



หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



แผนการจัดการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ฐานการเรียนรู้ การทำปลาสามปลาตะเพียน



ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังสามหมอ
สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดอุดรธานี
กรมส่งเสริมการเรียนรู้
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังสามหมอ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดอุดรธานี ได้จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ฐานการเรียนรู้เรื่องการทำปลาสามปลาตะเพียน เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ให้นักเรียนและผู้สนใจ ได้เรียนรู้ และเกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม องค์ความรู้ที่ปรากฏในฐานการเรียนรู้ เรื่องการทำปลาสาม ปลาตะเพียน เพื่อให้นักเรียนและผู้สนใจได้เกิดกระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบและยั่งยืน

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า แผนการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ฐานการเรียนรู้เรื่องการทำปลาสาม ปลาตะเพียน จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดการเรียนรู้และเป็นเอกสารคู่มือประกอบการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สนใจและผู้ที่เกี่ยวข้องต่อไป

ศกร.ดำบลหนองกุงทับม้า



สารบัญ

หน้า

คำนำ	ก
สารบัญ	๗
แผนการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	
ฐานการเรียนรู้เรื่องการทำปลาสาม ปลาตะเพียน	
- เนื้อหา เรื่องการทำปลาสาม ปลาตะเพียน	๑
- วัตถุประสงค์	๑
- กิจกรรมการเรียนรู้	๑
- สื่อ/อุปกรณ์	๒
- ความรู้ที่จะได้รับจากฐานการเรียนรู้	๒
- ความสอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	๒
- การนำไปประยุกต์ใช้	๔
- การประเมินผลการเรียนรู้และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	๔
- แผนผังฐานการเรียนรู้	๕
- ใบความรู้ที่ ๑	๖
- ใบงานที่ ๑	๑๑
- ใบความรู้ที่ ๒	๑๒
- ใบงานที่ ๒	๑๖
- เฉลยที่ใบงานที่ ๑	๑๗
- เฉลยที่ใบงานที่ ๒	๑๘
ภาคผนวก	๑๙
- หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	๒๐
- พระบรมราโชบายด้านการศึกษา รัชกาลที่ ๑๐	๒๓
- แบบสอบถามความพึงพอใจ ฐานการเรียนรู้เรื่องการทำปลาสาม ปลาตะเพียน	๒๔
- ภาพกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ ฐานการเรียนรู้เรื่องการทำปลาสาม ปลาตะเพียน	๒๕



แผนการจัดการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังสามหมอ

๑. ชื่อฐานการเรียนรู้	การทำปลาสาม ปลาตะเพียน เวลา ๒ ชั่วโมง	
๒. สาระการเรียนรู้	กลุ่มสาระการเรียนรู้การประกอบอาชีพ ระดับ ประถม	
๓. ชื่อผู้จัดทำ	นายปริญญา แก้ววิชัย	ครู ศกร.
	นางสาวศศิธร กองแก้ว	ครู ศกร
	นางสาวภูวรินทร์ นาสถิตย์	ครู ศรช.
๔. ชื่อผู้ดูแลฐานการเรียนรู้	ครูแกนนำ	
	๑. นายปริญญา แก้ววิชัย	ครู ศกร.
	๒. นางสาวศศิธร กองแก้ว	ครู ศกร
	๓. นางสาวภูวรินทร์ นาสถิตย์	ครู ศรช.
นักเรียนแกนนำ		
	๑. นางสาววลัย ปัญจิตร	ระดับประถมศึกษา
	๒. นางจำปาแก้ว คำสอน	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
	๓. นางอรทัย ก้าวจาง	ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

เนื้อหา ฐานการเรียนรู้เรื่องการทำปลาสาม ปลาตะเพียน

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังสามหมอ ได้จัดทำฐานการเรียนรู้ศาสตร์พระราชา เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ให้แก่นักเรียนและผู้สนใจ ได้เรียนรู้ และเกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม องค์ความรู้ที่ปรากฏในฐานการเรียนรู้เรื่องการทำปลาสาม ปลาตะเพียน ประกอบด้วย

๑. แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มสาระการเรียนรู้: ทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา ใบความรู้ที่ ๑ บทที่ ๓ การดูแลสุขภาพ เรื่องที่ ๓ วิธีการถนอมอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหารระดับการศึกษา: ประถมศึกษา เวลา: ๒ ชั่วโมง
๒. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การถนอมอาหารฐานการทำปลาสาม ปลาตะเพียน
๓. หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
๔. หลักการทรงงาน ๒๗ ประการ

๕. วัตถุประสงค์

- ๕.๑ เพื่อช่วยยืดอายุการเก็บรักษาปลาไว้บริโภค
- ๕.๒ เพื่อสร้างอาชีพและสร้างรายได้ ต่อตนเองและชุมชน
- ๕.๓ เพื่อให้แก่นักเรียนสามารถนำเอาความรู้ที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

๖. กิจกรรมการเรียนรู้

- ๖.๑ แนะนำวิทยากร และสถานที่ฐานการเรียนรู้ การทำปลาสาม ปลาตะเพียน
- ๖.๒ ชี้แจงขอบเขตเนื้อหากิจกรรมการเรียนรู้ ฐานการเรียนรู้ การทำปลาสาม ปลาตะเพียน
- ๖.๓ ผู้เข้าเรียนรู้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน



๖.๔ วิเคราะห์ประจําฐานให้ความรู้ โดยการบรรยาย การศึกษาจากเอกสารเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของการทำปลาสามปลาตะเพียน รู้จักเครื่องมือ/อุปกรณ์และหน้าที่ของอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำปลาสามปลาตะเพียน สาธิตขั้นตอนและวิธีการทำปลาสามปลาตะเพียน

๖.๕ แจกใบงานให้แก่ผู้เข้าเรียนรู้และศึกษาเรียนรู้จากสื่อการเรียนรู้ต่างๆในฐาน

๖.๖ แบ่งกลุ่มผู้เข้าเรียนรู้ออกเป็นกลุ่มย่อย และทดลองฝึกปฏิบัติการทำปลาสามปลาตะเพียน

๖.๗ สรุปบทเรียน/ถอดองค์ความรู้

๖.๘ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สอบถาม และการให้ข้อเสนอแนะจากวิทยากร

๖.๙ ผู้เข้าเรียนรู้ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.๑๐ ผู้เข้าเรียนรู้ทำแบบประเมินความพึงพอใจฐานการเรียนรู้

๗. สื่อ / อุปกรณ์

๗.๑ ใบงาน/ใบความรู้

๗.๒ สื่อของจริง(อุปกรณ์การทำปลาสามปลาตะเพียน)

๗.๓ แบบถอดองค์ความรู้

๗.๔ แบบประเมินความพึงพอใจฐานการเรียนรู้

๘. ความสอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (๒-๓-๔-๓-๔)

๒ เงื่อนไข	
เงื่อนไขความรู้	เงื่อนไขคุณธรรม
๑. รู้ชนิดของปลา ๒. รู้วัตถุดิบ ๓. รู้ขั้นตอนการทำ ๔. รู้วิธีการเก็บรักษา ๕. รู้วิธีการจัดจำหน่าย	๑. มีความอดทน ๒. มีความขยันหมั่นเพียร ๓. มีความตรงต่อเวลา ๔. มีความซื่อสัตย์



๓ หลักการ		
พอประมาณ	มีเหตุผล	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
๑. การผลิตปลาสามให้เหมาะสมกับปริมาณความต้องการของตลาด ๒. ผลิตปลาสามให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง ๓. ใช้วัตถุดิบที่เหมาะสมมีอยู่ในท้องถิ่น	๑. เพื่อบริโภคในครัวเรือน	๑. มีแหล่งน้ำที่เหมาะสมหาปลาได้ตลอดทั้งปี ๒. มีการวางแผนการทำปลาสาม มีการเก็บวัสดุอุปกรณ์ให้สะอาดและปลอดภัย ๓. มีการบันทึกรายรับ-รายจ่าย



แผนการจัดการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ฐานการทำปลาสามปลาตะเพียน

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังสามหมอ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดอุดรธานี

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นส่งผลความสมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงใน ๔ มิติ

ด้าน	มิติ			
	ด้านวัตถุ	ด้านสังคม	ด้านสิ่งแวดล้อม	ด้านวัฒนธรรม
ความรู้	๑. รู้ชนิดของปลา ๒. รู้วัตถุดิบ ๓. รู้ขั้นตอนการทำ ๔. รู้วิธีการเก็บรักษา ๕. รู้วิธีการจัดจำหน่าย	๑. การมีส่วนร่วมในการถ่ายทอดความรู้ให้แก่เพื่อน ๒. การถ่ายทอดความรู้ไปสู่ครอบครัวชุมชน	๑. เกิดจิตสำนึกที่ดีในการมีส่วนร่วมรักษาสีงแวดล้อมในฐานะการเรียนรู้	๑. ปฏิบัติตนตามระเบียบและแนวปฏิบัติของ สกร.
ทักษะ	๑. ทักษะการเลือกปลามาทำปลาต้ม ๒. ทักษะการใช้เทคโนโลยีในการสืบค้นองค์ความรู้	๑. การเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีความสุข	๑. การรักษาความสะอาดสถานที่ปฏิบัติงาน	๑. การนำแนวคิด/หลักการทรวงงานไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนการเรียนรู้และการดำรงชีวิต
เจตคติ	๑. รู้จักการเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์อย่างเหมาะสม คุ่มค่า และประหยัด	๑. เป็นสังคมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	๑. เป็นการอนุรักษ์รักษาสีงแวดล้อมให้มีความสมดุล	๑. ได้เรียนรู้การทำปลาต้มปลาตะเพียนจากภูมิปัญญาท้องถิ่น

ความรู้ที่ได้รับจากฐานการเรียนรู้		
ศาสตร์พระราช	ศาสตร์ชาวบ้าน	ศาสตร์สากล
๑. การพึ่งตนเอง ๒. พออยู่พอกิน ๓. ประหยัดเรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด	๑. ศึกษาวิธีการจัดจำหน่ายปลา ส้มออนไลน์ในอินเทอร์เน็ต ๒. คู่มือการทำปลาต้มปลาตะเพียน	๑. สืบทอดการถนอมอาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่น

ความสอดคล้องกับพระบรมราโชบาย ในหลวงรัชกาลที่ ๑๐			
☒ มีทัศนคติที่ถูกต้องต่อบ้านเมือง	☒ มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง	☒ มีงานทำ – มีอาชีพ	☒ เป็นพลเมืองที่ดี



แผนการจัดการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ฐานการทำปลาต้มปลาตะเพียน
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังสามหมอ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดอุดรธานี

๙. การนำไปประยุกต์ใช้

๙.๑ การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

๙.๑.๑ การน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ให้เกิดความเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ประหยัด ไม่ฟุ้งเฟ้อ

๙.๑.๒ การใช้เครื่องมือ/อุปกรณ์ในการปลาส้มอย่างถูกวิธีและด้วยความระมัดระวัง

๙.๒ การประยุกต์ใช้ในการกิจตามหน้าที่

๙.๒.๑ การวางแผนการทำงานด้วยความรอบคอบ

๙.๒.๒ ความรับผิดชอบในการทำงาน

๑๐. การประเมินผลการเรียนรู้

๑๐.๑ การตรวจชิ้นงาน/ใบงาน

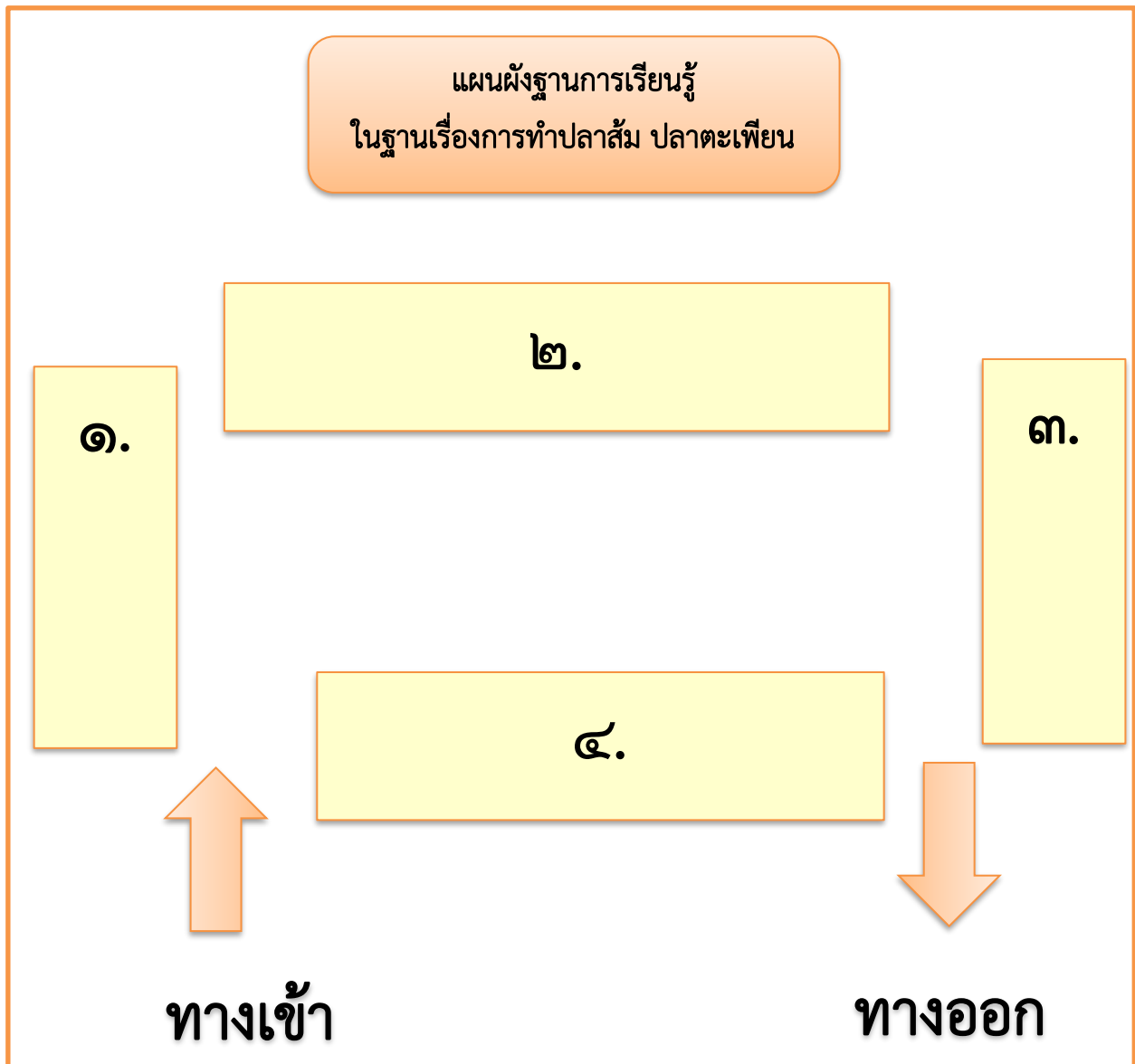
๑๐.๒ การประเมินผลความพึงพอใจฐานการเรียนรู้

๑๑. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

๑๑.๑ ควรจัดให้มีเครื่องปรับอากาศในฐานการเรียนรู้ และการให้บริการน้ำดื่มฟรีสำหรับผู้เข้ารับบริการ

๑๑.๒ ควรจัดทำคลิปวิดีโอบันทึก เพื่อใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ให้นักเรียนในรุ่นต่อไปให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ





คำอธิบาย

จุดที่ ๑ แผ่นพับฐาน คู่มือฐาน แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ แผนการเรียนรู้แบบบูรณาการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

จุดที่ ๒ ถอดบทเรียนของนักเรียน

จุดที่ ๓ รางวัลที่ได้รับ

จุดที่ ๔ การแนะนำฐานการเรียนรู้เรื่องการทำปลาสามปลาตะเพียน การสาธิต



แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
กลุ่มสาระการเรียนรู้: ทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา ทช ๑๑๐๐๒
ใบความรู้ที่ ๑ บทที่ ๓ การดูแลสุขภาพ
เรื่องที่ ๓ วิธีการถนอมอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร
ระดับการศึกษา: ประถมศึกษา เวลา: ๒ ชั่วโมง

สาระสำคัญ

มีความรู้ในเรื่องคุณค่าของอาหารตามหลักโภชนาการ รู้จักวิธีการถนอมอาหารเพื่อคงคุณค่า สำหรับการบริโภค ตลอดจนวางแผนการดูแลสุขภาพตามหลักการและวิธีการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ รูปแบบต่าง ๆ ของกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้เกิดผลดีกับร่างกาย

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

๑. เรียนรู้เรื่องของคุณค่าอาหารตามหลักโภชนาการ และวิธีการถนอมอาหาร
๒. เรียนรู้วิธีการวางแผนในการดูแลสุขภาพตามหลักและวิธีการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ
๓. เรียนรู้เรื่องรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ

การถนอมอาหาร

การถนอมอาหาร หมายถึง วิธีการรักษาอาหารมิให้เสื่อมสภาพเร็วเกินไป และเก็บไว้ได้นาน การถนอมอาหารมีหลักการสำคัญ คือ ทำลายจุลินทรีย์บางชนิด หรือทำให้จุลินทรีย์ไม่สามารถ เจริญเติบโตได้ หรือทำให้เอนไซม์ในอาหารทำงานได้ช้าลง หรือหยุดชะงัก

วิธีการถนอมอาหาร

๑. การทำแห้ง คือ การทำให้อาหาร จุลินทรีย์ไม่สามารถเติบโตได้ในสภาวะ ชัดน้ำ ใต้แสง การตากแห้ง การอบแห้ง อบ ร่มควัน อาหารที่ถนอมด้วยวิธีการทำแห้ง เช่น กลวยตาก ปลาแห้ง กุ้งแห้ง เปนตน
๒. การหมักดอง คือ ใช้เกลือและกรดแลกติก ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารบูดเน่า การดองมีทั้งดองเปรี้ยว ดองเค็ม ดองหวาน เช่น ผักกาดดองไช้เค็ม ผลไม้แช่อิ่ม
๓. การใช้ความร้อน คือ การใช้ความร้อนทำลายจุลินทรีย์ โดยทำให้อาหารสุกเก็บไว้ได้นานเช่น หมูแผ่น หมูหยอง
๔. การจัดอาหารใส่ขวด หรือกระป๋อง คือ การนำอาหารมาอัดใส่ขวด หรือกระป๋อง ที่ปิดฝาแน่นสนิท เพื่อป้องกันไม่ให้จุลินทรีย์เข้าไปทำปฏิกิริยากับอาหารภายในขวด หรือกระป๋องได้ โดยใช้ความร้อนทำลายเชื้อโรคที่ติดมากับอาหารผัก ผลไม้ และกระป๋องหรือขวดเสียก่อนทำการบรรจุ ไดแก อาหารกระป๋อง ปลากระป๋อง ผลไม้กระป๋อง เปนตน
๕. การแช่เย็น คือ การนำอาหารไปเก็บไว้ในที่มีอุณหภูมิต่ำจนจุลินทรีย์ไม่สามารถเจริญเติบโตได้ เช่น เนื้อสัตว์ที่ไว้ในช่องเย็น เปนตน
๖. การฉายรังสี เป็นการฉายรังสีแกมมาลงไปในผัก ผลไม้ และเมล็ดพันธุ์ การฉายรังสีจะทำลายเอนไซม์ในอาหาร ยับยั้งการสุกและงอกได้ นอกจากนี้ยังทำลายไข่แมลง พยาธิ จุลินทรีย์ จึงทำให้อาหารเก็บไว้ได้นาน

ประโยชน์ของการถนอมอาหาร

๑. เพื่อเก็บรักษาอาหารไว้รับประทานได้นาน ๆ
๒. เพื่อเก็บรักษาอาหารไม่ให้เน่าเสียขณะทำการขนส่ง



๓. ประหยัดค่าใช้จ่ายในการเลือกซื้ออาหาร และสามารถนำอาหารไปรับประทานในแหล่ง ที่มีอาหารสดได้

ความเป็นมาฐานการทำปลาต้ม ปลาตะเพียน

วิธีการถนอมอาหาร

การหมักดอง คือ ใช้เกลือและกรดแลกติก ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารบูดเน่า การดองมีทั้งดองเปรี้ยว ดองเค็ม ดองหวาน เช่น ผักกาดดองไข่เค็ม ผลไม้แช่อิ่ม

ปลาต้ม เป็นการถนอมอาหารจากภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สืบทอดกันมายาวนาน ซึ่งปัจจุบันแพร่กระจายทำในทุกภาค และต่างมีสูตรที่แตกต่างกัน ทั้งการเลือกใช้ชนิดปลา และส่วนผสม จนเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ปลาต้มหลายแบบในแต่ละท้องถิ่น

อำเภอวังสามหมอชุมชนมีพื้นที่ใกล้แหล่งน้ำคนในชุมชนมีอาชีพหาปลาเป็นอาชีพหลักและอาชีพเสริม ปลาที่หามาได้จะนำมาประกอบอาหาร และขาย ถ้าขายไม่หมดปลาก็เน่าเสีย ทำให้คิดวิธียืดอายุการเก็บรักษาปลาไว้บริโภคและสร้างอาชีพและสร้างรายได้ต่อตนเองและชุมชน จึงได้จัดเป็นฐานการเรียนรู้ การทำปลาต้ม ปลาตะเพียนขึ้น



วัตถุดิบทำปลาต้ม

๑. ปลาตะเพียน



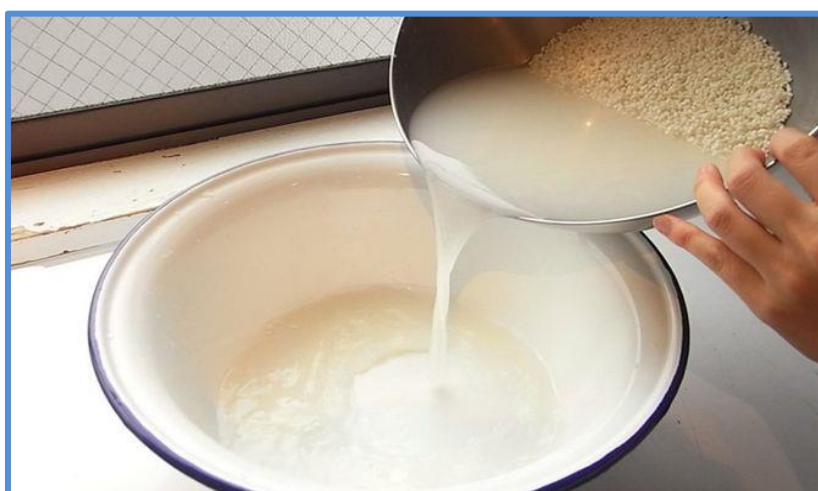
๒. เกล็ด



๓. ข้าวเหนียวนึ่ง



๔. น้ำข้าวข้าว



๔. กระเทียม



๕. ผงชูรส



ขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ

๑. ขอดเกล็ด และควักไส้ ก่อนล้างทำความสะอาด ๑-๒ น้ำ



๒. นำกระเทียมมาปอกเปลือก ตำโขลกหรือบดให้เป็นชิ้นเล็กๆ



๓. นำข้าวเหนียวมานึ่งให้สุก



ขั้นตอนการผสมวัตถุดิบ

๑. ปลาตะเพียนนำปลาตะเพียนที่สดนำมาคอดเกล็ดล้างทำความสะอาดบั้งตามตัวเตรียมน้ำซาวข้าวผสมเกลือแฉ่ประมาณ ๑-๒ ชั่วโมง

๒. นำปลาตะเพียนที่แช่เกลือกับน้ำซาวข้าว นำมาปรุงกับส่วนผสมที่เราเตรียมไว้กระเทียม ข้าวเหนียว นึ่ง เกลือ ชูรส ใช้มือคั้นนานจนปลาได้ที่โดยการคลุกพร้อมกับขยำด้วยมือ นาน ๑๐-๒๐ นาที

๓. จากนั้นก็นำบรรจุภาชนะหรือถุงพลาสติกรัดปากให้แน่นนำภาชนะหมักปลาส้มตั้งทิ้งไว้ในร่ม นาน ๓-๔ วัน ก็พร้อมรับประทาน ทั้งนี้ หากเป็นฤดูร้อนจะเป็นปลาส้มได้เร็ว ประมาณ ๒-๓ วัน แต่หากเป็นฤดูหนาวอาจนานถึง ๕-๗ วัน

การเก็บรักษาปลาส้ม

ปลาส้มที่หมักจนได้รสเปรี้ยวเหมาะแก่การรับประทานแล้ว หากเก็บไว้ในอุณหภูมิห้องหรือวางไว้ในตู้กับข้าวจะเก็บได้นาน ๑-๓ วัน ขึ้นอยู่กับความร้อนของอากาศ หลังจากนั้น จะเปรี้ยวมาก ไม่เหมาะรับประทาน แต่หากเก็บไว้ในตู้เย็นประมาณ ๘-๑๐ °C จะเก็บได้นาน ๓-๔ สัปดาห์ หากเก็บในช่องแช่แข็งจะเก็บได้นานประมาณ ๓ เดือน



แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
 กลุ่มสาระการเรียนรู้: ทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา
 ใบงานที่ ๑ บทที่ ๓ การดูแลสุขภาพ
 เรื่องที่ ๓ วิธีการถนอมอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร
 ระดับการศึกษา: ประถมศึกษาเวลา: ๒ ชั่วโมง

คำสั่ง : จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ให้นักเรียนเขียนสรุปความรู้ที่ได้เรื่องการถนอมอาหารวิธีการถนอมอาหาร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. นักเรียนที่มาศึกษาในฐานการเรียนรู้ เรื่อง การทำปลาสามปลาดะเพียน สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของเรียนได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อนักศึกษา.....รหัสนักศึกษา.....



แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
กลุ่มสาระการเรียนรู้: ทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา
เรื่องที่ ๓ วิธีการถนอมอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร
ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การถนอมอาหารพื้นฐานการทำปลาต้ม ปลาตะเพียน

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เป็นปรัชญาที่ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระราชทานพระราชดำริชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทย ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ และเมื่อภายหลังได้ทรงเน้นย้ำแนวทางการแก้ไขเพื่อให้รอดพ้นปัญหา สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชน ในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศ ให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์

ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง จึงประกอบด้วยคุณสมบัติ ดังนี้

ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีต่อความจำเป็น และเหมาะสมกับฐานะของตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่น ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป และต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจดำเนินการเรื่องต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลตามหลักวิชาการ หลักกฎหมาย หลักศีลธรรมจรรยา และวัฒนธรรมที่สั่งมา โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบรู้และรอบคอบ

ระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับต่อผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันที่

เงื่อนไขสำคัญที่จะทำให้การตัดสินใจ และการกระทำเป็นไปพอเพียง จะต้องอาศัยทั้งคุณธรรมและความรู้ ดังนี้

เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องสร้างเสริมให้เป็นพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ ประกอบด้วย ด้านจิตใจ คือ การตระหนักในคุณธรรม รู้ผิดชอบชั่วดี ซื่อสัตย์สุจริต ใช้สติปัญญาอย่างถูกต้องและเหมาะสมในการดำเนินชีวิต และด้านการกระทำ คือ มีความขยันหมั่นเพียร อดทน ไม่โลภ ไม่ตระหนี่ รู้จักแบ่งปัน และรับผิดชอบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย การฝึกฝนให้มีความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน มีความรอบคอบ และความระมัดระวังที่จะนำความรู้ต่าง ๆ เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และในขั้นปฏิบัติ

การนำเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ ต้องคำนึงถึง ๔ มิติ ดังนี้

ด้านเศรษฐกิจ	ลดรายจ่าย / เพิ่มรายได้ / ใช้ชีวิตอย่างพอควร / คิดและวางแผนอย่างรอบคอบ / มีภูมิคุ้มกัน / ไม่เสี่ยงเกินไป / การเผื่อทางเลือกสำรอง
ด้านสังคม	ช่วยเหลือเกื้อกูล / รู้รักสามัคคี / สร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวและชุมชน
ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	รู้จักใช้และจัดการอย่างฉลาดและรอบคอบ / เลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างรู้ค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด / ฟื้นฟูทรัพยากรเพื่อให้เกิดความยั่งยืนสูงสุด
ด้านวัฒนธรรม	รักและเห็นคุณค่าในความเป็นไทย เอกลักษณ์ไทย / เห็นประโยชน์และคุณค่าของภูมิปัญญาไทย ภูมิปัญญาท้องถิ่น / รู้จักแยกแยะและเลือกรับวัฒนธรรมอื่น ๆ

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ประเทศชาติ ประชาชน
สมดุลง่าย ยั่งยืน พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

ภูมิคุ้มกันในด้านวัตถุ / สังคม / สิ่งแวดล้อม / วัฒนธรรม



แผนการจัดการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง **ฐานการทำปลาต้มปลาตะเพียน**

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังสามหมอ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดอุดรธานี

หลักการทรงงาน ๒๗ ข้อ (ศาสตร์พระราชา)



ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เป็นแนวทางในการปฏิบัติพระราชกรณียกิจเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน โดยเน้นการทำงานอย่างเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาอย่างยั่งยืน

สรุปหลักการทรงงาน ๒๗ ข้อ:

๑. ซื่อสัตย์ สุจริต จริงใจต่อกัน:

เป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความเชื่อมั่นและความไว้วางใจ

๒. อ่อนน้อม ถ่อมตน:

การแสดงความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้อื่น สร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเปิดใจรับฟัง

๓. ความเพียร:

ความมุ่งมั่นและอดทนในการทำงาน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

๔. รู้ รัก สามัคคี:

การมีความรู้ความเข้าใจในปัญหาและร่วมมือกันแก้ไข

๕. ทำเรื่อยๆ ทำแบบสังขทาน:

การทำงานอย่างต่อเนื่องและไม่หวังผลตอบแทน

๖. มีความสุขในการทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น:

ความสุขจากการให้และการช่วยเหลือผู้อื่น

๗. ศึกษาข้อมูลอย่างเป็นระบบ ทำงานอย่างผู้รู้จริง:

การศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบรอบคอบ และทำงานอย่างผู้มีความรู้

๘. ระเบิดจากข้างใน:

การแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุและสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง

๙. ทำตามลำดับขั้น:

การแก้ไขปัญหาทีละขั้นตอน เริ่มจากสิ่งที่จำเป็นที่สุด



๑๐. ภูมิสังคม:

การคำนึงถึงสภาพภูมิประเทศและวัฒนธรรมท้องถิ่น

๑๑. องค์กรรวม:

การมองปัญหาในภาพรวมและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของส่วนต่างๆ

๑๒. ประหยัด เรียบง่าย ได้ประโยชน์สูงสุด:

การใช้วิธีการที่ประหยัดและเรียบง่าย แต่ได้ผลลัพธ์สูงสุด

๑๓. ขาดทุนคือกำไร:

การยอมเสียสละเพื่อให้เกิดประโยชน์ส่วนรวม

๑๔. ปลุกป่าในใจคน:

การสร้างจิตสำนึกและความเข้าใจเรื่องการอนุรักษ์

๑๕. ใช้ธรรมชาติช่วยธรรมชาติ:

การแก้ไขปัญหาโดยใช้ธรรมชาติเป็นเครื่องมือ

๑๖. อธรรมปราบอธรรม:

การแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสม

๑๗. ประโยชน์ส่วนรวม:

การคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมเป็นสำคัญ

๑๘. การพึ่งตนเอง:

การส่งเสริมให้ประชาชนมีความสามารถพึ่งพาตนเองได้

๑๙. เศรษฐกิจพอเพียง:

การดำรงชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน

๒๐. เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา:

การทำความเข้าใจปัญหาของประชาชนอย่างลึกซึ้ง และส่งเสริมการพัฒนา

๒๑. แก้ปัญหาที่จุดเล็ก คิด Macro เริ่ม Micro:

การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุและมองภาพรวมของปัญหา

๒๒. ไม่ติดตำรา ทำให้ง่าย:

การประยุกต์ใช้ความรู้และเทคโนโลยีให้เหมาะสมกับสถานการณ์

๒๓. การมีส่วนร่วม:

การเปิดโอกาสให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนา

๒๔. พออยู่พอกิน:

การสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมให้ประชาชน

๒๕. บริการรวมที่จุดเดียว:

การอำนวยความสะดวกในการให้บริการประชาชน

๒๖. ร่าเริง รื่นเริง คึกคัก ครึกครื้น กระฉับกระเฉง มีพลัง เป็นปัจจัยของการทำงานที่มีประสิทธิภาพ:

การทำงานอย่างมีความสุขและกระตือรือร้น

๒๗. ชัยชนะของการพัฒนา:

การแก้ไขปัญหาและพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า



พระบรมราโชบายด้านการศึกษา ในหลวงรัชกาลที่ ๑๐

ความสอดคล้องกับพระบรมราโชบายด้านการศึกษา ๔ ด้าน ของในหลวงรัชกาลที่ ๑๐

พระบรมราโชบายด้านการศึกษา

พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐

การศึกษาต้องมุ่งสร้างพื้นฐานให้แก่ผู้เรียน ๔ ด้าน

๑. มีทัศนคติที่ถูกต้องต่อบ้านเมือง
๒. มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง มีคุณธรรม
๓. มีงานทำ มีอาชีพ
๔. เป็นพลเมืองดี

๑. มีทัศนคติที่ถูกต้องต่อบ้านเมือง
 ๑. ความรู้ความเข้าใจต่อชาติบ้านเมือง
 ๒. ยึดมั่นในศาสนา
 ๓. มั่นคงในสถาบันพระมหากษัตริย์
 ๔. มีความเอื้ออาทรต่อครอบครัวและชุมชนของตน
๒. มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง-มีคุณธรรม
 ๑. รู้จักแยกแยะสิ่งที่ผิด-ชอบ/ชั่ว-ดี
 ๒. ปฏิบัติแต่สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ดีงาม
 ๓. ปฏิเสธสิ่งที่ผิด สิ่งชั่ว
 ๔. ช่วยกันสร้างคนดีให้แก่บ้านเมือง
๓. มีงานทำ มีอาชีพ
 ๑. การเลี้ยงดูลูกหลานในครอบครัวหรือการฝึกฝนอบรมในสถานศึกษา ต้องมุ่งให้เด็กและเยาวชนรักงาน สู้งาน ทำจนงานสำเร็จ
 ๒. การฝึกฝนอบรมทั้งในหลักสูตรและนอกหลักสูตรต้องมุ่งหมายให้ผู้เรียนทำงานเป็นและมีงานทำในที่สุด
 ๓. ต้องสนับสนุนผู้สำเร็จหลักสูตรมีอาชีพมีงานทำ จนสามารถเลี้ยงตัวเอง และครอบครัว
๔. เป็นพลเมืองดี
 ๑. การเป็นพลเมืองดี เป็นหน้าที่ของทุกคน
 ๒. ครอบครัว-สถานศึกษาและสถานประกอบการ ต้องส่งเสริมให้ทุกคนมีโอกาสทำหน้าที่เป็นพลเมืองดี
 ๓. การเป็นพลเมืองดีคือ “เห็นอะไรที่จะทำ เพื่อบ้านเมืองได้ก็ต้องทำ” เช่น งานอาสาสมัคร งานบำเพ็ญประโยชน์ งานสาธารณกุศล ให้ทำด้วยความมีน้ำใจ และความเอื้ออาทร



ใบงานที่ ๒ เรื่อง การถอดบทเรียนฐานการทำปลาส้ม ปลาตะเพียน

ใบงานเรื่อง

2 เจือปน

ความรู้

+

คุณธรรม

3 หลักการ

พอประมาณ

+

มีเหตุผล

+

มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

4 สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ใน 4 มิติ

ด้านวัตถุ/เศรษฐกิจ

+

ด้านสังคม

+

ด้านสิ่งแวดล้อม

+

ด้านวัฒนธรรม

ความสอดคล้องกับศาสตร์การพัฒนา 3 ศาสตร์

ศาสตร์พระราชา

+

ศาสตร์สากล

+

ศาสตร์ภูมิปัญญา

ความสอดคล้องกับพระบรมราโชบายด้านการศึกษา 4 ด้าน ของในหลวงรัชกาลที่ 10

มีทัศนคติที่ถูกต้องต่อบ้านเมือง

+

มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง
มีคุณธรรม

+

มีงานทำ-มีอาชีพ

+

เป็นพลเมืองดี

ชื่อนักศึกษา.....รหัสนักศึกษา.....



เฉลย ใบงานที่ ๑ บทที่ ๓ การดูแลสุขภาพ
เรื่องที่ ๓ วิธีการถนอมอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร
ระดับการศึกษา: มัธยมศึกษาตอนปลาย เวลา: ๒ ชั่วโมง

คำสั่ง : จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ให้นักเรียนเขียนสรุปความรู้ที่ได้เรื่องการถนอมอาหารวิธีการถนอมอาหาร

การถนอมอาหาร หมายถึง วิธีการรักษาอาหารมิให้เสื่อมสภาพเร็วเกินไป และเก็บไว้ได้นาน การถนอมอาหารมีหลักการสำคัญ คือ ทำลายจุลินทรีย์บางชนิด หรือทำให้จุลินทรีย์ไม่สามารถ เจริญเติบโตได้ หรือทำให้เอนไซม์ในอาหารทำงานได้อาลง หรือหยุดชะงัก

วิธีการถนอมอาหาร

๑. การทำแห้ง คือ การทำไม่ให้น้ำในอาหาร จุลินทรีย์ไม่สามารถเติบโตได้ในสภาวะ ขาดน้ำ ได้แก่ การตากแห้ง การอบแห้ง อบ ร่มควัน อาหารที่ถนอมด้วยวิธีการทำแห้ง เช่น กลวยตาก ปลาแห้ง กุ้งแห้ง เปนตน

๒. การหมักดอง คือ ใช้เกลือและกรดแลกติก ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารบูดเน่า การดองมีทั้งดองเปรี้ยว ดองเค็ม ดองหวาน เช่น ผักกาดดองไข่เค็ม ผลไม้แช่อิ่ม

๓. การใช้ความร้อน คือ การใช้ความร้อนทำลายจุลินทรีย์ โดยทำให้อาหารสุกเก็บไว้ได้นานเช่น หมูแผ่น

๔. การจัดอาหารใส่ขวด หรือกระป๋อง คือ การนำอาหารมาอัดใส่ขวด หรือกระป๋อง ที่ปิดฝาแน่นสนิท เพื่อป้องกันไม่ให้จุลินทรีย์เข้าไปทำปฏิกิริยากับอาหารภายในขวด หรือกระป๋องได้ โดยใช้ความร้อนทำลายเชื้อโรคที่ติดมากับอาหารผัก ผลไม้ และกระป๋องหรือขวดเสียก่อนทำการบรรจุ ได้แก่ อาหารกระป๋อง ปลากระป๋อง ผลไม้กระป๋อง เปนตน

๕. การแช่เย็น คือ การนำอาหารไปเก็บไว้ในที่มีอุณหภูมิต่ำกว่าจนจุลินทรีย์ไม่สามารถเจริญเติบโตได้ เช่น เนื้อสัตว์ที่ไว้ในช่องเย็น เปนตน

๖. การฉายรังสี เป็นการฉายรังสีแกมมาลงไปในผัก ผลไม้ และเมล็ดพันธุ์ การฉายรังสีจะทำลายเอนไซม์ในอาหาร ยับยั้งการสุกและงอกได้ นอกจากนี้ยังทำลายไข่แมลง พยาธิ จุลินทรีย์ จึงทำให้อาหารเก็บไว้ได้นาน

๒. นักเรียนที่มาศึกษาในฐานการเรียนรู้ เรื่อง การทำปลาสามปลาดะเพียน สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของเรียนได้อย่างไรบ้าง

เก็บรักษาอาหารไว้รับประทานได้นาน ๆ

เก็บรักษาอาหารไม่ให้น่าเสียขณะทำการขนส่ง

ประหยัดค่าใช้จ่ายในการเลือกซื้ออาหาร และสามารถนำอาหารไปรับประทานในแหล่งที่มีอาหารสดได้



เฉลยใบงานที่ ๒ เรื่อง การถอดบทเรียนฐานการทำปลาส้ม ปลาตะเพียน



แผนการจัดการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ฐานการทำปลาส้มปลาตะเพียน

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังสามหมอ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดอุดรธานี

ภาคผนวก



แผนการจัดการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง [ฐานการทำปลาสามปลาดะเพียน](#)
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังสามหมอ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดอุดรธานี

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

พระราชดำรัสที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง

“...การจะเป็นเสือนั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่เรามีเศรษฐกิจแบบพอมีพอกิน แบบพอมีพอกินนั้นหมายความว่า อิ่มชู้ตัวเองได้ ให้มีพอเพียงกับตนเอง ความพอเพียงนี้ไม่ได้หมายความว่าทุกครอบครัวจะต้องผลิตอาหารของตัวเอง จะต้องทอผ้าใส่เอง อย่างนั้นมันเกินไป แต่ว่าในหมู่บ้านหรือในอำเภอ จะต้องมีความพอเพียงพอสมควร บางสิ่งบางอย่างผลิตได้มากกว่าความต้องการก็ขายได้ แต่ขายในที่ ไม่ห่างไกลเท่าไร ไม่ต้องเสียค่าขนส่งมากนัก...”

พระราชดำรัส เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๓๙

“...พอเพียง มีความหมายกว้างขวางยิ่งกว่านี้อีก คือคำว่าพอ ก็พอเพียงนี้ก็พอแค่นั้นเอง คนเราถ้าพอในความต้องการก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าประเทศใดมีความคิดอันนี้ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่าพอประมาณ ซื่อตรง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมี มีมากอาจจะมีของหรูหราก็ได้ แต่ว่าต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น...”

พระราชดำรัส เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
ณ ศาลาดุสิดาลัย วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๑

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระราชทานพระราชดำริชี้แนะแนวทาง การดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทย ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ และเมื่อภายหลังได้ทรงเน้นย้ำแนวทางการแก้ไขเพื่อให้รอดพ้นปัญหา สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์

ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง จึงประกอบด้วยคุณสมบัติ ดังนี้

ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีต่อความจำเป็น และเหมาะสมกับฐานะของตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่น ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป และต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจดำเนินการเรื่องต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลตามหลักวิชาการ หลักกฎหมาย หลักศีลธรรมจรรยา และวัฒนธรรมที่ดีงาม โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบรู้และรอบคอบ

ระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับต่อผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันท่วงที

เงื่อนไขสำคัญที่จะทำให้การตัดสินใจ และการกระทำเป็นไปพอเพียง จะต้องอาศัยทั้งคุณธรรมและความรู้ ดังนี้

เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องสร้างเสริมให้เป็นพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ ประกอบด้วย ด้านจิตใจ คือ การตระหนักในคุณธรรม รู้ผิดชอบชั่วดี ซื่อสัตย์สุจริต ใช้สติปัญญาอย่างถูกต้องและเหมาะสมในการดำเนิน



ชีวิต และด้านการกระทำ คือมีความซื่อสัตย์สุจริต อดทน ไม่โลภ ไม่ตระหนี่ รู้จักแบ่งปัน และรับผิดชอบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย การฝึกฝนให้มีความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน มีความรอบคอบ และความระมัดระวังที่จะนำความรู้ต่าง ๆ เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และในชั้นปฏิบัติ

การนำเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ ต้องคำนึงถึง ๔ มิติ ดังนี้

ด้านเศรษฐกิจ	ลดรายจ่าย / เพิ่มรายได้ / ใช้ชีวิตอย่างพอควร / คิดและวางแผนอย่างรอบคอบ / มีภูมิคุ้มกัน / ไม่เสี่ยงเกินไป / การเพื่อทางเลือกสำรอง
ด้านสังคม	ช่วยเหลือเกื้อกูล / รู้รักสามัคคี / สร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวและชุมชน
ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	รู้จักใช้และจัดการอย่างฉลาดและรอบคอบ / เลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างรู้ค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด / ฟื้นฟูทรัพยากรเพื่อให้เกิดความยั่งยืนสูงสุด
ด้านวัฒนธรรม	รักและเห็นคุณค่าในความเป็นไทย เอกลักษณ์ไทย / เห็นประโยชน์และคุณค่าของภูมิปัญญาไทย ภูมิปัญญาท้องถิ่น / รู้จักแยกแยะและเลือกรับวัฒนธรรมอื่น ๆ

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ประเทศชาติ ประชาชน
สมดุล ยั่งยืน พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

ภูมิคุ้มกันในด้านวัตถุ / สังคม / สิ่งแวดล้อม / วัฒนธรรม

นำสู่

สายกลาง

พอประมาณ

ความพอเพียง

มีเหตุผล

มีภูมิคุ้มกัน
ในตัวที่ดี

ความรอบรู้
ความรอบคอบ
ความระมัดระวัง

บนพื้นฐาน

คุณธรรม
ซื่อสัตย์สุจริต อดทน
ความเพียร มีสติ ปัญญา



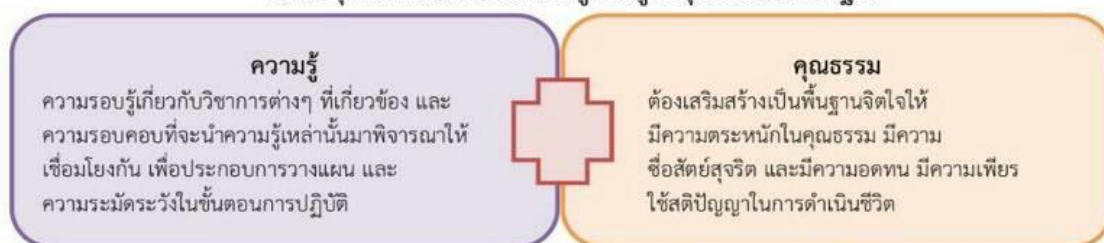
กรอบแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นหลักในการดำเนินชีวิตไปสู่ความเจริญก้าวหน้า พร้อมกับความสมดุลและมั่นคง เมื่อนำไปใช้บริหารจัดการตนเอง และภารกิจงานที่บุคคลนั้นกำลังกระทำอยู่อย่างสม่ำเสมอ ย่อมสำเร็จประโยชน์และนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นกรอบแนวคิดที่ต้องใช้ความรู้ควบคู่ไปกับคุณธรรม ในการตัดสินใจ โดยคำนึงถึง ๓ หลักการ ได้แก่ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี และมุ่งที่จะทำให้ผลที่เกิดขึ้นนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าที่สมดุล และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงใน 4 มิติ ได้แก่ ด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

การทำงานใดๆ ที่มุ่งให้ประสบผลสำเร็จอย่างราบรื่น
แต่ละบุคคลจำเป็นต้องใช้ความรู้ควบคู่กับคุณธรรมเป็นพื้นฐาน



การตัดสินใจและการดำเนินการใดๆ จำเป็นต้องยึด 3 หลักการพอเพียงทุกครั้ง

พอประมาณ • พอเหมาะ พอดี กับสภาพของตน (ปัจจัยภายใน) • พอควร สอดคล้อง กับภูมิสังคม (ปัจจัยภายนอก)	มีเหตุผล • รู้สาเหตุ – ทำไม / เพราะเหตุใด • รู้ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง -วิชาการ กฎหมาย ความเชื่อ ประเพณี • รู้ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นในด้านต่างๆ กว้างแคบใกล้ไกล	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี • เตรียมความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ • วางแผน รอบคอบ ไม่ประมาท เพื่อป้องกันอันตรายหรือปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น
--	---	---

มุ่งให้เกิดความสมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง
ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม จากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี





พระบรมราโชบายด้านการศึกษา

พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐

การศึกษาต้องมุ่งสร้างพื้นฐานให้แก่ผู้เรียน ๔ ด้าน

๑. มีทัศนคติที่ถูกต้องต่อบ้านเมือง

๑. ความรู้ความเข้าใจต่อชาติบ้านเมือง
๒. ยึดมั่นในศาสนา
๓. มั่นคงในสถาบันพระมหากษัตริย์
๔. มีความเอื้ออาทรต่อครอบครัวและชุมชนของตน

๒. มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง มีคุณธรรม

๑. รู้จักแยกแยะสิ่งที่ดี-ชอบ/ชั่ว-ดี
๒. ปฏิบัติแต่สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ดีงาม
๓. ปฏิเสธสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ไม่ควร
๔. ช่วยกันสร้างคนดีให้แก่บ้านเมือง

๓. มีงานทำ มีอาชีพ

๑. การเลี้ยงดูลูกหลานในครอบครัวหรือการฝึกฝนอบรมในสถานศึกษา ต้องมุ่งให้เด็กและเยาวชนรักงาน สู้งาน ทำจนงานสำเร็จ
๒. การฝึกฝนอบรมทั้งในหลักสูตรและนอกหลักสูตรต้องมุ่งหมายให้ผู้เรียนทำงานเป็นและมีงานทำในที่สุด
๓. ต้องสนับสนุนผู้สำเร็จหลักสูตรมีอาชีพมีงานทำจนสามารถเลี้ยงตัวเอง และครอบครัว

๔. เป็นพลเมืองดี

๑. การเป็นพลเมืองดี เป็นหน้าที่ของทุกคน
๒. ครอบครัว-สถานศึกษาและสถานประกอบการ ต้องส่งเสริมให้ทุกคนมีโอกาสทำหน้าที่เป็นพลเมืองดี
๓. การเป็นพลเมืองดีคือ “เห็นอะไรที่จะทำเพื่อบ้านเมืองได้ก็ต้องทำ” เช่น งานอาสาสมัคร งานบำเพ็ญประโยชน์ งานสาธารณกุศล ให้ทำด้วยความมีน้ำใจ และความเอื้ออาทร



แบบประเมินความพึงพอใจการจัดกิจกรรมฐานการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
ด้านการศึกษา ฐานการเรียนรู้ การทำปลาส้มปลาตะเพียน
สกร.ระดับอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑.๑ เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

๑.๒ อายุ ☐ ต่ำกว่า ๑๕ ปี ☐ ๑๕-๒๔ ปี ☐ ๓๐ - ๓๙ ปี ☐ ๔๐-๕๔ ปี ☐ ๖๐ ปีขึ้นไป

๑.๓ การศึกษา ☐ ประถมศึกษา ☐ ม.ต้น ☐ ม.ปลาย ☐ ปวส. ☐ ปริญญาตรี ☐ อื่นๆ.....

๑.๔ อาชีพ ☐ นักเรียน/นักศึกษา ☐ ครู ☐ อื่นๆ.....

ส่วนที่ ๒ ความพึงพอใจ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ที่	ประเด็นการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		๕ มาก ที่สุด	๔ มาก	๓ ปานกลาง	๒ น้อย	๑ น้อยที่สุด
ด้านฐานการเรียนรู้						
๑.	ความเหมาะสมของพื้นที่ฐานการเรียนรู้และมีความน่าสนใจ					
๒.	ป้ายข้อความเนื้อหาชัดเจนและเข้าใจง่าย					
๓.	การจัดทำฐานการเรียนรู้มีความสะอาดเป็นระเบียบ					
ด้านสร้างองค์ความรู้						
๔.	หลักสูตร/เนื้อหา มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย					
๕.	สื่อการเรียนรู้มีความสอดคล้องกับเนื้อหา					
ด้านกระบวนการให้ความรู้และบริการของวิทยากร/ครูแกนนำ						
๖.	มีความรู้เหมาะสมกับฐานการเรียนรู้					
๗.	พูดจาสุภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใส สร้างความสัมพันธ์กับผู้เรียนได้ดี					
๘.	บรรยายได้ชัดเจน ครอบคลุม และเข้าใจง่าย					
ด้านผลผลิต						
๙.	ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะไปพัฒนาตนเองได้					
๑๐.	ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้					

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....



ภาพประกอบกิจกรรม



จัดการเรียนรู้บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
กลุ่มสาระการเรียนรู้: ทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา
บทที่ ๓ การดูแลสุขภาพ
เรื่องที่ ๓ วิธีการถนอมอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร



ภาพประกอบกิจกรรม



จัดการเรียนรู้บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
กลุ่มสาระการเรียนรู้: ทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา
บทที่ ๓ การดูแลสุขภาพ
เรื่องที่ ๓ วิธีการถนอมอาหารเพื่อยืดคุณค่าของสารอาหาร



แผนการจัดการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ฐานการทำปลาต้มปลาตะเพียน
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังสามหมอ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดอุดรธานี

ภาพประกอบกิจกรรม



การถอดบทเรียนฐานการทำปลาสาม ปลาตะเพียน



แผนการจัดการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ฐานการทำปลาสามปลาตะเพียน
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังสามหมอ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดอุดรธานี

ภาพประกอบกิจกรรม



การถอดบทเรียนฐานการทำปลาหมึก ปลาตะเพียน



แผนการจัดการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ฐานการทำปลาหมึกปลาตะเพียน
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังสามหมอ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดอุดรธานี

ภาพประกอบกิจกรรม



การถอดบทเรียนฐานการทำปลาสาม ปลาตะเพียน



แผนการจัดการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ฐานการทำปลาสามปลาตะเพียน
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังสามหมอ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดอุดรธานี

ภาพประกอบกิจกรรม

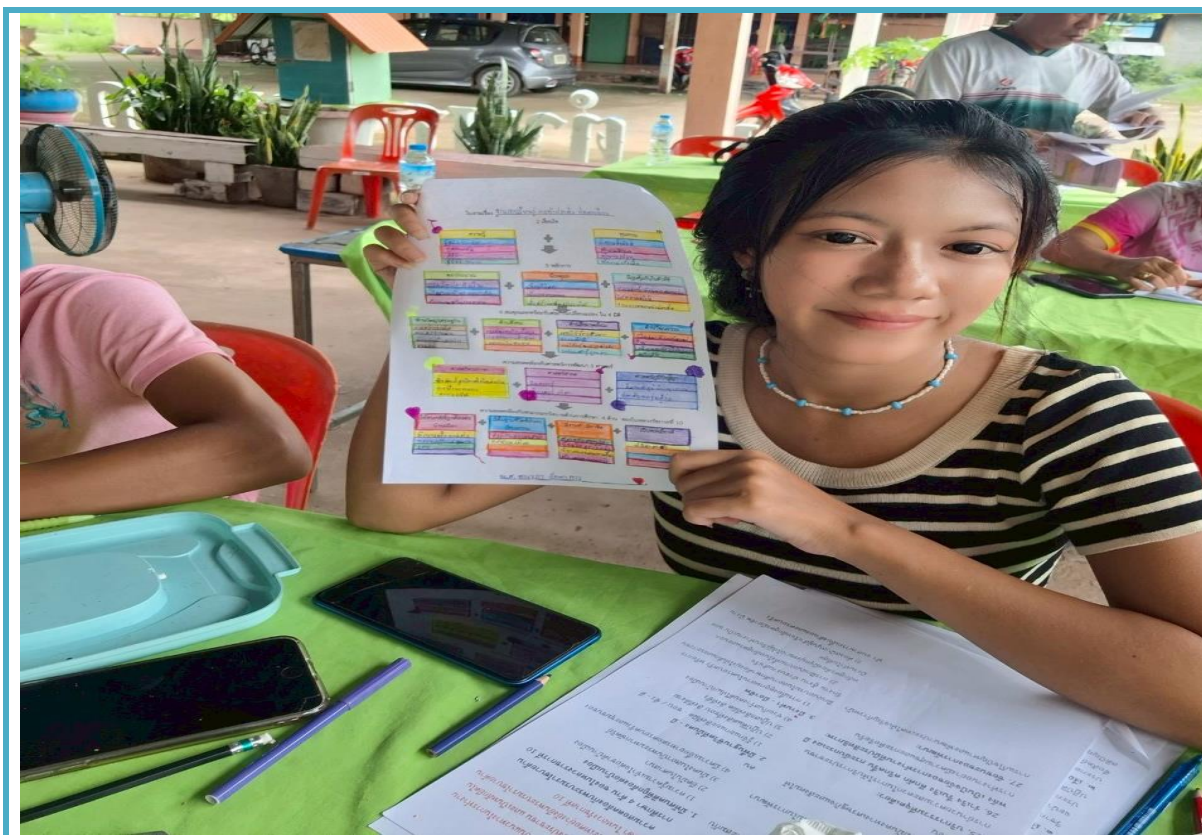


การถอดบทเรียนฐานการทำปลาสาม ปลาตะเพียน

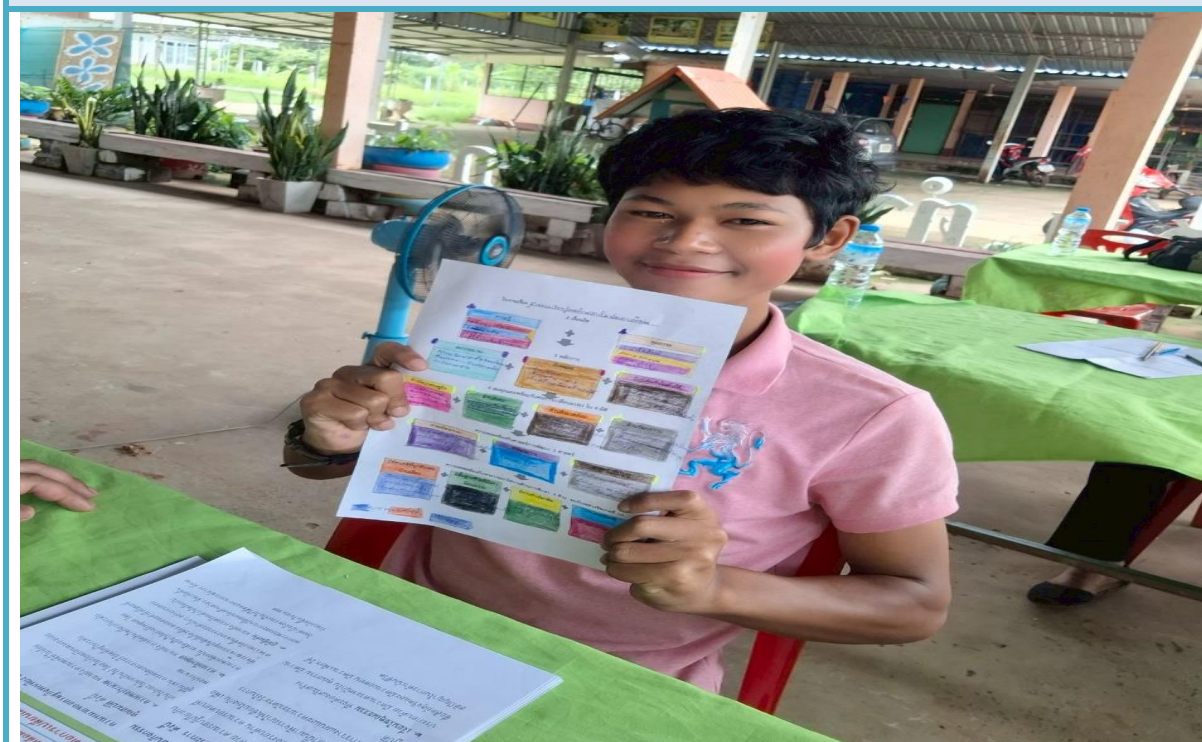


แผนการจัดการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ฐานการทำปลาสามปลาตะเพียน
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังสามหมอ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดอุดรธานี

ภาพประกอบกิจกรรม



การถอดบทเรียนฐานการทำปลาส้ม ปลาตะเพียน



แผนการจัดการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ฐานการทำปลาส้มปลาตะเพียน
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังสามหมอ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดอุดรธานี

ภาพประกอบกิจกรรม



การถอดบทเรียนฐานการทำปลาส้ม ปลาตะเพียน



แผนการจัดการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ฐานการทำปลาส้มปลาตะเพียน
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังสามหมอ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดอุดรธานี

ผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

๑. นางจิรประภา พิทักษ์สกุลพงศ์
๒. นายณัฐพงศ์ โสภิน

ผอ.สกร.ระดับอำเภอวังสามหมอ
ครูชำนาญการ

ผู้จัดทำเอกสาร

นางสาวศศิธร กองแก้ว

ครู กศน.ตำบล

รวบรวม เรียบเรียง จัดพิมพ์ ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม

๑. นายปริญญา แก้ววิชัย
๒. นางสาวศศิธร กองแก้ว
๓. นางสาวภูวรินทร์ นาสถิตย์

ครู กศน.ตำบล
ครู กศน.ตำบล
ครู ศรช.





หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอวังสามหมอ
สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดอุดรธานี
กรมส่งเสริมการเรียนรู้
กระทรวงศึกษาธิการ