



## หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะอาชีพ

ชื่อหลักสูตร การทำโลชั่นสมุนไพร  
จำนวน ๓ ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม  
กระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

การจัดการศึกษาต่อเนื่อง เพื่อตอบสนองนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ และสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ ส่งเสริมสนับสนุนจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองให้มีการฝึกอบรมอาชีพในชุมชน เพื่อเป็นการเสริมสร้างทักษะใหม่ (New Skill เพิ่มสมรรถะ (Upskill) หรือทบทวนทักษะ (Reskill) ให้แก่ประชาชน อาชีวอาชีพเกษตรกร อาชีพค้าขาย อาชีพบริการชุมชน อาชีพหัตถกรรม อาชีพอุตสาหกรรม เพื่อเป็นเครื่องมือในการยกระดับทักษะความรู้ ช่วยประชาชนลดรายจ่ายในครัวเรือน สามารถประกอบอาชีพหลักหรือเป็นอาชีพเสริมให้แก่ครอบครัวได้ และส่งเสริม สนับสนุน สร้างโอกาสให้เกิด Soft Power เพื่อเปิดโอกาสในการต่อยอดสร้างมูลค่า และสร้างรายได้ รวมทั้งการอนุรักษ์ ฟื้นฟู และพัฒนาต่อยอดศิลปวัฒนธรรม ภาษา และส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้เป็นที่รู้จักทั้งในประเทศและต่างประเทศ อาทิ ด้านการท่องเที่ยว/งานเทศกาลประเพณีไทย ด้านดนตรีและศิลปะด้านวรรณกรรม/หนังสือ ด้านสินค้าและบริการ รวมทั้ง การใช้พื้นที่เป็นสถานที่เรียนรู้วัฒนธรรม ศิลปะ และประวัติศาสตร์ต้องมุ่งเน้นการพัฒนาเพื่อเพิ่มศักยภาพและขีดความสามารถของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ให้สามารถประกอบอาชีพ สร้างรายได้ที่มั่นคงและมั่นคง

การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองของ สกร.ระดับอำเภอ เพื่อตอบสนองนโยบายดังกล่าวจึงต้องปรับเปลี่ยนกระบวนการจัดการเรียนรู้ ที่เน้นการปฏิบัติจริง เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์ในอาชีพโดยตรง ผู้สอนเป็นวิทยากรที่มีความรู้ ความสามารถ และเป็นผู้ประกอบการในอาชีพนั้น ๆ ให้มีความสำคัญต่อการประเมินผลการจบหลักสูตรที่เน้นทักษะ ความสามารถ และการมีผลงาน ชิ้นงาน ที่ได้มาตรฐานออกสู่ตลาดได้การพัฒนาหลักสูตรอาชีพ จึงต้องปรับใหม่โดยการพัฒนาให้ครบวงจร ประกอบด้วย ช่องทางการประกอบอาชีพทักษะของอาชีพ การบริหารจัดการ และโครงการอาชีพพร้อมแหล่งเงินทุน และให้ผู้เรียนที่เรียนจบจากหลักสูตรอาชีพมีความมั่นใจว่าจะสามารถประกอบอาชีพสร้างรายได้ ได้อย่างแท้จริง จึงขอให้สถานศึกษาที่นำหลักสูตรที่ได้พัฒนาแล้วนั้น นำมาคัดเลือกให้เหมาะสมกับความต้องการของพื้นที่ และนำไปอนุมัติใช้ในการจัดการเรียนการสอนต่อไป

## สารบัญ

| เรื่อง                                            | หน้า |
|---------------------------------------------------|------|
| หลักสูตรการทำโลชั่นสมุนไพร                        |      |
| ความเป็นมา                                        | 1    |
| จุดประสงค์การเรียนรู้                             | 2    |
| กลุ่มเป้าหมาย                                     | 2    |
| ระยะเวลา                                          | 2    |
| เนื้อหาหลักสูตร                                   | 5    |
| การจัดการเรียนรู้                                 | 5    |
| สื่อการเรียนรู้                                   | 5    |
| การวัดและประเมินผล                                | 5    |
| การจบหลักสูตร                                     | 5    |
| เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร | 6    |
| การเทียบโอน                                       | 6    |
| โครงสร้างหลักสูตรการทำโลชั่นสมุนไพร               | 5    |
| แบบทดสอบก่อนเรียน/เฉลย                            | 8    |
| ใบความรู้                                         | 9    |

## หลักสูตรการทำโลชั่นสมุนไพร จำนวน 3 ชั่วโมง กลุ่มวิชาความคิดสร้างสรรค์

### ความเป็นมา

จากเรื่องเล่าและข้อมูลที่เก่าแก่ที่สุดของการใช้โลชั่นเกิดขึ้นเมื่อ 3000 ปีก่อนคริสตกาล จากชาวซูเมเรียน โบราณและชาวอียิปต์โบราณ แน่่อนว่าในตอนนั้น ทุกอย่างทำจากธรรมชาติ เช่น ไขมันสัตว์ น้ำมัน และน้ำผึ้ง ชาวซูเมเรียนใช้พืชสดและน้ำมันจากต้นไม้เป็นส่วนผสม ในขณะที่ชาวอียิปต์ใช้ส่วนผสม อย่าง น้ำมันมะพร้าว สมุนไพร และน้ำผึ้ง ผสมจนกลายเป็นเนื้อเดียวกันจากนั้นก็นำมาขโหมลงบนผิวในช่วงเวลานั้นการดูแลผิวและการปกป้องผิวเป็นสิ่งสำคัญสำหรับอารยธรรมต่าง ๆ เช่น ชาวอียิปต์โบราณที่อาศัยอยู่ในสภาพอากาศที่ร้อน แห้ง และลมแรง ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพผิว

สำหรับขวดโลชั่นที่เก่าแก่ที่สุดขวดหนึ่งเป็นของราชินีแห่งอียิปต์ Hatshepsut ซึ่งมีข่าวลือว่าพระนางทุกข์ใจจากสภาพผิวที่ผิดปกติ (โรคสะเก็ดเงิน) ส่วนผสมภายในขวดโลชั่นมีร่องรอยของน้ำมันลูกจันทน์เทศ น้ำมันปาล์ม ไขมัน และเบนโซไฟรอน (เบนโซไฟรอนเป็นหนึ่งในสารก่อมะเร็งที่อันตรายที่สุดในโลกและมีความเป็นพิษสูง) ด้วยเหตุนี้ระบบการดูแลผิวพรรณของ Queen Hatshepsut จึงเสียหายและอาจมีส่วนทำให้พระนางเสียชีวิตด้วย ชาวกรีกโบราณใช้น้ำมันมะกอก ซึ่งผสมกันและทาลงบนผิว นอกจากนี้ยังบดขยี้ส่วนผสมแล้วทาลงบนใบหน้าเพื่อช่วยให้ผิวของพวกเขาชุ่มชื้น

เมื่อเวลาผ่านไป วัฒนธรรมที่แตกต่างได้ทำให้ผู้คนนำสมุนไพรและกลิ่นหอมจากดอกไม้ ผลไม้ ผสมลงในโลชั่นและยาทาบำรุงผิว เพื่อให้เกิดกลิ่นหอม ตลอดจนเพิ่มความสามารถในการย้อมสีผิวให้สวยตามความนิยม

โลชั่นและครีมดูแลผิว ณ เวลานั้นจึงมักผลิตขึ้นในบ้านของผู้คนและเก็บไว้ในภาชนะที่ทำเอง อายุการเก็บรักษาจึงสั้นมากจนกระทั่งช่วงปลายศตวรรษที่ 19 มีการคิดค้นโลชั่นที่ผลิตในเชิงพาณิชย์สมัยใหม่ ซึ่งมีสารกันบูดเพื่อช่วยให้โลชั่นมีอายุการใช้งานยาวนานขึ้น ทำให้ตลอดช่วงต้นทศวรรษ 1900 แบรินด์ดัง ๆ อย่าง Estee Lauder และ Clinique เริ่มปรากฏต่อสาธารณชน และโฆษณาเกี่ยวกับการดูแลผิว รวมถึงการขายที่เข้าถึงผู้คนได้ง่ายมากยิ่งขึ้น

ด้วยเหตุนี้โลชั่นจึงกลายเป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญที่ผู้คนให้ความสนใจจนถึงโลกยุคปัจจุบัน ความแตกต่างที่สำคัญประการหนึ่งคือ ในชีวิตสมัยใหม่ การอาบน้ำร้อนเป็นประจำถือเป็นเรื่องปกติ แม่น้ำจะช่วยให้ร่างกายสะอาด แต่น้ำร้อนไม่ได้ช่วยให้ผิวเราชุ่มชื้นเลย เพราะน้ำร้อนเมื่อสัมผัสผิวแล้วจะดึงน้ำมันและความชื้นตามธรรมชาติออกจากผิว ผิวจึงค่อย ๆ แห้งลง นอกจากนี้มลภาวะในอากาศยังเป็นสาเหตุสำคัญของการทำลายผิวเราด้วย ไม่ต้องพูดถึงสารเคมีรุนแรงที่เราสัมผัสในชีวิตประจำวัน เช่น น้ำยาทำความสะอาดในครัวเรือน สเปรย์ และสารไล่แมลงที่มีโลชั่นดี ๆ จึงไม่เพียงแต่ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวเท่านั้น แต่ยังช่วยปกป้องผิวเราได้ แม้ว่ายุคนี้เราจะมาไกลจากการบดขยี้ส่วนผสมที่นำมาทาลงบนผิวหน้าแล้ว แต่ถ้าประวัติของโลชั่นได้สอนอะไรเรา สิ่งที่เราได้เห็นชัดเจนเลยคือ เราควรให้ความสำคัญกับผิวของเราอยู่เสมอ เพราะผิวมีบทบาทสำคัญต่อภาพลักษณ์โดยรวม การหาแบรนด์ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่คุณไว้วางใจได้สักหนึ่งขวดจึงเป็นสิ่งที่ดีนั่นเอง

ศกร.ระดับตำบลบัวค้อ จึงได้จัดทำ หลักสูตรการทำสัผสมหึงโดยที่ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการสร้างรายได้

## หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่ตอบสนองความต้องการเรียนรู้ของประชาชนในเรื่องการทำโลชั่นสมุนไพรเพื่อการประกอบอาชีพและสร้างรายได้เสริม
2. เน้นการปฏิบัติให้เป็นผลงาน เพื่อสอดคล้องกับความต้องการของตลาด
3. มุ่งให้ผู้เรียนประกอบอาชีพได้จริงหลังจบหลักสูตร

## จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

1. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ประสบการณ์และทักษะด้านการทำโลชั่นสมุนไพร
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปประกอบอาชีพสร้างรายได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
4. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้พัฒนาตนเอง พัฒนางานให้ดียิ่งขึ้น

## กลุ่มเป้าหมาย

1. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ
2. ผู้ที่ไม่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ
3. ผู้ที่ต้องการทำเป็นอาชีพเสริม

|          |            |       |           |
|----------|------------|-------|-----------|
| ระยะเวลา | จำนวน      | 3     | ชั่วโมง   |
|          | ภาคทฤษฎี   | จำนวน | 1 ชั่วโมง |
|          | ภาคปฏิบัติ | จำนวน | 2 ชั่วโมง |

## โครงสร้างหลักสูตร

1. ช่องทางการประกอบอาชีพการทำโลชั่นสมุนไพร
2. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทำโลชั่นสมุนไพร
3. ความเป็นไปได้ของการประกอบอาชีพ
  - ความต้องการของลูกค้า
  - การจัดหาวัสดุอุปกรณ์
  - การเลือกทำเลที่ตั้ง
  - ผลตอบแทนที่ได้รับ
4. แหล่งเรียนรู้
5. ทิศทางการประกอบอาชีพ

2. ทักษะการ ประกอบอาชีพการทำโลชั่นสมุนไพร
  - 2.1 การเตรียมเครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์ในการทำโลชั่นสมุนไพร
  - 2.2 สัดส่วนการผสมวัตถุดิบการทำโลชั่นสมุนไพร
  - 2.3 ขั้นตอนการทำโลชั่นสมุนไพร
  - 2.4 ระยะเวลาการทำโลชั่นสมุนไพร
3. การบริหารจัดการอาชีพการทำโลชั่นสมุนไพร
  - 3.1 การควบคุมคุณภาพและการลดต้นทุนการผลิตได้
  - 3.2 การจัดการการตลาดได้แก่การจัดทำฐานข้อมูลลูกค้า/คู่แข่งทางการตลาด
  - 3.3 การประชาสัมพันธ์
  - 3.4 การส่งเสริมการขายและการบริการและการขอมาตรฐานผลิตภัณฑ์ได้
4. โครงการประกอบอาชีพการทำโลชั่นสมุนไพร
  - 4.1 ความสำคัญ/ประโยชน์ของโครงการอาชีพ
  - 4.2 องค์ประกอบของโครงการอาชีพ
  - 4.3 การเขียนโครงการอาชีพ
  - 4.4 การประเมินการเหมาะสมและสอดคล้องของโครงการอาชีพ

### กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร/ภูมิปัญญา
2. อบรมให้ความรู้
3. แลกเปลี่ยนเรียนรู้
4. เรียนรู้ด้วยตนเอง
5. ฝึกปฏิบัติจริง
6. ติดตามประเมินผลและรายงาน

### แหล่งเรียนรู้ที่ประกอบการเรียน

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้การทำโลชั่นสมุนไพร
2. สื่อบุคคล/ภูมิปัญญา/วิทยากร
3. แหล่งข้อมูลจาก Internet
4. ใบความรู้/ใบงาน
5. แหล่งเรียนรู้/สถานประกอบการ

## การวัดผลประเมินผลการเรียน

1. การประเมินภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. ประเมินระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ ได้ผลผลิตที่มีคุณภาพสามารถสร้างรายได้ และจบหลักสูตร

### การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3. มีผลผลิตที่มีคุณภาพ

### เอกสารหลักฐานการศึกษา

1. หลักฐานการประเมินผล
2. ทะเบียนคุมวุฒิปัตร์
3. วุฒิปัตร์ ออกโดยสถานศึกษา

### การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรสามารถนำไปเทียบโอนผลการเรียนรู้กับหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในสาระการประกอบอาชีพวิชาเลือกที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้น

ลงชื่อ

ผู้เสนอหลักสูตร

(นางศิวพร คำมูลคร)

ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ

ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(นางสาววรรณิษา เพ็ญศรี)

ครู

ลงชื่อ

ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นายสมพร หลงพิมาย)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอเมืองมหาสารคาม

รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตรการทำโลชั่นสมุนไพร จำนวน 3 ชั่วโมง

| ที่ | เรื่อง                                  | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                                                                                                                                                                 | เนื้อหา                                                                                                                                                                                         | การจัดกระบวนการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | จำนวนชั่วโมง |         |
|-----|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|
|     |                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ |
| 1   | ช่องทางการประกอบอาชีพการทำโลชั่นสมุนไพร | 1. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ประสบการณ์ และทักษะ<br>2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปประกอบอาชีพสร้างรายได้<br>3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้<br>4. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้พัฒนาตนเอง | 1. ความสำคัญของ การประกอบอาชีพ<br>2. ความเป็นไปได้ ในการประกอบอาชีพ<br>3. ทิศทางการประกอบอาชีพการทำโลชั่นสมุนไพร<br>4. การศึกษา แหล่งเรียนรู้ที่ เกี่ยวข้องกับการ ประกอบอาชีพการทำโลชั่นสมุนไพร | 1. ให้ผู้เรียนศึกษาข้อมูลจาก เอกสาร สื่อของจริง สื่อบุคคลในชุมชน สถาน ประกอบการ<br>2. ให้ผู้เรียนตัดสินใจเลือก ประกอบอาชีพโดยใช้กระบวนการคิดเป็นและมี ความเป็นไปได้ตาม ศักยภาพ<br>3. ด้านทรัพยากร ได้แก่ ศักยภาพด้าน ทรัพยากรธรรมชาติใน แต่ละพื้นที่ศักยภาพของ พื้นที่ตามลักษณะ ภูมิอากาศ ศักยภาพของภูมิประเทศ และทำเลที่ตั้งศักยภาพของ ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตของพื้นที่ | 30           | นาที    |
| 2   | ทักษะการประกอบอาชีพการทำโลชั่นสมุนไพร   | 1.เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และสามารถเตรียมอุปกรณ์การทำโลชั่นสมุนไพร<br>1.1 ขั้นตอนเตรียมอุปกรณ์การทำโลชั่นสมุนไพร<br>2. สามารถอธิบายและสาธิตการทำโลชั่นสมุนไพร                                                        | 1.การเตรียมเครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์<br>1.1 การเตรียมเครื่องมือ อุปกรณ์<br>1.2 การเลือกอุปกรณ์<br>2.ขั้นตอนในการฝึกการทำ<br>2.1 การเตรียมวัตถุดิบ<br>3. การเรียงวัตถุดิบ                          | 1.วิทยากรอธิบายความรู้การ เตรียมวัตถุดิบ วัสดุอุปกรณ์ในการทำ<br>วิทยากรให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการ <u>ผู้เรียน</u><br>1.1 ฝึกปฏิบัติ<br>1.2 จัดบันทึกผลการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้นำเสนอผลงาน<br>1.3 สรุปองค์ความรู้เพื่อการพัฒนาต่อยอด                                                                                                                                           |              | 1       |



| ที่ | เรื่อง                                            | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                               | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | การจัดกระบวนการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                     | จำนวนชั่วโมง |         |
|-----|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|
|     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ |
| 3   | การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการทำโลชั่นสมุนไพร | 1. สามารถบริหารจัดการอาชีพการทำโลชั่นสมุนไพรซึ่งได้แก่การควบคุมคุณภาพและการลดต้นทุนการผลิตได้<br>2. สามารถจัดการการตลาด ได้แก่ การจัดทำฐานข้อมูลลูกค้า/คู่แข่งทางการตลาด การประชาสัมพันธ์ การส่งเสริมการขายและการบริการ และการขอมาตรฐานผลิตภัณฑ์ได้ | 1. การบริหารจัดการอาชีพ<br>1.1 การดูแลรักษาคุณภาพ<br>1.2 การลดต้นทุนในการผลิต<br>1.3 การเพิ่มมูลค่าสินค้าเช่นการแปรรูปการออกแบบการประยุกต์ใช้<br>2. จัดการตลาด<br>2.1 ทำฐานข้อมูลลูกค้าที่ใช้บริการ/คู่แข่งทางการตลาด<br>2.2 ประชาสัมพันธ์<br>2.3 ส่งเสริมการขายและการบริการ<br>2.4 การขอมาตรฐานผลิตภัณฑ์ | 1. วิทยากรอธิบายและสาธิตเกี่ยวกับการทำโลชั่นสมุนไพรและอุปกรณ์ ต่างๆ<br>2. ผู้เรียนฝึกการทำโลชั่นสมุนไพร<br>3. วิทยากรประเมินผลการสานแปลจากผ้าและอุปกรณ์ต่างๆ                                                                |              | 1       |
| 4   | โครงการประกอบอาชีพการทำโลชั่นสมุนไพร              | 1. บอกความสำคัญของโครงการอาชีพได้<br>2. บอกประโยชน์ของโครงการอาชีพได้<br>3. บอกองค์ประกอบของโครงการอาชีพได้                                                                                                                                         | 1. ความสำคัญของโครงการอาชีพ<br>2. ประโยชน์ของโครงการอาชีพ<br>3. องค์ประกอบของโครงการอาชีพ<br>4. การเขียนโครงการอาชีพ<br>5. การประเมินการเหมาะสมและสอดคล้องของโครงการอาชีพ                                                                                                                                 | 1. จัดให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่อง ความสำคัญของโครงการอาชีพ ประโยชน์ของโครงการอาชีพ องค์ประกอบของโครงการอาชีพ แล้วจัดกิจกรรมการสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น เพื่อสร้างแนวคิดในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ | 30 นาที      |         |

| ที่         | เรื่อง | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                                                                                                                                                                            | เนื้อหา | การจัดกระบวนการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | จำนวนชั่วโมง |         |
|-------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|
|             |        |                                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ |
|             |        | 4. อธิบายความหมายขององค์ประกอบของโครงการอาชีพได้<br>5. อธิบายลักษณะการเขียนที่ดีขององค์ประกอบของโครงการอาชีพได้<br>6. เขียนโครงการในแต่ละองค์ประกอบให้เหมาะสมและถูกต้องได้<br>7. ตรวจสอบความเหมาะสมและสอดคล้องของโครงการอาชีพได้ |         | 2. จัดให้ผู้เรียนศึกษาระบุข้อมูลจากใบความรู้เรื่องตัวอย่างการเขียนโครงการอาชีพที่ดี เหมาะสม และถูกต้อง พร้อมการจัดอภิปราย เพื่อสรุปแนวคิดเป็นแนวทางในการเขียนโครงการอาชีพที่ดี เหมาะสม และถูกต้อง<br>3. จัดให้ผู้เรียนปฏิบัติ การเขียนโครงการอาชีพ<br>4. กำหนดให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการประเมินความเหมาะสมและสอดคล้องของโครงการอาชีพ |              |         |
| รวม         |        |                                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1            | 2       |
| รวมทั้งสิ้น |        |                                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3            |         |

### แบบทดสอบ ก่อน-หลังเรียน

1. การทำโลชั่นสมุนไพรควรเลือกสมุนไพรที่มีคุณสมบัติอย่างไร?
  - ก. สมุนไพรที่มีคุณสมบัติในการบำรุงผิว
  - ข. สมุนไพรที่มีกลิ่นหอมเท่านั้น
  - ค. สมุนไพรที่มีสีสดใส
  - ง. สมุนไพรที่มีรสขม
2. ส่วนผสมหลักที่ใช้ในการทำโลชั่นสมุนไพรคืออะไร?
  - ก. น้ำมันพืชและสารสกัดจากสมุนไพร
  - ข. น้ำและแอลกอฮอล์
  - ค. น้ำมันหอมระเหยและน้ำตาล
  - ง. วิตามินซีและน้ำมันมะพร้าว
3. ในการทำโลชั่นสมุนไพร ควรใช้สารกันบูดหรือไม่?
  - ก. ไม่จำเป็น เพราะโลชั่นสมุนไพรสามารถเก็บได้นาน
  - ข. ควรใช้สารกันบูดเพื่อป้องกันการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย
  - ค. ควรใช้สารกันบูดแค่ในกรณีที่โลชั่นสำหรับเด็ก
  - ง. ควรใช้สารกันบูดในทุกครั้งที่ทำ
4. การใช้โลชั่นสมุนไพรสำหรับผิวควรทำอย่างไร?
  - ก. ทาโลชั่นทุกวันเช้าและเย็น
  - ข. ทาโลชั่นเฉพาะในช่วงเย็น
  - ค. ทาโลชั่นเมื่อผิวแห้งเท่านั้น
  - ง. ทาโลชั่นเมื่อผิวมีแผลหรือรอยด่าง
5. ขั้นตอนแรกในการทำโลชั่นสมุนไพรคืออะไร?
  - ก. การผสมสารสกัดสมุนไพรและน้ำมันพืช
  - ข. การทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้
  - ค. การต้มสมุนไพรเพื่อสกัดสาร
  - ง. การตรวจสอบคุณสมบัติของสมุนไพร

### เฉลย

- 1.ก
- 2.ก
- 3.ข
- 4.ก
- 5.ข

## ใบความรู้เรื่องการทำโลชั่นสมุนไพร

การทำโลชั่นสมุนไพรเป็นการผสมผสานระหว่างความรู้ในด้านสมุนไพรและการใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติในการดูแลผิวพรรณ โดยโลชั่นสมุนไพรจะมีคุณสมบัติในการบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น ลดการระคายเคืองและช่วยปกป้องผิวจากมลภาวะต่าง ๆ

### ขั้นตอนการทำโลชั่นสมุนไพร

#### เตรียมส่วนผสม

- น้ำมันพืช เช่น น้ำมันมะพร้าว, น้ำมันอัลมอนต์, น้ำมันมะกอก เพื่อให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว
- สารสกัดจากสมุนไพร เช่น ใบสะระแหน่, ว่านหางจระเข้, ดอกคาโมมายล์ หรือพืชสมุนไพรที่มีคุณสมบัติ

ในการบำรุงผิว

- น้ำหอม (หากต้องการ) เช่น น้ำมันหอมระเหยจากลาเวนเดอร์หรือยูคาลิปตัส
- สารกันบูด (เพื่อยืดอายุการใช้งาน) เช่น สารกันบูดจากธรรมชาติหรือสารกันบูดที่ปลอดภัย

#### การสกัดสมุนไพร

หากต้องการสารสกัดจากสมุนไพร เช่น ว่านหางจระเข้ หรือดอกคาโมมายล์ สามารถต้มสมุนไพรเพื่อสกัดสารสำคัญหรือใช้การสกัดด้วยน้ำมันพืชในการดึงสารอาหารออกจากสมุนไพร

#### การเตรียมน้ำมันและน้ำผสม

ผสม น้ำมันพืช กับ สารสกัดสมุนไพร ในอัตราส่วนที่เหมาะสม ซึ่งส่วนผสมนี้จะช่วยให้โลชั่นมีความชุ่มชื้นและบำรุงผิวได้ดีเยี่ยม น้ำหอม เพื่อเพิ่มกลิ่นหอมให้กับโลชั่น (หากต้องการ) ใช้เครื่องมือผสมอย่างดีเพื่อให้ส่วนผสมเข้ากันอย่างทั่วถึง

#### การผสม

นำส่วนผสมทั้งหมดที่เตรียมไว้มา ผสมให้เข้ากัน โดยใช้เครื่องผสมหรือการคนด้วยมือ หากต้องการให้โลชั่นมีความหนืดหรือครีมขึ้น สามารถเติม ขี้ผึ้ง (beeswax) เพื่อเพิ่มความหนืดได้

#### การบรรจุภัณฑ์

หลังจากผสมโลชั่นสมุนไพรเสร็จแล้ว ให้นำไปบรรจุในภาชนะที่สะอาด เช่น ขวดพลาสติกหรือกระปุกแก้ว ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์ทั้งหมดที่ใช้ทำโลชั่นสะอาดและไม่มีเชื้อโรค เพื่อป้องกันการปนเปื้อน

#### การเก็บรักษา

เก็บโลชั่นสมุนไพรในที่เย็นและแห้ง หลีกเลี่ยงการเก็บในที่ที่มีแสงแดดจัดหรือที่อุณหภูมิสูง ควรใช้โลชั่นในระยะเวลาที่ไม่เกิน 1-2 เดือน เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพที่ดีที่สุด

### คุณสมบัติของสมุนไพรที่นิยมใช้ในโลชั่น

ว่านหางจระเข้: มีคุณสมบัติช่วยบรรเทาอาการอักเสบ ลดการระคายเคือง และเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว

ดอกคาโมมายล์: ช่วยลดการอักเสบและอาการแพ้ ช่วยให้ผิวเนียนนุ่ม

สะระแหน่: ช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนของเลือด และมีคุณสมบัติในการเยียวยาผิวที่ระคายเคือง

มะกรูด: ช่วยกระตุ้นผิวและทำให้ผิวกระจ่างใส

ดอกลาเวนเดอร์: มีคุณสมบัติช่วยลดความเครียดและบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น

### ประโยชน์ของการใช้โลชั่นสมุนไพร

- เพิ่มความชุ่มชื้น: โลชั่นสมุนไพรสามารถช่วยบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น ทำให้ผิวไม่แห้งกร้าน
- ลดการระคายเคือง: ช่วยบรรเทาผิวที่มีอาการอักเสบหรือแพ้ง่าย
- มีคุณสมบัติในการฟื้นฟู: สมุนไพรบางชนิดช่วยฟื้นฟูผิวและลดริ้วรอย
- เป็นธรรมชาติและปลอดภัย: โลชั่นสมุนไพรที่ทำจากส่วนผสมธรรมชาติสามารถช่วยลดการเกิดอาการแพ้จากสารเคมี

### ข้อควรระวัง

การทดสอบการแพ้: ก่อนการใช้โลชั่นสมุนไพรควรทดสอบกับผิวหนังบริเวณเล็ก ๆ เช่น ข้อมือหรือหลังใบหู เพื่อป้องกันการแพ้

การเลือกสมุนไพร: ควรเลือกสมุนไพรที่มีคุณสมบัติที่เหมาะสมกับผิวของคุณ เช่น ผิวแห้ง ผิวมัน หรือผิวแพ้ง่าย

การเก็บรักษา: หากไม่มีสารกันบูด ควรใช้โลชั่นให้หมดภายในเวลา 1-2 สัปดาห์

### สรุป

การทำโลชั่นสมุนไพรเป็นการนำสมุนไพรจากธรรมชาติมาใช้ในการบำรุงผิวพรรณ โดยการผสมผสานสมุนไพรกับน้ำมันพืชหรือสารบำรุงอื่น ๆ เพื่อให้ได้โลชั่นที่มีประสิทธิภาพในการดูแลผิว โลชั่นสมุนไพรไม่เพียงแต่ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว แต่ยังสามารถช่วยบรรเทาอาการอักเสบและรักษาผิวจากการระคายเคืองได้อย่างดี

