

# สารบัญ

## ครอบครัวไทย

- ความหมายของครอบครัว 3
- ลักษณะครอบครัวไทย 3
- รูปแบบครอบครัว 5
- ปัญหาวิกฤติของครอบครัว 6
- สาเหตุของปัญหาครอบครัว 9

## การเติมเต็มตัวก่อนใช้ชีวิตดูแล 11

- ด้านสุขภาพกาย 11
- ด้านสุขภาพจิต 12
- ด้านสุขภาพทางเพศ 13
- ด้านกฎหมาย 14

## การเติมความสุขของชีวิตดูแล 17

- ข้อเสนอแนะ 8 ประการ 17

หน้า

24

## ความพร้อมในการเขียนท่องเที่ยว

- ด้านสุขภาพ 25
- ด้านเศรษฐกิจ 27
- ด้านสังคม วัฒนธรรม ชีวิตความเป็นอยู่  
และการปฏิบัติตัว 29

32

## การเตรียมความรู้เรื่องการเลี้ยงดูเด็ก

- ความสำคัญของพ่อ แม่ และลูก 33
- พ่อ กับ ความเป็นพ่อ 33
- เมื่อกับความเป็นแม่ 38
- พ่อแม่ควรสอนอะไรลูกบ้าง 44
- เคล็ด (ลือ) ลับ ของการวางแผนภาระเบียบ  
ในครอบครัว 47

สำหรับเพื่อการเรียนรู้และการอ้างอิงเท่านั้น  
For educational purpose and reference only