



หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ชื่อหลักสูตร โครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ “สูงวัยใจยังแกร่ง”
จำนวน 3 ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

การจัดทำหลักสูตรโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ “สูงวัยใจยังแกร่ง” ได้จัดทำขึ้นตามนโยบายกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ได้ให้สถานศึกษาขับเคลื่อนการพัฒนาการศึกษาที่ยั่งยืนกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตในการจัดกิจกรรมการศึกษาต่อเนื่องให้กลุ่มเป้าหมาย โดยให้ความสำคัญของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ จึงได้จัดโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ “สูงวัยใจยังแกร่ง” ให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ และดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างมีศักดิ์ศรีมีคุณค่า มีความสุข ทั้งด้านสมรรถภาพร่างกาย ด้านความเครียด ด้านความจำ และด้านความรู้สึกถึงคุณค่าต่อตนเอง ตลอดจนหลักการปฏิบัติตนให้มีความสุขอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สืบไป

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
๑. หลักสูตร การทำยาหม่องปาล์ม	๑
๑.๑ ความเป็นมา	๑
๑.๒ จุดประสงค์การเรียนรู้	๑
๑.๓ กลุ่มเป้าหมาย	๑
๑.๔ ระยะเวลา	๒
๑.๕. เนื้อหาหลักสูตร	๒
๑.๖ การจัดการเรียนรู้	๒
๑.๗ สื่อการเรียนรู้	๒
๑.๘ การวัดและประเมินผล	๒
๑.๙ การจบหลักสูตร	๓
๑.๑๐ เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลักจากจบหลักสูตร	๓
๑.๑๑ การเทียบโอน	
โครงสร้างหลักสูตร การทำยาหม่องปาล์ม	๓
แบบทดสอบก่อนเรียน	๗
ใบความรู้	๘
แบบประเมินผลงานผู้เรียน	๑๐
แบบทดสอบหลังเรียน	๑๑
เฉลยแบบทดสอบก่อน - หลังเรียน	๑๒

หลักสูตร โครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ “สูงวัยใจยังแกร่ง”

จำนวน ๓ ชั่วโมง

กลุ่มอาชีพ การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

1. ความเป็นมา

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศ ให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจชุมชน เพื่อให้ประชาชนได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง และมีงานทำ อย่างยั่งยืน สภาพสังคมปัจจุบันมนุษย์เราได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เช่นด้าน เศรษฐกิจ การเมือง สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ประชากรมนุษย์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่ ทรัพยากรธรรมชาติถูกใช้ไป อย่างรวดเร็ว และไม่เพียงพอกับจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้นทุกมุมโลก มนุษย์ จึงประสบปัญหาต่างๆตามมา มากมาย โดยเฉพาะด้านการดำรงชีพและชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน นอกจากจะมีการประกอบอาชีพ เพื่อเป็นการเลี้ยงตัวเองและครอบครัวแล้ว ยังมีสิ่งที่ถือว่าเป็นภาระหนัก คือเครื่องอุปโภคบริโภคประจำวัน จึง จำเป็นอย่างยิ่งที่มนุษย์เราจะต้องสร้างขึ้นหรือหามาทดแทนโดย วิธีการต่างๆ เพื่อการอยู่รอด สำนักงาน ส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดมหาสารคาม ได้ตระหนักถึงความสำคัญ ของส่งเสริมการประกอบ อาชีพในฐานะที่เป็น หน่วยงานสนับสนุนด้านการจัดการศึกษาให้กับ กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้ไม่มีอาชีพ หรือผู้มีอาชีพและต้องการ พัฒนาอาชีพของตนให้มีความมั่นคง จึงได้ จัดทำหลักสูตรการประกอบอาชีพการทำยาหม่องปาล์มขึ้น โดยเน้น ให้กลุ่มเป้าหมายสามารถประกอบ อาชีพการทำยาหม่องปาล์ม และมีงานทำอย่าง มั่นคง โดยเน้นให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริง และประเมินผลตามสภาพจริง จึงท าให้ผู้เรียนเกิดทักษะในการประกอบ อาชีพ และมีอาชีพสร้าง รายได้อย่างมั่นคง

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. เพื่อผู้เรียนมีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพสามารถสร้างรายได้ที่มั่นคงมั่งคั่ง
๒. เพื่อผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการบริหารจัดการในอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๓. เพื่อผู้เรียนมีโครงการประกอบอาชีพเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอาชีพของตนเอง

๓. กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนทั่วไป

๔. ระยะเวลา ระยะเวลาตลอดหลักสูตร จำนวน ๓ ชั่วโมง

๑. ภาคทฤษฎี จำนวน ๑ ชั่วโมง

๒. ภาคปฏิบัติ จำนวน ๒ ชั่วโมง

๕. เนื้อหาหลักสูตร

๑. ความสำคัญของการ ประกอบอาชีพการทำยาหม่องปาล์ม

๒. ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำยาหม่องปาล์ม

๓. ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับการประกอบอาชีพการทำยาหม่องปาล์ม

๔. ลักษณะของ ผู้บริโภค ขั้นตอนเตรียมการประกอบการเตรียมวัสดุ/ อุปกรณ์

๕. การประชาสัมพันธ์และการจำหน่าย

๖. การจัดการเรียนรู้

๑ . ศึกษาจากเอกสารและภูมิปัญญา

๒ . ฟังวิทยากรบรรยายให้ความรู้

๓ . การศึกษาดูงานจากแหล่งเรียนรู้

๔. แลกเปลี่ยนเรียนรู้

๕ . ทำใบความรู้และใบงาน

๖. ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพิ่มเติมอย่างต่อเนื่อง

๗ . ฝึกปฏิบัติจริงและทดสอบผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้

๗. สื่อการเรียนรู้

๑. สื่อเอกสารประกอบการเรียนรู้(หลักสูตรวิชาชีพ)

๒. ภูมิปัญญาท้องถิ่น

๘. การวัดและประเมินผล

๑. การทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน

๒. การประเมินผลงานระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ

๙. การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๓. มีผลงานที่มีคุณภาพจึงจะได้รับวุฒิบัตร

๑๐. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่ได้รับหลังจากจบหลักสูตร

- ๑ ทะเบียนคุมวุฒิบัตร
๒. วุฒิบัตร ออกโดยสถานศึกษา

๑๑. การเทียบโอน-.....

โครงสร้างหลักสูตร การทำยาหม่องปาล์ม

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัด กระบวนการ เรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดและ ประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑. ช่องทางการประกอบอาชีพ	๑. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพสามารถสร้างรายได้ที่มั่นคงมั่งคั่ง	๑. ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำยาหม่องปาล์ม ๒. ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำยาหม่องปาล์ม ๒.๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการประกอบอาชีพการทำยาหม่องปาล์ม ๒.๒ ลักษณะของผู้บริโภค ๒.๓ แหล่งเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพการทำยาหม่องปาล์ม	การทำยาหม่องปาล์ม ๑. อธิบายเนื้อหา ๒. วิเคราะห์ให้ความรู้	๑ . สื่อเอกสารประกอบการเรียนรู้ (หลักสูตรวิชาชีพการทำยาหม่องปาล์ม) ๒. ใบความรู้ ๓. ภูมิปัญญาท้องถิ่น	๑. การทดสอบก่อนเรียนหลังเรียน ๒. การประเมินผลงานระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ	๑๕ นาที	-

โครงสร้างหลักสูตร การทำยาหม่องปาล์ม

		๒.๔ ทิศทางการ ประกอบอาชีพ					
--	--	------------------------------	--	--	--	--	--

โครงสร้างหลักสูตร การทำยาหม่องปาล์ม

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดและ ประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๒. ทักษะการประกอบอาชีพการทำยาหม่องปาล์ม	๑.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเตรียมการประกอบอาชีพ ๒.ผู้เรียนสามารถตัดสินใจประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับศักยภาพของตนเองชุมชนสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างมีคุณธรรมจริยธรรม ๓.มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ	๑.ขั้นเตรียมการประกอบอาชีพการทำยาหม่องปาล์ม ๒.ขั้นตอนการทำยาหม่องปาล์ม ๓.การเตรียมวัสดุ/อุปกรณ์เตรียมอุปกรณ์การทำยาหม่องปาล์ม การทำยาหม่องปาล์ม	๑.วิทยากรให้ความรู้ ๒.การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน ๓. ผู้เรียนปฏิบัติจริง	๑ . สื่อเอกสารประกอบการเรียนรู้ (หลักสูตรวิชาชีพการทำยาหม่องปาล์ม) ๒. ภูมิปัญญาท้องถิ่น	๑. การทดสอบก่อนเรียนหลังเรียน ๒. การประเมินผลงานระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ	๑๕ นาที	๒ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร การทำยาหม่องปาล์ม

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัด กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดและ ประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๓. การ บริหาร จัดการในการ ประกอบ อาชีพการทำ ยาหม่อง ปาล์ม	๓.๑ สามารถบริหารจัดการในการ การประกอบอาชีพการทำยา หม่องปาล์ม ๓.๑.๑ สามารถวางแผนการ จัดการทำยาหม่องปาล์มได้ ๓.๑.๒ สามารถเก็บรักษา คุณภาพของยาหม่องปาล์มได้ ๓.๑.๓ สามารถลดต้นทุนใน การทำยาหม่องปาล์ม ๓.๒ สามารถจัดการการตลาด ได้ ๓.๓.๑ สามารถโฆษณา ประชาสัมพันธ์ได้ ๓.๒.๓ สามารถส่งเสริมการ ขายและการบริการได้ ๓.๓ สามารถจัดการความเสี่ยง ได้	๓.๑ สามารถบริหารจัดการในการ ประกอบอาชีพการทำยาหม่อง ปาล์ม ๓.๑.๑ สามารถวางแผนการ จัดการทำยาหม่องปาล์มได้ ๓.๑.๒ สามารถเก็บรักษาคุณภาพ ของยาหม่องปาล์มได้ ๓.๑.๓ สามารถลดต้นทุนใน การทำยาหม่องปาล์ม ๓.๒ สามารถจัดการการตลาดได้ ๓.๒.๑ สามารถโฆษณา ประชาสัมพันธ์ได้ ๓.๒.๓ สามารถส่งเสริมการขาย และการบริการได้ ๓.๓ สามารถจัดการความเสี่ยงได้	๑.วิทยากรให้ ความรู้ ๒.การแลกเปลี่ยน เรียนรู้ระหว่าง ผู้เรียนด้วยกัน ๓. ผู้เรียนปฏิบัติ จริง	๑ . สื่อเอกสาร ประกอบการ เรียนรู้(หลักสูตร วิชาชีพการทำยา หม่องปาล์ม) ๒. ภูมิปัญญา ท้องถิ่น	๑. การทดสอบ ก่อน เรียน-หลัง เรียน ๒. การ ประเมินผลงาน ระหว่างเรียนจาก การปฏิบัติ	๑๕ นาที	-

โครงสร้างหลักสูตร การทำยาหม่องปาล์ม

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๔. โครงการประกอบอาชีพการทำยาหม่องปาล์ม	๑. บอกความสำคัญของโครงการประกอบอาชีพการทำยาหม่องปาล์ม ๒.บอกประโยชน์ของโครงการประกอบอาชีพการทำยาหม่องปาล์ม ๓. บอกองค์ประกอบของโครงการอาชีพการทำยาหม่องปาล์ม ๔.บอกการประเมินความเหมาะสมและสอดคล้องของโครงการอาชีพการทำยาหม่องปาล์ม	๑. ความสำคัญของโครงการ ๒.ประโยชน์ของโครงการ ๓. องค์ประกอบของโครงการ ๔. การเขียนโครงการ ๕. การประเมินความเหมาะสมและสอดคล้องของโครงการ ๖. การพัฒนาโครงการและนำไปใช้ประโยชน์	๑. จัดให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้เรื่องความสำคัญของโครงการอาชีพ ประโยชน์ของโครงการอาชีพองค์ประกอบของโครงการอาชีพแล้วจัดกิจกรรมการสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็นเพื่อสร้างแนวคิดในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ๒. จัดให้ผู้เรียนศึกษาสาระข้อมูลจากใบความรู้เรื่องตัวอย่างการเขียนโครงการอาชีพที่ดีเหมาะสมและถูกต้องพร้อมจัดการอภิปรายเพื่อสรุปแนวคิดเป็นแนวทางในการเขียนโครงการอาชีพที่ดีเหมาะสมและถูกต้อง ๓. จัดให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการเขียนโครงการอาชีพ ๔. กำหนดให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการประเมินความเหมาะสมและสอดคล้องของโครงการอาชีพ	๑. สื่อเอกสารประกอบการเรียนรู้(หลักสูตรวิชาชีพการทำยาหม่องปาล์ม) ๒. ใบความรู้ ๓. ภูมิปัญญาท้องถิ่น	๑. การทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน ๒. การประเมินผลงานระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ	๑๕ นาที	-

แบบทดสอบก่อนเรียน

๑. ยาหม่องปาล์มใช้ประโยชน์ในด้านใดถูกต้องที่สุด

- ก. ใช้เป็นยาสามัญประจำบ้าน ข. ใช้บำรุงร่างกาย
ค. ใช้เป็นรสปรุงแต่งอาหาร ง. ใช้ทำความสะอาดร่างกาย

๒. น้ำมันสมุนไพรที่นำมาเป็นส่วนผสมของยาหม่องปาล์ม ตรงกับข้อใด

- ก. น้ำมันระกำ ข. น้ำมันไพล
ค. น้ำมันยูคาลิปตัส ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา

๓. สิ่ง чтоช่วยทำให้ยาหม่องแข็งเป็นขี้ผึ้งขึ้นรูป ตรงกับข้อใด

- ก. วาสลีน ข. พาราฟิน
ค. บีแวกซ์ ง. พาโนฟิน

๔. ข้อใดไม่ส่วนประกอบหลักของยาหม่องปาล์ม

- ก. น้ำหอมจากสมุนไพร ข. สารระเหยและสารสกัดจากสมุนไพร
ค. เมนทอล ง. การบูร

๕. ข้อใดกล่าวถึงยาหม่องปาล์มผิด

- ก. เป็นยาทาภายนอก ข. เป็นกลุ่มยาระงับอาการปวดบาดแผลได้ดี
ค. เป็นยาสามัญประจำบ้าน ง. มีลักษณะเป็นเนื้อแข็งแต่มีความอ่อนนุ่ม

ใบความรู้ การทำยาหม่องปาล์ม

ยาหม่อง เป็นยาสามัญประจำบ้าน ประกอบด้วยสมุนไพร และตัวยาหลายชนิด มีลักษณะเป็นเนื้อแข็ง แต่มีความอ่อนนุ่ม มีทั้งสีเหลือง สีขาว หรือสีอื่นๆ ตามส่วนผสมของสมุนไพร มีกลิ่นหอม เป็นยาทาภายนอก นิยมใช้เพื่อบรรเทา อาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืดตาลาย เมารถ เมาเรือ คลื่นไส้ อาเจียน รวมถึงใช้ทาเพื่อบรรเทา คลายความปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อตามร่างกาย แก้อาการปวดบวม เมื่อยล้า ฟกช้ำและแมลงสัตว์กัดต่อย โดย มีการนำพืชสมุนไพรหลายชนิดที่มีสรรพคุณในการบำบัดรักษาโรคมาผสมยาหม่องมีส่วนผสมหลักและส่วนผสม อื่นที่มีสรรพคุณในการรักษาบรรเทาโรคที่สามารถหาได้ในท้องถิ่นและมีกรรมวิธีการผลิตที่ไม่ยุ่งยากมากนัก สามารถผลิตเพื่อไว้ใช้เองในครัวเรือน หรือผลิตเพื่อนำออกจำหน่ายเพื่อหารายได้อีกด้วย ส่วนประกอบหลัก ของ ยาหม่องคือสารระเหยและสารสกัดจากสมุนไพรหลายชนิด เช่น เมนทอล การบูร บางสูตรอาจมีสารเมทิล ซาลิไซเลต (Methyl Salicylate) เพื่อเพิ่มสรรพคุณบรรเทาอาการปวดให้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ยาหม่องน้ำที่มีสาร เมทิลซาลิไซเลต เป็นส่วนประกอบหลักไม่ควรนำมาใช้สุดตม เพราะอาจจะคาย เคืองต่อระบบทางเดินหายใจ ส่วนสารระเหยชนิดอื่น ๆ หากสุดตมที่ความเข้มข้นสูงอาจก่อให้เกิดการระคาย เคืองต่อเยื่อจมูกได้เช่นกัน นอกจากนี้ ศูนย์ข้อมูลวัตถุอันตรายและเคมีภัณฑ์ระบุว่า การสุดตมเมนทอลมาก เกินไปอาจทำให้เกิดอาการ มึนงง สับสน มองเห็นภาพซ้อน และกล้ามเนื้ออ่อนแรงได้ ยาหม่องเป็นกลุ่มยาระงับอาการปวด อยู่ในประเภท ยาหาซื้อได้เอง มีสรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตาม กล้ามเนื้อและข้อต่อ ปวดบวมจากแมลงกัดต่อย และ วิงเวียนศีรษะ ใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่และรูปแบบของยาขี้ผึ้ง และ ชนิดน้ำ

องค์ประกอบในการทำยาหม่องมี ๓ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑ น้ำมันสมุนไพร ทำให้ยาหม่องสมุนไพรเพิ่มคุณค่ามากขึ้น ตามสรรพคุณของสมุนไพรแต่ละ ชนิดที่นำมาสกัดเป็นน้ำมัน สมุนไพร และนำมาเป็นส่วนผสมของยาหม่องสมุนไพรที่สามารถใช้ประโยชน์ได้

๑. น้ำมันระกำ (methyl salicylate) มีลักษณะเป็นของเหลว คุณสมบัติร้อนช่วยคลายกล้ามเนื้อ แก้อาการ ปวดเมื่อย ฟกช้ำ

๒. น้ำมันยูคาลิปตัส มีลักษณะเป็นของเหลวใส มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีสรรพคุณช่วยบรรเทา อาการ หวัด คัดจมูก รักษาอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ

๓. น้ำมันไพล สรรพคุณและประโยชน์ น้ำมันหอมระเหยในเหง้าพบสารที่สามารถทำให้ กล้ามเนื้อ หลอดลมของสัตว์คลายตัวได้ คลายกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก

ส่วนที่ ๒ ทำให้ยาหม่องสมุนไพรมีคุณค่าเพิ่มขึ้น

๑. พิมเสนน้ำ มีกลิ่นหอม ใช้สุดตม ช่วยทำให้สดชื่นสมองโปร่งสบาย ผ่อนคลายความเครียด แก้วินเวียน แก้วปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เหนื่อยชา บำรุงหัวใจ แก้วปวดตามตัว แก้วหวัดคัดจมูก แก้วไอแก้วเมารถ เมาเรือ ฆ่าเชื้อโรค

๒. เมนทอล (menthol) มีลักษณะเป็นผลึกรูปเข็มใส มีคุณสมบัติลดอาการเมื่อย ทำให้เย็น ช่วย บรรเทาอาการหวัด และวิงเวียนศีรษะ ๓. การบูร มีลักษณะเป็นผลึกสีขาวใส มีกลิ่นหอม ร้อน บรรเทาความ เจ็บ มีคุณสมบัติบำรุงธาตุ ขับ เสมหะ แก้วจุกเสียด แน่นเฟ้อ ช่วยแก้วพิษ แมลงสัตว์กัดต่อย และบรรเทาอาการ หวัดคัดจมูก

ส่วนที่ ๓ การทำยาหม่องปาล์ม

๑. นำพาราฟินที่เตรียมไว้ ๑ ชีด ใส่กะทะตั้งบนเตาแก๊สใช้ไฟอ่อนๆ เคี่ยวไปเรื่อยๆ จนพาราฟินละลาย

๒. นำวาสลีนที่เตรียมไว้ ๒.๕ ชีด ใส่ลงไปผสมในกะทะคนให้กลายเป็นเนื้อเดียวกัน

๓. นำน้ำมันสมุนไพรที่ได้ในส่วนที่ ๑ ประมาณ ๔ กระบวย ใส่ผสมลงไป

๔. นำพิมเสนน้ำที่ได้ในส่วนที่ ๒ ใส่ผสมลงไปคนให้เข้ากันแล้วปิดไฟ ทิ้งไว้ให้พออุ่น

๕. ตักยาหม่องสมุนไพรใส่ขวดแก้วที่เตรียมไว้ ทิ้งให้เย็นจนแข็งตัวแล้วจึงปิดฝาได้

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำยาหม่อง

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| ๑. ภาชนะแก้วทนความร้อน | ๒. ซ้อนตักสาร |
| ๓. แท่งแก้วคน | ๔. ขวดบรรจุยาหม่องพร้อมฝาปิด |
| ๕. เตาไฟฟ้า | ๖. เครื่องชั่ง |

สารเคมีที่ใช้ในการทำยาหม่อง

- | | |
|------------------------|---------------------|
| ๑. ขี้ผึ้ง/พาราฟิน | ๒. วาสลีน |
| ๓. น้ำมันระกำ | ๔. การบูร |
| ๕. เมนทอล | ๖. น้ำมันยูคาลิปตัส |
| ๗. น้ำมันไพล | ๘. น้ำมันเขียว |
| ๙. น้ำมันเปปเปอร์มินต์ | |

“ชุดทำยาหม่องปาล์ม”

ส่วนประกอบ

- | | | |
|------------------------|----------|--|
| ๑. เมนทอล | ๑๐๐ กรัม | ทำให้รู้สึกหอมเย็น |
| ๒. การบูร | ๒๐ กรัม | แก้ปวด แก้เคล็ด ชัดยอก |
| ๓. น้ำมันระกำ | ๑๕๐ กรัม | ช่วยคลายกล้ามเนื้อแก้ปวดเมื่อย |
| ๔. น้ำมันยูคาลิปตัส | ๒๐ กรัม | ช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก ภูมิแพ้ |
| ๕. น้ำมันเปปเปอร์มินต์ | ๑๐ กรัม | คลายความอ่อนล้า กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต |
| ๖. ไชพาราฟิน | ๑๐๐ กรัม | สร้างเนื้อครีม |
| ๗. ไชผึ้ง | ๒๐ กรัม | สร้างเนื้อครีม |
| ๘. วาสลีน | ๑๐๐ กรัม | ให้ความอ่อนนุ่มและชุ่มชื้นแก่ผิว |

แบบประเมินผลงานผู้เรียน

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 จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน

ลงชื่อ

วิทยากร

(

)

แบบทดสอบหลังเรียน

๑. ยาหม่องปาล์มใช้ประโยชน์ในด้านใดถูกต้องที่สุด
 - ก. ใช้เป็นยาสามัญประจำบ้าน
 - ข. ใช้บำรุงร่างกาย
 - ค. ใช้เป็นรสปรุงแต่งอาหาร
 - ง. ใช้ทำความสะอาดร่างกาย
๒. น้ำมันสมุนไพรที่นำมาเป็นส่วนผสมของยาหม่องปาล์ม ตรงกับข้อใด
 - ก. น้ำมันระกำ
 - ข. น้ำมันไพล
 - ค. น้ำมันยูคาลิปตัส
 - ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา
๓. สิ่ง чтоช่วยทำให้ยาหม่องแข็งเป็นขี้ผึ้งขึ้นรูป ตรงกับข้อใด
 - ก. วาสลีน
 - ข. พาราฟิน
 - ค. บีแวกซ์
 - ง. พาโนฟิน
๔. ข้อใดไม่ส่วนประกอบหลักของยาหม่องปาล์ม
 - ก. น้ำหอมจากสมุนไพร
 - ข. สารระเหยและสารสกัดจากสมุนไพร
 - ค. เมนทอล
 - ง. การบูร
๕. ข้อใดกล่าวถึงยาหม่องปาล์มผิด
 - ก. เป็นยาทาภายนอก
 - ข. เป็นกลุ่มยาระงับอาการปวดบาดแผลได้ดี
 - ค. เป็นยาสามัญประจำบ้าน
 - ง. มีลักษณะเป็นเนื้อแข็งแต่มีความอ่อนนุ่ม

เฉลย แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน

- ข้อ ๑ ก. ใช้เป็นยาสามัญประจำบ้าน
ข้อ ๒ ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา
ข้อ ๓ ข. พาราฟิน
ข้อ ๔ ก. น้ำหอมจากสมุนไพร
ข้อ ๕ ข. เป็นกลุ่มยาระงับอาการปวดบาดแผลได้ดี