

ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี
ว่าด้วยรฐนิยาม ฉบับที่ ๑๑
เรื่องกิจประจำวันของคนไทย

ด้วยรัฐบาลได้พิจารณาเห็นว่า การรู้จักปฏิบัติกิจประจำวันเป็นข้อสำคัญอย่างหนึ่ง ซึ่งเกี่ยวแก่การผดุงส่งเสริมวัฒนธรรมของชาติ อันจะเป็นผลให้ประชาชนพลเมืองไทยทั่วไปมีสุขภาพแข็งแรงมั่นคง เป็นกำลังของประเทศชาติสืบไป คณะรัฐมนตรีจึงได้ลงมติเป็นเอกฉันท์ให้ประกาศเป็นรฐนิยามไว้ดังต่อไปนี้

๑. คนชาติไทยพึงแบ่งเวลาในวันหนึ่งออกเป็น ๓ ส่วน คือ ปฏิบัติงานที่เป็นอาชีพส่วนหนึ่ง ปฏิบัติกิจส่วนตัวส่วนหนึ่ง และพักผ่อนหลับนอนอีกส่วนหนึ่ง ให้เป็นระเบียบ และมีกำหนดเวลาอันเหมาะสมจนเกิดเป็นนิสัย

๒. คนชาติไทยพึงปฏิบัติกิจประจำวันตามปกติดังต่อไปนี้

ก. บริโภคอาหารให้ตรงตามเวลาไม่เกิน ๔ มื้อ

ข. นอนประมาณระหว่าง ๖ ถึง ๘ ชั่วโมง

๓. คนชาติไทยพึงตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ประกอบกิจการงานของตนโดยไม่ทอดทิ้งและหลีกเลี่ยง กับควรหยุดเพื่อ

เล่ม ๕๘ หน้า ๑๑๓๓ ราชกิจจานุเบกษา วันที่ ๕ กันยายน ๒๕๕๔

รับประทานอาหารและพักผ่อนวันไม่เกิน ๑ ชั่วโมง เมื่อพ้นกำหนดเวลาทำงานเวลาเย็น ควรออกกำลังกายโดยเล่นกีฬา กลางแจ้งวันหนึ่งอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง หรือประกอบงานอื่น เช่น ทำสวนครัว เลี้ยงสัตว์ หรือปลูกต้นไม้ เป็นต้น เมื่อชำระล้างร่างกายแล้วรับประทานอาหาร

๔. ประชาชนไทยพึงใช้เวลาว่างเวลากลางคืน ทำการงาน อันจำเป็นที่ค้างค้างอยู่ให้เสร็จ หรือสนทนาปราศรัยกับบุคคล ในครอบครัว มิตรสหาย ศึกษาหาความรู้ โดยการฟังข่าวทาง วิทยุกระจายเสียง อ่านหนังสือ หรือในการมหรสพ หรือ ศิลปกรรม แล้วแต่โอกาส

๕. ประชาชนไทยพึงใช้เวลาในวันหยุดงาน ให้เป็นประโยชน์ แก่ร่างกายและจิตใจ เช่น ประกอบกิจในทางศาสนา ฟัง เทศน์ ทำบุญ ศึกษาหาความรู้ ท่องเที่ยว เล่นกีฬา หรือ พักผ่อน เป็นต้น

ประกาศมา ณ วันที่ ๕ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๔

พิบูลสงคราม

นายกรัฐมนตรี