



หลักสูตรน้ำอัญชันมะนาว จำนวน 3 ชั่วโมง

กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและบริการ



โดย

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอพุทไธสง

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดบุรีรัมย์

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

กระทรวงศึกษาธิการ

หลักสูตรน้ำอัญชันมะนาว จำนวน 3 ชั่วโมง

กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและบริการ

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอพุทธไธสง
จังหวัด บุรีรัมย์

ความเป็นมาของหลักสูตร

สภาพสังคมปัจจุบันมนุษย์เราได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ประชากรมนุษย์เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่ทรัพยากรธรรมชาติถูกใช้ไปอย่างรวดเร็วและไม่เพียงพอกับจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้นทุกมุมโลก มนุษย์จึงประสบปัญหาต่างๆ ตามมา มากมาย โดยเฉพาะด้านการดำรงชีพและชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน นอกจากนี้จะมีการประกอบอาชีพเพื่อ เป็นการเลี้ยงตัวเองและครอบครัวแล้ว ยังมีสิ่งทีถือว่าเป็นภาระหนักคืออาหารเพื่อบริโภคประจำวัน จึงจำเป็น อย่างยิ่งที่มนุษย์เราจะต้องสร้างขึ้นหรือหามาทดแทนโดยวิธีการต่างๆ เพื่อการอยู่รอด

มนุษย์เรามีการรับประทานอาหารและน้ำดื่มสมุนไพรมาตั้งแต่บรรพบุรุษ เริ่มตั้งแต่การทำอาหารและ น้ำดื่มสมุนไพรจากธรรมชาติ โดยไม่มีการปรุงรสและมีการพัฒนาตามสภาพภูมิประเทศ ขนบธรรมเนียม ประเพณีวัฒนธรรมในท้องถิ่นให้มีรสชาติที่มีความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารและน้ำดื่มสมุนไพร

อาหารและน้ำดื่มสมุนไพรเริ่มมีความหลากหลายทั้งลักษณะ รูปร่าง รสชาติที่อร่อยและถูกหลัก โภชนาการ ซึ่งเริ่มตั้งแต่การเลือกซื้อวัตถุดิบ เทคนิคการประกอบอาหารและน้ำดื่มสมุนไพร ตกแต่ง การเลือก บรรจุภัณฑ์ รวมทั้งการ วางแผนจำหน่ายเพื่อการค้า การเลือกทำเลที่เหมาะสม และถูกต้องตามหลัก สุขลักษณะ และหลักสุขาภิบาล อาหาร ทั้งในการประกอบอาหารและขนมไทยเพื่อการดำรงชีวิต ระดับ ครอบครัว ชุมชน และการประกอบอาหารเพื่อการค้า

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรการประกอบอาชีพที่ทำให้เกิดรายได้
2. เป็นหลักสูตรการประกอบอาชีพที่ส่งเสริมการมีงานทำของประชาชน
3. เป็นหลักสูตรที่ยืดหยุ่น ทั้งเนื้อหา ระยะเวลาเรียน และการจัดกระบวนการเรียนรู้

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจในงานอาชีพ
2. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะและสามารถพัฒนาอาชีพน้ำอัญชันมะนาวได้
3. เพื่อสร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชนกลุ่มเป้าหมายนอกระบบโรงเรียน
ผู้ที่ไม่มีอาชีพหรือต้องการรายได้เสริม

ระยะเวลา

รวม 3 ชั่วโมง แบ่งเป็น

ภาคทฤษฎี จำนวน 1 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ จำนวน 2 ชั่วโมง

การจัดกระบวนการเรียนรู้

1. การบรรยาย
2. การสาธิต
3. ฝึกปฏิบัติ

สื่อการเรียนรู้

1. สื่อเอกสาร หนังสือ วารสาร สื่อออนไลน์
2. youtube

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. การประเมินผลงานระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ ได้ผลงานที่มีคุณภาพ

จบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

เอกสารหลักฐานการศึกษา

1. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร
2. วุฒิบัตร ออกโดยสถานศึกษา

การเทียบโอน

-

หลักสูตรน้ำอัญชันมะนาว จำนวน 3 ชั่วโมง
กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและบริการ

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียน	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.	ช่องทางการประกอบอาชีพ	1. ทราบข้อมูลความต้องการตึมน้ำสมุนไพร การทำน้ำสมุนไพรจำหน่าย 2. คุณภาพในการประกอบอาชีพ	1. ความสำคัญในการประกอบอาชีพน้ำอัญชันมะนาว 2. วิเคราะห์ตนเองในการประกอบอาชีพ สามารถบอก คุณธรรม จริยธรรม สำหรับอาชีพได้	วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง 1. ความสำคัญและประโยชน์การเรียนการทำน้ำอัญชันมะนาว 2. วิเคราะห์ตนเองในการประกอบอาชีพ สามารถบอกคุณธรรม จริยธรรม สำหรับอาชีพได้	30 นาที	
2.	การทำน้ำอัญชันมะนาว	1. ผู้เรียนสามารถจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการทำน้ำอัญชันมะนาวได้ 2. ทำน้ำอัญชันมะนาวได้ตามขั้นตอน	1. การจัดเตรียมวัสดุ/อุปกรณ์ในการทำน้ำอัญชันมะนาว 2. ขั้นตอนการทำน้ำสมุนไพร น้ำอัญชันมะนาว	วิทยากรสาธิตพร้อมให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ สิ่งที่ต้องเตรียม 1. ดอกอัญชัน จำนวน 30 ดอก 2. น้ำ 1 ถ้วยตวง 3. น้ำตาลทราย 1-2 ช้อน 4. น้ำมะนาว 3 ช้อน 5. น้ำแข็ง		2 ชั่วโมง
3.	การวัดผลประเมินผล	1. สามารถสรุปขั้นตอนและเทคนิคการทำงาน 2. เพื่อประเมินความพึงพอใจในการจัดการเรียนการสอน	การสรุปขั้นตอนและเทคนิคการทำงานได้ครบทุกขั้นตอน	1. ใบงาน/ชิ้นงาน น้ำเก๊กฮวย 2. วิทยากรให้ผู้เรียนตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ	30 นาที	
จำนวนชั่วโมงทั้งสิ้น					1 ชั่วโมง	2 ชั่วโมง

โครงสร้างเนื้อหา
หลักสูตรน้ำอัญชันมะนาว
จำนวน 3 ชั่วโมง
กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและบริการ

แนวคิด

น้ำดื่มสมุนไพรเริ่มมีความหลากหลายทั้งลักษณะ รูปร่าง รสชาติที่อร่อยและถูกหลักโภชนาการ ซึ่งเริ่มตั้งแต่การเลือกซื้อวัตถุดิบ, เทคนิคการประกอบอาหารและน้ำดื่มสมุนไพร ตกแต่ง การเลือกบรรจุภัณฑ์ รวมทั้งการ วางแผนจำหน่ายเพื่อการค้า การเลือกทำเลที่เหมาะสม และถูกต้องตามหลักสุขลักษณะ และหลักสุขาภิบาลอาหาร ทั้งในการประกอบอาหารและขนมไทยเพื่อการดำรงชีวิต ระดับครอบครัว ชุมชน และการประกอบอาหารเพื่อการค้า

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจในงานอาชีพ
2. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะและสามารถพัฒนาอาชีพน้ำอัญชันมะนาวได้
3. เพื่อสร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว

ขอบข่ายเนื้อหา

ขอบข่ายเนื้อหา ใช้เวลาเรียนรู้ 3 ชั่วโมง ประกอบด้วยเนื้อหา จำนวน 3 เรื่อง ดังนี้

1. ช่องทางการประกอบอาชีพ
2. การทำน้ำอัญชันมะนาว
3. การวัดผลประเมินผล

เรื่องที่ 1 ช่องทางการประกอบอาชีพ

เนื้อหาสาระ

1. ความสำคัญในการประกอบอาชีพน้ำอัญชันมะนาว
2. วิเคราะห์ตนเองในการประกอบอาชีพ สามารถบอกคุณธรรม จริยธรรม สำหรับอาชีพได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ทราบข้อมูลความต้องการต่อน้ำสมุนไพร การทำน้ำสมุนไพรจำหน่าย
2. คุณภาพในการประกอบอาชีพ

ขอบข่ายเนื้อหา

- ตอนที่ 1 ความสำคัญในการประกอบอาชีพน้ำอัญชันมะนาว
- ตอนที่ 2 วิเคราะห์ตนเองในการประกอบอาชีพ สามารถบอกคุณธรรม จริยธรรม สำหรับอาชีพได้

รายละเอียดเนื้อหา

ตอนที่ 1 ความสำคัญในการประกอบอาชีพน้ำอัญชันมะนาว

1. ความสำคัญของอาชีพต่อตนเอง

การประกอบอาชีพของแต่ละบุคคล มีความสำคัญหลายประการดังนี้

- อาชีพช่วยสร้างรายได้
- ได้ใช้ทักษะและความสามารถ
- สะท้อนบุคลิกภาพและความเป็นตัวเอง
- สร้างคุณค่าให้แก่ตัวเอง

2. ความสำคัญของอาชีพต่อครอบครัว

ครอบครัวเป็นหน่วยสังคมที่เล็กที่สุด สมาชิกของครอบครัวประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก ซึ่งมีภาระหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติต่อกัน เช่น พ่อแม่มีหน้าที่เลี้ยงดูลูกและให้การศึกษา เพื่อประกอบอาชีพในอนาคต ลูกมีหน้าที่ศึกษาเล่าเรียนจนสำเร็จการศึกษา แล้วแสวงหาอาชีพ เพื่อหารายได้มาเลี้ยงดูตนเอง พ่อแม่ และทุกคนในครอบครัว ให้มีมาตรฐานความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

3. ความสำคัญของอาชีพต่อชุมชน

ครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนหรือสังคม หากสมาชิกแต่ละครอบครัวประกอบอาชีพที่สุจริต ถูกต้องตามกฎหมาย และมีอาชีพที่มั่นคง รายได้ดี และมีโอกาสก้าวหน้าภายในชุมชน ทำให้ชุมชนเข้มแข็ง เศรษฐกิจของชุมชนเจริญรุ่งเรืองสามารถพึ่งพาตนเองได้

4. ความสำคัญของอาชีพต่อประเทศชาติ

เมื่อประชาชนในชาติมีการประกอบอาชีพ มีรายได้มาเลี้ยงตนเองและครอบครัว ทำให้อัตราการว่างงานลดน้อยลง ย่อมเป็นการแก้ไขปัญหาสังคมให้กับรัฐบาล สภาพสังคมมีความเป็นอยู่ที่ดี มีการใช้ทรัพยากรภายในชุมชน รายได้เกิดการหมุนเวียน ทำให้เศรษฐกิจโดยรวมของประเทศก้าวหน้า ผลจากการที่ประชาชนประกอบอาชีพ มีงานทำ มีรายได้ชุมชนมีความเข้มแข็งและชำระภาษีให้แก่รัฐ เพื่อรัฐจะได้นำไปพัฒนาประเทศในด้านต่างๆ เช่น การสร้างถนน สะพาน เขื่อน โรงไฟฟ้า เป็นต้น การประกอบอาชีพของประชาชน ในชุมชนและในประเทศ จึงเป็นการช่วยพัฒนาประเทศชาติได้อีกทางหนึ่ง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ตนเองในการประกอบอาชีพ สามารถบอกคุณธรรม จริยธรรม สำหรับอาชีพได้

คุณธรรมและจริยธรรมในการประกอบอาชีพ

คุณธรรมในการประกอบอาชีพ คือ สิ่งที่ควรประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดคุณงามความดี ยึดมั่นในคุณธรรม ความซื่อสัตย์ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานให้ราบรื่น ดังนี้

1. ความรับผิดชอบ คือ การรับรู้และสำนึกในการกระทำของตนอย่างเต็มใจ
2. ความซื่อสัตย์สุจริต คือ การประพฤติปฏิบัติโดยตรงไปตรงมา ทั้งทางกายทางวาจา และทางใจ ไม่

คดโกงเอาเปรียบ

จริยธรรมในการประกอบอาชีพ

จริยธรรมในการประกอบอาชีพ คือ หลักธรรมที่ควรประพฤติปฏิบัติหรือใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

- สัปปุริสธรรม 7 (ธรรมของคนดี) หรือธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นสัตบุรุษ เป็นธรรมของคนดี
- อิทธิบาท 4 (ธรรมสู่ความสำเร็จ) หลักธรรมในการส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จ
- พรหมวิหาร 4 (ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหม) พรหมวิหาร 4 หลักธรรมในการส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จ ธรรมที่บุคคล โดยเฉพาะหัวหน้าหรือผู้นำควรมีไว้ประจำใจในการประพฤติปฏิบัติให้เสมอด้วยพรหม
- สติสัมปชัญญะ คือ ความรู้ในตัวละครที่กระทำ พูด หรือคิด สิ่งใดสิ่งหนึ่งและระลึกถึงสิ่งต่างๆ

ที่มา: <https://sites.google.com/site/kahftgrtr464878/bth-thi4/khun-thr-rmelea-crythrrm-ni-kar-prakxb-xachiph>

เรื่องที่ 2 การทำน้ำอัญชันมะนาว

เนื้อหาสาระ

1. การจัดเตรียม วัสดุ/อุปกรณ์ในการทำน้ำอัญชันมะนาว
2. ขั้นตอนการทำน้ำสมุนไพร น้ำอัญชันมะนาว

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนสามารถจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการทำน้ำอัญชันมะนาวได้
2. ทำน้ำอัญชันมะนาวได้ตามขั้นตอน

ขอบข่ายเนื้อหา

- ตอนที่ 1 การจัดเตรียม วัสดุ/อุปกรณ์ในการทำน้ำอัญชันมะนาว
- ตอนที่ 2 ขั้นตอนการทำน้ำสมุนไพร น้ำอัญชันมะนาว

รายละเอียดเนื้อหา

ตอนที่ 1 การจัดเตรียม วัสดุ/อุปกรณ์ในการทำน้ำอัญชันมะนาว

วัสดุ/อุปกรณ์

1. ดอกอัญชัน จำนวน 30 ดอก
2. น้ำ 1 ถ้วยตวง
3. น้ำตาลทราย 1-2 ช้อน
4. น้ำมะนาว 3 ช้อน
5. น้ำแข็ง

สรรพคุณดอกอัญชันมะนาว

1. น้ำอัญชันมีส่วนช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย
2. เครื่องดื่มน้ำอัญชันช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายและเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย
3. มีส่วนช่วยในการชะลอวัยและริ้วรอยแห่งวัย
4. ดอกมีส่วนช่วยในการบำรุงสมอง เพิ่มการไหลเวียนเลือด
5. ดอกอัญชันมีฤทธิ์ในการละลายลิ่มเลือด
6. ช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดสมองตีบ
7. ช่วยรักษาอาการผมร่วง (ดอก)
8. อัญชันทาคิ้ว ทาหัว ใช้เป็นยาปลูกผม ปลูกขนช่วยให้คิ้วงามยิ่งขึ้น (น้ำคั้นจากดอก)
9. ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดเส้นเลือดอุดตัน
10. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจอุดตัน
11. ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็งด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ
12. ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน
13. อัญชันมีคุณสมบัติในการช่วยล้างสารพิษและของเสียออกจากร่างกาย
14. ช่วยบำรุงสายตา แก้อาการตาฟาง ตาแฉะ (น้ำคั้นจากดอกสดและใบสด)
15. ช่วยป้องกันโรคต่อกระจก ต้อหิน ตาเสื่อมจากโรคเบาหวาน (ดอก)
16. ช่วยเพิ่มความสามารถในการมองเห็นให้ดียิ่งขึ้น
17. นำรากไปถูกับน้ำฝน นำมาใช้หยอดตาและหู (ราก)
18. นำมาถูพื้นแก้อาการปวดพื้นและทำให้พื้นแข็งแรง (ราก)
19. ใช้เป็นยาระบาย แต่อาจทำให้คลื่นไส้อาเจียนได้ (เมล็ด)
20. ใช้รากปรุงเป็นยาขับปัสสาวะ (ราก, ใบ)
21. แก้อาการปัสสาวะพิการ

22. ใช้แก้อาการพกข้า (ดอก)

23. ช่วยป้องกันและแก้อาการเหน็บชาตามนิ้วมือนิ้วเท้า

24. นำมาทำเป็นเครื่องดื่มน้ำอัญชันเพื่อใช้ดับกระหาย

25. ดอกอัญชันตากแห้งสามารถนำมาชงดื่มแทนน้ำชาได้เหมือนกัน

26. ดอกอัญชันนำมารับประทานเป็นผัก เช่น นำมาจิ้มน้ำพริกสด ๆ หรือนำมาชุบแป้งทอดก็ได้

27. น้ำดอกอัญชันนำมาใช้ทำเป็นสีผสมอาหารโดยให้สีม่วง เช่น ขนมดอกอัญชัน ข้าวดอกอัญชัน (ดอก)

28. ช่วยปลูกผมทำให้ผมดกดำขึ้น (ดอก)

29. ใช้เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ อย่าง ครีมนวดผม ยาสระผม เป็นต้น

30. นิยมนำมาปลูกไว้ตามรั้วบ้านเพื่อความสวยงาม

อัญชัน เป็นพืชที่มีต้นกำเนิดในแถบอเมริกาใต้ ปลูกทั่วไปในเขตร้อน ลักษณะของดอกอัญชันจะมีสีขาว สีฟ้า สีม่วง ส่วนตรงกลางดอกจะมีสีเหลือง และรูปทรงคล้ายหอยเชลล์ มีสรรพคุณที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว เพราะมีสารที่ชื่อว่า "แอนโทไซยานิน" (Anthocyanin) ซึ่งมีหน้าที่ไปช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดีมากขึ้น เช่น ไปเลี้ยงบริเวณรากผม ซึ่งช่วยทำให้ผมดกดำ เงามาม หรือไปเลี้ยงบริเวณดวงตาจึงช่วยบำรุงสายตาไปด้วยในตัว หรือไปเลี้ยงบริเวณปลายนิ้วมือ ซึ่งก็จะช่วยแก้ อาการเหน็บชาได้ด้วย และที่สำคัญสารนี้ยังมีความโดดเด่นที่ใครหลาย ๆ คนยังไม่ทราบ นั่นก็คือช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดเส้นเลือดอุดตันได้ และการ "กินดอกอัญชันทุกวัน...วันละหนึ่งดอก" จะช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดสมองตีบได้อีกด้วย เนื่องจากดอกอัญชันนั้นมีฤทธิ์ในการละลายลิ่มเลือด สำหรับผู้มีเลือดจางห้ามรับประทานดอกอัญชันเด็ดขาด หรืออาหารเครื่องดื่มที่ย้อมสีด้วยอัญชันก็ไม่ควรรับประทานบ่อย ๆ



ดอกอัญชันมะนาว

สรรพคุณน้ำมะนาว

1. ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ
2. ช่วยแก้ไอ เจียน เป็นลมวิงเวียนศีรษะ เมามากได้
3. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูงและต่ำ
4. รู้หรือไม่ว่ามะนาวก็เป็นยาอายุวัฒนะและช่วยในการเจริญอาหารได้ด้วย
5. แก้อาการวิงเวียนหลังคลอดบุตร
6. แก้อาการลมเจียบ ด้วยการเอาใบมะนาวมาตำมกนกับยาหอม
7. แก้โรคตาแดง
8. ใช้เป็นยาแก้ไข้ก็ได้เหมือนกัน ด้วยการนำใบมาหั่นเป็นฝอย ๆ แล้วนำมาชงในน้ำเดือด ต้มเป็นน้ำชาหรือใช้ผสมกล้วยคอกเพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรค
9. ใช้ในการแก้ไข้หัดด้วย การเอาใบมะนาวประมาณ 100 ใบมาตำมกน
10. สามารถช่วยรักษาโรคคลักปิดคลักเปิดหรือเลือดออกตามไรฟันได้ เพราะในมะนาวมีวิตามินซีสูงมาก
11. มะนาวช่วยในการขับเสมหะ
12. ช่วยแก้ไอหรืออาการไอที่มีเลือดปนออกมา ซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการลงได้ดีในระดับหนึ่ง
13. ช่วยบรรเทาอาการต่อมทอนซิลอักเสบ
14. ช่วยบรรเทาอาการเสียงแหบแห้ง
15. ช่วยลดอาการเหงื่ออกววม
16. ใช้เป็นยาบ้วนปาก ด้วยการใช้น้ำมะนาว 3-4 หยด ก็จะทำให้ช่องปากสะอาดมากยิ่งขึ้น
17. ช่วยแก้คันเป็นผื่น ด้วยการใช้น้ำมะนาวเช็ดที่คันวันละ 2-3 ครั้ง
18. ช่วยในการขจัดคราบบูหรี
19. แก้เจ็บคอ ด้วยการนำมะนาวมาผ่าส่วนหัวแล้วคว้านเอาเนื้อข้างในออกเล็กน้อยแล้วใช้ปูนทาบาง ๆ แล้วเอาน้ำสอดเข้าไป
20. ก้างติดคอ ให้นำน้ำมะนาว 1 ลูกมาคั้นแล้วเติมเกลือ ใส่น้ำตาลเล็กน้อยแล้วกรอกลงไปให้ตรงกับบริเวณที่ก้างติดคอ อมไว้สักครู่แล้วค่อย ๆ กลืน ก้างปลาจะอ่อนตัวลงแล้วหลุดลงไปใกระเพาะ
21. ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง แน่นท้อง ด้วยการนำน้ำมะนาวมาใช้กินกับน้ำตาล
22. แก้อาการท้องร่วงด้วยการดื่มน้ำมะนาว
23. ช่วยการขับพยาธิไส้เดือนด้วยการดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาว
24. ช่วยรักษาอาการท้องผูกด้วยการดื่มน้ำมะนาวผสมเกลือเล็กน้อยก็เป็นยาระบายชั้นดี
25. ช่วยรักษาโรคกระเพาะด้วยการนำเปลือกมะนาวมาชงกับน้ำอุ่นและดื่มน้ำ
26. แก้อาการบิดด้วยการใช้มะนาวกับน้ำผึ้งอย่างละเท่า ๆ กัน แล้วนำมาดื่ม
27. แก้อาการปัสสาวะกะปริดกะปรอย ด้วยการใช้ใบมะนาวสดตำกับน้ำตาลแดงแล้วนำมาดื่ม
28. สรรพคุณของมะนาวก็ช่วยรักษาโรคนี้ได้ด้วยเหมือนกัน
29. แก้อาการระดูขาวด้วยการดื่มน้ำมะนาวผสมเกลือกับน้ำตาลนิดหน่อย

30. แก้วผัดสำแดง นำรากมะนาวมาฝนกับน้ำข้าวข้าวแล้วนำมารับประทาน
31. ช่วยพอกโลหิตด้วยการนำใบมะนาวต้มผสมกับน้ำแล้วนำมาดื่มเป็นประจำ
32. ช่วยบำรุงโลหิต รักษาโรคโลหิตจาง ด้วยการนำน้ำมะนาวผสมกับน้ำหวานและปรุงด้วยเกลือทะเลพอสมควร ใส่น้ำแข็งนำมาดื่ม
33. แก้วโรคเหน็บชา ร้อนใน กระจายน้ำด้วยการต้มน้ำมะนาว
34. ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลียด้วยการต้มน้ำมะนาวผสมน้ำตาล
35. การต้มน้ำมะนาวจะช่วยบรรเทาอาการปวดข้อได้อีกด้วย
36. รักษาโรคผิวหนังด้วยการนำน้ำมะนาวมาทาบริเวณที่เป็น
37. บรรเทาอาการคันบริเวณผิวหนัง
38. แก้วสังคัง ใช้มะนาวผ่าซีกแล้วนำมาทาบริเวณดังกล่าวเป็นประจำก่อนเข้านอนและหลังตื่นนอน
39. แก้วปัญหา กาก เกลื้อน หิด ด้วยการนำกำมะถันมาตำให้ละเอียดผสมกับน้ำมะนาว แล้วนำมาทาบริเวณดังกล่าวหลังอาบน้ำ
40. แก้วหูดด้วยการใช้เปลือกมะนาวนำมาหมักกับน้ำส้มสายชูประมาณ 2 วันแล้วนำเปลือกมาปิดทับบริเวณที่เป็นหูด
41. แก้วฝีและอาการปวดฝี โดยใช้รากมะนาวสดมาฝนกับเหล้าและนำมาทา ขูดเอาผิวมะนาวผสมกับปูนแดงปิดไว้
42. แก้วฝีเมื่อยด้วยการนำมะนาวทั้งลูกมาคว้านไส้ด้านในออกให้พอเอานิ้วแหย่เข้าไปได้ แล้วนำปูนกินหมากทาเข้าไปในลูกมะนาวเล็กน้อย แล้วสวมนิ้วเข้าไป
43. รักษาโรคน้ำกัดเท้าหรือปูนซีเมนต์กัดเท้าด้วยการใช้น้ำมะนาวทาบริเวณดังกล่าว ทิ้งไว้ให้แห้งแล้วล้างออก
44. แก้วผิวหนังฟกช้ำ หัวโน อาการปวดบวม ปูดแดง ด้วยการนำน้ำมะนาวกับดินสอพองมาผสมให้เข้ากัน แล้วทาบริเวณดังกล่าววันละ 1-2 ครั้ง
45. แก้วแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก พุพองแสบร้อน ด้วยการใช้น้ำมะนาวขโสมบริเวณดังกล่าว
46. แก้วแผลบาดทะยักด้วยการใช้น้ำมะนาวมาทาบริเวณที่เกิดบาดแผล
47. ช่วยลดเลือดนรอยแผลเป็นด้วยการใช้น้ำมะนาวผสมดินสอพองให้เข้ากัน แล้วนำมาทาบริเวณที่เป็นรอยแผล
48. ช่วยบรรเทาอาการคันหนังศีรษะ ด้วยการใช้น้ำมะนาววดศีรษะให้ทั่วแล้วค่อยสระผม
49. น้ำมะนาวช่วยดับกลิ่นเต่าหรือกลิ่นกายได้เหมือนกัน โดยนำน้ำมะนาวมาทาบริเวณรักแร้
50. แก้วพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อยและช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด
51. แก้วพิษจากการโดนงูกัด
52. ป้องกันภัยจากงูด้วยการใช้เปลือกวางไว้บริเวณใกล้ที่นอน ๆ งูจะไม่มารบกวนเพราะได้กลิ่นมะนาว
53. แก้วแมงคาเรืองเข้าหู ด้วยการใช้น้ำมะนาวหยอดหู
54. หุงข้าวให้ขาวและอร่อยขึ้น ด้วยการใช้น้ำมะนาวประมาณ 2-3 ช้อนนำไปข้าวข้าว

55. ทอดไข่ให้ฟูและนึ่ง มะนาว 4-5 หยดจะช่วยให้
56. มะนาวช่วยลดกลิ่นคาวจากปลาเมื่อทำอาหารและทำให้ปลาคงรูปไม่เละ
57. สำหรับแม่ครัวที่หั่นหรือเด็ดผักเป็นประจำ จะทำให้เล็บมือเป็นสีดำ นำมะนาวมาถูจะช่วยปัญหา
ดังกล่าวได้
58. หากใช้มีดผ่าปลีกกล้วย มีดจะมีสีม่วงคล้ำ ล้างออกลำบาก นำมานาวที่ผ่าแล้วมาถูตามใบมีด จะช่วยให้
มีดของคุณสะอาดดังเดิม
59. การเชื่อมกล้วยหักมุกให้นำรับประทาน เมื่อน้ำตาลเดือดเป็นยางมะตูมแล้ว ให้บีบมะนาวครึ่งซีกลงไป
จะช่วยให้อายุใส รับประทานมากยิ่งขึ้น
60. มะนาว 2-3 ลูกใส่ไว้ในถังข้าวสารช่วยป้องกันมอดได้
61. เปลือกมะนาวสามารถนำมาเช็ดภาชนะให้เงางามขึ้นได้ เช่น เครื่องเงิน ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น

ประโยชน์ของมะนาว

1. มะนาวช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
2. ช่วยบำรุงตาของคุณให้สดใสอยู่เสมอ
3. มะนาวประกอบด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ วิตามินซี
ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส กรดซิตริก กรดมาลิก
4. ในผลมะนาว 1 ลูกจะมีน้ำมันหอมระเหยอยู่มากถึง 7% ซึ่งนำมาใช้ประโยชน์ในการผสมเป็นน้ำยาทำ
ความสะอาดต่าง ๆ เช่น น้ำยาล้างจาน เป็นต้น
5. มะนาวมีน้ำมันหอมระเหยที่ให้กลิ่นหอมสดชื่น (Aromatherapy)

ตอนที่ 2 ขั้นตอนการทำน้ำสมุนไพร น้ำอัญชันมะนาว

วิธีทำ น้ำอัญชันมะนาว

1. นำดอกอัญชันมาล้างให้สะอาด แกะเอาเกสรออกให้หมด
 2. ต้มน้ำให้เดือดแล้วใส่ดอกอัญชันลงต้มพอเดือดยกลงมารอง นำน้ำอัญชันที่กรองแล้วขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำตาลทรายชิมให้หวานเล็กน้อย พอเดือดยกลง
 3. ถ้าต้องการให้มีน้ำอัญชันที่มีรสเปรี้ยว หวานให้บีบมะนาวลงไปในแก้วที่จะดื่ม ก็จะได้น้ำอัญชันที่มีรสชาติเปรี้ยวหวานสีสวยงามออกม่วงอ่อน ๆ จะใช้เป็นเครื่องดื่มเย็น ๆ ต้มแก้วกระหายให้เติมน้ำแข็ง หรือนำไปแช่เย็นจะช่วยให้มีรสชาติชวนดื่มยิ่งขึ้น
- สำหรับการต้มน้ำอัญชันในผู้ที่กินยาละลายลิ่มเลือดควรหลีกเลี่ยง การนำอัญชันมาทำเครื่องดื่มควรใช้ครั้งละ 3-4 ดอก และควรผสมน้ำให้เจือจาง อัญชันนอกจากใช้เป็นเครื่องดื่มกระหายได้ดีแล้ว สำหรับผู้ที่ไม่ชอบต้มน้ำอัญชัน สามารถนำมาใช้แต่งสีขนมต่าง ๆ ให้สีสวยงามน่ารับประทาน

- ดอกอัญชัน จำนวน 30 ดอก
- น้ำ 1 ถ้วยตวง
- น้ำตาลทราย 1-2 ช้อน
- น้ำมะนาว 3 ช้อน
- น้ำแข็ง





โทษและข้อควรระวัง

นอกจากสูตรการบำรุงผมด้วยดอกอัญชันที่บอกกันไปแล้ว ในปัจจุบันก็ได้มีการนำดอกอัญชันมาเป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ อย่างเช่น แชมพู ครีมนวดผม และครีมหมักผมต่าง ๆ เพื่อให้สะดวกต่อการใช้งานมากขึ้น และยังมี การนำดอกอัญชันไปตากแห้ง แล้วนำมาชงดื่มเป็นชาบำรุงสุขภาพอีกด้วย ซึ่งก็แล้วแต่คนจะเลือกว่าอยากจะใช้แบบดอกสดหรือแบบแห้ง เพราะทั้งสองอย่างก็ได้ประโยชน์ทั้งคู่เลยคะ แม้ว่าดอกอัญชันจะเป็นสมุนไพร แต่ก็ยังมีโทษถ้าหากใช้มากเกินไปคะ โดยอย่าดื่มน้ำอัญชันที่มีสีเข้มมากเกินไป เพราะจะทำให้ไตทำงานหนักขึ้นในการขับสารสีจากอัญชันออกมา และผู้ที่ป่วยด้วยโรคโลหิตจางก็ไม่ควรจรับประทานดอกอัญชันรวมทั้งอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของอัญชันด้วย เพราะในดอกอัญชันนั้นมีสารที่มีฤทธิ์ในการละลายลิ่มเลือด อาจเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยโลหิตจางได้

ที่มา <https://www.facebook.com/Rat7611/>

เรื่อง 3 การวัดผลประเมินผล

เนื้อหาสาระ

การสรุปขั้นตอนและเทคนิคการทำงานได้ครบทุกขั้นตอน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถสรุปขั้นตอนและเทคนิคการทำงาน
2. เพื่อประเมินความพึงพอใจในการจัดการเรียนการสอน

ขอบข่ายเนื้อหา

- ตอนที่ 1 สามารถสรุปขั้นตอนและเทคนิคการทำงาน
- ตอนที่ 2 ใบงาน น้ำสมุนไพรรักษาอาการไข้
- ตอนที่ 3 แบบประเมินชิ้นงาน น้ำอัญชันมะนาว
- ตอนที่ 4 แบบสอบถามความพึงพอใจ

รายละเอียดเนื้อหา

ตอนที่ 1 สามารถสรุปขั้นตอนและเทคนิคการทำงาน

ขั้นการสรุป

- ให้ผู้เรียนอธิบายถึงวัตถุประสงค์ที่ใช้ได้
- ให้ผู้เรียนอธิบายทบทวนถึงขั้นตอนการทำงานน้ำอัญชันมะนาว
- ให้ผู้เรียนบรรยายถึงคุณสมบัติและสรรพคุณ

ตอนที่ 2 ใบงาน น้ำอัญชันมะนาว

คำสั่ง ให้ผู้เรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียง 1 คำตอบ

1. คุณคิดว่าน้ำอัญชันที่อร่อยนั้นควรมีรสชาติอะไรบ้าง
 - ก. รสหวาน
 - ข. รสเข้มข้น
 - ค. รสขม
 - ง. รสเปรี้ยว
2. คุณคิดว่าน้ำอัญชันควรจะมีเพิ่มที่อปิ้งอะไรลงไปบ้าง
 - ก. เม็ดแมงลัก
 - ข. ลูกเต๋อย
 - ค. ฟุดสลัด
 - ง. วุ้นมะพร้าว
3. คุณคิดว่าน้ำอัญชันควรจะมีผสมกับผักผลไม้ใดถึงจะอร่อยสุด ๆ
 - ก. ส้ม
 - ข. มะนาว
 - ค. สตอเบอร์รี่
 - ง. สับปะรด
4. อัญชันควรจะมีแปรรูปเป็นอะไรได้บ้าง
 - ก. ไอศกรีม
 - ข. น้ำสลัด
 - ค. น้ำยาล้างจาน
 - ง. น้ำหอม
5. คุณคิดว่าอัญชันมีสรรพคุณอะไรบ้าง
 - ก. บำรุงสายตาและอาการตาแฉะ
 - ข. ด้านอนุมูลอิสระ
 - ค. ช่วยบำรุงสมอง
 - ง. ถูกทุกข้อ
6. สารในข้อใดคือนำน้ำจากดอกอัญชันมาทดสอบจะเปลี่ยนเป็นสีแดง
 - ก. ไข่สด
 - ข. น้ำยาล้างห้องน้ำ
 - ค. น้ำปูนใส
 - ง. นมสด
7. สารใดข้อใดที่เปลี่ยนสีกระดาษลิตมัสจากแดงเป็นน้ำเงิน
 - ก. น้ำอัดลม
 - ข. น้ำซี้เก้
 - ค. น้ำมะนาว
 - ง. น้ำกาแฟ
8. ขยี้ดอกอัญชันสีน้ำเงินให้เข้าแล้วนำไปจุ่มในน้ำส้มสายชูสีดอกอัญชันจะเป็นสีแดง เป็นการเปลี่ยนแปลงแบบใด
 - ก. เป็นการเปลี่ยนแปลงแล้วทำให้เกิดสารใหม่
 - ข. เป็นการเปลี่ยนแปลงแบบเปลี่ยนสถานะ
 - ค. เป็นการเปลี่ยนแปลงแบบละลาย
 - ง. ไม่มีข้อใดกล่าวถูกต้อง

9. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงสารใหม่

- ก. การหุงต้ม
- ข. การปรุงอาหาร
- ค. ไม้ที่ถูกเผา
- ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา

10. น้ำแข็งในแก้วที่วางไว้ 1 ชั่วโมง จะกลายเป็นน้ำเป็นการเปลี่ยนแปลงในแบบใด

- ก. เป็นการเปลี่ยนแปลงแบบละลาย
- ข. เป็นการเปลี่ยนแปลงแบบเปลี่ยนสถานะ
- ค. เป็นการเปลี่ยนแปลงแล้วทำให้เกิดสารใหม่
- ง. ไม่มีข้อใดกล่าวถูกต้อง

เฉลย 1. ข 2. ก 3. ข 4. ก 5. ง
 6. ข 7. ค 8. ข 9. ง 10. ก

ตอนที่ 3 แบบประเมินชิ้นงานน้ำอัญชันมะนาว

แบบประเมินชิ้นงานน้ำสมุนไพร(น้ำอัญชันมะนาว)

(สำหรับวิทยากร) โปรดกรอกแบบสอบถามให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1 = ควรปรับปรุง 2 = พอใช้ 3 = ดี 4 = ดีมาก 5 = ดีมากที่สุด

ชื่อ-สกุล (ผู้เรียน)

หัวข้อประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	1	2	3	4	5
<u>ด้านรูปแบบ</u> 1. แบบบรรจุภัณฑ์ 2. ขนาดและปริมาณ 3. ความสะอาด					
<u>ด้านรสชาติ</u> เป็นไปตามหลักสูตรที่กำหนด					
<u>ด้านกลิ่น</u> กลิ่นน้ำดอกอัญชัน					
<u>ด้านสี</u> 1. สีของน้ำเป็นไปตามที่หลักสูตรกำหนด 2. การตกตะกอน					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความพึงพอใจ
แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เรียน
หลักสูตรน้ำอัญชันมะนาว จำนวน 3 ชั่วโมง
กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและบริการ

โปรดกรอกแบบสอบถามให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1 = ควรปรับปรุง 2 = พอใช้ 3 = ดี 4 = มาก 5 = มากที่สุด

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุผู้กรอกแบบสอบถาม

15 – 30 ปี 31 – 45 ปี 46 – 60 ปี 61 ปีขึ้นไป

3. แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เรียน

หัวข้อประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	1	2	3	4	5
<u>ด้านเครื่องมือและอุปกรณ์</u> 1. ความพร้อมของเครื่องมือและอุปกรณ์เพียงพอต่อความต้องการ 2. ประสิทธิภาพของเครื่องมือและอุปกรณ์ที่รับบริการ					
<u>ด้านสถานที่จัดกิจกรรม</u> 3. ความสะอาด 4. สภาพอากาศ การถ่ายเท 5. แสงสว่าง 6. ความเป็นระเบียบ					
<u>ด้านวิทยากร</u> 7. การถ่ายทอดความรู้แก่ผู้เรียน 8. ความเป็นมิตรและมนุษยสัมพันธ์ที่ดี 9. ความรู้ความสามารถของวิทยากร 10. ความเอาใจใส่และการทุ่มเทของวิทยากร					
<u>ด้านประโยชน์</u> 11. สามารถนำไปทำได้จริง 12. สามารถสร้างรายได้ 13. สามารถถ่ายทอดความรู้ให้บุคคลอื่นได้					

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (โปรดระบุ)