การใช้วัดเป็นสถานที่

รับนักเรียนทั้งพระสงฆ์และฆราวาส **มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อสุขภาพที่ดี** ดำเนินการ **โดยหมู่คณะกัลยาณมิตรจิตอาสา (สงฆ์ สาน สุข)** สานพลัง "บวร" โดยใช้ทุนทรัพยากรที่มีในพื้นที่ และจัดการให้วัดและชุมชนมีสภาพแวดล้อมที่ลดปัจจัยเสี่ยง เพิ่มปัจจัยสร้างสุขภาพ **เพื่อลดปัญหาโรคไม่ติดต่ออย่างยั่งยืน**

5 หลักการโรงเรียนเบาหวานคณาราม

อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ

เน้นการปรับความคิด ทัศนคติ (Mindset)

1 เราเป็นผู้รับผิดชอบสุขภาพของเราเอง ต้องลงมือทำเอง ทำทันทีด้วยความไม่ประมาท เชื่อว่า โรคเบาหวานหรือโรคที่เกิดจากพฤติกรรม สามารถหายได้ โดยอาศัย **หลักพละ 5** คือ ศรัทธาพละ, วิริยะพละ, สติพละ, สมาธิพละ และปัญญาพละ

2 **บูรณาการ** ใช้ทั้งหลักพุทธศาสตร์ การแพทย์และสาธารณสุขศาสตร์ การแพทย์แผนไทยและทางเลือก ศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาไทย ที่ดูแลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ไปพร้อมๆ กัน

3 ใช้หลัก **อริยสัจ 4** และ **อิทธิบาท 4** **เป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จ**

รู้ว่า...

- **โรคเบาหวาน โรคไม่ติดต่อ** เป็นทุกข์ เหตุแห่งความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ
- **สาเหตุของโรค** เกิดจากพฤติกรรม ความคิด และการใช้ชีวิตของตัวเอง
- เราสามารถดับทุกข์ได้ **โดยกำหนดเป้าหมายพฤติกรรม และผลลัพธ์สุขภาพของตนเอง**
- **สามารถปรับพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างยั่งยืน**

①	②	③	④
✔ **รักตัวเอง**	✔ **แข็งใจทำ**	✔ **ตั้งใจทำ**	✔ **ทำด้วยปัญญา**
พอใจ ตั้งมั่น ที่จะดูแลสุขภาพตนเอง ไม่มีการบังคับ และไม่เกิดจากการชี้นำ	มีวิริยะ อุตสาหะ เพียรพยายาม อย่างต่อเนื่อง อย่างเต็มใจ พอเหมาะ พอดี	มุ่งมั่น ไม่ลดละ ไม่ท้อถอย ไม่หาย ไม่เลิกปฏิบัติ	ใคร่ครวญ อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ กำหนดวิธีการของตนเองได้

4 **สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามหลัก**
4 อ. ยา 8 ขนาน สังหาร NCDs
ด้วยคาถาพัฒนาชีวิต

การปรับ **พฤติกรรมสุขภาพ** ด้วยกระบวนการ **ทางธรรม**

อ่าน	ตัว	*ออก*
บอก	ตัว	*ได้*
ใช้	ตัว	*เป็น*
เห็น	ตัว	*ชัด*
จัด	ตัว	*ถูก*

5 **ปรับพฤติกรรมสุขภาพ**

ปรับพฤติกรรมสุขภาพ 12 สัปดาห์

จัดกิจกรรมแบบกลุ่ม สัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละครึ่งวัน เป็นระยะเวลาต่อเนื่อง 12 สัปดาห์

โครงการพัฒนารูปแบบวัดสร้างเสริมสุขภาวะและสุขภาพพระสงฆ์
สานพลัง "บวร" เพื่อสงฆ์ไทยห่างไกลโรคไม่ติดต่อ (NCDs)