

แบบบันทึกองค์ความรู้รายบุคคล

ศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนนครราชสีมา



องค์ความรู้ เรื่อง การทำยาต้มสมุนไพร
โดย นางสาวนาดยา พรหมบุตร นักวิชาการพัฒนาชุมชนนครราชสีมา
สังกัด ศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนนครราชสีมา
โทรศัพท์ 094-3890110, 0856579019

1. องค์ความรู้บ่งชี้

หมวดองค์ความรู้การพัฒนาพื้นที่ต้นแบบ : การพัฒนาศูนย์เรียนรู้ “ฐานเรียนรู้อนุรักษ์สุขภาพ”

2. ที่มาและความสำคัญในการจัดการความรู้

ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 เป็นต้นมา ศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนนครราชสีมาได้รับนโยบายที่สำคัญ ของกรมการพัฒนาชุมชน นั่นคือการขับเคลื่อนโครงการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักทฤษฎีใหม่ประยุกต์สู่โคก หนอง นา โมเดล ซึ่งเป็นการฝึกอบรมระยะสั้นตามหลักสูตรการพัฒนากิจกรรมสู่ระบบเศรษฐกิจพอเพียงรูปแบบโคก หนอง นา โมเดล โดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้จากการฝึกอบรมกลับไปเป็นแกนนำในการน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในระดับครัวเรือนได้ ลักษณะของหลักสูตรการฝึกอบรมโครงการนี้ เน้นการให้ความรู้เรื่องการทำเกษตรตามหลักกิจกรรมธรรมชาติ เน้นการออกแบบพื้นที่ทางการเกษตรในรูปแบบโคก หนอง นา ตามภูมิสังคม และการให้ผู้เข้ารับการอบรมลงมือปฏิบัติในฐานเรียนรู้ที่ศูนย์ศึกษาฯ ได้จัดทำขึ้น โดยทางกรมการพัฒนาชุมชนมีความคาดหวังว่าศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนนครราชสีมา จะเป็นศูนย์ฝึกอบรมประชาชนที่มีความสนใจเกี่ยวกับการน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและทฤษฎีใหม่ประยุกต์สู่ โคก หนอง นา โมเดล บุคลากรของศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนนครราชสีมา จึงจะต้องเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ ถ่ายทอดประสบการณ์ ถ่ายทอดทักษะหรือต้องเป็นวิทยากรที่ดี มีความรู้ในศาสตร์นั้นอย่างลึกซึ้ง ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดหรือสร้างแรงบันดาลใจให้นำความรู้เหล่านั้นไปใช้เพื่อพัฒนาตนเอง และครัวเรือนได้

3. รูปแบบ กระบวนการ ลำดับขั้นตอน

รูปแบบการสอนแบ่งเป็น 2 รูปแบบ

คือ 1) การบรรยายให้ความรู้ 2) การลงมือปฏิบัติ

การบรรยายให้ความรู้ โดยการสร้าง

ความคุ้นเคยระหว่างผู้เข้าร่วมการอบรมและผู้บรรยาย เพื่อทดสอบความรู้พื้นฐานของผู้เข้าร่วมการอบรม ประมาณ 10 นาที จากนั้นจึงเป็นการให้ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตัวเองอย่างง่าย การหยิบยกเอาสมุนไพรในครัวเรือนหรือตามเรือกสวนไร่นามาใช้

ประโยชน์ แล้วจึงโยงเข้าสู่ประโยชน์ของสมุนไพรแต่ละชนิดที่จะทำยาต้มสมุนไพร ใช้เวลาในการพูดคุยช่วงนี้ไม่เกิน 20 นาที เรียกช่วงนี้ว่า “อินโทร”



การลงมือปฏิบัติพร้อมกับให้ความรู้

1) แนะนำวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำมสมุนไพรรอบคอบไปด้วย ชุดครกหิน ถ้วยตวง ขวดยาต้ม ถ้วยแก้วมีฝาปิด กรรไกร ผ้าโปร่ง(ตาข่าย) และวัตถุดิบที่ใช้ทำยาต้มสมุนไพรโดยแยกเป็น ตัวสมุนไพรที่ผสมในยาต้มคือ โป๊ยก็ก อบเชย ลูกกระวาน ใบกระวาน ผิวมะกรูด กานพลูแห้ง และส่วนผสมที่เป็นน้ำเพิ่มกลิ่นความสดชื่น มี 3 ชนิด ได้แก่ เทนทอล การบูร และพิมเสน

2) นำส่วนผสมสมุนไพรทั้ง 6 ชนิดไปตากแดดให้แห้งที่สุดแล้วจึงนำทั้ง 6 ชนิดมาทำให้แหลกพอประมาณโดยการ ตำ ตัด บด ซอย หรืออื่น ๆ ตามสะดวกที่จะทำได้ จากนั้นจึงเก็บสมุนไพรแต่ละชนิดในถ้วยแก้วที่มีฝาให้มิดชิด

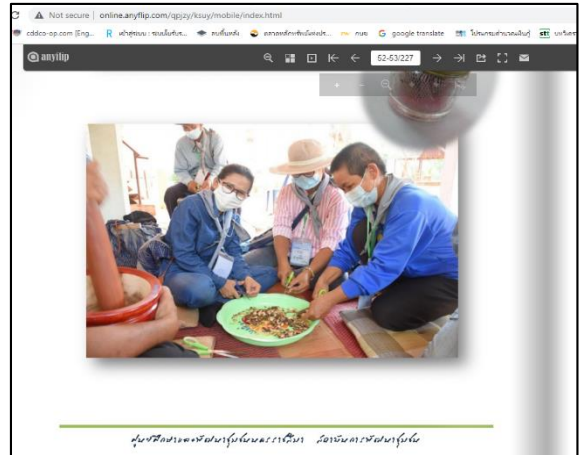
3) ระหว่างตำสมุนไพร แบ่งคนมาตัดผ้าขาวโปร่งขนาดประมาณ 7×7 ซม. เพื่อนำมาห่อยาต้มลงในขวด

4) นำเทนทอล การบูร และพิมเสน ปริมาณตามสูตรลงในครกหิน ตำให้แหลกจนหลอมเป็นน้ำเดียว ช่วงเวลาที่ตำให้ระงับกลิ่นและการระคายเคืองจากสารระเหยของเทนทอล การบูร และพิมเสน

5) นำสมุนไพรทั้ง 6 ชนิดมาผสมคลุกเคล้าลงในครกที่มีน้ำของเทนทอล การบูร และพิมเสน เมื่อคลุกเคล้าเข้ากันแล้วทิ้งไว้ให้ส่วนผสมเข้ากันอย่างน้อย 20 – 30 นาที ก่อนที่จะห่อผ้าโปร่ง (แช่ทิ้งไว้ในครกหินหรือตักมาพักไว้ในถ้วยแก้วก็ได้)

6) หลังจากทิ้งไว้จนครบตามระยะเวลาแล้ว ตักยาต้มสมุนไพรลงในผ้าโปร่งที่ตัดไว้ จากนั้นจึงยัดตัวยาต้มลงในขวดแก้วยาต้มที่เตรียมไว้ เป็นอันเสร็จสิ้นการทำยาต้ม

7) การทำยาต้มสมุนไพรสูตรนี้ ควรหมักยาต้มไว้ในขวดอย่างน้อย 2 อาทิตย์ เพื่อให้กลิ่นของสมุนไพรมีความนัวเข้ากัน ความร้อนแรงของเทนทอล การบูร จะจางลงมีเพียงกลิ่นเย็น ๆ ที่ให้ความสดชื่นเป็นอย่างดี



4. เทคนิคการทำงาน

4.1 ก่อนการบรรยายต้องสร้างบรรยากาศให้เป็นที่กันเองระหว่างผู้บรรยายและผู้เข้ารับการอบรมทำให้เกิดความคุ้นชิน ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมกล้าที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

4.2 วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการบรรยายและลงมือปฏิบัติ ต้องพร้อมอยู่เสมอ ต้องมีของจริงให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เห็น ได้สัมผัส

4.3 ระหว่างการบรรยายต้องกระตุ้นผู้เข้ารับการ

อบรมให้มีส่วนร่วมมากที่สุด ต้องหาโอกาสชวนผู้ที่มีส่วนรวมในกิจกรรมเพื่อสร้างกำลังใจ

5. ปัญหาที่พบบ่อยระหว่างทำงาน

5.1 ผู้เข้ารับการอบรมไม่มีสมาธิหรือไม่ตั้งใจฟังระหว่างการบรรยาย แก้ปัญหาโดยการให้ลงมือปฏิบัติทันทีแล้วจึงสรุปกิจกรรมหลังลงมือปฏิบัติ การกระตุ้นถาม – ตอบ และมีของรางวัลแจกตลอดการเรียนรู้

5.2 ผู้รับการอบรมมีความรู้ความสามารถในการเพาะเลี้ยงเห็ดอยู่แล้ว จะมีความต้องการอยากที่จะเสนอความคิดเห็นตลอดเวลา แก้ปัญหาโดยการแจ้งว่าช่วงท้ายของการบรรยายจะมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นความความร่วมมือให้พูดคุยในช่วงเวลานั้น

5.3 ผู้เข้ารับการอบรมไม่ร่วมกิจกรรมของฐานเรียนรู้ แก้ปัญหาโดยการเรียกชื่อบุคคลนั้นโดยตรงและขอให้ทำสิ่งนั้น สิ่งนี้ให้ รวมทั้งการชื่นชม ชมเชย ในสิ่งที่บุคคลนั้นทำอย่างต่อเนื่อง

6. ประโยชน์ของความรู้

ประโยชน์ของยาต้มสมุนไพร

บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ กระตุ่นระบบ
หายใจทำให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า
บรรเทาอาการเคล็ดขัดยอก แมลงสัตว์กัด
ต่อย
ลดอาการปวดบวมของร่างกาย



ประโยชน์ของฐานเรียนรู้คนรักสุขภาพ

ได้ทราบถึงประโยชน์ของสมุนไพรแต่ละชนิด

ได้เรียนรู้วิธีการทำยาต้มสมุนไพร สามารถนำไปต่อยอดเป็นอาชีพเสริม เป็นกิจกรรมยามว่างของครอบครัว หรือเป็นส่วนหนึ่งของฐานเรียนรู้ในแปลงโคก หนอง นาของผู้อบรมได้ เป็นส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ของผู้อบรมผ่านการลงมือทำงานจริง ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างวิทยากรและผู้ฝึกอบรม