

# ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10

การเผยแพร่องค์ความรู้และเทคโนโลยีด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

ชุดอินโฟกราฟฟิกส์ ความรู้สุขภาพจิตสำหรับประชาชนกลุ่มวัยเรียนวัยรุ่น

“ก้าวอย่างตามรอยพ่อของแผ่นดิน” ผ่านอินเทอร์เน็ตเว็บไซต์ของศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 ปีงบประมาณ 2560

ก้าวอย่างตามรอยพ่อ... หน้าที่ของวัยรุ่น	ก้าวอย่างตามรอยพ่อ... หน้าที่ของวัยรุ่น	ก้าวอย่างตามรอยพ่อ... หน้าที่ของวัยรุ่น
<b>3 พัฒนา</b>  <b>1</b> <b>พัฒนาตนเอง</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- หมั่นหาความรู้</li><li>- เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ</li></ul>	<b>3 รักษ์</b>  <b>1</b> <b>รักษาวัฒนธรรมไทย</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- อ่อนน้อมถ่อมตน</li><li>- ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี</li></ul>	<b>3 ลดละ</b>  <b>1</b> <b>ลดความวุ่นวาย</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- หลีกเลี่ยงการปะทะอารมณ์</li><li>- ตั้งสติก่อนโต้ตอบเมื่อโกรธ</li></ul>
<b>สติ</b>  <b>2</b> <b>พัฒนาสติ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ฝึกสติ</li><li>- ฝึกรับรู้ลมหายใจ</li><li>- อยู่กับปัจจุบัน</li></ul>	 <b>2</b> <b>รักษาใจให้อารมณ์ดี</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- คิดบวก</li><li>- มองโลกในแง่ดี</li></ul>	 <b>2</b> <b>ลดอบายมุข</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- เหล้า</li><li>- บุหรี่</li><li>- การพนัน</li></ul>
 <b>3</b> <b>พัฒนาสังคม</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- เสียสละเพื่อส่วนรวม</li><li>- จิตอาสา</li></ul>	 <b>3</b> <b>รักษากายให้เข้มแข็ง</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ออกกำลังกาย</li><li>- กินอาหารที่มีประโยชน์</li><li>- พักผ่อนให้เพียงพอ</li></ul>	 <b>3</b> <b>ลดเกม โซเชียล</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- เล่นให้เป็นเวลา</li></ul>