

10 เมนูแนะนำ สค.

ทุกวันให้เป็นวันครอบครัว

1. **เมนูรอยยิ้มพิมพ์ใจให้กัน**

มีรอยยิ้มให้กัน จะช่วยเพิ่มความรัก ความผูกพัน และมีความสุข

2. **เมนูกอดกันได้กอดกันดี**

กอด เป็นการสื่อสารความรักที่ดีในครอบครัวควรมีให้แกกัน

3. **เมนูคุยกันได้เหมือนคู่ซี้**

คนในครอบครัวควรเปิดใจรับฟังเข้าใจพูดคุยได้ทุกเรื่องเหมือนเพื่อนสนิท

4. **เมนูดูทีวีด้วยกันบ่อยๆ**

การดูทีวีเป็นกิจกรรมหนึ่งที่น่าสนใจในครอบครัวทุกช่วงวัยใช้เวลาร่วมกัน

5. **เมนูคอยให้กำลังใจ**

การให้กำลังใจคนในครอบครัวไม่ว่าจะเจอปัญหาหนักหนาแค่ไหนก็ควรให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

6. **เมนูอยู่เคียงข้างไม่หนีหาย**

“ครอบครัว” เป็นหน่วยที่เล็กที่สุดเมื่อสมาชิกในครอบครัวเกิดปัญหาก็คือต้องร่วมมือช่วยกันแก้ไข โดยไม่ทิ้งกัน

7. **เมนูบอกรักไม่เว้นวาย**

พูดแสดงออกความรู้สึก รัก คิดถึงเพื่อสร้างความสุขในครอบครัว

8. **เมนูสละพายุกระเป๋ไปเที่ยวกัน**

ออกไปเที่ยวทั้งครอบครัว จะช่วยเติมพลังให้ทั้งร่างกายและจิตใจ

9. **เมนูกินข้าวพร้อมหน้ากันทุกวัน**

กินข้าวพร้อมกันในครอบครัวเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขและได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน

10. **เมนูชวนกันไปออกกำลังกาย**

เป็นกิจกรรมช่วยประสานความสัมพันธ์ในการสร้างสายใยในครอบครัวที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ



กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

