

# วิธีเสริมสร้าง

ความสุขกาย สุขใจ สุขสังคม

ในภาวะ COVID - 19

## สุขกาย

1. ออกกำลังกาย



2. พักผ่อนให้เพียงพอ



3. ทานอาหารที่มีประโยชน์

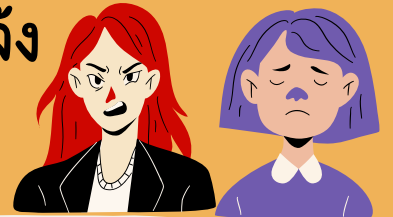


4. รักษาสุขอนามัย



## สุขใจ

1. ยอมรับความรู้สึกของตัวเอง  
เข้าใจว่าตัวเองกำลัง  
รู้สึกอะไรอยู่



2. ยิ้ม หัวเราะให้กับตัวเอง  
และผู้อื่น หัวเราะให้กับ  
ความผิดพลาด แล้วเริ่ม  
ต้นใหม่

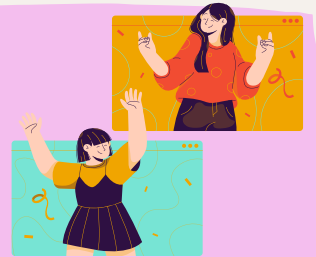


3. ทำสมาธิ วันละ 1-2 นาที  
ช่วยให้เรามีสติและมีเวลา  
อยู่กับตัวเองมากขึ้นจะช่วย  
ให้เรารับมือกับปัญหาที่  
เข้ามาในชีวิตได้



## สุขสังคม

1. ร่วมทำกิจกรรมกับ  
สังคมแบบออนไลน์



2. พูดคุยสื่อสารสร้าง  
สัมพันธภาพที่ดี  
ให้กำลังใจกันแบบออนไลน์

