

บอร์ดประชาสัมพันธ์

เลิกบุหรี่ ด้วยตัวเรา เพื่อคนที่เรารัก
เราต้องเลิกได้!

บุหรี่ 1 มวน มีสารพิษมากกว่า 4,000 ชนิด ประมาณ 60 ชนิดเป็นสารก่อมะเร็ง

หักดิบ ปลอดภัยที่สุด แต่ต้องใจแข็ง
หักเลี้ยว เปลี่ยนจากสูบบุหรี่มาเป็นสูดน้ำผลไม้หรือน้ำผลไม้ปั่น

ใช้สมุนไพร สมุนไพรที่ช่วยเลิกบุหรี่ได้ เช่น ฟ้าทะลายโจร, มะนาว, ฝรั่ง, ขมิ้นชัน, ขิง, ข่า, อบเชย, อบเชยเทศ, อบเชยอินเดีย, อบเชยจีน, อบเชยแอฟริกา, อบเชยออสเตรเลีย, อบเชยนิวซีแลนด์, อบเชยอินเดีย, อบเชยจีน, อบเชยแอฟริกา, อบเชยออสเตรเลีย, อบเชยนิวซีแลนด์

ตีหน้า ตีหน้า 10 ครั้ง หรือ 2 เวลา วันละ 1 ครั้ง ช่วยลดความอยากบุหรี่

นวดกดจุด นวดกดจุดตามจุดต่างๆ ช่วยลดความอยากบุหรี่ได้

เตือนใจ ทดสอบตัวเองว่าอยากสูบบุหรี่แค่ไหน

สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600

ตารางสอบนักเรียนภาค

วิชา	สอบ	วันที่สอบ
วิทยาศาสตร์	สอบ	1.10 6.00
คณิตศาสตร์	สอบ	1.10 6.00
ภาษาไทย	สอบ	1.10 6.00
ภาษาอังกฤษ	สอบ	1.10 6.00
สังคมศึกษา	สอบ	1.10 6.00
ศิลปะ	สอบ	1.10 6.00
การงานอาชีพ	สอบ	1.10 6.00
สุขศึกษาและพลศึกษา	สอบ	1.10 6.00
การศึกษานอกระบบ	สอบ	1.10 6.00
การศึกษานอกโรงเรียน	สอบ	1.10 6.00

*** ติดต่อได้ที่ โทร. 2-2992001-2, 2-2992002-2

ขอสงวนบัตรโรงเรียน
สำนักงานเขต รามคำแหง กรุงเทพมหานคร

โทร : 0 2938 8641
โทรสาร : 0 2938 8023

โรงเรียนรามคำแหง เขต 19 กรุงเทพมหานคร
เลขที่ 124 หมู่ 1 ถนนรามคำแหง กรุงเทพฯ 10110



เอกสารราชการบางส่วนที่ติดอยู่บนบอร์ดประชาสัมพันธ์