

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของโครงการ

จากการสังเกตสภาพแวดล้อมการบริโภคอาหารของนักเรียนและผู้ปกครองในปัจจุบัน จะเห็นว่ามีการประทานอาหารที่ไม่ค่อยมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากนัก อาจเป็นเพราะสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่มีข้าวยากหมากแพง การหารายได้ไม่พอเลี้ยงชีพ ทำให้คนเราบริโภคอาหารที่ไม่มีคุณภาพเข้าไป ส่งผลให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม ไม่แข็งแรง ทำให้เกิดโรคร้ายต่างๆตามมา

ดังนั้นพวกเราจึงได้จัดทำโครงการนมหัตถ์จรรยา น้ำดื่มเพื่อสุขภาพขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะอยากแนะนำวิธีการเลือกรับประทานน้ำที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ที่สำคัญที่สุดคือเพื่อฝึกทักษะอาชีพให้กับนักเรียนและสามารถนำไปประกอบอาชีพหลักและอาชีพเสริมในอนาคตได้ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นการพัฒนาศักยภาพให้นักเรียนเป็นคนเก่ง คนดี มีความสุข สามารถคิดวิเคราะห์สังเคราะห์รู้จักแสวงหาความรู้ด้วยตนเองและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขอันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนรู้จักประโยชน์ของสมุนไพรในท้องถิ่นและรู้จักการเลือกบริโภคน้ำดื่มที่มีประโยชน์
2. เพื่อฝึกทักษะอาชีพให้กับนักเรียนและสามารถนำไปประกอบอาชีพหลักและอาชีพเสริมในอนาคตได้
3. เพื่อฝึกทักษะขณะนิสัยการช่วยเหลือตนเอง การประหยัดและการเป็นผู้ผลิต
4. เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจและความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโครงการ

สมมุติฐานการค้นคว้า

สามารถนำสมุนไพรในท้องถิ่นมาแปรรูปเป็นน้ำสมุนไพรที่ง่ายต่อการดื่ม

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

ศึกษาค้นคว้าสมุนไพรในท้องถิ่น

ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนมิถุนายน- เดือนกรกฎาคม ปีการศึกษา 2554

งบประมาณ

45 บาท

บทที่ 3

วัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการดำเนินงาน

วัสดุและอุปกรณ์

1. หม้อ
2. สมุนไพรที่สามารถนำมาทำน้ำได้
3. น้ำ
4. ทับพี
5. ไม้อัดไฟ
6. ถ่าน
7. หม้อดินใส่น้ำสมุนไพร
8. กระบวยตักน้ำ
9. น้ำตาล

ขั้นตอนการดำเนินงาน

วิธีการทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ขั้นเตรียมการ

1. ศึกษาแหล่งสมุนไพรที่มีในท้องถิ่นที่สามารถนำมาทำน้ำดื่มสมุนไพรได้
2. ศึกษาประโยชน์ของสมุนไพรชนิดต่างๆที่มีในท้องถิ่น
3. หาสูตรการทำน้ำสมุนไพรจากอินเทอร์เน็ตหรือจากผู้รู้แล้วนำมา
4. ทดลองทำน้ำสมุนไพรตามสูตรที่ได้มา
5. รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า แล้วเขียนเป็น โครงการ

ระยะที่ 2 ขั้นทดลองปฏิบัติ

วิธีทำน้ำสมุนไพรอย่างง่าย มีขั้นตอนดังนี้

1. นำใบเตยสดล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อนๆใส่หม้อต้มด้วยน้ำสะอาด
2. พอเดือดก็ลดไฟลง เคี่ยวไปเรื่อยๆจนมองเห็นสีของใบเตยสีเขียวอ่อนเจือจาง
3. ตักใบเตยออกด้วยการกรองให้เหลือแต่น้ำใบเตย
4. ใส่สมุนไพรที่ต้องการต้มลงไป
4. ตามด้วยน้ำตาลทรายคนให้น้ำตาลทรายจนละลาย
6. เอาเกลือป่นใส่ครึ่งช้อนชา
5. ปลอ่ยให้เดือดต่อไปอีก 5 นาที ก็จะได้น้ำสมุนไพรที่เราต้องการและบรรจุน้ำลงขวดขายตามท้องตลาด

ระยะที่ 3 ขึ้นเผยแพร่

1. จากการศึกษาเรื่องประโยชน์ของสมุนไพร ชนิดต่างๆแล้ว จัดทำเป็นเอกสารแผ่นพับ และนำเสนอ เป็นเกร็ดความรู้ออกรายการโทรทัศน์ ทรูปลูกปัญญาตอนพักเที่ยงแก่นักเรียนโรงเรียนบ้านคอยคำ
2. ทำน้ำดื่มให้นักเรียนได้ลองรับประทาน พร้อมทั้งบอกประโยชน์ของน้ำดื่มชนิดนั้นแก่นักเรียน ทำวันละ 1 น้ำ
3. บรรจุน้ำสมุนไพรในขวดขายตลาดในท้องถิ่น
4. สอบถามความพึงพอใจต่อน้ำดื่มสมุนไพรของครูและนักเรียน
5. สรุปผลการทำกิจกรรม
6. จัดทำรายงานและเผยแพร่

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาโครงการส่งเสริมสุขภาพ โครงการเรื่องมหัศจรรย์น้ำดื่มเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านดอยคำ อ.ทากาศ จ.ลำพูน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียน รู้จักประโยชน์ของสมุนไพรในท้องถิ่น ส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักบริโภคน้ำดื่มที่มีประโยชน์ และเพื่อศึกษาระดับ ความพึงพอใจและความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโครงการ โดยผู้ศึกษาได้นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามา วิเคราะห์โดยใช้สถิติ คือ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการดำเนินงาน

จากการศึกษาการทำโครงการมหัศจรรย์น้ำดื่มเพื่อสุขภาพ ปรากฏผลดังนี้

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักเลือกบริโภคน้ำดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
2. นักเรียนรู้จักทักษะแนวทางในการสร้างอาชีพหลักและอาชีพเสริมในอนาคต
3. นักเรียนมีลักษณะนิสัยในการช่วยเหลือตนเอง ประหยัด รู้จักการเก็บออม
4. ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความพึงพอใจต่อโครงการนี้ในระดับมากที่สุด เป็นเพราะได้รับความรู้เรื่อง น้ำดื่มสมุนไพรเป็นอย่างมาก ทราบถึงคุณประโยชน์ของสมุนไพรมากขึ้นและสามารถนำความรู้ไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี
5. นักเรียนที่ทำกิจกรรมมีระดับความพึงพอใจต่อโครงการมหัศจรรย์น้ำดื่มเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก

อภิปรายผลการดำเนินงาน

1. จากการทำโครงการเรื่อง มหัศจรรย์น้ำดื่มเพื่อสุขภาพ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับประโยชน์จาก โครงการนี้เป็นอย่างมาก เพราะได้ดื่มน้ำสมุนไพรที่มีในบริเวณท้องถิ่น ได้รับความรู้จากน้ำสมุนไพรที่บริโภค และที่สำคัญนักเรียนได้ฝึกทักษะอาชีพ นำความรู้เรื่องสมุนไพรในท้องถิ่นไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพ หลักและอาชีพเสริมชีวิตในอนาคตได้ นอกจากนี้ผู้ร่วมกิจกรรมยังมีความพึงพอใจให้ทำโครงการนี้ต่อไปและ ให้มีการขยายโครงการนี้สู่ชุมชนต่อไป

2. นักเรียนที่ทำโครงการมีระดับความพึงพอใจต่อโครงการมหัศจรรย์น้ำดื่มเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับ มาก อาจเป็นเพราะนักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติกิจกรรม ผู้เรียนมีส่วนร่วมทุกขั้นตอนมีการใช้สื่อ อุปกรณ์ที่ เหมาะสมกับผู้เรียน และจัดหาได้ง่ายและผลที่เกิดจากการจัดกิจกรรมทำให้ ผู้เรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นสุข

กรณีที่ 1

ตัวอย่างบรรจุขวดขายตามร้านค้า
บัญชีรายรับ – รายจ่าย การทำน้ำตะไคร้

ที่	รายการ	รายรับ (บาท)	รายจ่าย (บาท)	คงเหลือ (บาท)
1	ลงทุน	70	-	70
2	ซื่อน้ำตาล 1 กิโลกรัม	-	28	42
3	เกลือ	-	2	40
4	ตะไคร้ นำมาจากบ้าน	-	-	-
5	ใบเตย นำมาจากบ้าน	-	-	-
6	ซื้อขวดละ 2 บาท 20 ขวดละ 250 มิลลิลิตร	-	40	0
7	นำไปขายขวดละ 8 บาท 20 ขวด	160	-	160
8	รวม	230	70	160

ในการทำน้ำ 1 ครั้ง

ขายขวดละ 8 บาท ครั้งละ 20 ขวด ได้เงิน 160 บาท

ต้นทุน 70 บาท

ขาย – ต้น = กำไร

$$160 - 70 = 90$$

กำไรต่อขวด $90/20 = 4.50$ บาท

ต้นทุนต่อขวด $70/20 = 3.50$ บาท

ขายขวดละ 8 บาท

กรณีที่ 2

ตัวอย่างขายเป็นแก้วให้นักเรียน(นักเรียนนำแก้วน้ำมาเอง)

บัญชีรายรับ – รายจ่าย การทำน้ำตะไคร้

ที่	รายการ	รายรับ (บาท)	รายจ่าย (บาท)	คงเหลือ (บาท)
1	ลงทุน	45	-	45
2	ซื้อน้ำตาล 1 กิโลกรัม	-	28	17
3	เกลือ	-	2	15
4	ตะไคร้ นำมาจากบ้าน	-	-	-
5	ใบเตย นำมาจากบ้าน	-	-	-
6	น้ำแข็ง	-	15	0
7	นำไปขายแก้วละ 4 บาท ครั้งละ 50 แก้ว	200	-	200
8	แก้วน้ำนักเรียนนำมาเอง	-	-	-
9	รวม	245	45	200

ในการทำน้ำ 1 ครั้ง

ขายแก้วละ 4 บาท จำนวนครั้งละ 50 แก้ว ได้เงิน 200 บาท

ต้นทุน 45 บาท

ขาย – ต้น = กำไร

$$200 - 45 = 155$$

กำไรต่อแก้ว $155/50 = 3.10$ บาทต้นทุนต่อแก้ว $45/50 = 0.90$ บาท

ขายแก้วละ 4 บาท

ประโยชน์ของการดำเนินงาน

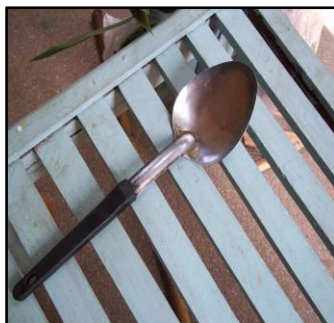
1. เห็นคุณค่าและประโยชน์ของสมุนไพรมานานในท้องถิ่น
2. ได้รับความรู้เรื่องรายรับ-รายจ่าย กำไร ขาดทุน
3. ได้รับความรู้และประสบการณ์ตรงจากการลงมือปฏิบัติจริงในการแสวงหาแนวทางแก้ปัญหาโดยใช้ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์

ข้อเสนอแนะ

1. ควรขยายกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้มากกว่านี้
2. น้ำสมุนไพรควรมีความหลากหลายมากขึ้น

ขั้นตอนการทำ

1. เตรียมวัสดุ - อุปกรณ์



2. ลงมือปฏิบัติงาน



3. ผลงานที่ได้



4. รูปและอภิปรายผล



ผู้รับผิดชอบโครงการ

