

กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม



ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ และลูกจ้าง สฟพ.

ร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม

ในวันที่ 23 มีนาคม 2564 ณ ห้องประชุม 1 สฟพ.



ด้วยความปรารถนาดีจาก...คณะทำงานส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมเพื่อป้องกันและต่อต้านการทุจริตในองค์กร...

กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม



การดูแลร่างกาย
ให้ร่างกายแข็งแรง
เพื่อสู้ COVID-19 ไปด้วยกัน

บำรุงตับ

- ✓ รับประทานสมุนไพร เช่น มะระ ขี้เหล็ก บอระเพ็ด ฟักทะลายโจร
- ✓ ไม่ทานอาหารที่มีน้ำตาล ของทอด (ทอดด้วยน้ำมันมะพร้าวแทน)
- ✓ เลี่ยงไขมันจากเนื้อสัตว์
- ✓ เลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์
- ✓ เลี่ยงอาหารที่ปรุงแต่งรสจัดที่มีความเค็ม แซ่แข็ง/กระป๋อง หรืออาหารแช่แข็ง

บำรุงลำไส้

- ❖ ออกกำลังกาย
- ❖ ทานไฟเบอร์ เพิ่มสมุนไพรฤทธิ์ร้อน พริก ขิง ตะไคร้ ลดการกินผักสด
- ❖ ทานอาหารที่มี Prebiotic/Probiotic



ด้วยความปรารถนาดีจาก...คณะทำงานส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมเพื่อป้องกันและต่อต้านการทุจริตในองค์กร...

STOP BULLYING

PHYSICAL
BULLYING

VERBAL
BULLYING

SOCIAL
BULLYING

CYBER
BULLYING



สังคมในปัจจุบันมีเทคโนโลยีเป็นส่วนหนึ่งในการดำรงชีวิต
นอกเหนือจากความทันสมัยและความสะดวกสบาย

ยังมีผลกระทบอื่นๆ ที่เราอาจมองข้ามไป

“อย่าทำร้ายใคร เพียงเพราะมองว่า การทำร้ายคนอื่นผ่านตัวหนังสือ
ในโลกออนไลน์เป็นเรื่องปกติที่ทำได้”

ด้วยความปรารถนาดีจาก...คณะทำงานส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมเพื่อป้องกันและต่อต้านการทุจริตในองค์กร...

กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม

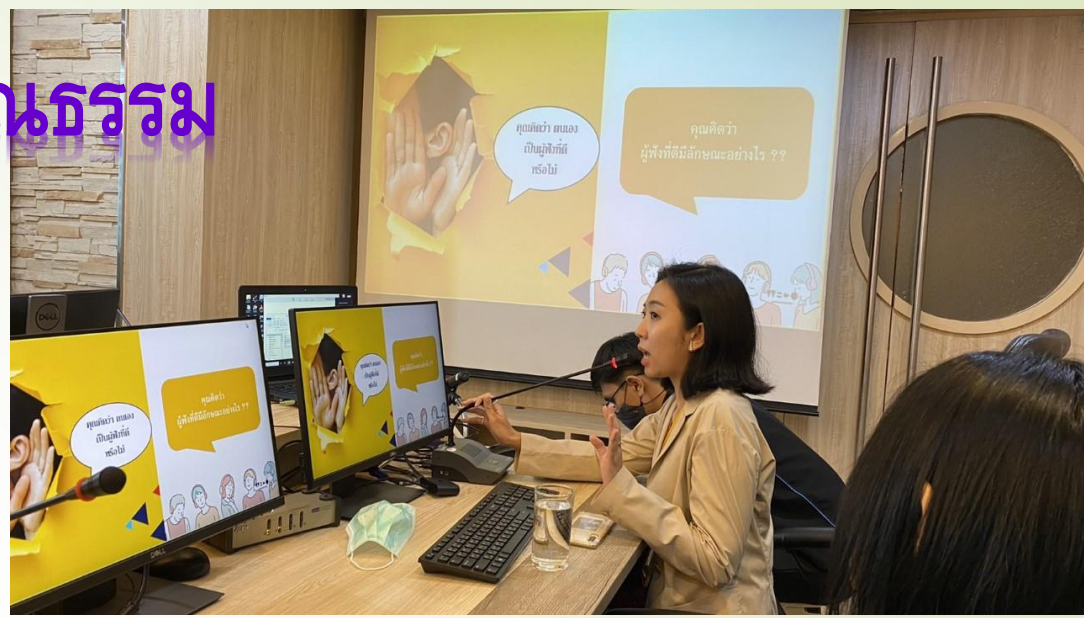




คุณคิดว่า ตนเอง
เป็นผู้ฟังที่ดี
หรือไม่

กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม

คุณคิดว่า
ผู้ฟังที่ดีมีลักษณะอย่างไร ??



“เมื่อคุณฟังอย่างลึกซึ้งจริงๆ คุณจะรู้ว่าโลกภายในระหว่างคนหนึ่ง
กับอีกคนหนึ่งมีบางอย่างเชื่อมโยงกัน และเมื่อไหร่ที่คุณสามารถ
เข้าอกเข้าใจกันได้ คุณจะเริ่มเข้าใจคนข้างในตัวคุณเอง
แล้วเมื่อไหร่ที่คุณเริ่มเข้าใจตัวของตนเอง ทุกอย่างจะง่ายขึ้น”



ธนัญธร เปรมใจชื่น

ด้วยความปรารถนาดีจาก...คณะทำงานส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมเพื่อป้องกันและต่อต้านการทุจริตในองค์กร...