



ที่ ศธ ๐๗๐๔๕/ ๑๕๕๒

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดตราด
๓๔๗ หมู่ ๙ ถนนสุขุมวิท ต.วังกระแจะ
อ.เมืองตราด จ.ตราด ๒๓๐๐๐

๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๙

เรื่อง รับทราบแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเขาสมิง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเขาสมิง ได้แจ้งการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง
ประจำเดือน สิงหาคม ๒๕๖๙ นั้น

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดตราด ได้พิจารณาทราบแผนการจัดการเรียนรู้
เพื่อการพัฒนาตนเองเรียบร้อยแล้ว ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้ ทั้งนี้ขอให้ท่านดำเนินการจัดกิจกรรม
โครงการตามแผนและบริหารงบประมาณเป็นไปตามกฎ ระเบียบ คำสั่งและหลักเกณฑ์ ที่กระทรวงศึกษาธิการ
และกระทรวงการคลังได้กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดความคุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อทางราชการ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายอุทัย ยิ่งยง)

ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดตราด

กลุ่มส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

โทร. ๐ - ๓๙๕๑- ๘๐๙๑

โทรสาร ๐- ๓๙๕๑- ๘๐๙๒



สำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดตราด
เลขรับ 7233
วันที่ 13 / 5.11.69
ตรา

ที่ ศธ ๐๗๐๔๕.๐๔/๗๓๑

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเขาสมิง
๓๖ ม.๕ ต.เขาสมิง อ.เขาสมิง จ.ตราด
๒๓๑๐๐

๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๙

เรื่อง แจ้งจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดตราด

ตามที่ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดตราด ได้จัดงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙ แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบรายจ่ายอื่น และแผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ไตรมาส ๔

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเขาสมิง ขอแจ้งจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ประจำเดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๙ ดังนี้

๑. โครงการสุขภาพ สุขใจ ทุกช่วงวัยแข็งแรง วันที่ ๑๔-๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ เทศบาลตำบลแสนตอ อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๑๐ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๑๕ คน วิทยากรชื่อนางกุลนันท์ หงษ์วิเศษ ค่าวิทยากร ๖๐๐ บาท ค่าวัสดุ ๑,๑๒๕ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการนางสาวพณิชา อภิบาลศรี

๒. โครงการส่งเสริมการเรียนรู้คนสมรรถนะทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ อาคารผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๑ บ้านโป่ง ต.วังตะเคียน อ.เขาสมิง จ.ตราด จำนวน ๕ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๑๘ คน วิทยากรชื่อนางสาวณฐมน หกยอด ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๙๐๐ บาท ค่าวัสดุ ๑,๘๐๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการนางสาวณฐมน หกยอด

๓. โครงการการปฐมพยาบาลเบื้องต้น วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ ศร.ระดับตำบลทุ่งนนทรี หมู่ที่ ๕ ตำบลทุ่งนนทรี อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๓ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากรชื่อนางสาวกฤษดา ทำผ้า ค่าวิทยากร ๖๐๐ บาท ค่าวัสดุ ๙๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการนายมงคล หาญกล้า

๔. โครงการการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ มุมหนังสือหมู่บ้านเขาสมิง หมู่ที่ ๑ ตำบลเขาสมิง อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๓ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากรชื่อนางสาวอลิสสา คะเลรัมย์ ค่าวัสดุ ๖๙๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการนางสาวอลิสสา คะเลรัมย์

๕. โครงการการบริหารจัดการขยะ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ หมู่ที่ ๒ ตำบลสะตอ อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๕ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากรชื่อนางพรพรรณ จันทโรตติ ค่าวิทยากร ๑,๐๐๐ บาท ค่าวัสดุ ๖๒๐ บาท ค่าอาหารกลางวัน ๔๒๐ บาท ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๓๖๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการนางสาวนภาพร คล่องรักสสัย

/๖.โครงการ...

๖. โครงการปลูกผักไฮโดรโปนิกส์เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ ศก.ระดับตำบลท่าโสม หมู่ที่ ๑ ตำบลท่าโสม อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๓ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากรชื่อนางสาวประภาพร มะลีย้อย ค่าวัสดุ ๑,๖๐๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการนางสาวประภาพร มะลีย้อย

๗. โครงการสวนผักในกระถาง วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ ศก.ระดับตำบลสะตอ หมู่ที่ ๙ ตำบลสะตอ อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๕ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากรชื่อนางสาวนภาพร คล่องรักสัตย์ ค่าวัสดุ ๘๒๐ บาท ค่าอาหารกลางวัน ๔๒๐ บาท อาหารว่างและเครื่องดื่ม ๓๖๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการนางสาวนภาพร คล่องรักสัตย์

๘. โครงการปลูกผักสวนครัว สร้างสุข สร้างพอเพียง วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ ศก.ระดับตำบลเขาสมิงหมู่ที่ ๑ ตำบลเขาสมิง อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๓ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากรชื่อนางสาวอลิสสา คะเลรัมย์ ค่าวัสดุ ๑,๖๐๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการ นางสาวอลิสสา คะเลรัมย์

๙. โครงการปลูกผักสวนครัว สร้างสุข สร้างพอเพียง วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ ศก.ระดับตำบลเทพนิมิต หมู่ที่ ๖ ตำบลเทพนิมิต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๓ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากรชื่อนางสาวจุฑารัตน์ ปล้องเงิน ค่าวัสดุ ๑,๖๐๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการ นางสาวจุฑารัตน์ ปล้องเงิน

๑๐. โครงการบริหารจัดการความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ วันที่ ๑๘ - ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ อาคารผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๑ บ้านโป่ง ตำบลวังตะเคียน อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๑๐ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๑๕ คน วิทยากรชื่อนางสาวกรรณิกา ปรีวัฒน์ ค่าวิทยากร ๖๐๐ บาท ค่าวัสดุ ๑,๑๒๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการนางสาวกรรณิกา ปรีวัฒน์

๑๑. โครงการการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม วันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ ศาลาอเนกประสงค์บ้านโป่ง หมู่ที่ ๑ ตำบลเทพนิมิต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๕ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากรชื่อนางสาวอศราภรณ์ ทักขิณ ค่าวิทยากร ๖๐๐ บาท ค่าอาหารกลางวัน ๔๒๐ บาท ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๓๖๐ บาท ค่าวัสดุ ๑๐๒๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการนางสาวอศราภรณ์ ทักขิณ

๑๒. โครงการการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม วันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ ศาลาอเนกประสงค์บ้านมุมนงบ หมู่ที่ ๖ ตำบลแสนตอ อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๕ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากรชื่อนางสาวอศราภรณ์ ทักขิณ ค่าวิทยากร ๖๐๐ บาท ค่าอาหารกลางวัน ๔๒๐ บาท ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๓๖๐ บาท ค่าวัสดุ ๑๐๒๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการนางสาวพณิชา อภิบาลศรี

๑๓. โครงการการจัดการความเครียดเพื่อสุขภาพที่ดี วันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ ศก.ระดับตำบลท่าโสม หมู่ที่ ๑ ตำบลท่าโสม อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๓ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากรชื่อนางสาวประภาพร มะลีย้อย ค่าวัสดุ ๖๙๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการนางสาวประภาพร มะลีย้อย

๑๔. โครงการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หลักสูตร การทำน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นเพื่อการพึ่งพาตนเอง วันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ ศาลาอเนกประสงค์บ้านตลุง หมู่ที่ ๒ ตำบลประณีต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๓ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากร ชื่อนางสาววิสา ตันประเสริฐ ค่าวิทยากร ๖๐๐ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๑๘๐ ค่าวัสดุ ๘๒๐ ผู้รับผิดชอบโครงการ นางสาวปิยฉัตร ศรีสุราช

๑๕. โครงการการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง วันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ ศาลาอเนกประสงค์หมู่ที่ห้าบ้านตากแว้ง ตำบลวังตะเคียน อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๓ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากร ชื่อนายธัชธรรม พุ่มทับทิม ค่าวิทยากร ๖๐๐ บาท ค่าวัสดุ ๑๐๐๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการนางสาวณฐมน หกยอด

๑๖. โครงการการส่งเสริมการเรียนรู้คองสมรรถนะทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล บ้านพนมพริก หมู่ที่ ๓ ต.แสนตุง อ.เขาสมิง จ.ตราด จำนวน ๕ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๑๘ คน วิทยากรชื่อนางสาวพจนิชา อภิบาลศรี ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๙๐๐ บาท ค่าวัสดุ ๑,๘๐๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการ นางสาวพจนิชา อภิบาลศรี

๑๗. โครงการการส่งเสริมสุขภาพและโภชนาสำหรับวัยรุ่น วันที่ ๒๖-๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ ศก.ระดับตำบลสะตอ หมู่ที่ ๙ ตำบลสะตอ อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๑๐ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๑๕ คน วิทยากรชื่อนางสาววรัญวีร์ ผิวเหลือง ค่าวิทยากร ๖๐๐บาท ค่าอาหารกลางวัน ๗๕๐ บาท ค่าวัสดุ ๓๗๕ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการนางสาวนภาพร คล่องรักสัตย์

๑๘. โครงการการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง วันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ ศก.ระดับตำบลแสนตุง อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๓ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากรชื่อนายธัชธรรม พุ่มทับทิม ค่าวิทยากร ๖๐๐ บาท ค่าวัสดุ ๑๐๐๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการ นางสาวพจนิชา อภิบาลศรี

๑๙. โครงการส่งเสริมการคัดแยกขยะเพื่อสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน วันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ ศก.ระดับตำบลท่าโสม หมู่ที่ ๑ ตำบลท่าโสม อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๓ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากรชื่อนายสุปิน สิงห์จางน ค่าวิทยากร ๙๐๐ บาท ค่าวัสดุ ๑,๕๐๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการ นางสาวประภาพร มะลีย้อย

๒๐. โครงการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หลักสูตรการดูแลผู้สูงอายุเกี่ยวกับโรคไข้เลือดออกและการทำสเปรย์ไล่ยุงจากสมุนไพรเพื่อสุขภาพ วันที่ ๒๖-๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านดินแดง หมู่ที่๔ ตำบลประณีต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๓ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากรชื่อนางสาวอำพรใจ มั่นสนธิ ค่าวิทยากร ๖๐๐ ค่าวัสดุ ๑,๑๒๕ ผู้รับผิดชอบโครงการ นางสาวปิยฉัตร ศรีสุราช

๒๑. โครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ วันที่ ๒๖-๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านเกษมสุข หมู่ที่๒ ตำบลเทพนิมิต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๓ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากรชื่อนางสาวจุฑารัตน์ ปล้องเงิน ค่าวัสดุ ๖๙๐ ผู้รับผิดชอบโครงการ นางสาวจุฑารัตน์ ปล้องเงิน

๒๒. โครงการการบริหารจัดการขยะ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ ศกร.ระดับตำบลทุ่งนนทรี หมู่ ๕ ตำบลทุ่งนนทรี อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๕ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากรชื่อนายอำนาจ มานะกิจ ค่าวิทยากร ๖๐๐ บาท ค่าวัสดุ ๑,๐๒๐ บาท ค่าอาหารกลางวัน ๔๒๐ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๓๖๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการนายมงคล หาญกล้า

๒๓. โครงการการบริหารจัดการขยะ หลักสูตรการทำไม้กวาดจากขวดพลาสติก วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ บ้านแสงอิฐ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลประณีต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๕ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากรชื่อนายยงยุทธ ใจชื่น ค่าวิทยากร ๑๐๐๐ บาท ค่าอาหารกลางวัน ๖๐๐ บาท ค่าวัสดุ ๘๐๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการนางสาวปิยฉัตร ศรีสุราช

๒๔. โครงการการบริหารจัดการขยะ วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ ศกร.ระดับตำบลเทพนิมิต หมู่ที่ ๖ ตำบลเทพนิมิต อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๕ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากรชื่อนายปณิธิษ คงพุกาคุณารร ค่าวิทยากร ๑๐๐๐ บาท ค่าอาหารกลางวัน ๖๐๐ บาท ค่าวัสดุ ๘๐๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการนางสาวจุฑารัตน์ ปล้องเงิน

๒๕. โครงการส่งเสริมการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง(การทำปุ๋ยหมักชีวภาพ) วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ โคก หนอง นา หมู่ที่ ๒ ตำบลทุ่งนนทรี อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๕ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากรชื่อนายมงคล หาญกล้า ค่าวัสดุ ๘๒๐ บาท ค่าอาหารกลางวัน ๔๒๐ บาท อาหารว่างและเครื่องดื่ม ๓๖๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการนายมงคล หาญกล้า

๒๖. โครงการการบริหารจัดการขยะ วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๙ ณ ศูนย์การเรียนรู้ฯ โคก หนองนา บ้านสวนแสนปลื้ม หมู่ที่ ๔ ตำบลเขาสมิง อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด จำนวน ๕ ชั่วโมง จำนวนผู้เข้าอบรม ๖ คน วิทยากรชื่อนายยงยุทธ ใจชื่น ค่าวิทยากร ๑๐๐๐ บาท ค่าวัสดุ ๘๐๐ บาท ค่าอาหารกลางวัน ๖๐๐ บาท ผู้รับผิดชอบโครงการนางสาวอลิสสา คะเลรัมย์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ไปบง นอ.รณว.รณ.๑.๓๓๑

ดิว รณ-เวส) ได้ขอจัดทำใบ
แจ้งการนัดหมายแล้ว ไป-อิติน

ร.ด. ๖๙

จาเนนนาเพื่อไปตาก

นางสาวสุประวีณ์ กลีบสมุทร
นักจัดการงานทั่วไป

กลุ่มงานจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง
โทร. /โทรสาร ๐๘๗-๑๕๖๗๓๐๙

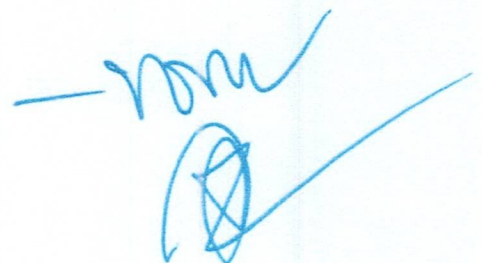
ขอแสดงความนับถือ



(นางสาวกิตติพร สุขประสงค์)

ครู วิชาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเขาสมิง



นายอุทัย ยิ่งยง

ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดตราด

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเขาสมิง จัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต ด้านการพัฒนาสังคมชุมชน ด้านศาสตร์พระราชา หักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประจำเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2569 ดังนี้ คู่มือของ

การเรียนรู้ เพื่อการพัฒนาตนเอง

สกร.อำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด

- 1. การดูแลสุขภาพ**
- 1.1 การดูแลสุขภาพทั่วไป
- 1.2 การดูแลสุขภาพเฉพาะส่วน
- 1.3 การดูแลสุขภาพเฉพาะโรค
- 2. การดูแลสุขภาพจิต**
- 2.1 การดูแลสุขภาพจิตทั่วไป
- 2.2 การดูแลสุขภาพจิตเฉพาะโรค
- 3. การดูแลสุขภาพฟัน**
- 3.1 การดูแลสุขภาพฟันทั่วไป
- 3.2 การดูแลสุขภาพฟันเฉพาะโรค
- 4. การดูแลสุขภาพตา**
- 4.1 การดูแลสุขภาพตาทั่วไป
- 4.2 การดูแลสุขภาพตาเฉพาะโรค
- 5. การดูแลสุขภาพหู**
- 5.1 การดูแลสุขภาพหูทั่วไป
- 5.2 การดูแลสุขภาพหูเฉพาะโรค
- 6. การดูแลสุขภาพจมูก**
- 6.1 การดูแลสุขภาพจมูกทั่วไป
- 6.2 การดูแลสุขภาพจมูกเฉพาะโรค
- 7. การดูแลสุขภาพปาก**
- 7.1 การดูแลสุขภาพปากทั่วไป
- 7.2 การดูแลสุขภาพปากเฉพาะโรค
- 8. การดูแลสุขภาพผิวหนัง**
- 8.1 การดูแลสุขภาพผิวหนังทั่วไป
- 8.2 การดูแลสุขภาพผิวหนังเฉพาะโรค
- 9. การดูแลสุขภาพเท้า**
- 9.1 การดูแลสุขภาพเท้าทั่วไป
- 9.2 การดูแลสุขภาพเท้าเฉพาะโรค
- 10. การดูแลสุขภาพมือ**
- 10.1 การดูแลสุขภาพมือทั่วไป
- 10.2 การดูแลสุขภาพมือเฉพาะโรค