

สนับสนุนให้นำสมุนไพรมาใช้ประโยชน์ให้มากยิ่งขึ้น เพราะจะเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยลดการเสียเปรียบดุลการค้ากับต่างประเทศลงได้

3. เป็นที่พึ่งของคนในชนบทที่ห่างไกล คนไข้ที่อยู่ตามชนบทห่างไกลซึ่งไม่สะดวกที่จะเดินทางมารับการตรวจรักษาจากสถานบริการทางการแพทย์แผนปัจจุบันได้ หากในหมู่บ้านมีสมุนไพรที่เชื่อถือได้ปลูกไว้ ก็จะสามารถใช้รักษาโรคได้โดยเฉพาะโรคที่มีอาการพื้น ๆ เช่น อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก ท้องร่วง เป็นต้น

4. ช่วยขจัดปัญหาการขาดแคลนยาในภาวะคับขัน ยาแผนปัจจุบันและวัตถุดิบที่ใช้ผลิตยาแผนปัจจุบันจำนวนมากต้องสั่งนำเข้าจากต่างประเทศ หากเกิดภาวะการขาดแคลนยาหรือในสภาวะสงคราม การใช้สมุนไพรแทนยาแผนปัจจุบันจะเป็นสิ่งที่อำนวยความสะดวกอย่างยิ่ง

ข้อเสีย : การใช้สมุนไพรในการรักษาโรคมีข้อเสียหรือข้อบกพร่องหลายประการคือ

1. ใช้ไม่สะดวก ยุ่งยาก เสียเวลา เช่น ในการรับประทานยาหม้อต้องเสียเวลาอุ่นยาทุกเช้าและเย็น

2. ฤทธิ์ไม่แน่นอน ยาสมุนไพรมีฤทธิ์อ่อน ออกฤทธิ์ช้า ต้องรับประทานเป็นเวลานาน ๆ และเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้เนื่องจากในสมุนไพรมีสารหลายชนิดอยู่รวมกัน ทำให้มีฤทธิ์ต้านกันเอง

ปัจจุบันได้มีการพยายามศึกษาค้นคว้า วิจัย และพัฒนายาจากสมุนไพรเพื่อให้สามารถนำมาใช้ในรูปแบบที่สะดวกสบายขึ้น เช่น นำมาบดเป็นผงบรรจุลงในแคปซูล นำมาเตรียมในรูปครีมและยาขี้ผึ้ง เป็นต้น สำหรับการนำสมุนไพรมาใช้เป็นยาแผนปัจจุบันนั้นจำเป็นต้องผ่านขั้นตอนการวิจัยและการทดสอบต่าง ๆ หมายชั้นตอน ดังนั้นกว่าจะได้ยาใหม่แต่ละชนิดจะต้องเสียเวลา และเสียค่าใช้จ่ายมากทีเดียว

ที่มา : วันดี กฤษณพันธ์. สมุนไพรน่ารู้. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2539

ประเภทของพืชสมุนไพร

พืชสมุนไพรหรือพืชวัตถุ หมายถึง พืชพรรณไม้นานาชนิดที่นำมาปรับเป็นยารักษาโรค โดยผู้ปรุงยาจะต้องรู้ว่าพืชแต่ละชนิดมีส่วนใดบ้างที่นำมาปรุงยา เช่น ราก แก่น เปลือกต้น กระพี้ ดอก ใบ ลูก เปลือกลูก ฝัก เมล็ด เกสร ยาง หัว หรือ เหง้า ซึ่งพันธุ์ไม้สมุนไพรนี้ได้มีการแบ่งออกเป็นจำพวกคือ

จำพวกต้น ได้แก่ พืชที่นิยมเรียกว่าต้น มีทั้งพืชล้มลุก พืชยืนต้นขนาดเล็กบ้าง ใหญ่บ้าง สูงบ้าง ต่ำบ้าง เป็นไม้ทรงพุ่ม ทรงสูงมีแก่นบ้าง ไม่มีแก่นบ้าง

ใบความรู้ ความรู้พื้นฐานเรื่องสมุนไพร

สมุนไพรคืออะไร

คำว่าสมุนไพร ตามพระราชบัญญัติยาหมายความถึงที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่ ซึ่งยังมิได้มีการผสม ประจุ หรือแปรสภาพ (ยกเว้นการทำให้แห้ง) เช่น พืชก็ยังคงเป็นส่วนของราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ฯลฯ ยังไม่ได้ผ่านขั้นตอนการแปรรูปใด ๆ เช่น การหั่น การบด การกลั่น การสกัดแยก รวมทั้งการผสมกับสารอื่น ๆ แต่ในทางการค้าสมุนไพรมักจะถูกดัดแปลงในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ถูกหั่นให้เป็นชิ้นเล็กลง บดให้เป็นผงอัดให้เป็นแท่ง หรือปอกเปลือกออก เช่นต้น อยากรู้ก็ตาม ใบความรู้สีของคนทั่ว ๆ ไป เมื่อพูดถึงสมุนไพรมักจะนึกถึงเฉพาะต้นไม้นานาชนิดที่นำมาใช้ประโยชน์ในทางยาทั้งนี้เพราะสัตว์และแร่มีการใช้น้อย จะใช้เฉพาะในโรคบางชนิดเท่านั้น

สมุนไพรนอกจากจะใช้เป็นยาแล้ว บางชนิดยังใช้ประโยชน์ในแง่ที่เป็นอาหารได้อีกด้วย ตัวอย่างเช่น ฝรั่ง เป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง และให้กากใย ในขณะเดียวกันก็สามารถใช้แก้ท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดมาจากการติดเชื้อได้อีกด้วย ขิง ใช้เป็นอาหารและใช้เตรียมเป็นเครื่องดื่ม และยังสามารถใช้เป็นยาขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ จึงเห็นได้ว่าในวันหนึ่ง ๆ เรารับประทานยาเข้าไปโดยที่เราไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นยา กระเทียม ใช้ในการปรุงอาหาร มีฤทธิ์ขับเหงื่อ ขับเสมหะ และฆ่าเชื้อโรคได้ มะขามเปียกใช้เป็นยาระบายอ่อน ๆ และมีฤทธิ์ช่วยให้อุณหภูมิของร่างกายลดลงได้ เป็นต้น นอกจากนี้สมุนไพรอาจนำมาใช้ประโยชน์ในแง่ของเครื่องสำอางได้อีกด้วย เช่น มะกรูด ช่วยทำให้ผิวดกดำและผื่นคัน มะนาวช่วยให้ผิวชุ่ม แดงกวาง ช่วยบำรุงผิว เป็นต้น ในทางตรงกันข้ามสมุนไพรบางชนิดสมุนไพรบางชนิดมีพิษต่อร่างกาย ถ้าใช้ในขนาดมากเกินไป หรือใช้อย่างไม่ถูกวิธีจะทำให้เกิดพิษถึงตายได้ ดังนั้นการใช้สมุนไพรจึงควรใช้อย่างถูกต้อง และใช้ด้วยความระมัดระวัง

การใช้ยาสมุนไพรมีข้อดี ข้อเสียอย่างไรบ้าง

ข้อดี : การใช้ยาสมุนไพรในการบำบัดรักษาโรค มีข้อดีหลายประการคือ

1. ทำให้เกิดอาการพิษได้น้อย เนื่องจากสมุนไพรส่วนมากมีฤทธิ์อ่อนกว่าให้เกิดอาการพิษหรืออาการข้างเคียงได้น้อยกว่าการใช้ยาแผนปัจจุบัน
2. ช่วยประหยัดรายจ่าย เนื่องจากสมุนไพรมีราคาถูกกว่ายาแผนปัจจุบันมาก อีกทั้งสามารถปลูกและเตรียมเป็นยาใช้ได้เลย ซึ่งจะช่วยประหยัดรายจ่ายของครอบครัว และช่วยประหยัดเงินตราของประเทศชาติในการสั่งนำเข้ายาแผนปัจจุบันจากต่างประเทศ จึงสมควรที่จะ

จำพวกเถาและเครือ หมายถึง พืชที่มีลำต้นเป็นเถาหรือเครือ (เถา มีมือสำหรับเกาะ ยกเว้นบางต้น เช่น เถาวัลย์เปรียง เถาหัวด้วนที่ไม่มีมือเกาะ แต่นิยมเรียกว่าเถามาแต่โบราณ ส่วนเครือ ไม่มีมือเกาะ) พืชจำพวกเถาและเครือจะพาดพันลำต้นไปตามสิ่งอื่น ๆ หรือเลื้อยไปตามพื้นดิน โดยอาจมีเถาหรือเครือเล็กบ้าง ใหญ่บ้างสั้นบ้าง ยาวบ้าง

จำพวกหัวและเหง้า คือ พืชจำพวกที่ลงหัว หรือ มีลำต้นใต้ดิน (เหง้า) สมุนไพรจำพวกนี้ส่วนใหญ่เป็นพืชล้มลุก ลำต้นหรือใบจะเหี่ยวแห้งในฤดูแล้ง และจะกลับมางอกงามในฤดูฝน ซึ่งนิยมเรียกกันว่า หัว หรือ เหง้า

จำพวกผัก พืชที่นิยมเรียกกันว่าผัก มีต้นเล็กบ้าง ใหญ่บ้างอยู่ในน้ำบ้าง อยู่บนบกบ้าง

จำพวกหญ้า เป็นพืชซึ่งมักจะเป็นกอ ส่วนมากมีใบแคบเป็นแถบยาว อยู่บนบกบ้าง อยู่ในน้ำบ้าง ซึ่งนิยมเรียกกันว่า หญ้า

ที่มา : สุธี วรศิรินิมิต. **สรรพคุณพืชสมุนไพร** ยาไทย บรรเทาโรค. กรุงเทพฯ:พิมพ์ทอง. 2547

ใบความรู้ (สมุนไพรที่นิยมรับประทานและหาได้ง่ายในท้องถิ่น) ขิง

อุ้นสบาย หายหวัด

ขิง โดยมากจะเห็นกันในรูปของการปรุงอาหารหรือชงน้ำดื่ม ดมทำน้ำใส่เต้าฮวย ใส่มัน
ดมน้ำตาล ช่วยเพิ่มรสเผ็ดและมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน

แต่โดยเนื้อแท้ส่วนที่มีคุณค่าสำคัญคือ น้ำมันหอมระเหยซึ่งขิงแก่จะมีมากกว่าขิงอ่อน
มีสรรพคุณช่วยขับลม แก้อาการแน่น จุกเสียด ท้องอืดเฟ้อ แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน แก้ไอ
ขับเสมหะ ทั้งยังช่วยกระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้

นอกจากนี้จากการศึกษาของสหรัฐอเมริกาพบว่าขิงจะช่วยย่อยอาหารโปรตีนได้ดี
ดังนั้น หากรับประทานอาหารจำพวกเนื้อไปมาก ๆ ควรดื่มน้ำขิงตามลงไป จะช่วยย่อยง่าย
สบายท้อง ไม่อืดเฟ้อ อึดอัด

ขิงมีฤทธิ์อุ่น จึงมีสรรพคุณสำคัญในการบรรเทาอาการอันเนื่องมาจากหวัดเย็น เช่น
อาการปวดท้อง เป็นไข้ ด้วยการต้มขิงแห้ง 2 กรัมกับขิงสด 7 กรัมกับน้ำตาลทรายแดง หรือใช้
ขิงสด 5-10 แว่นต้มกับน้ำตาลอ้อยดื่มให้สรรพคุณเดียวกันส่วนขิงแก่นำมาบดสีก 100 กรัม ต้มเอาน้ำ
น้ำเช็ดตัว ขับเหงื่อดีจึงช่วยลดไข้ นอกจากนี้ขิงทุบละเอียดพอกบริเวณขมับแก้อาการปวดหัว

ไอบ่อยๆ ใส่น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่นดื่ม 3-4 ครั้ง ถ้าเป็นไอบ่อยๆ ให้ใช้เหง้าสดตำ
เติมน้ำมะนาวอย่างละเท่า ๆ กัน เติมน้ำเกลือเล็กน้อยใช้กวาดคอหรือจิบบ่อย ๆ หรือคั้นน้ำขิงสด
ประมาณครึ่งถ้วยผสมน้ำผึ้ง 30 กรัม อุ่นให้ร้อนก่อนดื่ม

ขิงอ่อนกินเพียว ๆ สัก 2-3 แว่นช่วยย่อย ถ้านำมาต้มน้ำนานสัก 10 นาที ดื่มเป็นชา
รักษาอาการบวม อาเจียน อาการไอ และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

คุณที่นิยมต้มน้ำนางเอก ลองเปลี่ยนมาต้มน้ำขิงคั้นสิเพราะช่วยแก้อาการเมาเรือ
สะอึก อาเจียน อาหารเป็นพิษได้ หรือจะใช้เป็นขิงสดสับละเอียดต้มน้ำดื่มขณะท้องว่างได้ผลเช่นกัน
แต่ถ้าต้องการความพิถีพิถันหน่อย ท่านให้ใช้ขิงแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือทุบให้แตก หรือฝานเป็น
แว่น ๆ ชงน้ำร้อน 1 ถ้วย ปิดฝาทิ้งไว้ 5 นาที แบ่งดื่ม 3 ครั้งหลังอาหาร

ยามอากาศเย็นเป็นต้องปวดหัว ปวดกระดูก แก้ได้ด้วยขิงสดและใบหอมสดจำนวนพอ ๆ
กัน สับละเอียด นำไปคั่วจนร้อนแล้วห่อด้วยผ้า ใช้ทาบริเวณที่ปวด

อย่างไรก็ตาม มีข้อควรระวังคือ อย่าใช้น้ำสกัดจากขิงที่เข้มข้นมาก ๆ เพราะจะมีฤทธิ์
ตรงกันข้าม คือ จะระงับการบีบตัวของลำไส้จนอาจหยุดบีบตัวไปเลย

ใบเตย คุณภาพชีวิตปี 2000

ยุคนี้จะเป็นเพราะคนไทยใส่ใจคุณภาพชีวิตมากขึ้นหรือเป็นเพราะกลัวตายมากขึ้น ไม่ทราบได้ แต่ที่แน่ ๆ บรรดาสินค้าเพื่อสุขภาพทั้งหลายทั้งหลายขายดิบขายดี

ไม่ต้องดูอื่นไกล แค่เข้าไปในร้านหนังสือจะพบว่า ช่วงเวลา 4-5 ปีที่ผ่านมาหนังสือเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพและสมุนไพรมีหลากหลายกว่าแต่เดิมหลายเท่าตัวนัก

“ใบเตย” เป็นพืชอีกชนิดหนึ่งที่ได้รับการยกย่องในสรรพคุณทางยาเด่นชัดกว่าแต่เดิมมาก ทว่า ก็เชื่อว่าเมื่อก่อนเราไม่รู้จักใช้ใบเตยเสียเมื่อไร

นอกจากการใช้น้ำคั้นใบเตยปรุงกลั่นขนมไทย เช่น วุ้น ตะโก้ หรือขนมฝรั่งอย่างเค้ก รำก้วยเตี๋ยวหรือในงานสวดพระอภิธรรมบางแห่งก็ใช้น้ำใบเตยเลี้ยงแขกแทนน้ำชาให้ความสดชื่น ปนความหอมอย่างบอกไม่ถูก

ที่น่าสนใจคือ ปัจจุบันร้านอาหารประเภท “ผับแอนด์เรสเตอรองต์” หลายแห่งเริ่มหยิบเอาน้ำใบเตยเข้ามาเสริมเสน่ห์ของร้าน โดยเฉพาะร้านที่เน้นสไตล์การตกแต่งแบบร้านแอนด์ใครจะเชื่อ บรันดี้ หรือ ออน เดอะ ร็อก แล้วกลั้วคอด้วยน้ำใบเตย หอม คลาสสิก

แอดวอนต์ตี้ว่า...รักจะเป็นนักดื่มกันนาน ๆ ต้องรู้จักถนอมสุขภาพเหมือนกัน เพราะน้ำใบเตยนะทำให้ชุ่มคอ ตื่นเช้าคอก็ไม่แห้งเป็นผง บำรุงหัวใจอีกต่างหาก

สำหรับผู้ที่ไม่ฝักใฝ่จะเป็นนักดื่มก็สามารถปรุงน้ำใบเตยไว้ดื่มเป็นน้ำสุขภาพได้เช่นกัน เพราะกรรมวิธีไม่มากมาย เพียงนำใบเตยล้างสะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปปั่นใส่น้ำ (เปล่า ต้มสุก) ครั้งหนึ่ง ปั่นให้ละเอียด กรองเอากากออก แล้วใส่น้ำส่วนที่เหลือคั้นน้ำอีกครั้ง นำน้ำใบเตยที่ได้เติมน้ำเชื่อม ชิมรสตามใจชอบ

นอกจากสรรพคุณพื้น ๆ ใบเตยยังเป็นอัศวินม้าขาวช่วยเรื่องซีเรียส ๆ อย่างโรคไส้เลื่อน ได้อีก โดยการใช้ใบเตยสด 30 กรัม เนื้อหมูแดง 30 กรัม ต้มดื่ม น้ำ และกินเนื้อหมู

ถ้ารู้สึกว้าดว้าคาย ๆ มัวลง หรือเป็นแผลที่กระเจกตา ใช้ผลเตยแช่น้ำผึ้ง กินวันละผลและดื่มน้ำผึ้งควบคู่ไปด้วยกินติดต่อกัน 1 เดือนจะดีขึ้น สำหรับอาการเท้าเปื่อยให้ใช้ใบเตยสดและถั่วเหลือง จำนวนเท่า ๆ กัน ตำจนแหลก พอกบริเวณที่เป็น กระทั่งแก้หวัด แก้ไอ ใช้ดอกเตย 3-9 กรัม หรือผลเตย

กระเจี๊ยบ เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพดี

กล่าวกันว่าจะถูกจะแพงขอให้แดงไว้อีกก่อน เป็นมงคลดี ต้อง “น้ำกระเจี๊ยบ” เพราะน้ำกระเจี๊ยบเป็นน้ำเพื่อสุขภาพโดยแท้ ทั้งสุขภาพของผู้ดื่มและสุขภาพของเจ้าบ้านที่ไม่ต้องรับบทหนักในการแบกหามเพื่อน ๆ อีกต่อไป

มติชนสุดสัปดาห์ เคยตีพิมพ์บทความเกี่ยวกับสรรพคุณของน้ำกระเจี๊ยบเมื่อครั้งหนึ่งนานมาแล้วว่า สามารถช่วยแก้ไอ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ที่สำคัญคือ แก้หัวใจ แก้ทางเดินปัสสาวะและกระเพาะปัสสาวะอักเสบ โดยนำมาจากผลการวิจัยของหมอวีระสิงห์ เมืองมัน และหมอกฤษฏา รัตนโอฬาร โรงพยาบาลรามาริบัติ พบว่า

น้ำกระเจี๊ยบช่วยขับปัสสาวะ เพิ่มความเป็นกรด ลดอาการ อักเสบของไตและทางเดินปัสสาวะโดยไม่พบผลข้างเคียงแต่อย่างใด ทดสอบในคนปกติและคนที่ปัสสาวะในไตโดยใช้ดอกกระเจี๊ยบ 10-15 ดอก ต้มน้ำ 1 แก้ว เติมน้ำตาลพอหวานแล้วให้ดื่มวันละ 3 แก้ว (750 ซีซี)

ผลคือในคนปกติทุกคนปัสสาวะเป็นกรดทั้งยามปกติและอดอาหาร ส่วนที่เป็นนิ่วในไต ต้มน้ำวันละ 4 แก้ว 23 คน ใน 25 คน ปัสสาวะที่ขุ่นเริ่มใส และเป็นกรดมากขึ้น

น้ำกระเจี๊ยบจึงเหมาะสมอย่างยิ่งกับชนชั้นกรรมาชีพอย่างเรา ๆ ที่มักประสบทุกข์ยากจากการอั้นน้ำในกระเพาะปัสสาวะนาน ๆ ด้วยต้องแกว่งอยู่บนท้องถนนวันละหลายชั่วโมง พอตีพอร้ายเครื่องเคราอักเสบ ไม่ปวดขัดเบา ก็วาล์วปิดก็อกเสียศูนย์กันไปเลย แม้ว่าเดี๋ยวนี้จะมีผ้าอ้อมสำหรับผู้ใหญ่ แต่อย่าไปพึ่งใจกับมันเลย เพราะน้ำกระเจี๊ยบช่วยได้ ทั้งกับที่เป็นไตอักเสบทางเดินปัสสาวะอักเสบแล้ว และที่อยู่ในอัตราเสี่ยงสูง

นอกจากนี้ยังเชื่อว่าน้ำกระเจี๊ยบช่วยลดความดันโลหิตช่วยให้ความเหนียวข้นของเลือดลดลง จึงรักษาเส้นโลหิตที่แข็งเปราะได้ และทำให้ร่างกายสดชื่น เพราะมีกรดซิตริก ช่วยย่อยอาหารอีกด้วย

บอกแล้วไงว่า “น้ำกระเจี๊ยบ” เป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพโดยแท้

ส้ม พระเอกแห่งผลไม้

“ส้ม” (เขียวหวาน) เป็นผลไม้ที่ใคร ๆ ต่างลงคะแนนเป็นเอกฉันท์ว่าดี มีประโยชน์แก่ร่างกาย ดับกระหาย ให้ความสดชื่น ช่วยระบายท้อง ทั้งยังแก้อาการเมาค้างได้อย่างดีเลิศ

เสียแต่ราคาแพงวันแพ่งคืน กระนั้นก็ยังน่าเรียกใช้บริการเนื่องจากความมากคุณค่าทางยาของส้มนั่นเอง เช่น

ผิวหนังอักเสบเนื่องจากติดเชื้อ หรือเป็นแผลจากน้ำร้อนไฟลวก เรียกหาน้ำนางเอก (น้ำส้มคั้น) ได้ทันที เพราะนอกจากจะดูดดื่มให้คลายเครียด ยังสามารถใช้น้ำส้มคั้นนี้แหละทาบริเวณแผลที่ติดเชื้อ ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ลดอาการอักเสบ ทำให้แผลหายเร็วขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ

ในทางตรงกันข้าม ส้มก็เป็นเพื่อนของนางเอก ทำหน้าที่ปรับถนอมผิวพรรณที่หยาบกร้านให้อ่อนละมุนลงได้ เพียงการใช้ผิวส้มแช่น้ำ แล้วใช้น้ำที่ได้ล้างหรืออาบเป็นประจำ แต่อย่าลืมล้างเอาบรรดายาฆ่าแมลงที่ชาวสวนบรรจุเคลือบผิวส้มออกก่อนเริ่มกรรมวิธี

ผิวส้มยังใช้ปรุงเป็นตำรับยาได้อีกหลายขนาน เช่น ผิวส้มตากแห้ง 30 กรัม นึ่งกับกระเทียม 15 กรัมให้สุก ใช้กินแก้โรคหลอดลมอักเสบ หรือเปลี่ยนเป็นสูตรแก้ไอเจียน ก็ให้ใช้สัก 6 กรัม ต้มกับขิงสดอีก 3 กรัม ต้มน้ำที่ได้ครึ่งถ้วย วันละ 2 ครั้ง

สำหรับอาการไม่เจริญอาหาร แน่นกระเพาะ อืดอืด เต็มไปด้วยลม ตำรับพื้นบ้านว่าให้เอาผิวส้ม 1-1½ ผล (โขลกให้แหลกให้จมน้ำมันระเหยจากผิว) ต้มกับกะบังลมหนู 1-2 ชิ้นนาน 2-3 ชั่วโมง แล้วตมน้ำซุบที่ได้ ช่วยกระตุ้นกระเพาะอาหารขับน้ำย่อยออกมา หรืออีกสูตร ท่านว่าให้เอาผิวส้มมาหมักเกลือจนผิวส้มนุ่ม แล้วเติมผลชะเอมผสมผงจันทร์หอม เคล้าให้ทั่ว กินไล่ลม ปรับระบบการย่อยของกระเพาะอาหาร ทั้งยังแก้พิษสุราได้อีกด้วย ถ้าต้องการทำเก็บเป็นยาสำรอง ให้ตากแดดให้แห้งก่อน

กลับมาที่บทบาทของเพื่อนที่แสนดีของนางเอก สำหรับสาวและไม่สาวที่มีอาการเต้านมอักเสบ หรือปวดเต้านม ใช้เมล็ดส้ม 15 กรัม ต้มกับเหล้าและน้ำในปริมาณอย่างละครึ่ง ต้มเสียให้หมดวันละ 3 ครั้ง

...แล้วถ้าพระเอกมีปัญหาบ้างละ เช่น ปวดหัว อ่อนเพลีย หรือเกิดอาการปวดจากไล่เลื่อน เมล็ดส้มก็ช่วยได้อีก โดยการคั่วเมล็ดส้มสัก 30 กรัมจนเหลือง แล้วบดผสมเหล้าสัก 30 ซีซี ต้มวันละ 2 ครั้ง

ทีนี้ใครจะมาเหมามาว่า “ส้ม” ต้องคู่กับนางเอกไม่ได้แล้ว เพราะบางที “ส้ม” ก็คู่กับพระเอกได้เหมือนกัน

มะพร้าว ชะลอความชรา ไร้พยาธิ

ร้อน ร้อน ร้อน มะพร้าวอ่อนสักผลลิ ชุ่มคอชื่นใจ ดับร้อนผ่อนกระหาย แก่ร้อนใน แก้ไข้ ขจัดโรคบวมน้ำ และระงับอาการอาเจียนโลหิตได้เป็นอย่างดี เพราะมีฤทธิ์เย็น

ดื่มได้ดื่มดี ไม่ต้องมาก แต่ดื่มให้ได้ทุกวัน ท่านว่าป้องกันการเกิดอาการหัวใจล้มเหลว และแก้อาการบวมน้ำอีกต่างหาก

ส่วนเนื้อมะพร้าว กินเช้า-เย็น แก่ท้องผูกได้ชะงัก ขณะที่น้ำมันจากกะลามะพร้าวใช้เป็น ยาทารักษาโรคผิวหนัง ประเภทกลากเกลื้อนตามเนื้อตัวไปจนถึงเท้า

กะทิสดที่นำมาปรุงอาหาร นัยหนึ่งเป็นอาหารต้องห้ามของผู้รักษาทรุดทรอง แต่ในแง่ ยากลับช่วยบำรุงโลหิตได้ดีเพราะมีฤทธิ์ร้อน และเหตุนี้เองคนที่ระบบย่อยอาหารไม่ดีปวด กระเพาะ เจ็บคอ คออักเสบ ควรหลีกเลี่ยงการใช้กะทิสด

ในบทบาทของการเป็นยาบำรุง มะพร้าวก็นำได้ดี นั่นคือสูตรพื้นอาการอ่อนเพลีย แก้ อาเจียนหลังท้องเสีย โดยการดื่มน้ำมะพร้าว 3 ถ้วย ใส่น้ำตาล 30 กรัม และเกลืออีกเล็กน้อย วัน ละ 3 ครั้ง 3 วัน แล้วลดเหลือเป็นดื่มน้ำวันละครั้ง ร่างกายจะค่อย ๆ คืนสู่สภาพปกติ

กับโรคคอติด ให้ใช้เปลือกหุ้มรากมะพร้าวตากแห้งประมาณ 60 กรัม ถ้าเป็นเด็กใช้เพียง ครึ่งเดียว ต้มเติมน้ำตาลทรายขาวนิดหน่อย ดื่มทุกวัน เป็นน้อย 2 – 3 วันก็หาย เป็นมากไม่เกิน 1 อาทิตย์เห็นผล

อย่างไรก็ตาม ในบรรดาตำรับยาทั้งหลายที่เลื่องลือในความเยี่ยมยอดของมะพร้าวคือ ตำรับยาถ่ายพยาธิใบไม้และพยาธิตัวตืด เพียงแค่มะพร้าวครึ่งละ ½ ถึง 1 ผล ตอนเช้าขณะ ท้องว่าง แต่ต้องดื่มน้ำแล้วตามด้วยเนื้อมะพร้าวให้หมดในครั้งเดียว 3 ชั่วโมงให้หลังจึงกินอาหาร ได้ตามปกติพยาธิตัวเล็กตัวน้อยยกรงขาวเดินเรียงกันออกมาสิ้นไส้สิ้นพุง

เหนืออื่นใด คือตำรับชะลอความชรา โดยเคล็ดลับท่านว่าให้หันเนื้อมะพร้าวเป็นชิ้น สีเหลืองมุกเต๋าลึก ๆ นำมาคลุกน้ำตาลแล้วใส่ลงในโถ โรยน้ำตาลทับอีกครั้ง ทิ้งไว้ 2 อาทิตย์ ก็กลายเป็นตำรับสาวสองพันปี ใช้กินครั้งละ 2-3 ช้อน วันละ 2 ครั้ง ช่วยชะลอความชรา

มะเขือเทศ บำรุง ปรับสมดุลเลือด

กล่าวกันว่ากินมะเขือเทศมาก ๆ ทำให้ผิวสวยทั้งนี้เพราะมะเขือเทศเป็นผลไม้ที่มีน้ำมาก อุดมวิตามิน ช่วยปรับสมดุลของเลือดในร่างกาย ตามตำราท่านว่า มะเขือเทศมีสรรพคุณเย็นเล็กน้อยช่วยดับกระหาย แก้แผลร้อนในในช่องปาก ถ้ากินมะเขือเทศกับน้ำตาลวันละ 2 ครั้ง แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน

กินเล่น ๆ กินมะเขือเทศวันละ 1-2 ผลตอนเช้าขณะท้องว่าง ช่วยลดความดัน แก้เส้นเลือดขึ้นตาขาว ทั้งยังช่วยให้อาการของโรคหัวใจ ดับอักเสบดีขึ้น

สูตรสำหรับผู้รักการปฏิให้ดื่มมะเขือเทศกับน้ำขิง ต้มป้องกันเลือดคั่งจากอาการขาดน้ำ ถ้าน้ำมีด ตาลายยามค่ำคืน ท่านว่าให้กินมะเขือเทศ 2 ผลต้มกับตับหมู 60 กรัม

อย่างไรก็ตาม ท่านผู้รู้ได้กล่าวต่อไปว่า ถ้าคุณจะมีสุขภาพแข็งแรง ก็สมควรกินมะเขือเทศเป็นประจำ โดยเฉพาะเด็ก ๆ เพราะมีวิตามินบี 1 มาก ทำให้ความจำดีขึ้น และลดอาการอ่อนล้าของสมอง

ฝรั่ง แก้บิด เบาหวาน ริดสีดวงทวาร

เป็นที่ทราบกันดีของบรรดาผู้มีปัญหาเรื่องกลืนปาก ไม่ว่าจะเป็นการเก็บกลืนกับพิรุณของชาวเมรัย หรือผู้ที่ต้องการความใกล้ชิดอย่างมั่นใจ เพียงเคี้ยวใบฝรั่งสัก 2-3 ใบ เป็นอันสบายใจได้

นอกจากคุณสมบัติดังกล่าวแล้ว ฝรั่งยังใช้ปรุงเป็นตำรับยาได้มากมาย เช่น สำหรับผู้บาดเจ็บถึงขั้นเลือดตกยางออก ปกซำดำเขียว สูตรสมานแผลท่านให้ใช้น้ำใบฝรั่งล้างแผลเป็นการห้ามเลือด หรือใช้ผลฝรั่งดิบหรือเปลือกหุ้มลำต้นตากแห้ง แล้วบดเป็นผง ผสมน้ำผึ้งปิดแผล ควรเปลี่ยนยาวันละ 2-3 ครั้ง

เสียงแหบแห้ง คออักเสบ แก้ได้โดยการดื่มน้ำต้มฝรั่งตากแห้ง

ส่วนน้ำต้มใบฝรั่งสดใช้ดื่มรักษาและป้องกันลำไส้อักเสบบิดและท้องเสีย โดยดื่มวันละ 2-3 ครั้ง ถ้าเป็นอาการแบบเฉียบพลันให้ต้มฝรั่งสับ 250 กรัม กินวันละ 3 ครั้ง

อาการที่เกิดจากโรคเบาหวานแก้ได้อย่างง่าย ๆ ด้วยการดื่มน้ำคั้นจากฝรั่งสดสับก่อนอาหารวันละ 3 ครั้ง

โรคผิวหนังอักเสบ มีผื่นแดง พุพอง แสบคัน ใช้น้ำต้มใบฝรั่งล้างบริเวณที่เป็นหลาย ๆ ครั้ง หรือต้มฝรั่งสด 500 กรัม รวมกับฝรั่งแห้ง 250 กรัม เคี่ยวจนข้น ใช้น้ำในลักษณะเดียวกัน ทั้งยังช่วยรักษาแผลเลือดออกและริดสีดวงทวารอย่างได้ผล

สับปะรด ดับกระหาย คลายร้อน

เรื่องของโภชนาการ ถ้ารู้จักรับประทานนอกจากจะช่วยถ่วงที่ว่างในกระเพาะอาหารให้เต็มดับความหิวแล้ว ยังช่วยในการรักษาโรคได้ เช่น คุณสมบัติของ “สมุนไพรร” ที่มีอยู่แม้กระทั่งใน “ผลไม้”

ผลไม้ให้คุณค่าทางยาอย่างไรบ้าง เริ่มกันที่ผลไม้ที่อุปเห็น หารับประทานได้ในทุกฤดูกาล สับปะรด

สับปะรด พืชเมืองร้อน มีถิ่นกำเนิดในประเทศบราซิลสืบสายพันธุ์กันต่อ ๆ มาจนกระจายทั่วยุโรป ไทย นิยมปลูกเป็นอาหาร และรับประทานสด ๆ เป็นของว่าง

ในด้านคุณค่าทางยา สับปะรดมีให้สูงมาก เป็นผลไม้ที่นอกจากจะให้ความสดชื่นแก่ร่างกายแล้ว ยังมีคุณสมบัติช่วยย่อยอาหารจำพวกเนื้อได้เป็นอย่างดี ลดอาการอักเสบหลังการรับประทานอาหารหนัก ทั้งเสริมการดูดซึมอาหาร หากรับประทานเป็นประจำช่วยป้องกันโรคได้อีกเสบ ความดันโลหิตสูงหลอดลมอักเสบ

ส่วนตำรับยาสมุนไพรรสับปะรดขนานง่าย ๆ คือ น้ำสับปะรดเจือจางในสัดส่วนผสมน้ำ 1 ต่อ 1 เหยาะเกลือเล็กน้อยดื่มวันละ 2 ครั้ง ช่วยดับกระหาย บรรเทาอาการร้อนกระสับกระส่าย

เนื้อสับปะรดรับประทานวันละ 2-3 ครั้ง ในปริมาณ 250 กรัม รักษาอาการปัสสาวะไม่ออกและบวม น้ำ หากเป็นโรคบิดทานให้รับประทานเนื้อสับปะรด เพิ่มเป็นวันละ 60 – 100 กรัม ติดต่อกัน 3 วัน

ทั้งนี้ มีเคล็ดลับสำหรับผู้ที่มีอาการแพ้หลังรับประทานสับปะรดคือ ให้แช่เนื้อสับปะรดในน้ำเกลือขนาดเจือจางก่อนสัก 2-3 นาที จะช่วยกำจัดสารตัวการของอาการแพ้ และเสริมรสชาติให้ดีขึ้นอีกด้วย

ที่มา : ชิดชนก ชมพฤษ. (2542). พืชผักสมุนไพรร. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มติชน.

ใบงานที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันหาคำตอบจากความรู้เดิมของนักเรียน

1. สมุนไพรมีอะไรบ้าง

2. ประเภทของพืชสมุนไพร แบ่งได้อย่างไร

3. ข้อดี-ข้อเสียของสมุนไพร คืออะไร

ใบงานที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาในความรู้เรื่องความรู้พื้นฐานเรื่องสมุนไพรแล้วร่วมกันหาคำตอบต่อไปนี้

1. สมุนไพร คืออะไร

.....

.....

.....

.....

2. ประเภทของพืชสมุนไพรแบ่งได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ข้อดี-ข้อเสียของสมุนไพรคืออะไร

.....

.....

.....

.....

4. พืชสมุนไพรที่นิยมรับประทานและหาได้ง่ายในท้องถิ่นคืออะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 3

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันทำแผนผังความรู้ความคิด สรุปเรื่องความรู้พื้นฐานของสมุนไพร



ความรู้พื้นฐาน
เรื่อง สมุนไพร

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง การเลือกใช้ เก็บรักษาเครื่องมือ เครื่องใช้ วัสดุอุปกรณ์ สถานที่ที่ใช้ในการประกอบ

เครื่องตีสมุนไพรม

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

มาตรฐาน ง. 1.1 มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น ข้อ 1-2

จำนวน 1 ชั่วโมง

ความคิดรวบยอด

วัตถุดิบ อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบเครื่องตีสมุนไพรม จะต้องทำการคัดเลือก เลือกใช้ อุปกรณ์ที่เหมาะสม มีการเก็บรักษาเครื่องมือ และวัสดุอุปกรณ์อย่างถูกต้อง จะช่วยให้เครื่องตีสมุนไพรมีคุณภาพดียิ่งขึ้น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เข้าใจหลักการ วิธีการ ขั้นตอน กระบวนการทำงาน ทำงานตามขั้นตอน
2. เลือก เก็บรักษาเครื่องมือ เครื่องใช้ วัสดุอุปกรณ์ และวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบเครื่องตีสมุนไพรมได้

สาระการเรียนรู้

1. การคัดเลือก ทำความสะอาดวัตถุดิบ
2. อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ สถานที่ การดูแลรักษา
3. ความปลอดภัยในการทำงาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการเลือก และทำความสะอาดวัตถุดิบได้
2. วิเคราะห์ความหมาย การดูแลรักษาอุปกรณ์ เครื่องมือ สถานที่ในการผลิตเครื่องตีสมุนไพรมได้
3. อธิบายถึงวิธีการทำงานที่ปลอดภัยได้

กระบวนการเรียนรู้

1. ผู้สอน นำเครื่องตีสมุนไพรมมาให้แก่นักเรียนแต่ละคนชม
2. ให้แต่ละกลุ่มระดมสมองช่วยกันวิเคราะห์วัตถุดิบที่นำมาผลิตเครื่องตีสมุนไพรมเลขานุการบันทึกสิ่งที่ได้ลงในใบงาน

3. แต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ถึงวิธีการคัดเลือกและทำความสะอาดวัตถุดิบที่จะนำมาผลิตเครื่องต้มสมุนไพร บันทึกสิ่งที่ได้ลงในใบงาน

4. ให้นักเรียนได้ร่วมกันอภิปรายถึงความหมาย วิธีการใช้และเก็บรักษาเครื่องมือ สถานที่ สถานที่ในการผลิตเครื่องต้ม จากตัวอย่างที่ผู้สอนนำมาและใบความรู้

5. นักเรียนสรุปความรู้เป็นแผนผังความคิด รวบรวมในการเลือกใช้วัตถุดิบ และอุปกรณ์

การบูรณาการการเรียนรู้

กลุ่มสาระ	ผลการเรียน/ทักษะการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี	มีความรู้เรื่อง การเลือกใช้ เก็บรักษา วัตถุดิบ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ในการประกอบเครื่องต้มสมุนไพร
กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย	ทักษะการอ่าน จับใจความสำคัญ ทักษะการจดบันทึกข้อมูล ทักษะการอภิปรายกลุ่ม
กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์	การวิเคราะห์การใช้อุปกรณ์วัตถุดิบอย่างมีเหตุผล
ทักษะทางสังคม	ทักษะการทำงานกลุ่ม

สื่อการเรียนรู้

1. ตัวอย่างเครื่องต้มสมุนไพร
2. ตัวอย่างอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้
3. ใบแสดงผลงาน
4. ใบความรู้เรื่องการใช้อุปกรณ์ในการประกอบเครื่องต้มสมุนไพร

การประเมินผลการเรียนรู้

ประเมินตามสภาพจริง : สังเกตการทำกิจกรรม การชิม การวิเคราะห์วัตถุดิบที่นำมาใช้ และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการประกอบเครื่องต้มสมุนไพร

: สังเกตผลการวิเคราะห์ความรู้จากผลงานการตอบคำถาม

: ประเมินจากผลงานแผนผังความรู้ความคิด วัตถุดิบ และอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบเครื่องต้มสมุนไพร

ใบความรู้ หลักการเลือกซื้ออุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบเครื่องดื่ม

เครื่องครัวที่ใช้ประกอบเครื่องดื่มในปัจจุบันที่มีอยู่หลายแบบให้เลือกใช้ และทำจากวัสดุต่าง ๆ กันจึงมีความทนทานและราคาที่แตกต่างกันไป ฉะนั้น ในการเลือกซื้อควรพิจารณาให้ดี เพื่อให้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. วัสดุที่ใช้ทำ จะต้องมีความทนทาน ไม่บวม งาม โค้งหรือเป็นรอยขีดข่วนได้ง่าย
2. ทนต่อความเป็นกรดและด่าง
3. เลือกแบบที่ไม่มีรอยต่อหรือรอยประสานกัน
4. ถอดชิ้นส่วนและประกอบชิ้นส่วนได้ง่าย (ถ้าเป็นชนิดที่ถอดชิ้นส่วนได้)
5. ดูแลรักษาความสะดวกง่าย ไม่เจาะจงว่าจะต้องใช้ให้น้ำยาโดยเฉพาะ
6. ให้ความสะดวกและปลอดภัยแก่ผู้ใช้
7. ประหยัดเชื้อเพลิง และใช้กับเชื้อเพลิงได้ทุกชนิด
8. ประหยัดเวลาในการหุงต้ม เช่น ร้อนเร็ว เป็นต้น
9. ส่งวนคุณค่าทางอาหารได้ดี และเวลาที่หุงต้มได้ลักษณะดีตามที่คาดคะเนหรือตามตำรับ
10. ราคายุติธรรม

ประเภทของเครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบเครื่องดื่ม

อุปกรณ์ที่เป็นเครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบเครื่องดื่มมีอยู่หลายประเภท ซึ่งอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบเครื่องดื่ม โดยทั่วไปดังนี้

อุปกรณ์สำหรับชั่ง ตวง วัด

1. ถ้วยตวงชนิดต่าง ๆ
2. ช้อนตวงชนิดต่าง ๆ

อุปกรณ์ประเภทที่ใช้หั่น ตัด สับ และบด

อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับหั่น ตัด สับ หรือบดอาหาร เป็นเครื่องมืออุปกรณ์ที่ใช้แยกชิ้นหรือบดพืช สมุนไพรให้ละเอียด ซึ่งเราสามารถเลือกใช้ตามประเภทและลักษณะพืชสมุนไพร ดังนี้

1. มีดประเภทต่าง ๆ
2. เขียง เป็นอุปกรณ์ใช้ในการเตรียมเครื่องดื่ม ปัจจุบันเขียงที่ขายทั่วไป จะแบ่งเป็นชนิดที่ทำจากไม้เป็นแผ่น และชนิดที่ทำจากพลาสติก มีรูปทรงต่าง ๆ กัน เช่น รูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า รูปวงกลม เป็นต้น โดยเขียงที่ทำจากไม้ต้นมะขามจะมีคุณภาพดีที่สุด

3. ครกหรือเครื่องบด ใช้สำหรับย่อยพืชสมุนไพร

อุปกรณ์ประเภทที่ใช้หุงต้ม

การหุงต้มอาหารมีอยู่หลายรูปแบบ แต่ละรูปแบบจะใช้อุปกรณ์แตกต่างกัน ซึ่งสรุปได้

ดังนี้

1. อุปกรณ์หุงต้มประเภทหม้อและกระทะ

2. เตาประเภทต่าง ๆ

2.1 เตาถ่าน ทำจากดินและใช้ถ่านเป็นเชื้อเพลิง

2.2 เตาแก๊ส ประกอบด้วยหัวเตา ถังแก๊ส ซึ่งบรรจุแก๊สปิโตรเลียม หรือโพรเพน หรือแก๊สผสมระหว่างปิโตรเลียมกับโพรเพน แก๊สนี้อยู่ในภาวะของเหลว แต่จะเปลี่ยนเป็นภาวะแก๊สเมื่อเปิดใช้

2.3 เตาอบ เป็นเตาที่นิยมใช้ในครัวเรือน ปัจจุบันมี 3 ชนิด คือ เตาอบแก๊ส เตาอบไฟฟ้าแบบขดลวด และเตาอบไฟฟ้าระบบกระจายคลื่นแบบจานหมุน หรือที่เรียกกันว่า เตาไมโครเวฟ

อุปกรณ์สำหรับต้ก คีบพืชสมุนไพร

อุปกรณ์สำหรับต้ก คีบพืชสมุนไพรเป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบเครื่องต้ม มีดังนี้

1. ช้อนมีหลายขนาด ใช้สำหรับต้กแบ่งพืชสมุนไพร เพื่อตวง วัด หรือใช้เป็นช้อนกลาง
2. ทัพพี สำหรับต้กสมุนไพรที่มีน้ำ เช่น แกงต่าง ๆ เป็นต้น ส่วนใหญ่ใช้กับหม้อ
3. คีมคีบ ใช้สำหรับคีบภาชนะที่ร้อน หรือคีบสมุนไพรใส่ขามแบ่ง

อุปกรณ์สำหรับกันความร้อน

อุปกรณ์สำหรับกันความร้อนเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยให้เกิดความสะอาดปลอดภัยในการประกอบเครื่องต้ม มีดังนี้

1. ปลอกสวมมือ เป็นปลอกเย็บด้วยเศษผ้าหนา ๆ หลายชั้น ใช้สวมมือเพื่อไม่ให้ร้อนมือเมื่อยกของ

2. ที่จับหม้อ กระทะ เย็บด้วยเศษผ้าหลาย ๆ ชั้น เป็นชิ้นสี่เหลี่ยมมีหู เพื่อให้สามารถแขวนได้ ใช้สำหรับจับหม้อ หรือกระทะร้อน ๆ

3. แผ่นรองของร้อน ใช้รองกันหม้อหรือกระทะ เมื่อเวลาลงจากเตาว่างลงบนโต๊ะ

อุปกรณ์ในการเก็บรักษาเครื่องต้มและทำความสะอาดเครื่องมือเครื่องใช้

1. อ่างล้างจาน แบบที่มีก๊อกต่อน้ำเข้ามาใช้ และต่อท่อน้ำระบายออกไปยังที่ปลอดภัย อาจทำด้วยเหล็ก อะลูมิเนียม พลาสติก ซีเมนต์ หรือกระเบื้องเคลือบก็ได้

2. ตู้อุ่น

3. เครื่องใช้สำหรับทำความสะอาด มีดังนี้

3.1 น้ำยาทำความสะอาดภาชนะ ใช้สำหรับทำความสะอาดถ้วยชาม จาน แก้วน้ำ

3.2 ที่ใส่เศษอาหารไม่ใช่แล้ว ที่กันของภาชนะจะเป็นรูเล็ก ๆ เพื่อให้ไขมันออกจากเศษอาหารเหล่านี้ก่อนที่จะเทลงในถังขยะเพื่อไม่ให้ถังขยะเปียกขึ้น

4. ที่สำหรับฟักรองภาชนะที่ทำความสะอาดแล้ว มีดังนี้

4.1 ที่คว่ำชาม จาน แก้วน้ำ เพื่อให้แห้งก่อนเก็บเข้าที่

4.2 ถาดรองที่คว่ำจาน ควรวางข้างล่าง เพื่อรองน้ำจากจานไม่ให้ไหลซึมเปื้อนพื้น

การทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์

การทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์ในสมัยก่อนจะใช้ดินสอพอง ขี้เถ้า ทราบสำหรับใช้ขัด และมีกรด เช่น มะนาว มะขาม พวกต่างก็มีน้ำด่างขี้เถ้า เป็นต้น แต่ในสมัยนี้มีอุปกรณ์การขัดมากซึ่งให้ทำความสะอาดและได้ผลดี มีส่วนผสมที่เป็นเคมีภัณฑ์ต่าง ๆ โดยทำหน้าที่ทำความสะอาดและรักษาเนื้อวัตถุนั้นตามแต่วัตถุ

หลักการทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์

การทำความสะอาดตามปกติแล้วจะล้างด้วยน้ำสบู่ หรือผลซักฟอก แล้วคว่ำให้แห้ง ซึ่งมีหลักการ ดังนี้

1. แยกภาชนะที่ใส่อาหารออกเป็นพวก ๆ ไม่ปะปนกัน เช่น แยกเป็นแก้วน้ำ พวก

ภาชนะใส่ของหวาน ใส่ของคาว เป็นต้น

2. เทเศษอาหารทิ้งถึงขยะก่อนโดยแยกเป็นขยะเปียก ขยะแห้ง เศษกระดาษและถุง

พลาสติก

3. ควรมีภาชนะสำหรับล้าง 3 ใบ โดยอ่างใบแรกผสมน้ำยาทำความสะอาด ล้างไขมันและสิ่งสกปรก โดยใช้ฟองน้ำช่วย และอ่างใบที่สองใส่น้ำสะอาด สำหรับล้างน้ำยาทำความสะอาด ส่วนอ่างใบที่สามเป็นน้ำร้อน สำหรับแช่ภาชนะที่ล้างจากอ่างที่สองเพื่อฆ่าเชื้อโรค

4. คว่ำภาชนะ แยกเข้าที่ จาน ชาม ถ้วยแก้ว โดยคว่ำในตะกร้าหรือตะแกรง ทิ้งไว้ให้แห้งก่อนนำเก็บเข้าที่ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดเพื่อให้แห้ง

ใบความรู้ ข้อเสนอแนะในการผลิตเครื่องดื่ม

1. การเลือกสมุนไพร ถ้าเป็นสมุนไพรแห้ง เลือกของใหม่ ๆ สะอาดเช่น มะขามเปียก ถ้าใหม่จะมีสีแตงน้ำตาล ถ้าเก่าจะมีสีคล้ำ มะตูมแห้ง กระเจี๊ยบก็เช่นเดียวกัน มะตูมแห้งใหม่ ๆ จะมีสีเหลือง บางชนิดมียางแห้งแข็งใส ส่วนกระเจี๊ยบใหม่ ๆ จะมีสีแตงคล้ำ ถ้าเก่าเป็นสีดำ การใช้สมุนไพรเก่ามาเตรียมคุณภาพของน้ำสมุนไพรจะลดลง สีสีของน้ำสมุนไพรจะไม่สดสวยเท่ากับ น้ำสมุนไพรที่เตรียมจากพืชใหม่ ๆ

ถ้าเป็นสมุนไพรสด ควรเลือกซื้อหรือเก็บมาจากต้นใหม่ ๆ เช่นมะเขือเทศ ใบเตย ว่านหางจระเข้ สมุนไพรที่เก็บค้างไว้นาน สารที่มีประโยชน์ เช่น วิตามินในมะเขือเทศ หรือสารใน ว่านหางจระเข้ ซึ่งเป็นสารเสื่อมสลายง่ายออกจะทำให้คุณค่าทางอาหารและสารที่บำรุงสุขภาพ ลดลงไปด้วย

2. ความสะอาด สมุนไพร ภาชนะที่เตรียมและบรรจุต้องสะอาดไม่สะอาดอาจทำให้ ผู้ดื่มน้ำสมุนไพรท้องเสีย และยังทำให้น้ำสมุนไพรที่เตรียมเก็บไว้ไม่ได้นานเท่าที่ควร ถ้าเป็น สมุนไพรแห้งควรล้าง 2- 3 ครั้ง เพื่อให้สะอาดและลดปริมาณของยาฆ่าแมลงที่ตกค้าง สำหรับ ภาชนะที่บรรจุควรเป็นขวดแก้ว เหมาะกับการทำความสะอาดหนึ่งหรือ ก่อนหลังบรรจุ

3. ภาชนะที่ใช้ ถ้าเป็นหม้อที่ใช้ต้มควรเป็นหม้อเคลือบ โดยเฉพาะการเตรียมน้ำสมุนไพร ที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะขาม มะม่วง ฯลฯ กรดที่มีอยู่ในสมุนไพรจะกัดภาชนะที่เป็นอลูมิเนียม หม้อ หรือกระทะทอง จะทำให้รสของน้ำสมุนไพรที่เตรียมเปลี่ยนไป และจะไม่เป็นการดีที่จะดื่มน้ำ สมุนไพรที่มีสารโลหะหนักปนอยู่ สำหรับภาชนะที่บรรจุควรเป็นขวดแก้ว จะสะดวกในการนึ่ง และน้ำสมุนไพรจะไม่ทำปฏิกิริยากับขวดแก้ว ทั้งยังดูใสสะอาดน่าดื่มยิ่งขึ้น

4. การนึ่งฆ่าเชื้อ ขวดที่จะใส่ต้องล้างให้สะอาดแล้วลวกหรือต้มด้วยน้ำเดือดผึ่งให้แห้ง เมื่อบรรจุน้ำสมุนไพร แล้วต้องนึ่งฆ่าเชื้ออีกไม่น้อยกว่า 20 – 30 นาที เย็นแล้วจึงเก็บเข้าตู้เย็น เพราะว่าน้ำผลไม้เหล่านี้ไม่ได้ใส่สารกันบูด น้ำตาลที่ใส่เพียงเล็กน้อย ไม่สามารถป้องกันการบูด หรือขึ้นราได้ จึงต้องใช้ความสะอาดเป็นหลักใหญ่สามารถเก็บไว้ได้ 2-3 อาทิตย์ โดยไม่ต้องใส่ สารกันบูด

5. การกรอกน้ำสมุนไพรร้อน ๆ ลงในขวดแก้ว ให้อยู่ ๆ เทน้ำสมุนไพรร้อน ๆ จำนวน เล็กน้อยลงในขวดแก้ว กรอกน้ำสมุนไพรร้อน ๆ ไปมาให้ทั่ว เพื่อให้เนื้อแก้วได้รับความร้อนทั่ว ๆ กัน เมื่อใส่เติมต่อไปขวดจะไม่แตก

ที่มา : พเยาว์ เหมือนวงศ์ญาติ. 2539. น้ำสมุนไพร. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เมดิคัลมีเดีย.

ใบงานที่ 4

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. วัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตเครื่องดื่มสมุนไพร มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. วิธีการคัดเลือกและทำความสะอาดวัตถุดิบมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. จงบอชื่อและหน้าที่ของอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการผลิตเครื่องดื่มสมุนไพร

.....

.....

.....

.....

.....

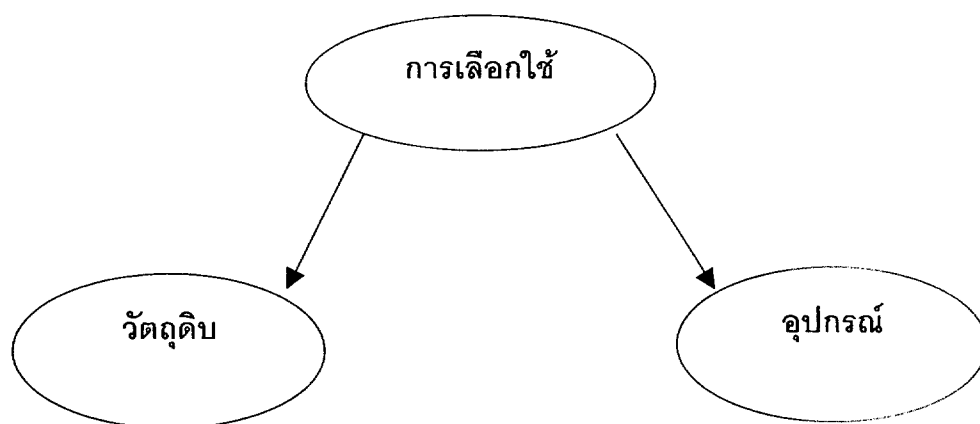
.....

.....

.....

ใบงานที่ 5

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันทำแผนผังความรู้ความคิด
เรื่อง การเลือกใช้วัตถุดิบ และอุปกรณ์



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง หลักการผลิตและหลักการจัดการเพื่อการจำหน่ายเครื่องดัดสมุนไพร ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
 มาตรฐาน ง. 1.1 มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นข้อ 3 จำนวน 1 ชั่วโมง

ความคิดรวบยอด

การผลิตเครื่องดัดสมุนไพร เพื่อการจัดการจำหน่าย ต้องมีการวางแผนการผลิตและการวางแผนการจำหน่าย ศึกษาวิธีการและกระบวนการผลิต ให้เข้าใจ เพื่อดำเนินการได้อย่างมีคุณภาพ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. มีความคิดริเริ่มในการทำงาน
2. สามารถวิเคราะห์งาน วางแผนการดำเนินงาน
3. สามารถวิเคราะห์ ปัญหา สาเหตุของปัญหาและแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสม

สาระการเรียนรู้

1. หลักการและการวางแผนการผลิต
2. วิธีการ และกระบวนการผลิต
3. การเก็บรักษาเครื่องดัดสมุนไพรที่ผลิตแล้ว

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. วางแผนการผลิตตามหลักการได้
2. อธิบายวิธีการ และกระบวนการผลิตได้
3. เลือกวิธีการเก็บรักษาเครื่องดัดที่ผลิตแล้วได้อย่างเหมาะสม

กระบวนการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนดูวิธีการสาธิต การผลิตเครื่องดัดสมุนไพรจากผู้สอน
2. สมาชิกแต่ละคนสังเกตการณ์และจดบันทึกขั้นตอนต่าง ๆ ในใบงาน
3. สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ได้ทำการสังเกตการณ์ว่ามีข้อมูลใด
4. ตัวแทนสมาชิกกลุ่มออกมานำเสนอข้อมูลที่ตนเองได้
5. ศึกษาใบความรู้ การวางแผนการผลิต หลักการและขั้นตอนการผลิตเครื่องดัดและการเก็บรักษาเครื่องดัดสมุนไพร
6. สรุปความรู้เป็นแผนผังความรู้ความคิดเป็นผลงานกลุ่ม

การบูรณาการการเรียนรู้

กลุ่มสาระ	ผลการเรียน/ทักษะการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี	ความรู้ ความเข้าใจ วิธีการ ขั้นตอน การประกอบเครื่องตีผสมนไฟร ความรู้การเก็บรักษา เครื่องตีผสมนไฟร
กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย	ทักษะการอ่าน จับใจความสำคัญ ทักษะการจดบันทึกข้อมูล ทักษะการอภิปรายกลุ่ม ทักษะการนำเสนอผลงาน
ทักษะทางสังคม	ทักษะการทำงานกลุ่ม

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้ การวางแผนการผลิต วิธีการ ขั้นตอน การเก็บรักษาเครื่องตีผสมนไฟร
2. การสาธิตการผลิตเครื่องตีผสมนไฟร
3. ใบงานสรุปผลงานของนักเรียน

การประเมินผลการเรียนรู้

ประเมินตามสภาพจริง : สังเกตการทำกิจกรรม การสังเกตการผลิตเครื่องตีผสมนไฟร
: สังเกตผลการวิเคราะห์ความรู้จากการตอบคำถาม การผลิต
เครื่องตีผสมนไฟร
: ประเมินจากการตรวจผลงานแผนผังความรู้ความคิดการวางแผนการผลิตเครื่องตีผสมนไฟร

บันทึกหลังการสอน

ใบความรู้

การวางแผนการผลิต ขั้นตอนการผลิตและการเก็บรักษาเครื่องต้มสมุนไพร

การวางแผนการผลิต

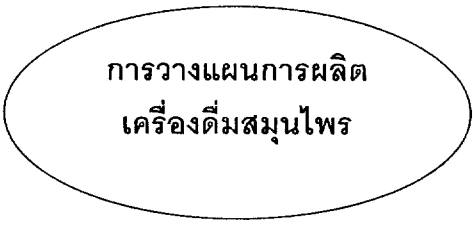
1. การสำรวจตลาดดูว่าในฤดูกาลนี้ มีพืชสมุนไพรตัวใดที่จะสามารถนำมาผลิตเครื่องต้มสมุนไพรได้
2. การศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับพืชสมุนไพรตัวนั้น ว่ามีสรรพคุณอย่างไรและสามารถนำมาประกอบเครื่องต้มได้หรือไม่อย่างไร และความนิยมบริโภค
3. การจัดหาสถานที่ในการจำหน่ายและผลิต เน้นความสะดวกเป็นหลัก
4. การจัดเตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จะต้องใช้ในการผลิต รวมไปถึง บรรจุภัณฑ์ที่จะต้องใช้ในการบรรจุเครื่องต้ม
5. การจัดหาวัตถุดิบ ต้องมีคุณภาพและราคาไม่แพงมากในการลงทุน
6. การคำนวณราคาขายจากราคาต้นทุน

ขั้นตอนการผลิตและการเก็บรักษา

1. ผลไม้หรือพืชสมุนไพร
2. คัดเลือกคุณภาพ
3. ล้างทำความสะอาด
4. ผ่าครึ่ง/หั่น/สับเป็นชิ้นเล็ก ๆ
5. บีบ/คั้น/ปั่นแยกกาก/ต้นกับน้ำ
6. กรองเอากากออก
7. ได้น้ำผลไม้/น้ำสมุนไพร
8. เติมน้ำเชื่อม
9. ทำให้ร้อนที่อุณหภูมิ 85 – 88 องศาเซลเซียส
10. บรรจุขวดหรือภาชนะที่ฆ่าเชื้อแล้ว เว้นช่องว่างเหนือของเหลว 1 นิ้ว
11. เก็บในที่เย็น

ใบงานที่ 6

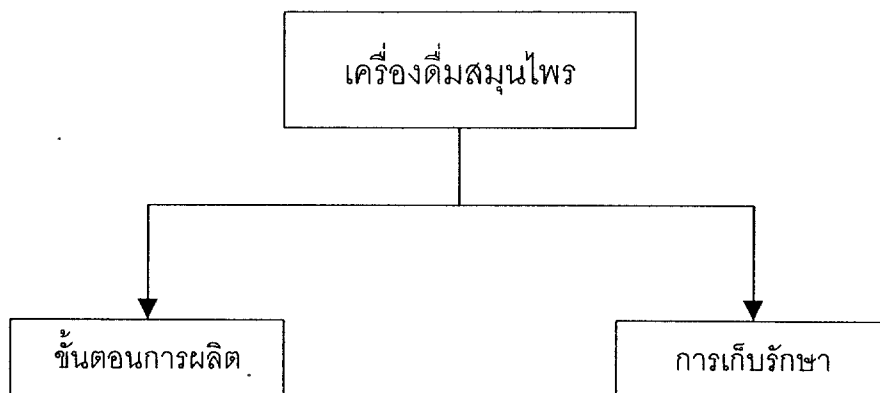
คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันทำแผนผังความรู้ความคิด
เรื่อง การวางแผนการผลิตเครื่องดีมีสมุนไพรมะนาว



การวางแผนการผลิต
เครื่องดีมีสมุนไพรมะนาว

ใบงานที่ 7

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันทำแผนผังความรู้ความคิด
เรื่อง ขั้นตอนการผลิตและเก็บรักษาเครื่องดื่มสมุนไพร



แผนการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง การออกแบบและเลือกใช้บรรจุภัณฑ์สำหรับเครื่องดื่มสมุนไพร

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

มาตรฐาน ง. 1.2 มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นข้อ 2

จำนวน 1 ชั่วโมง

ความคิดรวบยอด

การออกแบบบรรจุภัณฑ์ให้เหมาะสมกับผลิตภัณฑ์ ใช้ได้โดยสะดวกและมีความทันสมัย
ทำให้สินค้ามีความน่าสนใจ และทำให้มีโอกาสที่ดีกว่า

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เห็นแนวทางในการนำเอาเทคโนโลยีมาพัฒนางานอาชีพสุจริต
2. สามารถค้นคว้า รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการทำงาน จากแหล่งความรู้ ด้วยวิธีการต่าง ๆ
3. สามารถวิเคราะห์ ปัญหา สาเหตุของปัญหาและแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสม
4. มีทักษะที่จำเป็นต่อการประกอบอาชีพสุจริตให้มีคุณภาพ

สาระการเรียนรู้

1. ประเภทชนิดของบรรจุภัณฑ์ในท้องตลาด
2. การเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ให้เหมาะสมกับผลิตภัณฑ์
3. การเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ให้เหมาะสมกับเครื่องดื่มสมุนไพร
4. วิธีการบรรจุภัณฑ์ที่เหมาะสมกับบรรจุภัณฑ์

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. แยกแยะประเภทบรรจุภัณฑ์ในท้องตลาดได้
2. วิเคราะห์ถึงความเหมาะสมของการเลือกใช้บรรจุภัณฑ์กับผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ได้
3. ออกแบบและเลือกบรรจุภัณฑ์ที่เหมาะสมกับเครื่องดื่มสมุนไพรได้
4. อธิบายวิธีการบรรจุภัณฑ์ที่เหมาะสมกับบรรจุภัณฑ์ได้

กระบวนการเรียนรู้

1. ผู้สอนซักถามนักเรียนถึงบรรจุภัณฑ์ที่มีวางจำหน่ายในท้องตลาด และนำตัวอย่างบรรจุภัณฑ์ในลักษณะต่าง ๆ ที่มีวางจำหน่าย

2. สมาชิกในกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ถึงความเหมาะสมข้อดี ข้อเสียของบรรจุภัณฑ์ที่นำมาเป็นตัวอย่าง แล้วบันทึกลงในใบงาน

3. นักเรียนในแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดออกแบบบรรจุภัณฑ์ที่ใช้ในการบรรจุเครื่องดื่มสมุนไพร โดยให้แตกต่างจากที่วางขายตามท้องตลาด โดยคำนึงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ แปลก ดึงดูดความสนใจ สะดวกใช้สอย และเก็บรักษา และอธิบายถึงวิธีการบรรจุเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับบรรจุภัณฑ์ที่ออกแบบ โดยสามารถไปสำรวจตลาด ร้านค้าต่าง ๆ ที่รอบตัวผู้เรียน เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการออกแบบ

4. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานที่ได้ออกแบบ โดยเชิญครูศิลปะมาร่วมคัดเลือกบรรจุภัณฑ์ที่เหมาะสมในการบรรจุเครื่องดื่มสมุนไพร

5. สรุปถึงหลักการและความสำคัญของการออกแบบบรรจุภัณฑ์และบันทึกลงในใบงาน

การบูรณาการการเรียนรู้

กลุ่มสาระ	ผลการเรียน/ทักษะการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี	ออกแบบและเลือกใช้บรรจุภัณฑ์
กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ	ออกแบบผลงานอย่างมีความคิดสร้างสรรค์
กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย	ทักษะการอ่าน จับใจความสำคัญ ทักษะการจดบันทึกข้อมูล ทักษะการอภิปรายกลุ่ม ทักษะการนำเสนอผลงาน
ทักษะทางสังคม	ทักษะการทำงานกลุ่ม

สื่อการเรียนรู้

1. ตัวอย่างบรรจุภัณฑ์ชนิดต่าง ๆ
2. ใบแสดงผลงาน
3. ผลงานบรรจุภัณฑ์
4. อุปกรณ์การออกแบบทางศิลปะ

การประเมินผลการเรียนรู้

ประเมินตามสภาพจริง : สังเกตการทำกิจกรรม การออกแบบบรรจุภัณฑ์

: สังเกตผลการวิเคราะห์ความรู้จากการ ตอบคำถามการเลือก

ใช้บรรจุภัณฑ์

: สืบเนื่องจากการตรวจผลงานจากการออกแบบชิ้นงาน

: ประเมินจากการตรวจผลงานแผนผังความรู้ความคิดการออก

แบบและเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ในการประกอบเครื่องดื่มสมุนไพร

บันทึกหลังการสอน

[illegible]

ใบงานที่ 8

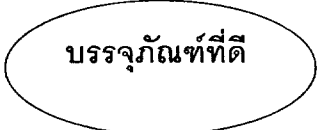
คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสีย ของบรรพบุรุษที่นำมาเป็นตัวอย่าง โดยเลือกวิเคราะห์ 1 ชนิด

ประเภทของบรรจุนท์เลื้อกวิเคราะห์ คือ

[illegible]

ใบงานที่ 9

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงลักษณะที่ดีของบรรจักษ์และทำออกมาเป็นแผนผังความรู้ความคิด



บรรจักษ์ที่ดี

ใบงานที่ 10

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันออกแบบบรรจุภัณฑ์ที่จะนำมาบรรจุเครื่องดื่มสมุนไพร โดยใช้ความคิดสร้างสรรค์ที่แปลกและแตกต่างจากท้องตลาด

แผนการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง คุณธรรมคุณธรรม และจริยธรรมในการประกอบอาชีพ

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

มาตรฐาน ง. 1.1 มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นข้อ 4

จำนวน 1 ชั่วโมง

ความคิดรวบยอด

การประกอบอาชีพสุจริต ผู้ประกอบอาชีพต้องมีคุณธรรมและจริยธรรม คุณธรรม และจริยธรรมที่เป็นพื้นฐานสำคัญของผู้ประกอบอาชีพทุกประเภท ได้แก่ ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์สุจริต การมีวินัยในตนเอง ความขยัน หมั่นเพียร การประหยัด อดออม ความอดทน และการเห็นคุณค่าของตนเอง และผู้อื่น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

ทำงานด้วยความรับผิดชอบ ขยันซื่อสัตย์ ประหยัด อดทน

สาระการเรียนรู้

1. ความรับผิดชอบในการประกอบอาชีพ
2. มีความซื่อสัตย์สุจริตเห็นคุณค่าต่ออาชีพของตน
3. คุณลักษณะของคนดีและผู้ประกอบอาชีพที่ดี
4. คุณธรรมสำคัญสำหรับผู้ประกอบอาชีพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. วิเคราะห์ผลที่เกิดจากความรับผิดชอบและไม่รับผิดชอบในการประกอบอาชีพได้
2. ยกตัวอย่างถึงความซื่อสัตย์ในการประกอบอาชีพ
3. วิเคราะห์คุณลักษณะของคนดีและผู้ประกอบอาชีพที่ดีได้

กระบวนการเรียนรู้

1. นำนักเรียนสนทนาและเสนอหัวข้อบุคคลที่จะประกอบอาชีพสุจริต ต้องปฏิบัติตนอย่างไร ลักษณะของคนดีและผู้ประกอบอาชีพที่ดีเป็นเช่นไร
2. ดำเนินกระบวนการกลุ่มให้แก่กลุ่มร่วมกันอภิปราย โดยมีหัวหน้ากลุ่มดำเนินการอภิปราย เลขานุการจดบันทึกข้อมูลที่ได้

3. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ และยกตัวอย่าง การปฏิบัติตนในการประกอบอาชีพ
สุจริตหน้าชั้นเรียน

4. สมาชิกในกลุ่มร่วมกันศึกษาใบความรู้ เรื่อง คุณธรรม จริยธรรมในการประกอบ
อาชีพสุจริต สรุปสาระสำคัญที่ได้จากการศึกษาและการเสนอแนะเพิ่มเติมร่วมกับครู เป็นแผนผัง
ความรู้ ความคิด และหลักการ เพื่อนำมาใช้ในการใช้ชีวิตจริง บันทึกลงในใบงาน

การบูรณาการการเรียนรู้

กลุ่มสาระ	ผลการเรียน/ทักษะการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี	คุณธรรม จริยธรรมในการประกอบอาชีพสุจริต
กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และ วัฒนธรรม	หลักการปฏิบัติตนให้มีคุณธรรม จริยธรรม ประพฤติตนเป็นคนดี
กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย	ทักษะการอ่าน จับใจความ วิเคราะห์ ทักษะการจดบันทึกข้อมูล และสรุปข้อมูล ทักษะการอภิปราย
ทักษะทางสังคม	ทักษะการทำงานกลุ่ม

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. ใบงานแผนผังความรู้ความคิด
3. คำถามเพื่อจูงใจให้คิดและวิเคราะห์
4. กรณีตัวอย่างของผู้ประกอบอาชีพ

การประเมินผลการเรียนรู้

ประเมินตามสภาพจริง : สังเกตการทำกิจกรรม การยกตัวอย่างการปฏิบัติตนให้มี
อาชีพสุจริต และไม่สุจริต

: สังเกตผลงานการวิเคราะห์พฤติกรรมบุคคล

: ประเมินจากการตรวจผลงานแผนผังความรู้ความคิดเรื่อง
จริยธรรมในการประกอบอาชีพ

ใบความรู้ คุณธรรมจริยธรรมในการประกอบอาชีพ

จริยธรรม หมายถึง สิ่งที่ควรประพฤติ และประพฤติเหมาะสมในสิ่งที่ถูกต้อง ซึ่งสังคมยอมรับ เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขร่มเย็น

คุณธรรม หมายถึง ซึ่งมนุษย์บัญญัติขึ้น เพราะความจำเป็นทางสังคม เพื่อแก้ปัญหาสังคม มุ่งส่งเสริมให้สังคมมีสันติภาพ

จริยธรรมเพื่อทำงานให้ประสบความสำเร็จ ได้แก่ อิทธิบาท 4 คือ กฎแห่งความสำเร็จ เป็นคุณธรรมที่สำคัญนำไปสู่ความสำเร็จผลสมความมุ่งหมาย การศึกษาจะสำเร็จสมความมุ่งหมายได้ต้องมีคุณธรรม 4 ประการนี้ ประกอบด้วย

1. ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจที่จะทำ หรือมีใจรักที่จะทำสิ่งนั้นโดยมุ่งจะให้เกิดผลดียิ่งขึ้น
2. วิริยะ ความเพียร คือ ความขยันหมั่นประกอบกิจการนั้น ๆ ด้วยความเข้มแข็งอดทน ไม่ทอดธุระ ไม่ท้อถอย ไม่เลิกล้มอุดมการณ์
3. จิตตะ ความเอาใจฝักใฝ่ คือ ตั้งใจรับรู้ เอาใจจดจ่อในสิ่งที่ทำ
4. วิมังสา ความไตร่ตรอง คือ การใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผลในสิ่งนั้น

คุณธรรม 4 ประการ

รัฐบาลได้อัญเชิญพระราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบัน ที่พระราชทานคุณธรรม 4 ประการ ในพระราชพิธีบวงสรวงสมเด็จพระบูรพมหากษัตริยาธิราชเจ้า ณ ท้องสนามหลวง เมื่อวันที่ 5 เมษายน 2525 เพื่อให้เป็นหลักการดำเนินชีวิตของประชาชน ได้แก่

1. การรักษาความสัจ ความจริงใจต่อตนเอง ที่จะประพฤติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม
2. การรู้จักข่มใจตนเอง ฝึกใจตนเองให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความสัจ ความดีนั้น
3. การอดทน อดกลั้น และอดออม ที่จะไม่ประพฤติล่วงความสัจสุจริตไม่ว่าด้วยเหตุประการใด
4. การรู้จักละวางความชั่ว ความทุจริต และรู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง

คุณธรรม 4 ประการ ถ้าแต่ละคนพยายามปลูกฝังและบำรุงให้เจริญงอกงามขึ้นโดยทั่วกันแล้วจะช่วยให้ประเทศชาติบังเกิดความสุข ความร่มเย็น และมีโอกาสที่จะปรับปรุงพัฒนาให้มั่นคงก้าวหน้าต่อไปได้ดังประสงค์

คุณลักษณะของคนไทย 10 ประการ

คุณลักษณะของคนไทยที่ประเทศชาติต้องการ และมีความจำเป็นต้องปลูกฝังให้ถึงพร้อมในสถานการณ์ปัจจุบัน 10 ประการ มีดังนี้

1. มีระเบียบวินัย
2. มีความซื่อสัตย์ สุจริต และยุติธรรม
3. ชยัน ประหยัด และยึดมั่นในสัมมาอาชีพ
4. สำนึกในหน้าที่ และความรับผิดชอบต่อสังคม และประเทศชาติ
5. รู้จักคิดริเริ่ม วิจัยและตัดสินใจอย่างมีเหตุผล
6. กระตือรือร้นในการปกครองระบอบประชาธิปไตย รักและเทิดทูนชาติ ศาสนา

พระมหากษัตริย์

7. มีพลานามัยสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ
8. รู้จักพึ่งตนเอง และมีอุดมคติ
9. มีความภาคภูมิใจ และรู้จักทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมและทรัพยากรของชาติ
10. มีความเสียสละ เมตตาอารี กตัญญูกตเวที กล้าหาญ และสามัคคีกัน

คุณลักษณะทั้ง 10 ประการนี้ เป็นแนวทางและเป้าหมายในการจัดการศึกษา และอบรมสั่งสอนนักเรียน นักศึกษาของสถาบันศึกษาทุกระดับ

การประกอบอาชีพ สามารถพิจารณาแบ่งออกได้เป็น 8 ประการ คือ

1. เว้นจากการเบียดเบียนลูกค้า ได้แก่ ไม่กักตุนสินค้า ไม่ส่งชิ้นส่วนหรือวัตถุดิบราคา ถูกแต่ไร้คุณภาพเมื่อของขาดแคลน ใช้อะไหล่ปลอมทำให้ลูกค้าผลิตสินค้าไม่ได้ตามที่ต้องการ หรือเกิดของเสีย (Defect)

2. เว้นจากการเบียดเบียนผู้จัดหาสินค้าหรือวัตถุดิบ (Supplier) หรือหุ้นส่วน ได้แก่ กดราคา ปิดบังข้อมูล ไม่จ่ายเงินตามกำหนดนัด ยืดเวลาการชำระเงิน ต่ำหนีสินค้าว่าไม่ดีเพื่อให้ลดราคามาก ๆ เอาर्डเอาเปรียบ ฯลฯ

3. เว้นจากการเบียดเบียนพนักงาน เช่น ไม่จ่ายค่าล่วงเวลา ใช้แรงงานเด็ก กดค่าแรง ไม่ให้สวัสดิการที่ควรให้ สภาพแวดล้อมในการทำงานที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ไม่ส่งเสริมให้พนักงานได้พัฒนาความรู้ความสามารถ ฯลฯ

4. เว้นจากการเบียดเบียนผู้ถือหุ้นหรือเจ้าของ เช่น ไม่จ่ายเงินปันผล ไม่ให้ข้อมูลที่แท้จริงนำหุ้นเข้าตลาดหลักทรัพย์แล้วไม่ใส่ใจในการบริหาร บริหารองค์การเพื่อผลระยะสั้น ๆ ไม่ได้มุ่งเพื่อความก้าวหน้าขององค์การในระยะยาว

5. เว้นจากการเบียดเบียนคู่แข่ง เช่น ปลอมข่าวลือที่ไม่ดี ให้สินบนหรือใช้อิทธิพลเพื่อแย่งลูกค้า ซื้อมูลหรือความลับ ฯลฯ

6. เว้นจากการเบียดเบียนราชการ เช่น หลบเลี่ยงการจ่ายภาษีที่ถูกต้อง จ่ายเงินใต้โต๊ะขายอุปกรณ์ เครื่องมือให้หน่วยราชการราคาสูงกว่าปกติ ส่งงานล่าช้าทำให้เกิดผลเสียหายต่อราชการ

7. เว้นจากการเบียดเบียนสังคม เช่น ขายของแพงโฆษณาหลอกลวงผู้บริโภค กักตุนสินค้าบรรทุกของเกินทำให้ถนนทรุด หาบเร่ขวางทางเท้า

8. เว้นจากการเบียดเบียนสิ่งแวดล้อม เช่น ไม่มีระบบการจัดการกับของเสียที่เกิดจากกระบวนการผลิต ทำให้เกิดมลภาวะ ได้แก่ น้ำเสีย อากาศเสีย กากอุตสาหกรรมที่มีสารพิษ ฯลฯ ตลอดจนส่งเสียงหรือกลิ่นรบกวน

ที่มา : พรนพ พุกกะพันธ์. จริยธรรม ธุรกิจ ยุคโลกาภิวัตน์. กรุงเทพฯ : จามจุรีโปรดักท์. 2545

ใบงานที่ 11

คำชี้แจง ให้นักเรียนสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาเอกสาร

1. จริยธรรม คืออะไร

2. คุณธรรมคืออะไร

3. จริยธรรมใดที่นำมาใช้เพื่อทำงานให้ประสบความสำเร็จคืออะไร พร้อมทั้งอธิบายขยายความด้วย

4. การประกอบอาชีพอย่างมีจริยธรรมหมายถึงอะไรและมีอะไรบ้างจงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

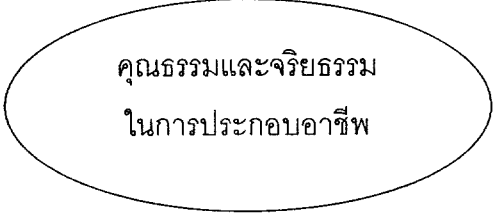
.....

5. จากคุณลักษณะของคนไทย 10 ประการนี้ นักเรียนคิดว่าคุณลักษณะใดที่คนไทยยังไม่มี จงอธิบาย

[illegible]

ใบความรู้ที่ 12

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันสรุป คุณธรรม และจริยธรรมในการประกอบอาชีพออกมาเป็นแผนผัง
ความรู้ความคิด



คุณธรรมและจริยธรรม
ในการประกอบอาชีพ

แผนการเรียนรู้ที่ 6

เรื่อง การจัดทำโครงการ การผลิตเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อการจำหน่าย	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
มาตรฐาน ง. 1.2 มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นข้อ 1-5	จำนวน 1 ชั่วโมง

ความคิดรวบยอด

การจัดทำโครงการเป็นวิธีการทำงานที่ผู้ประกอบการสามารถปฏิบัติงานได้อย่างรอบคอบ รัดกุม เพราะมีหลักการทำงานที่เป็นระบบ สามารถตรวจสอบผลการปฏิบัติได้อย่างชัดเจน เพื่อแก้ไข ปรับปรุงและพัฒนางานนั้นได้อย่างมีความชัดเจน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. สามารถ วางแผนดำเนินงาน เพื่อปฏิบัติงานตามแผนและประเมินการดำเนินงาน
2. สามารถทำงาน ในฐานะผู้นำ/สมาชิกกลุ่มและสร้างสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่ม
3. สามารถค้นคว้ารวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานจากแหล่งความรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ
4. สามารถวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุของปัญหาและแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสม
5. มีความตั้งใจ เอาใจใส่และทำงานจนสำเร็จ พอใจและยอมรับการทำงาน ทำงานอย่างมีความสุข มีกิจนิสัยในการทำงานด้วยความประณีตรอบคอบ ปลอดภัยและสะอาด

สาระการเรียนรู้

1. สาระสำคัญของโครงการ
2. การเลือกหัวข้อ (ชื่อเครื่องดื่มสมุนไพร)
3. การเขียนโครงการ
4. การนำเสนอแผนการทำโครงการ

จุดประสงค์การเรียนรู้

จัดทำโครงการการผลิตเครื่องดื่มสมุนไพร ตามขั้นตอนการทำโครงการได้

กระบวนการเรียนรู้

1. นักเรียนร่วมสนทนาเพื่อสอบถามประสบการณ์เดิม เรื่อง โครงการกับนักเรียน นักเรียนร่วมกันบันทึกผลการสอบถามลงบนกระดาน

2. แจกตัวอย่างการทำโครงการในลักษณะต่าง ๆ ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันศึกษาหาความรู้จากโครงการตัวอย่างและใบความรู้เรื่องการจัดทำโครงการ
3. นักเรียนบันทึกสรุปผลการศึกษาดูตัวอย่างโครงการและใบความรู้ลงในใบงาน
4. กลุ่มระดับสมองร่วมกันเขียนโครงการ การผลิตเครื่องดื่มสมุนไพรที่มีในท้องถิ่น
เลขานุการบันทึกลงในแบบฟอร์มการเขียนโครงการ
5. นำเสนอแผนโครงการของแต่ละกลุ่มหน้าชั้นเรียน นักเรียนร่วมกับครูพิจารณาแผนโครงการ
6. นักเรียนและครูสรุปและแก้ไขในจุดที่บกพร่องของแต่ละกลุ่มและร่วมกันปรับปรุงแผนโครงการฉบับสมบูรณ์

การบูรณาการการเรียนรู้

กลุ่มสาระ	ผลการเรียน/ทักษะการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี	การจัดทำโครงการการผลิตเครื่องดื่มสมุนไพร
กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์	การเขียนโครงการตามกระบวนการการจัดทำโครงการ
กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย	ทักษะการอ่าน จับใจความ วิเคราะห์ ทักษะการจดบันทึกข้อมูล และสรุปข้อมูล
ทักษะทางสังคม	ทักษะกระบวนการกลุ่ม

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้เรื่องการทำโครงการ
2. ใบงานความรู้ เรื่อง โครงการ
3. ใบความรู้ เรื่อง ตัวอย่างการเขียนโครงการ
4. แบบฟอร์มการเขียนโครงการ

การประเมินผลการเรียนรู้

ประเมินตามสภาพจริง : สังเกตการทำกิจกรรม การเขียนโครงการการผลิตเครื่องดื่มสมุนไพร

: ประเมินจากการนำเสนอแผนงานโครงการ

: ประเมินจากการเขียนโครงการการผลิตเครื่องดื่มสมุนไพร

ใบความรู้เกี่ยวกับโครงการ

โครงการ คืออะไร

โครงการคือ งานวิจัยเล็ก ๆ สำหรับ นักเรียน เป็นการแก้ปัญหา หรือข้อสงสัยหา คำตอบโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ หากเนื้อหาหรือข้อสงสัยเป็นไปตามรายวิชาใด จะ เรียกว่าโครงการวิชานั้น ๆ

สำหรับกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่ใช้ คือ

1. เมื่อนักเรียนเกิดปัญหา
2. นักเรียนตอบปัญหาชั่วคราว (สมมุติฐาน)
3. นักเรียนจะต้องออกแบบการทดลอง เพื่อพิสูจน์ปัญหาวาจริงหรือไม่
4. ทำการทดลองหรือศึกษาค้นคว้าเพื่อสรุปผล
 - 4.1 ถ้าคำตอบไม่ตรงกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ก็ตั้งสมมุติฐานใหม่และทำข้อ 3 ข้อ 4

จนเป็นจริง

- 4.2 เมื่อคำตอบตรงกับสมมุติฐาน ก็ทำให้ได้ความรู้ใหม่และเกิดคำถามใหม่
5. นำผลที่ได้ไปใช้ประโยชน์

ประโยชน์ของโครงการ

นอกจากนักเรียนจะได้เรียนโครงการแล้วจะมีคุณค่าทางด้านการฝึกให้นักเรียนมีความรู้ ความชำนาญ และความมั่นใจ ในการนำเอาวิธีการทางวิทยาศาสตร์ไปใช้ในการแก้ปัญหา หรือ ค้นคว้าความรู้ต่าง ๆ ด้วยตนเองแล้วยังจะให้คุณค่าอื่น ๆ คือ

1. รู้จักตอบปัญหาโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ไม่เป็นคนที่ยึดเชื่องมง่าย

ไร้เหตุผล

2. ได้ศึกษาค้นคว้าหาความรู้ในเรื่องที่ตนสนใจได้อย่างลึกซึ้งกว่าการสอนของครู
3. ทำให้นักเรียนได้แสดงความสามารถพิเศษของตนเอง
4. ทำให้นักเรียนสนใจในรายวิชานั้น ๆ มากยิ่งขึ้น
5. นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ประเภทของโครงการ แบ่งออกเป็น 4 ประเภท

1. โครงการประเภทสำรวจและรวบรวมข้อมูล เพื่อให้เห็นลักษณะหรือความสัมพันธ์ใน เรื่องที่ต้องการศึกษาให้ชัดเจน

2. โครงการประเภททดลอง เพื่อหาคำตอบจากสิ่งที่ต้องการทราบโดยการทดลอง
3. โครงการประเภทสิ่งประดิษฐ์ เป็นการนำเอาความรู้ที่มีอยู่ประดิษฐ์หรือสร้างสิ่งใหม่ ๆ ขึ้นมา ซึ่งอาจเป็นประโยชน์มากมาย
4. โครงการประเภททฤษฎี เป็นการใช้จินตนาการของตนเองมาอธิบายหลักการหรือแนวความคิดใหม่ ๆ ซึ่งอาจอธิบายในรูปของสูตรหรือสมการ หรืออธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น และไม่สามารถอธิบายได้โดยหลักการโดยหลักการเดิม ๆ

ขั้นตอนการทำโครงการ

1. กำหนดปัญหา กำหนดหัวข้อเรื่อง
2. ตั้งสมมุติฐาน
3. ออกแบบการทดลอง/การศึกษาค้นคว้า
4. ลงมือปฏิบัติ
5. สรุปผล
6. นำเสนอผลงาน/ประเมินผล

การเขียนรายงานโครงการ

เป็นการเสนอผลงานที่นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้ามาโดยตลอด จนงานเสร็จสมบูรณ์หัวข้อในการเขียนโครงการ มีดังนี้

1. ชื่อโครงการ
2. ชื่อผู้ทำโครงการ/โรงเรียน/พ.ศ.ที่จัดทำ
3. ชื่อครูที่ปรึกษา
4. บทคัดย่อ (บอกเรื่อง/วัตถุประสงค์/วิธีการศึกษา/สรุปผล อย่างย่อๆ)
5. กิตติกรรมประกาศ (แสดงความขอบคุณบุคคลที่ให้ความช่วยเหลือ)
6. ที่มาและความสำคัญของโครงการ
7. วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า
8. วิธีการดำเนินการ
9. ผลการศึกษาค้นคว้า
10. สรุปผล
11. ประโยชน์และข้อเสนอแนะ
12. เอกสารอ้างอิง

ที่มา : วิมลศรี สุวรรณรัตน์ และมานะ ทิพย์ศรี. (2544). การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยการทำโครงการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.