสเฟต
Watermelon
expands blood vessels,
cooling. Reduces blood
pressure and contains
lycopan to protect the skin.

3 ฟรั่งสด วิตามินซีสูง
ช่วยด้านการอักเสบจากอนุมูลอิสระ
และไบโอแก๊ส ช่วยลดความดันโลหิต
เพิ่มแร่ธาตุในร่างกายที่เสียไปกับเหงื่อ
Guava is high in vitamin C
Anti-inflammatory from free
radicals, and potassium Help
control blood pressure.
Increase minerals in the
body that are lost
through sweat.

4 เสาวรส
วิตามินเอ, วิตามินซี
และซูเปอร์วิตามิน ออยู่ในผลสีม่วง
เหมาะสำหรับคนที่โรคความดันสูง
Passion Fruit, Potassium,
High Fiber, Vitamin A,
Vitamin C and Super Vitamins
in the purple fruit, suitable
for people with high
blood pressure.

5 น้ำมะพร้าว น้ำตาลธรรมชาติ
ให้ความสดชื่น และดูดซึ่มง่าย
ดื่มง่ายโยยานท้องเสียขาดน้ำ
Refreshing natural
sugar coconut water and
easily absorbed
Easy to drink when
diarrhea is dehydrated.





แปลงที่ 3

เกษตรทฤษฎีใหม่ และการพัฒนาอัน เนื่องมาจากพระราชดำริ

- ศนรักษ์พระแม่โพสพ
- โครงการอนุรักษ์และพัฒนากระบือไทย



“ยา 4 เม็ด”

1. ให้เปิดใจ
2. ให้โอกาส
3. ให้ภัย
4. ให้ความรัก
ความเมตตา



ศึกษา



เรียนรู้



ดูงาน



สร้างแรงบันดาลใจ



One Day Trip C





ศูนย์ฝึกโรงเรียนจิตอาสา ๙๐๔
"ประเทศชาติมั่นคง ประชาชนมีความสุข แก้ไขในสิ่งผิด สืบสานในพระราชปณิธาน ภายใต้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง"

ศูนย์ฝึกโรงเรียนจิตอาสา 904

ถาม - ตอบ

♥ SUPPORT ♥

