



หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะอาชีพ

ชื่อหลักสูตร การทำน้ำดื่มสมุนไพร
จำนวน ๓ ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

จากการมุ่งเน้นการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนทุกช่วงวัย “กศน.เพื่อ ประชาชน” โดยการจัดการเรียนวิชาชีพพระยาสัณห์ให้กับประชาชนที่สอดคล้องกับความต้องการของ ตลาดแรงงาน บริบทของ พื้นที่ จัดการศึกษาเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับประชาชนหรือกลุ่มผู้สูงอายุและ การพัฒนาทักษะชีวิตใน การเตรียมความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และเพิ่มศักยภาพ การแข่งขัน ยุคดิจิทัล ที่จะต้อง “จับต้องได้ส่งเสริมสนับสนุนการฝึกอาชีพเพื่อ การมีงานทำ Reskill Upskill” และออกไปรับรองตามความรู้ความสามารถ Reskill คือการสร้างทักษะใหม่ที่ จำเป็นในการทำงาน ให้สอดคล้องกับความต้องการขณะที่ Upskill คือ การพัฒนาเพื่อยกระดับทักษะเดิมให้ดีขึ้น การเข้าสู่สังคมเศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม ประชาชนใช้เวลาว่างหลังจากฤดูเก็บเกี่ยวผลผลิตทาง การเกษตร โดยการรวมกลุ่มกันประกอบอาชีพเสริม ได้แก่ การทอผ้าไหม การทอผ้าคลุมไหล่ย้อมสีจาก ธรรมชาติ เพื่อรองรับการ เติบโตในอนาคตสามารถสร้างรายได้ สามารถต่อยอดผลิตภัณฑ์ และส่งเสริมการ ขายออนไลน์รองรับตลาดที่กว้างขึ้น ได้เป็นอย่างดี

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานสนองกับนโยบายและภารกิจเร่งด่วน ดังกล่าวได้เห็นความสำคัญของการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพพระยาสัณห์ตามความสนใจของกลุ่มเป้าหมายประชาชนในพื้นที่การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพพระยาสัณห์ให้กับประชาชนทั่วไป ตามความสนใจเพื่อลดรายจ่าย เพิ่ม รายได้ในครัวเรือน สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และเป็นการสร้าง อาชีพให้เกิดความมั่นคงต่อไป

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
การทำน้ำดื่มสมุนไพร	
ความเป็นมา	๑
จุดประสงค์การเรียนรู้	๑
เป้าหมาย	๑
ระยะเวลา	๑
เนื้อหาหลักสูตร	๒
การจัดการเรียนรู้	๒
สื่อการเรียนรู้	๒
การวัดและประเมินผล	๒
การจบหลักสูตร	๒
เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร	๒
การเทียบโอน	๒
โครงสร้างหลักสูตร	๓
แบบทดสอบก่อนเรียน	๗
ใบความรู้	๙
แบบประเมินผลงานผู้เรียน	๑๒
แบบทดสอบหลังเรียน	๑๓

หลักสูตร การทำน้ำดื่มสมุนไพร

จำนวน ๓ ชั่วโมง

กลุ่มอาชีพ พาณิชยกรรมและบริการ

๑.ความเป็นมา

พืชสมุนไพรเป็นผลผลิตจากธรรมชาติที่มนุษย์รู้จักนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์เพื่อการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ ตั้งแต่สมัยโบราณ ในปัจจุบันมีการตื่นตัวและพัฒนาความรู้ด้านสมุนไพรมากขึ้น การทำน้ำสมุนไพร เป็นการแปรรูปสมุนไพร ให้เป็นน้ำดื่มโดยการนำสมุนไพรที่มีอยู่มากมายในท้องถิ่นมาต้มผสมกับน้ำตาลและเกลือ เพื่อให้รสชาติรับประทานมากขึ้น เพราะสมุนไพรบางชนิดถ้าจะรับประทานสด ๆ จะมีรสเผ็ดขม กลิ่นแรงไม่ น่ารับประทาน พร้อมทั้งเป็นการเพิ่มมูลค่าแก่สมุนไพรพื้นบ้าน ซึ่งไม่มีราคาให้มีคุณค่า และราคามากยิ่งขึ้น สมุนไพรเป็นสิ่งมหัศจรรย์ จากธรรมชาติที่บรรพบุรุษไทยของเราใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านศึกษาอย่างชาญฉลาด จนนำไปสู่การปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยในการดูแลสุขภาพกาย และใจ จากการศึกษาประชากร ประชาชนส่วนใหญ่เป็นโรคเบาหวาน โรคเครียด โรคกระดูกพรุน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน น้ำสมุนไพรจึง เป็นทางเลือกหนึ่งในการรักษาและช่วยบรรเทาอาการของโรคดังกล่าวในเบื้องต้นได้

จึงได้เล็งเห็นความสำคัญของพืชสมุนไพรในท้องถิ่นจึงได้จัดทำหลักสูตรน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพขึ้น เพื่อรวบรวมสมุนไพรพื้นบ้าน ในท้องถิ่นที่สามารถรักษาและบรรเทาโรคเบื้องต้นดังกล่าวได้ และเพื่อเป็นการ ส่งเสริมอาชีพของประชาชนในท้องถิ่น ให้มีรายได้หลักสูตรน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพมีดังนี้ น้ำกระเจี๊ยบ, น้ำ ลำไย, น้ำตะไคร้, น้ำมะตูม, น้ำใบบัวบก ,น้ำดอกอัญชัน, น้ำมะเขือเทศ, น้ำใบยานาง ต่างก็เป็นน้ำสมุนไพรที่ คนไทยรู้จักมานานมีสรรพคุณทางยา และมีคุณประโยชน์ทางอาหารมากมาย จึงถือได้ว่าน้ำสมุนไพรดังกล่าว เป็นพืชสมุนไพรชนิดหนึ่งที่ตลาดสมุนไพรขาดไม่ได้และผู้บริโภคก็หาได้ง่ายในท้องถิ่น

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้านการทำน้ำสมุนไพร
๒. เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาและพัฒนาตนเองให้มีรายได้เพิ่มขึ้น
๓. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ด้านการบริหารจัดการต้นทุน และการกำหนดราคาขาย
๔. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ด้านเทคนิคการบริหารจัดการกลุ่ม การวางแผนด้านการตลาด การโฆษณา
๕. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในการพัฒนาอาชีพเดิม สร้างรายได้ ลดรายจ่ายให้กับ ตนเอง หรือครอบครัว

๓. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปที่มีความสนใจในการพัฒนาและต่อยอดอาชีพ

๔. ระยะเวลา ระยะเวลาตลอดหลักสูตร จำนวน ๓ ชั่วโมง

๑. ภาคทฤษฎี จำนวน ๑ ชั่วโมง

๒. ภาคปฏิบัติ จำนวน ๒ ชั่วโมง

๕. เนื้อหาหลักสูตร

๑. ช่องทางการประกอบอาชีพการทำน้ำสมุนไพร

๒. ทักษะการประกอบอาชีพการทำน้ำสมุนไพร

๓. การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ การทำน้ำสมุนไพร

๔. การสืบค้นข้อมูล เกี่ยวกับการประกอบทางอาชีพในยุคดิจิทัล

๖. การจัดการเรียนรู้

๑. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร/ภูมิปัญญา

๒. การศึกษาดูงานจากแหล่งเรียนรู้

๓. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้

๔. การฝึกปฏิบัติจริง

๗. สื่อการเรียนรู้

๑. เอกสารประกอบการเรียนรู้

๒. วิทยากรผู้เชี่ยวชาญ

๓. ฝึกปฏิบัติจริง

๘. การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีก่อนเรียนและหลังเรียน

๒. การประเมินผลงานก่อนเรียนจากการปฏิบัติ ได้ผลงานที่มีคุณภาพสามารถสร้างรายได้และจบหลักสูตร

๙. การจบหลักสูตร

๑. มีระยะเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการเรียนผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
๓. สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันในการประกอบอาชีพ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๑๐. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

๑. หลักฐานการเข้าเรียนตลอดหลักสูตร
๒. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร
๓. วุฒิบัตรออกโดยสถานศึกษาที่มีการจัดการเรียนรู้

๑๑. การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรการทำนํ้าดื่มสมุนไพร อาจนำผลไปเทียบโอนผลการเรียนกับหลักสูตรการศึกษา นอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในสาระการประกอบอาชีพ หรือวิชาเลือกที่ สถานศึกษาได้จัดทำขึ้น

โครงสร้างหลักสูตรการทำน้ำดื่มสมุนไพร (กระเจี๊ยบ,มะตูม,ลำไย,ใบเตย,ดอกอัญชัน ฯลฯ)

เรื่อง	เรื่อง จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.ช่องทางการประกอบอาชีพ การทำน้ำสมุนไพรได้ (กระเจี๊ยบ, มะตูม,ลำไย, ใบเตย,ดอกอัญชัน ฯลฯ)	๑.๑ ความสำคัญในการ ประกอบอาชีพการทำน้ำ สมุนไพรได้ ๑.๒ ความเป็นไปได้ในการ ประกอบอาชีพการทำน้ำสมุนไพรได้ ๑.๓ แหล่งเรียนรู้ ๑.๔ ทิศทางพัฒนาการ ประกอบอาชีพการทำน้ำ สมุนไพรได้	๑. บอกความสำคัญในการ ประกอบอาชีพการขายน้ำ สมุนไพรได้ ๒. บอกความเป็นไปได้ ใน การประกอบอาชีพการทำ น้ำสมุนไพรได้ ๓ .บอกและหาแหล่งเรียนรู้ ในการประกอบอาชีพ การ ทำน้ำสมุนไพรได้ ๔. บอกทิศทางพัฒนาการ ประกอบอาชีพการทำ น้ำ สมุนไพรได้	วิทยากรให้ผู้เรียน ๑.๑ ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร สื่อ อิเล็กทรอนิกส์ สถานประกอบการ สื่อของจริง สื่อบุคคลในชุมชน เพื่อ นำข้อมูลมาวิเคราะห์และใช้ในการประกอบอาชีพ ที่มีความเป็นไปได้ ในชุมชน ๑.๒ วิเคราะห์อาชีพที่จะสามารถ เลือกประกอบอาชีพ ได้ในชุมชน จากข้อมูลต่างๆ ๑.๓ ศึกษาดูงานในสถาน ประกอบการ แหล่งเรียนรู้ต่างๆ ในอาชีพที่ตัดสินใจเลือก ๑.๔ กำหนดทิศทางการพัฒนาการ ประกอบอาชีพ โดยใช้กระบวนการ คิดเป็น และมีความเป็นไปได้ตาม ศักยภาพ ๕ ด้าน ได้แก่ ศักยภาพทรัพยากรธรรมชาติในแต่ละพื้นที่ ศักยภาพของพื้นที่ตามลักษณะภูมิอากาศ ศักยภาพของภูมิประเทศ และทำเลที่ตั้งของแต่ละ ประเทศ ศักยภาพ	ในกระบวนการจัดการ เรียนรู้ใช้สื่อที่หลากหลาย เช่น สื่อ สิ่งพิมพ์ สื่อ อิเล็กทรอนิกส์ สถาน ประกอบการ สื่อจริง และสื่อ บุคคลในชุมชน ๑. วิทยากร/ ภูมิปัญญา ท้องถิ่นให้ความรู้ ๒. VCD / หนังสือ ๓. Internet ๔. ศึกษาดูงานจากกลุ่ม อาชีพ ตัวอย่าง/ แหล่งเรียนรู้	๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีก่อนเรียนและหลังเรียน ๒. การประเมินผลงาน ก่อนเรียนจากการปฏิบัติได้ผลงานที่มีคุณภาพสามารถสร้างรายได้และจบหลักสูตร ๓.แบบประเมินผลงาน	๒๐ นาที	

เรื่อง	เรื่อง จุดประสงค์ การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๒.ทักษะการ ประกอบ อาชีพ การ ขายการทำ น้ำ สมุนไพร (กระเจี๊ยบ, มะตูม,ลำไย, ใบเตย,ดอก อัญชัน ฯลฯ)	๒.๑ บอกการ คัดเลือก สมุนไพร เพื่อใช้ในการทำน้ำ สมุนไพรได้ ๒.๒ บอก กระบวนการทำน้ำ สมุนไพร ๒.๓ บอกขั้นตอน การจัด และตก แต่งหน้าร้าน ได้ ๒.๔ บอกการสร้าง เพจ สำหรับการ ขายสินค้าทาง อินเทอร์เน็ตได้	๑. บอกอุปกรณ์ในการ ทำน้ำ สมุนไพรได้ ๒. บอกวิธีการทำน้ำ สมุนไพรได้	๒.๑ ประวัติของการทำน้ำสมุนไพร ได้ ๒.๒ อุปกรณ์ในการทำน้ำ สมุนไพร ได้ ๒.๓ วิธีการทำน้ำ สมุนไพรได้ - สาธิตการทำน้ำลำไย กระเจี๊ยบ มะตูม ใบเตย ดอกอัญชัน - ฝึกปฏิบัติการทำน้ำลำไย กระเจี๊ยบ มะตูม ใบเตย ดอก อัญชัน – การ บรรจุภัณฑ์	- วิทยากรบรรยาย – อภิปรายร่วมกัน - สาธิตวิธีการทำ - ผู้เข้ารับการ อบรมฝึก ปฏิบัติ จริง	๑. สังเกตพฤติกรรม การ มีส่วนร่วมในการ ฝึก ปฏิบัติ	๒๐ นาที	๑ ชม

เรื่อง	เรื่อง จุดประสงค์ การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๓. การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ การขายการทำ น้ำ สมุนไพร (กระเจี๊ยบ, มะตูม,ลำไย, ใบเตย,ดอก อัญชัน ฯลฯ)	๓.๑ สามารถสำรวจและ ศึกษา แหล่งวัสดุ อุปกรณ์ของแหล่ง ทรัพยากรได้ ๓.๒ สามารถ กำหนดและ ควบคุม คุณภาพ ผลผลิตที่ ต้องการ ได้ ๓.๓ สามารถลด ต้นทุนการ ผลิตแต่ คุณภาพคงเดิมได้ ๓.๔ สามารถศึกษา วิเคราะห์ ปัจจัย ความเสี่ยงและการ จัดการความเสี่ยง ได้	๓.๑ สำรวจและศึกษา แหล่ง วัสดุอุปกรณ์ของแหล่ง ทรัพยากร ๓.๒ การกำหนดและ ควบคุมคุณภาพ ผลผลิตที่ ต้องการ ๓.๓ การลดต้นทุน การผลิต แต่คุณภาพคงเดิม ๓.๔ การศึกษา วิเคราะห์ ปัจจัย ความเสี่ยงและการ จัดการ ความเสี่ยง	๓.๑ สำรวจและศึกษาแหล่งวัสดุ อุปกรณ์ของแหล่งทรัพยากร ๓.๒ กำหนดและการควบคุม คุณภาพผลผลิตที่ต้องการ ๓.๓ ศึกษาการลดต้นทุนการผลิต แต่คุณภาพคงเดิม ๓.๔ ศึกษาวิเคราะห์ ปัจจัย ความเสี่ยงที่คาดว่าจะเกิดขึ้น และมี แนวทางในการจัดการความเสี่ยง	๑. วิทยาการ/ ภูมิ ปัญญา ท้องถิ่นให้ ความรู้ ๒. VCD / หนังสือ ๓. Internet ๔. ศึกษาดูงานจาก กลุ่ม อาชีพ ตัวอย่าง/ แหล่ง เรียนรู้	การประเมินผลงาน เรียนจากการฝึกปฏิบัติ ได้ผลงานที่มีคุณภาพ สามารถสร้างรายได้ และ จบหลักสูตร	๒๐ นาที	๓๐ นาที

เรื่อง	เรื่อง จุดประสงค์ การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๔.โครงการ ประกอบ อาชีพ การทำ น้ำ สมุนไพร (กระเจียว, มะตูม, ลำไย ,ใบเตย ,ดอก อัญชัน ฯลฯ)	๑. บอกความสำคัญ ของ โครงการอาชีพ ได้ ๒. บอกประโยชน์ ของ โครงการอาชีพ ได้ ๓. บอก องค์ประกอบของ โครงการอาชีพได้ ๔. อธิบาย ความหมายของ องค์ประกอบของ โครงการ อาชีพได้	๑.ความสำคัญของ โครงการ อาชีพ ๒.ประโยชน์ของ โครงการ อาชีพการ ๓.องค์ประกอบของ โครงการประกอบ อาชีพ ๔.การเขียนโครงการ อาชีพ ๕.การประเมินความ เหมาะสมและ สอดคล้อง ของ โครงการอาชีพ	๑. จัดให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบ ความรู้เรื่องความสำคัญของ โครงการอาชีพประโยชน์ของ โครงการอาชีพองค์ประกอบของ โครงการอาชีพ แล้วจัดกิจกรรม การ สนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูล ความ คิดเห็นเพื่อสร้างแนวคิดใน การ ดำเนิน กิจกรรมการ เรียนรู้ ๒. จัดให้ผู้เรียนศึกษาสาระข้อมูล จากใบความรู้เรื่อง ตัวอย่างการ	- วิทยากรบรรยาย - อภิปรายร่วมกัน - สานิตวิธีการทำ - ผู้เข้ารับการ อบรมฝึก ปฏิบัติ จริง	๑. การประเมินความรู้ ภาคทฤษฎีหลังเรียน ๒. การประเมินผล งาน หลังเรียนจากการ ปฏิบัติ ได้ผลงานที่มี คุณภาพ สามารถสร้าง รายได้และ จบหลักสูตร ๓.แบบประเมินผล งาน ผู้เรียน		๓๐ นาที

เรื่อง	เรื่อง จุดประสงค์ การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	๕. อธิบายลักษณะ การเขียน ที่ดีของ องค์ประกอบของ โครงการอาชีพได้ ๖. เขียนโครงการ ในแต่ละ องค์ประกอบให้ เหมาะสม และ ถูกต้องได้ ๗. ตรวจสอบความ เหมาะสม และ สอดคล้อง ของ โครงการอาชีพได้		เขียนโครงการอาชีพที่ดีเหมาะสม และ ถูกต้องพร้อมจัดการอภิปราย เพื่อสรุปแนวคิดเป็น แนวทางใน การ เขียนโครงการ อาชีพที่ดี เหมาะสม และถูกต้อง ๓. จัดให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการเขียน โครงการอาชีพ ๔. กำหนดให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการ ประเมินความ เหมาะสมและ สอดคล้องของโครงการอาชีพ ๕. จัดให้ผู้เรียนปรับปรุงโครงการ อาชีพให้มีความ เหมาะสมและ ถูกต้อง				

แบบทดสอบก่อนเรียน

ตอนที่ ๑ จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. ส่วนใดของกระเจี๊ยบที่ใช้ทำน้ำดื่มสมุนไพร

(ก) กลีบ

(ข) กลีบเลี้ยง

(ค) เมล็ด

(ง) ราก

๒. สรรพคุณของน้ำกระเจี๊ยบคือ

(ก) ช่วยลดความดันโลหิต

(ข) ช่วยลดคอเลสเตอรอล

(ค) ช่วยบำรุงหัวใจ

(ง) ทั้ง (ก) และ (ข)

๓. ส่วนใดของมะตูมที่ใช้ทำน้ำดื่มสมุนไพร

(ก) เปลือก

(ข) เนื้อ

(ค) เมล็ด

(ง) ทั้ง (ก) และ (ข)

๔. น้ำมะตูมมีสรรพคุณอย่างไร

(ก) ช่วยบำรุงปอด

(ข) ช่วยลดความดันโลหิต

(ค) ช่วยบำรุงหัวใจ

(ง) ทั้ง (ก) และ (ค)

๕. ส่วนใดของอัญชันที่ใช้ทำน้ำดื่มสมุนไพร

(ก) ดอก

(ข) ใบ

(ค) ราก

(ง) ทั้ง (ก) และ (ข)

๖. สรรพคุณของน้ำอัญชันคือ

(ก) ช่วยบำรุงสายตา

(ข) ช่วยลดความดันโลหิต

(ค) ช่วยบำรุงเส้นผม

(ง) ทั้ง (ก) และ (ค)

๗. ส่วนใดของใบเตยที่ใช้ทำน้ำดื่มสมุนไพร

(ก) ใบ

(ข) ลำต้น

(ค) ราก

(ง) ทั้ง (ก) และ (ข)

๘. น้ำใบเตยมีสรรพคุณอย่างไร

(ก) ช่วยดับกระหาย

(ข) ช่วยบำรุงหัวใจ

(ค) ช่วยลดความดันโลหิต

(ง) ทั้ง (ก) และ (ค)

๙. น้ำลำไย มีสรรพคุณอย่างไร

- (ก) รักษาโรคผิวหนัง
- (ข) ช่วยขับพยาธิเส้นด้าย
- (ค) แก้ปวด ขับปัสสาวะ
- (ง) ถูกทุกข้อ

๑๐ วิธีการเก็บรักษาน้ำสมุนไพรที่ถูกต้องคือ

- (ก) เก็บในภาชนะปิดสนิทที่อุณหภูมิห้อง
- (ข) เก็บในภาชนะปิดสนิทในตู้เย็น
- (ค) เก็บในภาชนะเปิดฝาที่อุณหภูมิห้อง
- (ง) เก็บในภาชนะเปิดฝาในตู้เย็น

ใบความรู้

น้ำดื่ม เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ภูมิปัญญา พื้นบ้านไทยได้นำน้ำสมุนไพรมาเป็น เครื่องดื่มช่วยคลายร้อน ดับกระหายและยังช่วยปรับธาตุบำรุงสุขภาพและป้องกันโรคหรือ อาการเจ็บป่วย บางอย่างได้ เนื่องจากในน้ำสมุนไพรมีวิตามินและสาร หลายชนิดที่มีฤทธิ์ในการป้องกันโรค น้ำสมุนไพรได้รับความนิยมนำมาขึ้น โดยมีการปรับประยุกต์นำผักและผลไม้ทำเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ตามทฤษฎีการแพทย์ แผน ไทยมีการเลือกดื่มน้ำสมุนไพร ดังนี้

๑. น้ำสมุนไพรแบ่งธาตุเจ้าเรือน

๑.๑ คนธาตุดิน ควรรับประทานอาหารรสผาต หวาน มัน เค็ม น้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับคนธาตุดิน คือ

- รสผาต เช่น น้ำฝรั่ง น้ำมะตูม น้ำกระท้อน น้ำมะกอก น้ำมะขามป้อม น้ำลูกหว้า
- รสหวาน เช่น น้ำแตงโม น้ำมะละกอ น้ำกล้วยหอม น้ำขนุน น้ำเงาะ น้ำน้อยหน่า น้ำละมุดฝรั่ง น้ำ ลำไย น้ำอ้อย
- รสมัน เช่น น้ำกระจับ น้ำข้าวโพด น้ำฟักทอง น้ำแห้ว

๑.๒ คนธาตุน้ำ ควรรับประทานอาหารรสเปรี้ยว และขม น้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับคนธาตุน้ำ คือ

- รสเปรี้ยว เช่น น้ำมะขาม น้ำมะขวิด น้ำกระเจี๊ยบแดง น้ำมะยม น้ำส้มโอ น้ำมะเขือเทศ น้ำสับปะรด น้ำส้ม น้ำลิ้นจี่ น้ำองุ่น น้ำชมพู น้ำสตอเบอรี่ น้ำมะปราง น้ำมะเฟือง
- รสขม เช่น น้ำมะระขี้นก น้ำเห็ดหลินจือ น้ำใบบัวบก

๑.๓ คนธาตุลม ควรรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อน น้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับคนธาตุลม คือ น้ำกะเพราแดง น้ำขิง น้ำข่า น้ำตะไคร้ น้ำกานพลู

๑.๔ คนธาตุไฟ ควรรับประทานอาหารรสขม หอมเย็น (สุขุม) และ จืด น้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับคนธาตุไฟ คือ

- รสขม เช่น น้ำมะระขี้นก น้ำเห็ดหลินจืด น้ำใบบัวบก
- รสหอมเย็น เช่น น้ำใบเตย น้ำลูกเดือย น้ำเม็ดแมงลัก น้ำแตงไทย น้ำมะพร้าว น้ำรากบัว น้ำลูกจาก น้ำ ลูกตาลอ่อน - รสจืด เช่น น้ำผักคะน้า น้ำผักตำลึง น้ำแตงกวา น้ำขึ้นฉ่าย น้ำดอกคำฝอย น้ำว่านหางจระเข้ น้ำผัก กวางตุ้ง คุณค่าและประโยชน์ของน้ำสมุนไพร น้ำสมุนไพรเป็นเครื่องดื่มที่มีรสชาติอร่อยตามธรรมชาติ สามารถ เตรียมเองได้โดยใช้พืชผักและผลไม้ที่ มีอยู่ ในท้องถิ่นตามฤดูกาลการเตรียมน้ำสมุนไพรไว้ดื่มเองในครอบครัวช่วย ประหยัด ทำให้เราได้ดื่มน้ำสมุนไพรที่ สด สะอาด ปลอดภัย อุดมไปด้วยสารอาหารวิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งช่วยบำรุง ร่างกายให้แข็งแรง ช่วยระบาย อีกทั้งยังทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง และบำรุงเส้นผมให้สวยงาม นอกจากคุณค่าทาง

อาหารแล้วน้ำสมุนไพรยังมีสรรพคุณทางยาตามตำราการแพทย์แผนไทย ช่วยรักษาโรค และกลุ่มอาการขั้นพื้นฐานได้ ดังนั้นควรหันมาดื่มน้ำสมุนไพรแทนการดื่มน้ำอัดลม น้ำชาหรือ กาแฟ

น้ำกระเจี๊ยบแดง

ส่วนผสม

- กระเจี๊ยบแห้ง ½ ถ้วย -น้ำตาลทราย ๒ ถ้วย
- เกลือป่น ๑ ช้อนโต๊ะ -น้ำสะอาด ๕ ถ้วย

วิธีทำ

๑. ล้างกระเจี๊ยบ ๑ ครั้ง ให้สะอาดพักไว้
๒. ใส่น้ำลงในหม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่กระเจี๊ยบต้มจนออกสีแดง และเนื้อกระเจี๊ยบนุ่ม กรอง เอาแต่น้ำ นำขึ้นตั้งไฟต่อ
๓. ใส่น้ำตาล เกลือป่น เคี่ยวไฟอ่อน จนน้ำตาลละลายหมด ยกลงทิ้งให้เย็น เทใส่ขวด แช่เย็น ไว้ดื่มเย็นหรือใส่น้ำแข็งดื่มก็ได้ รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย รสเปรี้ยว ทำให้สดชื่น ขับน้ำดี ลดไข้ แก้ไอ แก้นิ่ว แก้กระหายน้ำ

น้ำใบเตยหอม ส่วนผสม

- ใบเตยสดหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ๓ ถ้วย
- น้ำสะอาด ๘ ถ้วย -น้ำตาลทราย ๒ ถ้วย

-น้ำแข็ง วิธีทำ ใบเตยสดที่ไม่แก่มากเกินไป ล้างที่สะอาดให้สะอาด แช่น้ำ ค้างทับทิม ๑๐ – ๑๕ นาที นำมาหั่นตามขวางเป็นชิ้นเล็กๆ แบ่งเป็น ๒ ส่วน ส่วนที่หนึ่งใส่ลงในหม้อที่มีน้ำกำลังต้มเดือด ต้มเคี่ยว ๕ – ๑๐ นาทีเติมน้ำตาลทรายให้รสหวานจัด กรองเอากากออก ใบเตยที่หั่นแล้วอีกส่วน หนึ่งปั่นให้ละเอียดโดยเติมน้ำ กรองเอากากออกเติมน้ำที่คั้นได้ซึ่งมีสีเขียว และกลิ่นหอมลงในหม้อใบเตยที่เติมน้ำตาลและกำลังเดือด ชิมให้มีรสหวาน พอเดือดรีบยกลง เมื่อจะดื่มให้ใส่น้ำแข็งบดละเอียด รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย รสหอมเย็น ลดอาการกระหายน้ำ บำรุงหัวใจ ทำให้ชุ่มชื้น ตื่นและร่าเริง เป็นยาขับปัสสาวะ รักษา โรคเบาหวาน และแก้กระษัย

น้ำมะตูม

ส่วนผสม

- มะตูมแห้ง ๘ กรัม (๒ ชิ้น)
- น้ำตาลทราย ๑๕ กรัม (๑ ช้อนโต๊ะ)

- น้ำเปล่า ๒๕๐ กรัม (๑๖ ช้อนโต๊ะ) วิธีทำ นำมะตูมมาล้างให้สะอาด ปิ้งไฟพอหอม นำไปใส่หม้อ เติมน้ำ ตั้งไฟเคี่ยวสักครู่ยกลง กรองเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาลทราย ตั้งไฟให้ละลายชิมรสตามชอบ รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย รสเผ็ดร้อน ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร บำรุงธาตุ ขับเสมหะ แก้อาการร้อนใน

น้ำลำไย

ส่วนผสม

- น้ำเปล่า ๒ ลิตร - น้ำตาลทราย ๒๐๐ กรัม - ลำไยบอแห้ง ๑๐๐ กรัม

วิธีทำ

- นำลำไยแห้งไปล้างในน้ำจนสะอาด ประมาณ ๒ รอบ
 - ต้มน้ำให้เดือด ใส่ลำไยและใบเตยลงไปต้มประมาณ ๑๕ นาที หรือจนสีเข้มขึ้น
 - ใส่น้ำตาลทราย คนจนละลายเข้ากัน ชิมรสหวานตามชอบ ปิดไฟ
 - เทน้ำลำไยจัดเสิร์ฟร้อน หรือใส่น้ำแข็งเสิร์ฟเย็น หรือกรอกน้ำลำไยใส่ขวดพร้อมเนื้อลำไย รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย รสหวาน ช่วยให้หลับสบาย รักษาโรคผิวหนัง บำรุงธาตุอาหารคั้น น้ำอัญชัน
- ส่วนผสม - ดอกอัญชันแห้ง ๑ ถ้วย
- น้ำสะอาด ๖ ลิตร
 - น้ำตาลทรายขาว ๕๐๐ g -เกลือ ๒ ช้อนชา วิธีทำ
 - เริ่มจากการทำวุ้น เตรียมหม้อ ใส่น้ำ ใส่ผงวุ้น คนให้พอเข้ากัน นำไปตั้งไฟต้มให้ เดือด แล้วใส่น้ำตาลทรายลงไป คนให้ละลาย เทใส่พิมพ์พักไว้ให้เย็น แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เตรียมไว้ ก่อน
 - เตรียมหม้อใส่น้ำต้มให้เดือด ใส่เกลือ ใส่ดอกอัญชันลงไปต้มประมาณ ๑๐-๑๕ นาที - เมื่อดอกอัญชันมีสีฟ้าออกมาเต็มที่ ปิดไฟ แล้วนำมากรองด้วยผ้าขาวบางเพื่อจะได้ น้ำใสๆ
 - จากนั้นใส่น้ำตาลทรายลงไป คนให้ละลาย เติมน้ำมะนาวลงไป จากนั้นสีฟ้า จะ เปลี่ยนเป็นสีม่วง แล้วชิมรสชาติ ปรับปรุงความเปรี้ยวหวานให้ได้ตามชอบ
 - รอให้น้ำหวานพออุ่นๆ นำมากรอกใส่ขวด ปิดฝาขวดแช่ตู้เย็นไว้ รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย บำรุงสายตา ป้องกันอาการตาฝ้าฟาง ตาแฉะ และป้องกันโรคต้อกระจก ช่วยลดน้ำตาลในเลือด เหมาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

แบบประเมินผลงานผู้เรียน

ชื่อ – สกุล ชื่อ – สกุล.....

หลักสูตร..... กลุ่ม.....

คำชี้แจง : ให้วิทยากรประเมินผลงานของผู้เรียนตามหัวข้อที่กำหนดให้

ประเด็นที่ประเมิน	คะแนนประเมิน (๑๐ คะแนน)
๑. ความรู้ความเข้าใจเนื้อหาสาระ (๒๐ คะแนน)	
๑.๑ ทดสอบความรู้ความเข้าใจ	
๑.๒ สอบถามความรู้ความเข้าใจ	
๒. ทักษะการปฏิบัติ (๔๐ คะแนน)	
๒.๑ สังเกตการณ์ปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้การจัดกิจกรรม	
๒.๒ ประเมินโดยให้สาธิต	
๒.๓ แสดงขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ	
๒.๔ ประเมินจากกระบวนการมีส่วนร่วม	
๓. คุณภาพผลงาน ผลการปฏิบัติ	
๓.๑ สังเกตผลงาน	
๓.๒ ตรวจสอบผลงาน	
๓.๓ มีความคิดสร้างสรรค์	
๓.๔ ผลการปฏิบัติว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่	
รวมคะแนน (๑๐๐ คะแนน)	

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ ดังนี้

- การประเมินระหว่างเรียน และเมื่อจบหลักสูตร
- ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร

ทั้งนี้ เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะผ่านเกณฑ์ การประเมิน

ลงชื่อ

วิทยากร

(

)

แบบทดสอบหลังเรียน

ตอนที่ ๑ จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. ส่วนใดของกระเจี๊ยบที่ใช้ทำน้ำดื่มสมุนไพร

- (ก) กลีบ
- (ข) กลีบเลี้ยง
- (ค) เมล็ด
- (ง) ราก

๒. สรรพคุณของน้ำกระเจี๊ยบคือ

- (ก) ช่วยลดความดันโลหิต
- (ข) ช่วยลดคอเลสเตอรอล
- (ค) ช่วยบำรุงหัวใจ
- (ง) ทั้ง (ก) และ (ข)

๓. ส่วนใดของมะตูมที่ใช้ทำน้ำดื่มสมุนไพร

- (ก) เปลือก
- (ข) เนื้อ
- (ค) เมล็ด
- (ง) ทั้ง (ก) และ (ข)

๔. น้ำมะตูมมีสรรพคุณอย่างไร

- (ก) ช่วยบำรุงปอด
- (ข) ช่วยลดความดันโลหิต
- (ค) ช่วยบำรุงหัวใจ
- (ง) ทั้ง (ก) และ (ค)

๕. ส่วนใดของอัญชันที่ใช้ทำน้ำดื่มสมุนไพร

- (ก) ดอก
- (ข) ใบ
- (ค) ราก
- (ง) ทั้ง (ก) และ (ข)

๖. สรรพคุณของน้ำอัญชันคือ

- (ก) ช่วยบำรุงสายตา
- (ข) ช่วยลดความดันโลหิต
- (ค) ช่วยบำรุงเส้นผม
- (ง) ทั้ง (ก) และ (ค)

๗. ส่วนใดของใบเตยที่ใช้ทำน้ำดื่มสมุนไพร

- (ก) ใบ
- (ข) ลำต้น
- (ค) ราก
- (ง) ทั้ง (ก) และ (ข)

๘. น้ำใบเตยมีสรรพคุณอย่างไร

- (ก) ช่วยดับกระหาย
- (ข) ช่วยบำรุงหัวใจ
- (ค) ช่วยลดความดันโลหิต
- (ง) ทั้ง (ก) และ (ค)

๙. น้ำลำไย มีสรรพคุณอย่างไร

- (ก) รักษาโรคผิวหนัง
- (ข) ช่วยขับพยาธิเส้นด้าย
- (ค) แก้อาการ ขับปัสสาวะ
- (ง) ถูกทุกข้อ

๑๐ วิธีการเก็บรักษาน้ำสมุนไพรที่ถูกต้องคือ

- (ก) เก็บในภาชนะปิดสนิทที่อุณหภูมิห้อง
- (ข) เก็บในภาชนะปิดสนิทในตู้เย็น
- (ค) เก็บในภาชนะเปิดฝาที่อุณหภูมิห้อง
- (ง) เก็บในภาชนะเปิดฝาในตู้เย็น

เฉลย

๑. (ข) ๒. (ง) ๓. (ง) ๔. (ง) ๕. (ง) ๖. (ง) ๗. (ง) ๘. (ง) ๙. (ง) ๑๐. (ข)