

## กติกาชุมชนเชิงประเด็นที่ได้รับการยอมรับและนำไปปฏิบัติ

### ประเด็นลดละเลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- (1) งานศพ งานบุญ (งานกฐิน งานบวช ฯลฯ) ปลอดเหล้า
- (2) ไม่ดื่มเหล้าเข้าที่ประชุม
- (3) งดเหล้าเข้าพรรษา
- (4) กำหนดเวลาขายเหล้า เวลา 11.00 – 14.00 น. และเวลา 17.00 – 22.00 น. เท่านั้น
- (5) ร้านค้างดขายเหล้าในวันพระ และวันสำคัญทางศาสนา
- (6) ไม่ดื่มเหล้าในวันพระ และวันสำคัญทางศาสนา
- (7) ให้คนในชุมชนยกย่องผู้ที่ลด ละ เลิก เหล้า
- (8) ห้ามดื่มเหล้าในที่สาธารณะ สถานที่ราชการ และบริเวณวัด
- (9) การทะเลาะวิวาทจากการดื่มเหล้า ต้องจ่ายค่าปรับทั้ง 2 ฝ่ายๆ ละ 500 บาท
- (10) ไม่ขายเหล้าให้เด็กอายุต่ำกว่า 20 ปี

### ประเด็นลด เลิกการใช้สารเคมีในนาข้าว

- (1) ไม่ใช้สารเคมีทุกชนิดในแปลงสาธิตและแปลงทดลอง
- (2) ไม่ใช้สารเคมีภายในหมู่บ้าน
- (3) ไม่เผาตอซังในนาข้าว
- (4) ปลูกปุ๋ยพืชสดหลังการเก็บเกี่ยว
- (5) มีการจดบันทึก เช่น ค่าใช้จ่าย ค่าปุ๋ย สารเคมี ช่วงเวลาที่ใช้ ฯลฯ
- (6) กำหนดเวลาตรวจแปลง
- (7) ใช้ปุ๋ยอินทรีย์ สารอินทรีย์ แทนปุ๋ยเคมี และสารเคมี ในแปลงที่เข้าร่วมโครงการ
- (8) สภาผู้นำต้องมีแปลงต้นแบบ
- (9) แกนนำร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประเด็นการลดใช้สารเคมีทางการเกษตรทุกครั้ง

### ประเด็นการปลูกผักปลอดสารเคมีและบริโภคผักผลไม้ 400 กรัมต่อวัน

- (1) ครั้วเรือนต้องมีการปลูกผัก 10 ชนิดขึ้นไปเพื่อบริโภคเอง ทุกฤดูกาล
- (2) ไม่ใช้สารเคมีทุกประเภทในแปลงผัก และเขตชุมชน
- (3) ใช้ปุ๋ยอินทรีย์ในการปลูกผัก
- (4) ร้านค้าในหมู่บ้านไม่นำผักที่ใช้สารเคมีมาขาย
- (5) สมาชิกมีการแลกเปลี่ยน พืช, ผัก, ผลไม้ของแต่ละครัวเรือน
- (6) สภาผู้นำทุกคนต้องเป็นแบบอย่างให้กับสมาชิก
- (7) ต้องกินผักผลไม้ที่ปลูก 400 กรัม/คน/วัน
- (8) สมาชิกสภาต้องมีแปลงผักอย่างน้อย 1 แปลง
- (9) สมาชิกต้องทำปุ๋ยหมักใช้เอง

**ประเด็นการส่งเสริมการทำกิจกรรมทางกาย อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์**

- (1) ออกกำลังกายทุกวัน วันละ 30 นาที
- (2) ออกกำลังกายทุกวันเวลา 17.30 - 18.00 น
- (3) แคนนำสภาพต้องเป็นแบบอย่างเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย

**สัญญาใจครัวเรือนที่ครอบคลุมหลายประเด็น**

- (1) ทำความสะอาดบ้านตัวเองทุกวันตอนเช้า
- (2) ทำความสะอาดที่สาธารณะเดือนละ 1 ครั้ง
- (3) ทุกครัวเรือนต้องปลูกผักสวนครัวอย่างน้อย 5 ชนิด
- (4) ครัวเรือนปลอดลูกน้ำยุงลาย
- (5) ครัวเรือนต้องทำปุ๋ยอินทรีย์ใช้เอง
- (6) เยาวชนไม่จับกลุ่มมั่วสุม และขับรถเสียงดัง
- (7) ห้ามนำขยะไปทิ้งในป่าชุมชน ที่สาธารณะ ถ้าฝ่าฝืนมีโทษปรับ 2000 บาท