

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะอาชีพ

ชื่อหลักสูตร การทำน้ำดื่มสมุนไพร
จำนวน ๓ ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

จากการมุ่งเน้นการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนทุกช่วงวัย “กคน.เพื่อประชาชน” โดยการจัดการเรียนวิชาชีพระยะสั้นให้กับประชาชนที่สอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงาน บริบทของ พื้นที่ จัดการศึกษาเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับประชาชนหรือกลุ่มผู้สูงอายุ และการพัฒนาทักษะชีวิตใน การเตรียมความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และเพิ่มศักยภาพ การแข่งขันยุคดิจิทัล ที่จะต้อง “จับต้องได้ส่งเสริมสนับสนุนการฝึกอาชีพเพื่อ การมีงานทำ Reskill Upskill” และออกใบรับรองตามความรู้ความสามารถ Reskill คือการสร้างทักษะใหม่ที่ จำเป็นในการทำงาน ให้สอดคล้องกับความต้องการขณะที่ Upskill คือ การพัฒนาเพื่อยกระดับทักษะเดิมให้ดีขึ้น การเข้าสู่สังคมเศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม ประชาชนใช้เวลาว่างหลังจากฤดูเก็บเกี่ยวผลผลิตทาง การเกษตร โดยการรวมกลุ่มกันประกอบอาชีพเสริม ได้แก่ การทอผ้าไหม การทอผ้าคลุมไหล่ย้อมสีจาก ธรรมชาติ เพื่อรองรับการเติบโตในอนาคตสามารถสร้างรายได้ สามารถต่อยอดผลิตภัณฑ์ และส่งเสริมการ ขายออนไลน์รองรับตลาดที่กว้างขึ้น ได้เป็นอย่างดี

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานสนองกับนโยบายและภารกิจเร่งด่วน ดังกล่าวได้เห็นความสำคัญของการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพระยะสั้นตามความสนใจของกลุ่มเป้าหมายประชาชนในพื้นที่การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพระยะสั้นให้กับประชาชนทั่วไป ตามความสนใจเพื่อลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ในครัวเรือน สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และเป็น การสร้างอาชีพให้เกิดความมั่นคงต่อไป

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	๘
แบบประเมินผลงานผู้เรียน	๑๒
แบบทดสอบหลังเรียน	๑๓

๕. เนื้อหาหลักสูตร

๑. ช่องทางการประกอบอาชีพการทำน้ำสมุนไพร
๒. ทักษะการประกอบอาชีพการทำน้ำสมุนไพร
๓. การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ การทำน้ำสมุนไพร
๔. การสืบค้นข้อมูล เกี่ยวกับการประกอบอาชีพในยุคดิจิทัล

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 ได้ผลงานที่มีคุณภาพสามารถสร้างรายได้ และจบ

หลักสูตร

๙. การจบหลักสูตร

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

๑๐. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

๑. หลักฐานการเข้าเรียนตลอดหลักสูตร
๒. ทะเบียนคุมวุฒิปัตร์
๓. วุฒิปัตร์ออกโดยสถานศึกษาที่มีการจัดการเรียนรู้

๑๑. การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรการทำน้ำดื่มสมุนไพร อาจนำผลไปเทียบโอนผลการเรียนกับหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในสาระการประกอบอาชีพ หรือวิชาเลือกที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้น

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

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.ช่องทางการประกอบอาชีพการทำน้ำสมุนไพรได้ (กระเจี๊ยบ, มะตูม,ลำไย, ใบเตย,ดอกอัญชัน ฯลฯ)	๑.๑ ความสำคัญในการประกอบอาชีพการทำน้ำสมุนไพรได้ ๑.๒ ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำน้ำสมุนไพรได้ ๑.๓ แหล่งเรียนรู้ ๑.๔ ทิศทางพัฒนาการประกอบอาชีพการทำน้ำสมุนไพรได้	๑. บอกความสำคัญในการประกอบอาชีพการทำน้ำสมุนไพรได้ ๒. บอกความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำน้ำสมุนไพรได้ ๓ .บอกและหาแหล่งเรียนรู้ในการประกอบอาชีพ การทำน้ำสมุนไพรได้ ๔. บอกทิศทางพัฒนา การประกอบอาชีพการทำ น้ำสมุนไพรได้	วิทยากรให้ผู้เรียน ๑.๑ ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สถานประกอบการ สื่อของจริง สื่อบุคคลในชุมชน เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และใช้ในการประกอบอาชีพ ที่มีความเป็นไปได้ในชุมชน ๑.๒ วิเคราะห์อาชีพที่จะสามารถเลือกประกอบอาชีพ ได้ในชุมชน จากข้อมูลต่างๆ ๑.๓ ศึกษาดูงานในสถานประกอบการ แหล่งเรียนรู้ ต่างๆ ในอาชีพที่ตัดสินใจเลือก ๑.๕ กำหนดทิศทางพัฒนาการประกอบอาชีพโดยใช้กระบวนการคิดเป็น และมีความเป็นไปได้ตามศักยภาพ ๕ ด้าน ได้แก่ ศักยภาพทรัพยากรธรรมชาติในแต่ละพื้นที่ ศักยภาพของ พื้นที่ตามลักษณะ	ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ใช้สื่อที่หลากหลาย เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สถานประกอบการ สื่อจริง และสื่อบุคคลในชุมชน ๑. วิทยากร/ ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ความรู้ ๒. VCD / หนังสือ ๓. Internet ๔. ศึกษาดูงานจากกลุ่มอาชีพตัวอย่าง/ แหล่งเรียนรู้	๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีก่อนเรียนและหลังเรียน ๒. การประเมินผลงานก่อนเรียนจากการปฏิบัติได้ผลงานที่มีคุณภาพสามารถสร้างรายได้และจบหลักสูตร ๓.แบบประเมินผลงาน	๒๐ นาที	

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการ เรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
			ภูมิอากาศ ศักยภาพของภูมิภาค ประเทศ และทำเลที่ตั้งของแต่ละประเทศ ศักยภาพของศิลปะ วัฒนธรรมประเพณีและวิถี ชีวิต ของแต่ละพื้นที่และศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ในแต่ละพื้นที่				
๒.ทักษะการ ประกอบอาชีพ การขายการทำ น้ำ สมุนไพร (กระเจี๊ยบ, มะตูม,ลำไย, ใบเตย,ดอก อัญชัน ฯลฯ)	๒.๑ บอกการคัดเลือก สมุนไพร เพื่อใช้ในการทำน้ำ สมุนไพรได้ ๒.๒ บอกกระบวนการทำน้ำ สมุนไพร ๒.๓ บอกขั้นตอนการจัด และตัก แต่งหน้าร้าน ได้ ๒.๔ บอกการสร้างเพจ สำหรับการ ขายสินค้าทาง อินเทอร์เน็ตได้	๑. บอกอุปกรณ์ในการทำน้ำ สมุนไพรได้ ๒. บอกวิธีการทำน้ำ สมุนไพรได้	๒.๑ ประวัติของการทำน้ำสมุนไพร ได้ ๒.๒ อุปกรณ์ในการทำน้ำสมุนไพร ได้ ๒.๓ วิธีการทำน้ำสมุนไพรได้ - สาธิตการทำน้ำลำไย กระเจี๊ยบ มะตูม ใบเตย ดอกอัญชัน - ฝึกปฏิบัติการทำน้ำลำไย กระเจี๊ยบ มะตูม ใบเตย ดอก อัญชัน - การบรรจุภัณฑ์	- วิทยากรบรรยาย - อภิปรายร่วมกัน - สาธิตวิธีการทำ - ผู้เข้ารับการอบรมฝึก ปฏิบัติจริง	๑. สังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วมในการ ฝึกปฏิบัติ	๒๐ นาที	๑ ชม.

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๓. การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ การขายการทำน้ำ สมุนไพร (กระเจี๊ยบ, มะตูม, ลำไย, ใบเตย, ดอกอัญชัน ฯลฯ)	๓.๑ สามารถสำรวจและศึกษา แหล่งวัสดุ อุปกรณ์ ของแหล่ง ทรัพยากรได้ ๓.๒ สามารถกำหนดและควบคุม คุณภาพผลผลิตที่ต้องการได้ ๓.๓ สามารถลดต้นทุนการผลิตแต่ คุณภาพคงเดิมได้ ๓.๔ สามารถศึกษาวิเคราะห์ ปัจจัย ความเสี่ยงและการจัดการความเสี่ยงได้	๓.๑ สำรวจและศึกษาแหล่ง วัสดุ อุปกรณ์ ของแหล่ง ทรัพยากร ๓.๒ การกำหนดและ ควบคุมคุณภาพ ผลผลิตที่ ต้องการ ๓.๓ การลดต้นทุนการผลิต แต่คุณภาพคงเดิม ๓.๔ การศึกษาวิเคราะห์ ปัจจัยความเสี่ยงและการ จัดการความเสี่ยง	๓.๑ สำรวจและศึกษาแหล่งวัสดุ อุปกรณ์ของแหล่งทรัพยากร ๓.๒ กำหนดและการควบคุม คุณภาพผลผลิตที่ต้องการ แต่คุณภาพคงเดิม ๓.๓ ศึกษาการลดต้นทุนการผลิต แต่คุณภาพคงเดิม ๓.๔ ศึกษาวิเคราะห์ ปัจจัยความ เสี่ยงที่คาดว่าจะเกิดขึ้น และมี แนวทางในการจัดการความเสี่ยง	๑. วิทยากร/ ภูมิปัญญา ท้องถิ่นให้ ความรู้ ๒. VCD / หนังสือ ๓. Internet ๔. ศึกษาดูงานจากกลุ่ม อาชีพตัวอย่าง/ แหล่ง เรียนรู้	การประเมินผลงาน เรียนจากการฝึกปฏิบัติ ได้ผลงานที่มีคุณภาพ สามารถสร้างรายได้ และจบหลักสูตร	๒๐ นาที	๓๐ นาที
๔.โครงการ ประกอบอาชีพ การทำน้ำ สมุนไพร(กระเจี๊ยบ,มะตูม, ลำไย,ใบเตย ,ดอกอัญชัน ฯลฯ)	๑. บอกความสำคัญของ โครงการอาชีพได้ ๒. บอกประโยชน์ของ โครงการอาชีพได้ ๓. บอกองค์ประกอบของ โครงการอาชีพได้ ๔. อธิบายความหมายของ องค์ประกอบของโครงการ อาชีพได้	๑.ความสำคัญของโครงการ อาชีพ ๒.ประโยชน์ของโครงการ อาชีพการ ๓.องค์ประกอบของ โครงการประกอบอาชีพ ๔.การเขียนโครงการอาชีพ ๕.การประเมินความ เหมาะสมและสอดคล้อง ของโครงการอาชีพ	๑. จัดให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบ ความรู้เรื่องความสำคัญของ โครงการอาชีพประโยชน์ของ โครงการอาชีพองค์ประกอบของ โครงการอาชีพ แล้วจัดกิจกรรม การสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูล ความ คิดเห็นเพื่อสร้างแนวคิดใน การดำเนิน กิจกรรมการ เรียนรู้ ๒. จัดให้ผู้เรียนศึกษาสาระข้อมูล จากใบความรู้เรื่อง ตัวอย่างการ	- วิทยากรบรรยาย - อภิปรายร่วมกัน - สาธิตวิธีการทำ - ผู้เข้ารับการอบรมฝึก ปฏิบัติจริง	๑. การประเมินความรู้ ภาคนทฤษฎีหลังเรียน ๒. การประเมินผล งานหลังเรียนจากการ ปฏิบัติได้ผลงานที่มี คุณภาพสามารถสร้าง รายได้และจบหลักสูตร ๓.แบบประเมินผล งานผู้เรียน		๓๐ นาที

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการ เรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	<p>๕. อธิบายลักษณะการเขียนที่ดีขององค์ประกอบของโครงการอาชีพได้</p> <p>๖. เขียนโครงการในแต่ละองค์ประกอบให้เหมาะสมและถูกต้องได้</p> <p>๗. ตรวจสอบความเหมาะสม และสอดคล้องของโครงการอาชีพได้</p>		<p>เขียนโครงการอาชีพที่ดีเหมาะสม และ ถูกต้องพร้อมจัดการอภิปรายเพื่อสรุปแนวคิดเป็น แนวทางในการเขียนโครงการ อาชีพที่ดีเหมาะสม และถูกต้อง</p> <p>๓. จัดให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการเขียนโครงการอาชีพ</p> <p>๔. กำหนดให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการประเมินความ เหมาะสมและ สอดคล้องของโครงการอาชีพ</p> <p>๕. จัดให้ผู้เรียนปรับปรุงโครงการอาชีพให้มีความ เหมาะสมและ ถูกต้อง</p>				

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 อากาศเจ็บป่วย บางอย่างได้ เนื่องจากในน้ำสมุนไพรมีวิตามินและสาร หลายชนิดที่มีฤทธิ์ในการป้องกันโรค น้ำสมุนไพรได้รับความนิยมนาน ขึ้นโดยมีการปรับประยุกต์นำผักและผลไม้ทำเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยมีการเลือกดื่มน้ำสมุนไพร ดังนี้

๑. น้ำสมุนไพรแบ่งธาตุเจ้าเรือน

๑.๑ คนธาตุดิน ควรรับประทานอาหารรสผาด หวาน มัน เค็ม น้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับคนธาตุดิน คือ

- รสผาด เช่น น้ำฝรั่ง น้ำมะตูม น้ำกระเทียม น้ำมะกอก น้ำมะขามป้อม น้ำลูกหว้า
- รสหวาน เช่น น้ำแตงโม น้ำมะละกอ น้ำกล้วยหอม น้ำขุ่น น้ำเงาะ น้ำน้อยหน่า น้ำละมุดฝรั่ง น้ำลำไย น้ำอ้อย

- รสมัน เช่น น้ำกระเจี๊ยบ น้ำข้าวโพด น้ำฟักทอง น้ำแห้ว

๑.๒ คนธาตุน้ำ ควรรับประทานอาหารรสเปรี้ยว และขม น้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับคนธาตุน้ำ คือ

- รสเปรี้ยว เช่น น้ำมะขาม น้ำมะขาว 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 น้ำลูกตาลอ่อน
- รสจืด เช่น น้ำผักคะน้า น้ำผักตำลึง น้ำแตงกวา น้ำขึ้นฉ่าย น้ำดอกคำฝอย น้ำว่านหางจระเข้ น้ำผักกวางตุ้ง

คุณค่าและประโยชน์ของน้ำสมุนไพร

น้ำสมุนไพรเป็นเครื่องดื่มที่มีรสชาติอร่อยตามธรรมชาติ สามารถเตรียมเองได้โดยใช้พืชผักและผลไม้ที่มีอยู่ในท้องถิ่นตามฤดูกาลการเตรียมน้ำสมุนไพรไว้ดื่มเองในครอบครัวช่วยประหยัด ทำให้เราได้น้ำสมุนไพรที่สด สะอาด ปลอดภัย อุดมไปด้วยสารอาหารวิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ช่วยระบาย อีกทั้งยังทำให้ ผิวพรรณเปล่งปลั่ง และบำรุงเส้นผมให้สวยงาม

นอกจากคุณค่าทางอาหารแล้วน้ำสมุนไพรยังมีสรรพคุณทางยาตามตำราการแพทย์แผนไทย 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 กรองเอาแต่น้ำ นำขึ้นตั้งไฟต่อ

๓. ใส่น้ำตาล เกลือป่น เคี่ยวไฟอ่อน จนน้ำตาลละลายหมด ยกลงทิ้งให้เย็น เทใส่ขวด แช่เย็นไว้ดื่มเย็น หรือใส่น้ำแข็งดื่มก็ได้

รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย รสเปรี้ยว ทำให้สดชื่น ขับน้ำดี ลดไข้ แก้ไอ แก้กินัว แก้กระหายน้ำ

น้ำใบเตยหอม

ส่วนผสม

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

วิธีทำ ใบเตยสดที่ไม่แก่มากเกินไป ล้างที่ละใบให้สะอาด แช่น้ำ ต่างทับทิม ๑๐ – ๑๕ นาที นำมาหั่นตามขวางเป็นชิ้นเล็กๆ แบ่งเป็น ๒ ส่วน ส่วนที่หนึ่งใส่ลงในหม้อที่มีน้ำกำลังต้มเดือด ต้มเคี่ยว ๕ – ๑๐ นาที เติมน้ำตาลทรายให้รสหวานจัด กรองเอากากออก ใบเตยที่หั่นแล้วอีกส่วน หนึ่งปั่นให้ละเอียดโดยเติมน้ำ กรองเอากากออกเติมน้ำที่คั้นได้ซึ่งมีสีเขียว และกลิ่นหอมลงในหม้อใบเตยที่เติมน้ำตาลและกำลังเดือด ชิมให้มีรสหวาน พอเดือดรีบยกลง เมื่อจะดื่มให้ใส่น้ำแข็งบดละเอียด

รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย รสหอมเย็น ลดอาการกระหายน้ำ บำรุงหัวใจ ทำให้ชุ่มชื้น ตันและราก เป็นยาขับปัสสาวะ รักษา โรคเบาหวาน และแก้กระษัย

น้ำมะตูม

ส่วนผสม

- มะตูมแห้ง ๘ กรัม (๒ ชิ้น)
- น้ำตาลทราย ๑๕ กรัม (๑ ช้อนโต๊ะ)
- น้ำเปล่า ๒๔๐ กรัม (๑๖ ช้อนโต๊ะ)

วิธีทำ นำมะตูมมาล้างให้สะอาด ปิ้งไฟพอหอม นำไปใส่หม้อ เติมน้ำ ตั้งไฟเคี่ยวสักครู่ยกลง กรองเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาลทราย ตั้งไฟ ให้ละลายชิมรสตามชอบ

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 ทวาร บรรเทาอาการคัน

น้ำอัญชัน

ส่วนผสม

- ดอกอัญชันแห้ง ๑ ถ้วย
- น้ำสะอาด ๖ ลิตร
- น้ำตาลทรายขาว ๕๐๐ g
- เกลือ ๒ ช้อนชา

วิธีทำ

- เริ่มจากการทำวุ้น เตรียมหม้อ ใส่น้ำ ใสผงวุ้น คนให้พอเข้ากัน นำไปตั้งไฟต้มให้เดือด แล้วใส่น้ำตาลทรายลงไป คนให้ละลาย เทใส่พิมพ์พักไว้ให้เย็น แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เตรียมไว้ก่อน

- เตรียมหม้อใส่น้ำต้มให้เดือด ใส่เกลือ ใส่ดอกอัญชันลงไปต้มประมาณ ๑๐-๑๕ นาที
- เมื่อดอกอัญชันมีสีฟ้าออกมาเต็มที่ ปิดไฟ แล้วนำมากรองด้วยผ้าขาวบางเพื่อจะได้

น้ำใสๆ

- จากนั้นใส่น้ำตาลทรายลงไป คนให้ละลาย เติมน้ำมะนาวลงไป จากน้ำสีฟ้า จะเปลี่ยนเป็นสีม่วง แล้วชิมรสชาติ ปรับความเปรี้ยวหวานให้ได้ตามชอบ
- รอให้น้ำหวานพออุ่นๆ นำมากรอกใส่ขวด ปิดฝาขวดแช่ตู้เย็นไว้

รสและสรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย บำรุงสายตา ป้องกันอาการตาฝ้าฟาง ตาแฉะ และป้องกันโรคต้อกระจก ช่วยลดน้ำตาลในเลือด เหมาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

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 ประเมินโดยดูชิ้นงาน	
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 เกณฑ์การจบหลักสูตรจะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะผ่านเกณฑ์การ

ประเมิน

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) แก้ปวด 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)