**"การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ"**

1**การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ**  
ยอมรับ ปรับตัว ให้เข้ากับสถานการณ์สังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

**[2](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/2/%E0%B8%A2%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%A7%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B8%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%A7.jpg" \o "ยอมรับว่าเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว" \t "_blank) ยอมรับว่าเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว**  
ก่อนอื่นต้องยอมรับว่าเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วยอมรับบทบาท สถานภาพที่เปลี่ยนไปและเข้าใจผู้อื่นปรับตัวให้เข้ากับสังคมและหน้าที่การงานที่เหมาะสมหมั่นดูแลสุขภาพให้แข็งแรง และตรวจสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

**[3](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/3/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B8%84%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B9%88+%E0%B8%A7%E0%B9%88%E0%B8%B2+%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%B0%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B8%97%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%87.jpg" \o "ปรับวิธีคิดใหม่ ว่า สุขภาวะสร้างได้ด้วยตัวท่านเอง" \t "_blank) ปรับวิธีคิดใหม่ ว่า สุขภาวะสร้างได้ด้วยตัวท่านเอง**  
ปรับตัวทำจิตใจให้แจ่มใส สนใจบุคคลและสิ่งแวดล้อมและคำสอนทางศาสนาเพิ่มขึ้นช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด อย่าท้อแท้ และพึ่งผู้อื่นให้น้อยลงอย่านิ่งเฉย หางานที่ชอบและถนัดทำ ให้เหมาะกับสภาพร่างกายปรับวิธีคิดใหม่ ว่า สุขภาวะสร้างได้ด้วยตัวท่านเอง

[4](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/4/%E0%B8%9B%E0%B8%B1%E0%B8%88%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%94%E0%B8%B9%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%AA%E0%B9%88%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E+%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%B0%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B8.jpg" \o "ปัจจัยในการดูแลส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้มีสุขภาวะในวัยสูงอายุ" \t "_blank) **ปัจจัยในการดูแลส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้มีสุขภาวะในวัยสูงอายุ**  
17 อาหารอากาศอดิเรกอารมณ์อุบัติเหตุออกกำลังกายอาสาอบายมุขอุจจาระอนามัยอโรคยาอาชีพออมอบอุ่นอนาคตอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

**[5](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/5/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3+%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%9A+5+%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B8%B9%E0%B9%88+%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%93%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%93%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E+%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%A2.jpg" \o "อาหาร กินอาหารครบ 5 หมู่ ปริมาณคุณภาพ และความหลากหลาย" \t "_blank) อาหาร กินอาหารครบ 5 หมู่ ปริมาณคุณภาพ และความหลากหลาย**  
พอเพียงกับความต้องการของร่างกายหมั่นดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ควรชั่งน้ำหนักตัว เดือนละครั้งหมั่นตรวจดูค่าดัชนีมวลกายให้อยู่ในเกณฑ์ปกติที่ กก./ม2

**[6](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/6/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A8+%E0%B8%9A%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%97%E0%B8%98%E0%B8%B4%E0%B9%8C%E0%B8%88%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%98%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8%8A%E0%B8%B2%E0%B8%95%E0%B8%B4.jpg" \o "อากาศ บริสุทธิ์จากธรรมชาติ" \t "_blank) อากาศบริสุทธิ์จากธรรมชาติ**

**[7](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/7/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8%93%E0%B9%8C+%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A2%E0%B8%B4%E0%B9%89%E0%B8%A1%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%AB%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%B0%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%95%E0%B8%B6%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94%E0%B8%9C%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%A5%E0%B8%87.jpg" \o "อารมณ์ การยิ้มหรือหัวเราะทำให้ความตึงเครียดผ่อนคลายลง" \t "_blank) อารมณ์ การยิ้มหรือหัวเราะทำให้ความตึงเครียดผ่อนคลายลง**  
มองโลกในแง่ดี เห็นว่าชีวิตสดใสอยู่เสมอรู้จักผ่อนคลาย สนุกสนานร่าเริง พบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูงมีส่วนร่วมกับชุมชนและสังคม

**[8](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/8/%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%88%E0%B8%8A%E0%B9%89%E0%B8%B2+%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B8%B9%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87+%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%A3%E0%B8%87%E0%B8%9A%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87+%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B8%E0%B8%A2%E0%B8%B7%E0%B8%99.jpg" \o "อยากแก่ช้า อย่าอยู่ว่าง ออกแรงบ้าง อายุยืน" \t "_blank) อยากแก่ช้า อย่าอยู่ว่าง ออกแรงบ้าง อายุยืน**  
อดิเรกอยากแก่ช้า อย่าอยู่ว่าง ออกแรงบ้าง อายุยืนอย่าปล่อยตัวเองให้ว่างเกินไปหางานอดิเรกทำตามความพอใจ และเหมาะสมกับสภาพร่างกายใช้เวลาไปกับงานอดิเรก ไม่มีเวลาว่าง ในการคิดฟุ้งซ่าน

**[9](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/9/%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B3%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A2+%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B3%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%88%E0%B8%B3+%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%A2+%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%97%E0%B8%B5+%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%9B%E0%B8%94%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B9%8C%E0%B8%A5%E0%B8%B0+3+%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%99.jpg" \o "ออกกำลังกาย ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อย นาที สัปดาห์ละ 3 วัน" \t "_blank) ออกกำลังกาย ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อย 20-30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน**  
ใช้แรงกายในชีวิตประจำวันและงานอดิเรกยืดเหยียดตามข้อของส่วนต่าง ๆของร่างกาย บนเตียงนอนพร้อมบิดขี้เกียจให้สุดๆก่อนลุกจากเตียง

**[10](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/10/%E0%B8%AD%E0%B8%B8%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B8%95%E0%B8%B8+%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%81%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B9%83%E0%B8%8A%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%B8%E0%B8%9B%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%93%E0%B9%8C%E0%B8%8A%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%B0%E0%B8%AA%E0%B8%A1.jpg" \o "อุบัติเหตุ การแต่งกายและใช้อุปกรณ์ช่วยเดินที่เหมาะสม" \t "_blank) อุบัติเหตุ การแต่งกายและใช้อุปกรณ์ช่วยเดินที่เหมาะสม**  
ระมัดระวังในการปรับเปลี่ยนกิริยาบถแต่ละครั้งจัดสิ่งแวดล้อมให้สว่าง สะอาด แห้ง และไม่มีสิ่งกีดขวาง

**[11](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/11/%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%B1%E0%B8%A2+%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B8%8A%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%9B%E0%B8%B2%E0%B8%81+%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%81%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%87%E0%B8%9F%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%96%E0%B8%B9%E0%B8%81%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5+%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%A5%E0%B8%B0+2+%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B9%89%E0%B8%87.jpg" \o "อนามัย ในช่องปาก การแปรงฟันที่ถูกวิธี อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง" \t "_blank) อนามัย ในช่องปาก การแปรงฟันที่ถูกวิธี อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง**  
การตรวจช่องปากด้วยตนเอง ตรวจฟัน เหงือก และเนื้อเยื่อในช่องปากการใส่ฟันปลอม และการทำความสะอาดฟันปลอมการไปพบทันตแพทย์การดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้วการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ วันละ 6-8 ชั่วโมง

**[12](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/12/%E0%B8%AD%E0%B8%B8%E0%B8%88%E0%B8%88%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B0+%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%88%E0%B8%B3%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B8%81%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%99.jpg" \o "อุจจาระ เป็นประจำทุกวัน" \t "_blank) อุจจาระเป็นประจำทุกวัน**

**[13](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/13/%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%A1%E0%B8%B8%E0%B8%82+%E0%B8%A5%E0%B8%94+%E0%B8%A5%E0%B8%B0+%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B8%B4%E0%B8%81+%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%B2+%E0%B8%9A%E0%B8%B8%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B9%88+%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%9E%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B8%81%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%94.jpg" \o "อบายมุข ลด ละ เลิก เหล้า บุหรี่ และสารเสพติดทุกชนิด" \t "_blank) อบายมุข ลด ละเลิกเหล้า บุหรี่ และสารเสพติดทุกชนิด**

**[14](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/14/%E0%B8%AD%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%A2%E0%B8%B2+%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84.+%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%9D%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B4%E0%B9%88%E0%B8%87%E0%B8%9C%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%9B%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B8%B4+%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%87%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%A0%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87+%E0%B9%86.+%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%95%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%9B%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B8%B4.jpg" \o "อโรคยา ความไม่มีโรค. เพื่อเป็นการเฝ้าระวังสิ่งผิดปกติ หรือภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยต่าง ๆ. ที่ยากต่อการสังเกตเห็นได้เองตามปกติ" \t "_blank) อโรคยาความไม่มีโรคเพื่อเป็นการเฝ้าระวังสิ่งผิดปกติ หรือภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยต่าง ๆ**ที่ยากต่อการสังเกตเห็นได้เองตามปกติจึงสมควรตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ หรือไปพบแพทย์ปีละ 1 ครั้งเรียนรู้การดูแลรักษาสุขภาพตนเอง

[15](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/15/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%9E+%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%9E%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%94%E0%B8%B5%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%88%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%95+%E0%B8%81%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89+%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B8%B9%E0%B9%88%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%94%E0%B8%B5%E0%B8%82%E0%B8%B6%E0%B9%89%E0%B8%99.jpg" \o "อาชีพ อาชีพที่ดีสุจริต ก่อให้เกิดรายได้ และความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น" \t "_blank) **อาชีพ อาชีพที่ดีสุจริต ก่อให้เกิดรายได้ และความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น**  
อาชีพที่ดีสุจริต ก่อให้เกิดรายได้ และความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นทำให้การพึ่งพิงผู้อื่นลดน้อยลง

[16](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/16/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%87%E0%B8%B4%E0%B8%99+%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%9A%E0%B8%9A%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%8A%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E.jpg" \o "การรู้จักออมเงิน และเข้าระบบประกันเพื่อการชราภาพ" \t "_blank) **การรู้จักออมเงิน และเข้าระบบประกันเพื่อการชราภาพ**

[17](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/17/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%B2+%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%B2+%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B9%83%E0%B8%88%E0%B8%96%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%97%E0%B8%AD%E0%B8%94%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%A0%E0%B8%B9%E0%B8%A1%E0%B8%B4%E0%B8%9B%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%8D%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B9%88%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%A1.jpg" \o "อาสา มีจิตอาสา เปิดใจถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาสู่สังคม" \t "_blank) **อาสา มีจิตอาสา เปิดใจถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาสู่สังคม**  
มีส่วนร่วมของชุมชนและภาคีเครือข่ายทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม

[18](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/18/%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B8%AD%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99+%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AA%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%A5%E0%B8%B9%E0%B8%81%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%8D%E0%B8%B9%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%93%E0%B8%84%E0%B8%99.jpg" \o "อบอุ่น การสอนลูกหลานให้รู้จักการกตัญญูรู้คุณคน" \t "_blank) **อบอุ่น การสอนลูกหลานให้รู้จักการกตัญญูรู้คุณคน**  
ความสัมพันธ์กับครอบครัว ลูกหลาน เพื่อน ๆ และกับคนอื่น ๆ ที่ยังมีชีวิตอยู่การสอนลูกหลานให้รู้จักการกตัญญูรู้คุณคนปรับตนเอง ไม่จู้จี้ขี้บ่น เจ้าอารมณ์ และไม่เรียกร้องความสนใจรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และทำตนไม่เป็นภาระกับใคร

[19](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/19/%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%84%E0%B8%95+%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B8%81%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B8%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B4%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%82%E0%B8%B6%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A2+%E0%B9%86.jpg" \o "อนาคต ทุกชีวิตมีอายุเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ" \t "_blank) **อนาคต ทุกชีวิตมีอายุเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ**  
การเตรียมรับสภาพความจริงของวัยชราทุกชีวิตมีอายุเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆการแปรเปลี่ยนสังขารย่อมเกิดขึ้นตามธรรมชาติแตกต่างกันไปในแต่ละด้านสิ่งสำคัญต้องรู้จักปรับตัวให้ตามกับความเป็นไปรู้จักบริหารกาย บริหารจิตในชีวิตประจำวันเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและผ่องใสอยู่เสมอ

[20](https://slideplayer.in.th/slide/3793089/12/images/20/%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%88%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%87+%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B8%81%E0%B8%82%E0%B8%B1%E0%B8%87+%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%95%E0%B8%95%E0%B8%B2+%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B8%81%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%88+%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%95%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%98%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8%94%E0%B8%B2%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95.jpg" \o "อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกชีวิตย่อมมีความแก่ ความตายเป็นธรรมดาของชีวิต" \t "_blank) **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกชีวิตย่อมมีความแก่ ความตายเป็นธรรมดาของชีวิต**  
ชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีอะไรเที่ยงแน่นอนตามหลัก “ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ”การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้น ต้องเป็นการเห็นจนรู้สึกว่าไม่มีอะไรที่น่ายึดถือไม่มีอะไรที่น่าอยากปรารถนาในทางที่จะเอา จะได้ จะมี จะเป็น