



สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี ขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการองค์การคุณธรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

ภายใต้คุณธรรมเป้าหมาย 5 ประการ “พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา กตัญญู”

กิจกรรม ปัญหาที่อยากแก้

1. ร่วมกันใช้ถ้อยคำที่ดีในการทำงาน



2. ความยุติธรรมเที่ยงตรงในการทำงาน



3. เสริมสร้างความมีน้ำใจ
ช่วยเหลือส่วนรวม และมีจิตอาสา



กิจกรรม ความดีที่อยากทำ

1. อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม



2. เสนียงความดี



3. ส่งเสริมสุขภาพร่างกายของเจ้าหน้าที่ สพท.



ขอเชิญชวนเจ้าหน้าที่สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี
เข้าร่วมกิจกรรมและร่วมตอบแบบสอบถาม

เก็บข้อมูล ครั้งที่ 1 ภายในสิ้นเดือน **พฤษภาคม 2568**

ครั้งที่ 2 ภายในสิ้นเดือน **สิงหาคม 2568**

คณะทำงานจัดทำและขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการองค์การคุณธรรม สพท.
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568



สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี ขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการองค์คุณธรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

ภายใต้คุณธรรมเป้าหมาย 5 ประการ “พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา กตัญญู”

ขอเชิญชวนเจ้าหน้าที่สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี เข้าร่วมกิจกรรมปัญหาที่อยากแก้

1. ร่วมกันใช้ถ้อยคำที่ดีในการทำงาน

การพูดที่ดี น้ำเสียงสุภาพ มีความเป็นมิตร มีความปรารถนาดี จริงใจต่อกัน จะส่งผลให้การทำงานร่วมกัน ประสบผลสำเร็จด้วยดี



มาร่วมสร้างสรรค์บรรยากาศการทำงานที่ดี เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ด้วย **การใช้ถ้อยคำที่ดีในการทำงาน**



เตรียมพบกับ หนังสือจิว “ภาษาสื่อ นำ ถ้อยคำสุภาพ” สำหรับพกพา ในเร็ว ๆ นี้



คำพูดดีดี มีอยู่มากมาย มีให้ค้นหาได้ที่ ห้องสมุดกรมส่งเสริมการเกษตร <https://elibrary-doea.hibrary.me>

ลงทะเบียนสมัครสมาชิก
HIBRARY



สร้างมิตรภาพและรอยยิ้มให้สบายใจไปด้วยกัน!!



สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี ขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการองค์การคุณธรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

ภายใต้คุณธรรมเป้าหมาย 5 ประการ “พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา กตัญญู”

ขอเชิญชวนเจ้าหน้าที่สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี เข้าร่วมกิจกรรมความดีที่อยากทำ

2. เสนิยงความดี

• วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากร สพท. สะสมเสนิยงความดีตามหลักศาสนาของตนเอง ช่วยเหลือสังคมและมีจิตอาสา รักษาสภาพแวดล้อม พัฒนาตนเองและรักษาสุขภาพของตนเอง

• ร่วมทำความดี โดย :

1. ทำความดีตามหลักศาสนาของตนเอง เช่น การทำบุญ ตักบาตร
2. การช่วยเหลือสังคมและมีจิตอาสา เช่น การบริจาคสิ่งของเหลือใช้
3. พัฒนาตนเองและเพิ่มพูนความรู้ เช่น เข้ารับการเรียนรู้ อ่านหนังสือ ศึกษาดูงาน ออกกำลังกาย



สะสมเสนิยงความดีร่วมกัน
ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน - สิงหาคม 2568



สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี ขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการองค์การคุณธรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

ภายใต้คุณธรรมเป้าหมาย 5 ประการ “พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา กตัญญู”

ขอเชิญชวนเจ้าหน้าที่สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี เข้าร่วมกิจกรรมปัญหาที่อยากแก้

3

เสริมสร้างความมีน้ำใจ ช่วยเหลือส่วนรวม และมีจิตอาสา

✔
ร่วมกันทำความสะอาด
พื้นที่ส่วนบุคคลและพื้นที่ส่วนรวม
ภายในสำนักงาน (5 ส.)



✔
ร่วมกันบริจาคสิ่งของเหลือใช้
ให้แก่มูลนิธิระจกเงา



และขยะรีไซเคิล
เพื่อนำกลับไปใช้
ให้เกิดประโยชน์ใหม่



- 🌸 เพื่อส่งเสริมและปลูกจิตสำนึกให้เจ้าหน้าที่ สพท. มีพฤติกรรมช่วยเหลือสังคม
- 🌸 เพื่อเสริมสร้างจิตอาสาให้กับเจ้าหน้าที่ สพท.
- 🌸 เพื่อส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่ดีในการทำงานร่วมกัน

คณะทำงานจัดทำและขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการองค์การคุณธรรม สพท.
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568



สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี ขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการองค์การคุณธรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

ภายใต้คุณธรรมเป้าหมาย 5 ประการ “พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา กตัญญู”

ขอเชิญชวนเจ้าหน้าที่สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี เข้าร่วมกิจกรรมความดีที่อยากทำ

3. ส่งเสริมสุขภาพร่างกายของเจ้าหน้าที่ สพท.

วัตถุประสงค์ :

เพื่อส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ สพท. มีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ และสร้างความตระหนักรู้ถึงความเป็นสุขภาพที่ดี

ส่งเสริมสุขภาพร่างกายที่ดี ด้วยหลัก 4 อ.

อ. 1 อากาศ

ควรจัดสถานที่ให้มีอากาศบริสุทธิ์หายใจ ร่างกายจึง จะสดชื่น และมีความสุข นั่นคือ พยายามหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีอากาศไม่บริสุทธิ์

อ. 2 อาหาร

ควรกินอาหารให้ครบตามที่ร่างกาย ต้องการอย่างน้อยที่สุดในรอบ ๗ วัน ก็ ควรหมั่นเวียนกินให้ครบ อาหารดีที่มี คุณค่า

อ. 3 ออกกำลังกาย

เคลื่อนไหวร่างกายให้มีเหงื่อออกครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที เช่น วิ่ง เดิน ว่ายน้ำ เล่นกีฬา ทำสวนครัว

อ. 4 อารมณ์

เป็นสิ่งสำคัญที่สุด ถ้าอารมณ์เสียหรือ หงุดหงิด จะทำให้ระบบการทำงานใน ร่างกายเสียความปกติไปหมด ระบบการหายใจ การทำงานของหัวใจ ความดันเลือด ตลอดจนน้ำย่อยอาหาร จะผิดปกติไปหมด



“มาร่วมกันสร้างสุขภาพของเรา
ให้สมบูรณ์แข็งแรงด้วยกัน”