

**แนวปฏิบัติด้านการจัดการความเครียดของครูและบุคลากรทางการศึกษา
โรงเรียนวัดรังสิต**

1. การเสริมสร้างสุขภาพทางกายให้แข็งแรง

- 1.1 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่า เลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัดเปรี้ยวจัด หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น เลือกรับประทานอาหารให้ครบถ้วน ย่อยง่ายและมีไขมันน้อย รับประทานอาหารผักและผลไม้ในปริมาณที่มากและเพียงพอ
- 1.2 ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศและวัยตามความต้องการและความสามารถ
- 1.3 นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ วันละประมาณ 7 – 8 ชั่วโมงต่อวัน
- 1.4 หลีกเลี่ยงการปฏิบัติตนที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การดื่มเหล้าสูบบุหรี่ การเล่นการพนัน หรือ ยาเสพติด ควรหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา กาแฟ ชา เครื่องดื่มบำรุงกำลังต่าง ๆ งดสูบบุหรี่ ไม่ใช้ยาเสพติดและ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ปลอดภัย

2. การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ทำให้เครียด

- 2.1 ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม ไม่ให้สกปรกกรุงรัง มีกลิ่นไม่พึงประสงค์ มีเสียงอึกทึก และมีฝุ่นละอองมาก ปรับปรุงแก้ไขสถานที่ให้น่าอยู่ นำทำงานให้มากขึ้น จัดวางข้าวของเครื่องใช้ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย และรักษาความสะอาด สร้างบรรยากาศที่ดี
- 2.2 เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว เช่น ฟังวิทยุหรือเพลง หรือไปพักผ่อนตากอากาศเพื่อเปลี่ยนที่พักชั่วคราว เพื่อลดความเครียด
- 2.3 ปรับปรุงการทำงาน ไม่ทำงานมากเกินไป งานเบาเกินความสามารถ ทำงานเป็นทีม มีปัญหาปรึกษากับเพื่อนร่วมงาน
- 2.4 ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย จัดสถานที่ให้น่าอยู่ร่มรื่น สะอาดสะอาด และมีน้ำใจต่อกันกับสมาชิกในครอบครัว

3. การเปลี่ยนแปลงจิตใจ

- 3.1 มองโลกในหลาย ๆ แง่มุม มองในแง่ที่ดี ไม่มองทุกสิ่งเป็นสิ่งที่เลวร้าย คิดทบทวนหาข้อบกพร่องของตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เปลี่ยนทัศนคติต่อตนเองและผู้อื่น มองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี
- 3.2 มีอารมณ์ขัน หัวเราะ มีการผ่อนคลายสนุกสนาน
- 3.3 ให้อภัยตนเองและผู้อื่นเมื่อกระทำผิด ไม่โทษตนเอง ไม่ผูกพยาบาทเคียดแค้น หรือโกรธ
- 3.4 ไม่ท้อถอย ปลอดภัยตนเองให้กำลังใจแก่ตนเอง มีความมุ่งมั่นและคาดหวังในสิ่งที่เป็นไปได้