

## คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี (งานบ้าน) หน่วยการเรียนรู้บ้านแสนสุข ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เรื่องน้ำสะอาดใคร่เพื่อสุขภาพ ประกอบด้วยคำชี้แจง แบบทดสอบก่อนเรียน และหลังเรียน จุดประสงค์การเรียนรู้ ใบความรู้ ใบงาน ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ และปฏิบัติด้วยตนเองหรือร่วมกับสมาชิกในกลุ่มทั้งในเวลาและนอกเวลาเรียน หวังว่าเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ได้ศึกษาและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนช่วยแนะนำ ตรวจสอบเนื้อหาวิชา ตลอดจนให้คำปรึกษาจนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

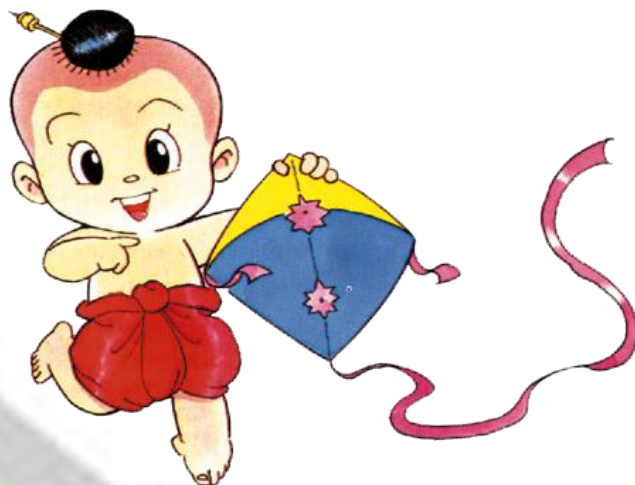
กนกวรรณ จันทร์ตะคุ





## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำชี้แจงสำหรับนักเรียน	1
จุดประสงค์การเรียนรู้	2
ใบความรู้เรื่องน้ำตะไคร้เพื่อสุขภาพ	3
อุปกรณ์	4
ส่วนผสม	6
วิธีทำน้ำตะไคร้เพื่อสุขภาพ	7
ใบงานเรื่องน้ำตะไคร้เพื่อสุขภาพ	12
แบบฝึกหัดเรื่องน้ำตะไคร้เพื่อสุขภาพ	13
บรรณานุกรม	16



## คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

1. อ่านและทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดประสงค์การเรียนรู้
2. ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเรื่องน้ำตะไคร้เพื่อสุขภาพ
3. ปฏิบัติกิจกรรมตามใบงานเรื่องน้ำตะไคร้เพื่อสุขภาพ
4. ทำแบบฝึกหัดท้ายบทเรื่องน้ำตะไคร้เพื่อสุขภาพ



## จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนมีความรู้เข้าใจการทำน้ำตะไคร้เพื่อสุขภาพได้ (K)
2. นักเรียนสามารถบอกวิธีทำน้ำตะไคร้เพื่อสุขภาพได้ (K)
3. นักเรียนสามารถทำน้ำตะไคร้เพื่อสุขภาพได้ (P)
4. นักเรียนสามารถใช้และเก็บรักษาวัสดุอุปกรณ์ในการทำน้ำตะไคร้เพื่อสุขภาพได้ (P)
5. นักเรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในการทำงาน (A)





## ใบความรู้เรื่องน้ำตะไคร้เพื่อสุขภาพ

ตะไคร้ จัดเป็นพืชสมุนไพรและเป็นไม้ล้มลุก มีอายุมากกว่า 1 ปี ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ตะไคร้มีเหง้าใต้ดิน ลำต้นมีลักษณะตั้งตรง รูปทรงกระบอก มีความสูงได้ถึง 1 เมตร ตะไคร้นิยมนำมาใช้สำหรับ ประกอบอาหารสำหรับดับกลิ่นคาว ช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอม และปรับปรุงรสให้น่ารับประทานมากขึ้น ใช้เป็นส่วนผสมของยาทา กันยุง สเปรย์กันยุง และยาจุดกันยุง น้ำมันตะไคร้ใช้เป็นส่วนผสมของ น้ำหอม ใช้เป็นส่วนผสมสำหรับทำสบู่ แชมพูสระผม ใช้เป็นส่วนผสม ของเครื่องสำอาง ใช้ทานวด แก้ปวดเมื่อยใช้ทาตำตัว แขน ขา เพื่อป้องกัน และไต่ยุงใช้เป็นส่วนผสมของสารป้องกัน และกำจัดแมลง

ลำต้น และใบช่วยบรรเทา และรักษาอาการไข้หวัด แก้ไอ และช่วยขับเสมหะบรรเทาอาการโรคหืดหอบ รักษาอาการปวดท้อง ช่วยขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะยาก ช่วยขับเหงื่อ ช่วยในการขับลม แก้อหิวาตกโรค บำรุงธาตุ เจริญอาหารช่วยลดความดันโลหิตสูง ลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด แก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ นำมาใช้ทำเป็นน้ำตะไคร้หอม น้ำตะไคร้ใบเตย ช่วยดับร้อนแก้กระหาย ช่วยในการบำรุงและรักษาสายตามีส่วนช่วยในการบำรุงกระดูกและฟัน ให้แข็งแรงมีส่วนช่วยในการบำรุงสมองและเพิ่มสมรรถิสามารถนำมาใช้ ทำเป็นยานวดได้



## อุปกรณ์



1. หม้อไฟฟ้า



2. ช้อน



3. เขียง



4. มีด





5. กระชอน



6. แก้ว



7. เทียน้ำ



8. ถ้วยตวงของเหลว







## ส่วนผสม



1. น้ำ 5 ถ้วย



2. ตะไคร้ 10 ต้น



3. น้ำตาลทราย 2 ถ้วย



4. น้ำแข็งหลอด





## วิธีทำน้ำตะไคร้เพื่อสุขภาพ

### 1. ล้างตะไคร้ให้สะอาด



### 2. ตัดตะไคร้เป็นท่อนๆ ยาวประมาณ 3 นิ้ว



### 3. ต้มน้ำด้วยไฟกลางจนเดือด



### 4. ใส่ตะไคร้ที่ตัดไว้ลงในหม้อ





5. ต้มน้ำตะไคร้จนเดือดนาน 10 นาทีจะมีกลิ่นหอมของตะไคร้และ  
น้ำเป็นสีเขียวอ่อนๆ



6. ใส่น้ำตาลทรายจนน้ำตาลละลาย





7. ปิดไฟกรองด้วยกระชอน เทใส่เหยือก
8. รินใส่แก้วน้ำแข็ง ตกแต่งด้วยต้นตะไคร้



9. รับประทานแบบไม่ใส่น้ำแข็งก็ได้ ลดน้ำตาลลงชิมตามความต้องการ





## ใบงาน

### เรื่อง น้ำตะไคร้เพื่อสุขภาพ

คะแนนเต็ม 15 คะแนน เวลาทำ 40 นาที



1. นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 7 คน
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกประธานกลุ่ม
3. นักเรียนแต่ละกลุ่มวางแผนการทำน้ำตะไคร้เพื่อสุขภาพ
4. นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติงานการทำน้ำตะไคร้เพื่อสุขภาพ
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำน้ำตะไคร้ส่งครูเพื่อประเมินผล
6. นักเรียนแต่ละคนทำแบบฝึกหัดท้ายบทเรื่องน้ำตะไคร้เพื่อสุขภาพ
7. นักเรียนแต่ละกลุ่มทำความสะอาดบริเวณและอุปกรณ์พร้อมทั้งเก็บให้เรียบร้อย





## แบบฝึกหัดเรื่องน้ำทะเลใคร่เพื่อสุขภาพ

คะแนนเต็ม 10 คะแนนเวลาทำ 10 นาที

### คำชี้แจง

จงทำเครื่องหมาย × ทับอักษร ก ข ค ง หน้าคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดไม่ใช่อุปกรณ์การทำน้ำทะเลใคร่
  - ก. กระชอน
  - ข. กระทะ
  - ค. เขียง
  - ง. มีด
2. ถ้าขาดเครื่องปรุงในข้อใดจะทำน้ำทะเลใคร่ไม่ได้
  - ก. น้ำตาลทราย
  - ข. ตะใคร้
  - ค. น้ำแข็ง
  - ง. มีด
3. ข้อใดเป็นเครื่องปรุงที่สำคัญที่สุดในการทำน้ำทะเลใคร่
  - ก. ตะใคร้ น้ำตาลทราย น้ำ
  - ข. เกลือ น้ำ น้ำตาลทราย
  - ค. น้ำตาลทราย น้ำ น้ำแข็ง
  - ง. น้ำตาลทราย น้ำผึ้ง เกลือ



4. อุปกรณ์ชนิดใดสำคัญที่สุดในการทำน้ำตะไคร้

- ก. หม้อ
- ข. ท้าพี
- ค. เขียง
- ง. มีด

5. ประโยชน์ของน้ำตะไคร้

- ก. บำรุงฟัน
- ข. แก้ปวด
- ค. แก้คัน
- ง. ขับลม

6. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง

- ก. ตะไคร้เป็นพืชใบเลี้ยงคู่
- ข. น้ำตะไคร้เป็นเครื่องสำอาง
- ค. น้ำตะไคร้กันยุงได้
- ง. น้ำตะไคร้แก้คัน

7. คำกล่าวในข้อใดถูกต้อง

- ก. ตะไคร้นำมาทำเครื่องสำอางได้
- ข. ตะไคร้นำมาปรุงอาหารได้
- ค. ตะไคร้นำมาทำยากันยุงได้
- ง. ที่กล่าวมาถูกทุกข้อ



8. เรียงลำดับขั้นตอนให้ถูกต้อง

1. ต้มตะไคร้    2. เสิร์ฟ    3. ใส่น้ำตาลทราย    4. น้ำเดือด

ก. 1   2   3   4

ข. 1   4   3   2

ค. 2   3   4   1

ง. 4   3   2   1

9. ในการทำน้ำตะไคร้สิ่งที่ควรคำนึงมากที่สุดคือข้อใด

ก. การทำตามขั้นตอน

ข. ความสะอาด

ค. อัตราส่วน

ง. ถูกทุกข้อ

10. ตะไคร้เป็นพืชชนิดใด

ก. พืชสมุนไพร

ข. ไม้ประดับ

ค. พืชยืนต้น

ง. ไม้ดอก





## บรรณานุกรม

กั้งสดาล กานพู. มหัศจรรย์น้ำผลไม้. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: แสงดาว จำกัด,  
2550

กระทรวงสาธารณสุข. (2555) ศูนย์ข้อมูลสมุนไพร. สืบค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2556,  
จาก [webdb.dmsc.moph.go.th/ifc\\_herbal/](http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc_herbal/)

เจนจิรา จริยา. โครงการน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 11 กรกฎาคม 2556,  
จาก [www.jenjirajariya.blogspot.com/](http://www.jenjirajariya.blogspot.com/)

ชนชัย สี่หราช. โครงการเรื่องชาตะไคร้รักษาโรค. สืบค้นเมื่อ 11 กรกฎาคม 2556,  
จาก [news.yst1.net/data/380\\_1.doc](http://news.yst1.net/data/380_1.doc)

ชนศักดิ์ ตั้งทองจิตร. น้ำสมุนไพร. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดีดการพิมพ์ จำกัด, 2550.

นภดล นวลนภดล. (2555) การจำแนกสมุนไพร 10 รสชาติ. สงขลา :  
เอกสารประกอบการเรียน.

นภดล นวลนภดล. (2555) ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสมุนไพร. สงขลา :  
เอกสารประกอบการเรียน.

พนิดา จำหมาย. โครงการการสำรวจสมุนไพรในท้องถิ่น. สืบค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม  
2555, จาก <https://docs.google.com/file/d/0BxMGO.../edit>

วุฒิ วุฒิชรรมเวช. (2540) สารานุกรมสมุนไพรไทย รวมหลักเภสัชกรรมไทย.:  
กรุงเทพฯ

ศรีบุญญาคชารัตน์. 60 น้ำผักผลไม้สูตรเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: เอ็ม ไอ เอส,  
2550.

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).การอาชีพและเทคโนโลยี ป. 3 กรุงเทพมหานคร:  
พัฒนาคุณภาพวิชาการ(พว.)จำกัด, 2550.



เสาวภรณ์ วังวรรณะ. น้ำผลไม้และผักเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ.

กรุงเทพมหานคร: เพชรกะรัตสติโอ, 2550.

อลิษาสุภผล. โครงการการสำรวจพืชสมุนไพรในโรงเรียนและท้องถิ่น.

สืบค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2555, จาก <https://docs.google.com/file/d/0BxMGO.../edit>

