



รายงานการสอนแบบโครงการ ส่งเสริมปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เรื่อง ปลุกผักปลุกรัก



ปีการศึกษา ๒๕๖๕

ผู้จัดทำการสอนแบบโครงการ

นายนนท์ทกานต์ ระวีวงษ์

ตำแหน่งครู วิทยฐานะครูชำนาญการ

ครูสอนระดับชั้น อนุบาล ๒/๒

โรงเรียนเทศบาล ๑ (ชอย ๖)

สังกัดเทศบาลตำบล โคกตูม อำเภอเมืองลพบุรี จังหวัดลพบุรี

ก

คำนำ

โครงการเรื่องการปลูกผักปลูกรัก เป็นโครงการที่น้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ได้เป็นอย่างดี และเหมาะสมกับเด็กปฐมวัย ในโรงเรียน เพื่อส่งเสริมให้เด็กได้นำความรู้ในด้านทักษะการทำงาน โดยได้เรียนรู้ด้วยวิธีปฏิบัติจริง ด้วยการนำแหล่งอาหารเข้าไปในครัวเรือนโดยการปลูกผักสวนครัว นอกจากนั้นยังมุ่งหวังที่จะกระตุ้นให้เด็กสามารถฝึกความอดทนในการทำงาน การทำงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผู้จัดทำ ขอขอบพระคุณผู้ปกครอง คุณครูในโรงเรียน และ ผู้ให้ความรู้พร้อมทั้งคำแนะนำในการจัดทำ ข้อมูล การเขียนรายงานและการจัดทำโครงการ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้จัดทำ “โครงการปลูกผักปลูกรัก” ขอขอบคุณท่านที่ให้ความอนุเคราะห์มา ณ โอกาสนี้

ผู้จัดทำ

นายนนท์ทกานต์ ระวีวงศ์

ครูชำนาญการ



กิตติกรรมประกาศ

การสอนแบบโครงการ ส่งเสริมปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเรื่อง “ปลูกผักปลูกรัก” ผู้จัดทำขอขอบคุณผู้ปกครองและคณะครูโรงเรียนเทศบาล ๑ (ซอย ๖) ที่ให้คำแนะนำ ในเรื่องการปลูกผักที่สนับสนุนในการทำโครงการในครั้งนี้

ผู้จัดทำขอขอบคุณทุกท่านที่กล่าวไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

นายนนท์ทกานต์ ระวีวงศ์
ครูชำนาญการ

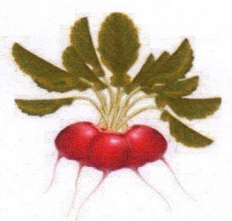


สารบัญ

เรื่อง

หน้า

คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ที่มาของโครงการ	๑
ขั้นที่ ๑ เริ่มโครงการ	๓
ขั้นที่ ๒ พัฒนาโครงการ	๗
ขั้นที่ ๓ สรุปรายงาน	๑๐
สรุปรายงานผลการดำเนินงาน	
ภาคผนวก	๑๒



โครงการ	ปลูกผักปลูกรัก
ผู้จัดทำโครงการ	นายพนธ์ทกานต์ ระวังษ์
สถานที่ดำเนินงาน	โรงเรียนเทศบาล๑ (ชอย ๖)
	สังกัดเทศบาลตำบลโคกตูม อำเภอเมืองลพบุรี จังหวัดลพบุรี
ระยะเวลาในการจัดทำ	ระหว่างวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๖๖ ถึง ๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

ที่มาและความสำคัญของโครงการ

พืชผักสวนครัว มีความสำคัญต่อประชาชนชาวไทยเป็นอย่างมาก เพราะเป็นประโยชน์ในด้านอาหาร การค้า การแพทย์อาหารจาก พืชผักสวนครัวอุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุที่มีประโยชน์มากมาย และ ราคาถูก ปลอดภัย ผู้จัดทำโครงการจึงเลือกที่จะทำโครงการเกี่ยวกับ เรื่องพืชผักสวนครัว ผักแต่ละชนิด อาหารให้สอดคล้อง เนื้อหาสาระการเรียนรู้ ตามหน่วยการเรียนรู้การสอน หน่วย อาหาร อร่อยผักผลไม้ ซึ่งผักบางชนิดส่วนใหญ่ทุกคนจะรู้จัก เช่น ถั่วฝักยาว แตงกวา กะหล่ำปลี แครอท แต่บางชนิดยังไม่รู้จักโดยเฉพาะเด็ก ๆ โดยยกตัวอย่างเด็กปฐมวัยยังไม่รู้จัก ผักชีหอม , ผักสลัด , ผักคะน้า โดยละเอียด บางคนได้ยินชื่อผัก มาบ้างแล้ว แต่ยังไม่รู้จักลักษณะลำต้น ใบ โดยละเอียด ความสนใจเกี่ยวกับเรื่อง ผักอยากรู้จัก อยากรู้อยากเห็น และอยากรทดลองปลูกสอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ดังนั้น ผู้จัดทำจึงมีแนวคิด จัดทำโครงการเรื่อง “ปลูกผักปลูกรัก” ขึ้น

หลักการและเหตุผล

เรื่องผัก เป็นหนึ่งในเนื้อหาสาระการเรียนรู้ตามหน่วยการเรียนรู้ หน่วย อาหาร ผักเป็นอาหารที่มีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์โดยนำมาประกอบปรุงแต่งเพื่อบริโภคเป็นอาหารได้ ผักบางชนิดส่วนใหญ่ทุกคนจะรู้จัก เช่น ถั่วฝักยาว แตงกวา กะหล่ำปลี แครอท แต่บางชนิดยังไม่รู้จักโดยเฉพาะเด็ก ๆ โดยยกตัวอย่างเด็กปฐมวัยยังไม่รู้จักผัก โดยละเอียด บางคนได้ยินชื่อผักชีหอม , ผักสลัด , ผักคะน้า มาบ้างแล้ว แต่ยังไม่รู้จักลักษณะลำต้น ใบ โดยละเอียด เด็ก ส่วนใหญ่มีความสนใจเกี่ยวกับเรื่องผักอยากรู้จัก อยากรู้อยากเห็น และอยากรทดลองปลูกสอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

ความพอประมาณ

รู้จักคุณค่าประโยชน์ของผัก ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ผักเพื่อสุขภาพ รู้จักปลูกผักรับประทานเป็นการประหยัด ลดรายจ่าย รู้จักการประมาณในการใช้ผักให้เกิดประโยชน์และเลือกรับประทานในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร จำหน่าย และใช้พืชผักให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ความมีเหตุผล

เป็นคนมีเหตุผลในความคิด สามารถเลือกพันธุ์ผักในการเพาะปลูก เตรียมสถานที่ปลูก และเลือกผักเพื่อนำมาประกอบอาหาร รักษาขนบธรรมเนียมประเพณีไทย รู้คุณค่าของพืชผักไทย

การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

มีภูมิคุ้มกัน รู้ในคุณค่า ของพืชผักไทย มีความเข้าใจในเรื่องพืชผักไทย รู้ว่าการใช้ประโยชน์ของพืชผักไทยคือวิถีชีวิตแบบไทย ย่อมทำให้เกิดความภาคภูมิใจ เข้าใจว่าพืชผักของไทย สามารถนำมาเรียนรู้ในทางปฏิบัติและนำผลผลิตที่ได้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตและมีเจตคติที่ดีต่อพืชผักไทย

เงื่อนไขความรู้

นำความรู้เกี่ยวกับพืชผักไทย ที่ได้เรียนในสถานศึกษานำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน รู้วิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของคนไทย รู้จักนำพืชผักไทยมาใช้ในการทำอาหารเพื่อรับประทานเองเป็นการประหยัดลดรายจ่าย รู้จักนำความรู้ที่ได้เรียนมาถ่ายทอดให้กับคนอื่น และปรับประยุกต์ใช้กับการทำอาหารประเภทต่างๆ เป็นต้น

เงื่อนไขคุณธรรม

ยึดหลักคุณธรรมตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิต หรือทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งในและนอกโรงเรียน รู้จักอดทน อดออม อดกลั้น เสียสละไปใช้ในการดำเนินชีวิต และได้ปฏิบัติอย่างแท้จริง การแบ่งหน้าที่ดูแลรักษาผัก รดน้ำ ถอนหญ้า ใส่ปุ๋ย พรวนดิน

วัตถุประสงค์

๑. ได้รับความรู้เกี่ยวกับวิธีการปลูก ผักชีฝรั่ง ผักสลัด ผักคะน้าไว้ใช้ประโยชน์
๒. ได้เรียนรู้ประโยชน์ของ ผักชีฝรั่ง ผักสลัด ผักคะน้า
๓. สามารถนำผักที่ได้จากการปลูกไปรับประทานและนำไปขายได้
๔. ปัญหาที่เกิดขึ้นและแนวทางแก้ไขปัญหา
๕. พรวนดินเป็นประจำและรดน้ำใส่

ผลคาดว่าจะได้รับ

๑. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความชอบในการรับประทานผักมากขึ้น
๒. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักชนิดของผักเพิ่มมากขึ้น
๓. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดทักษะ กระบวนการคิดและการลงมือปฏิบัติจริง
๔. เพื่อจัดกิจกรรมตามความสนใจของผู้เรียน
๕. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่

ระยะเวลาในการจัดทำ

ระหว่างวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๖๖ ถึง ๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

ผู้ร่วมกิจกรรม

เด็กปฐมวัยใน โรงเรียนเทศบาล๑ (ชอ่ย ๖)

สังกัดเทศบาลตำบลโคกตูม อำเภอเมืองลพบุรี จังหวัดลพบุรี

งบประมาณ

ไม่มี



ขั้นตอนวิธีการทำ

ขั้นที่ ๑ เริ่มโครงการ

๑. ขั้นตอนการทำ วัสดุอุปกรณ์ ส่วนประกอบที่สำคัญ
๒. แบ่งกลุ่มกัน รับผิดชอบในการดูแลฝึกแต่ละชนิด

ขั้นที่ ๒ พัฒนาโครงการ

๑. แต่ละกลุ่มเลือกส่วนผสมด้วยตนเอง
๒. ช่วยกันเลือกชนิดผลไม้และทำสลัดผักด้วยตนเอง

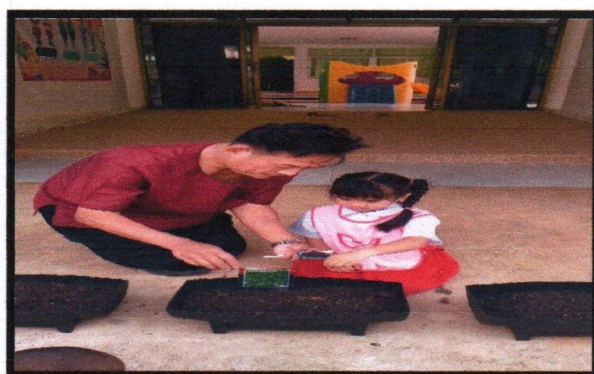
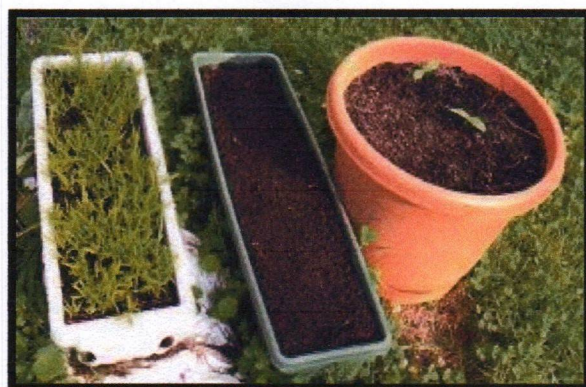
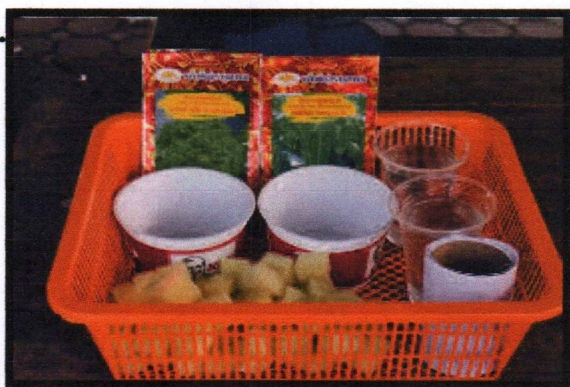
ขั้นที่ ๓ สรุปโครงการ

เด็กนักเรียนแบ่งกลุ่มทำเมนูผักชุบแป้งทอดกันเพื่อรับประทานลองชิมรสชาติผักชุบแป้งทอด
เด็กและครูร่วมกันสรุปกิจกรรมและสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ใหม่ออกมาแนะนำเสนอทุกกลุ่ม

ขั้นที่ ๑ เริ่มโครงการ

วัสดุอุปกรณ์และขั้นตอนการดำเนินงาน

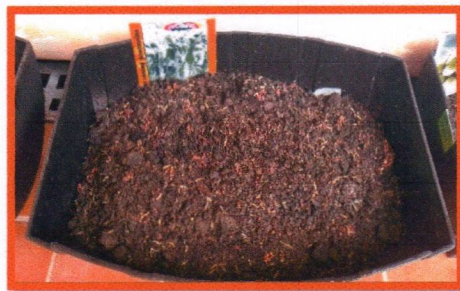
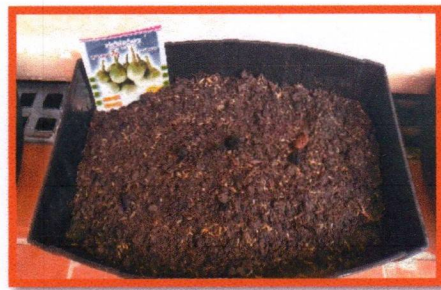
- ๑) เลือก เมล็ดพืชที่ต้องการปลูก
- ๒) เตรียมดินปลูกผัก



เด็กและครูสนทนาร่วมกันโดยครูใช้คำถามกระตุ้นเพื่อให้ทราบถึงประสบการณ์เดิมของเด็กเกี่ยวกับเมล็ดผัก



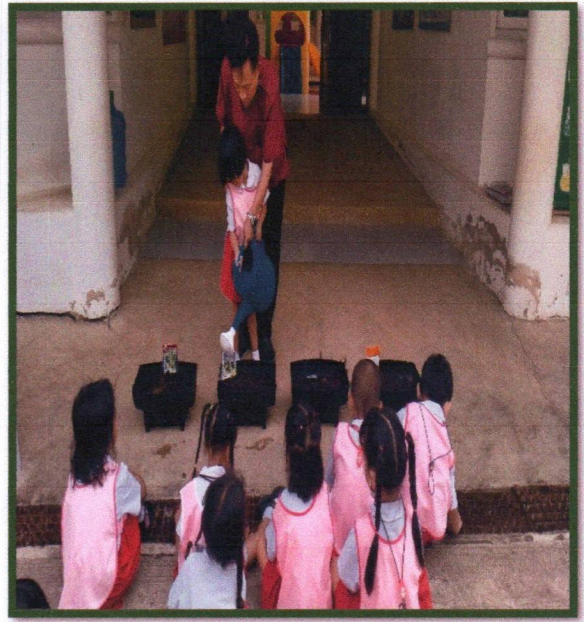
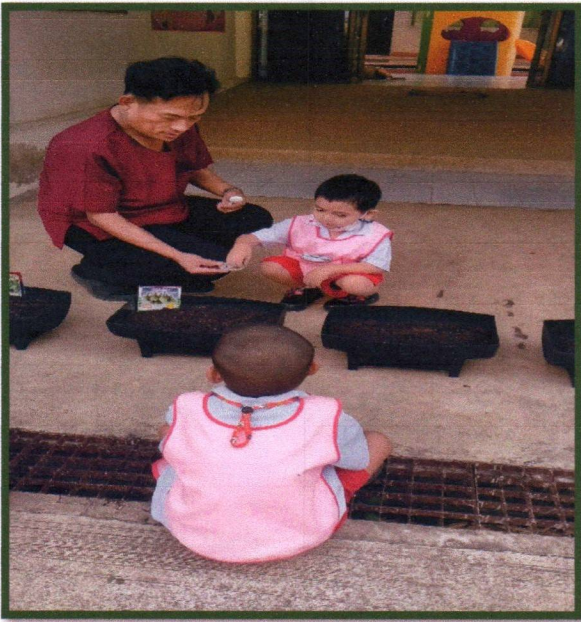
เด็กและครูสนทนาร่วมกันแล้วให้เด็กๆ วาดภาพเมล็ดผักต่างๆ และขั้นตอนในการปลูกผัก



ครูผู้สอนจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการปลูกผัก เช่น ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง มะเขือเปราะ ใบกะเพรา

• การเตรียมดิน

การเตรียมดินสำหรับการปลูกผักปลอดสารเคมีให้ดินใส่กระถาง ตากแดดไว้ ๓ วัน ใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก เพื่อช่วยคลุกเคล้าให้เข้ากันก็อาจจะผสมทรายหรือขี้เถ้ากลบลงไปด้วย เพื่อช่วยให้ดินระบายน้ำได้ดีขึ้น รดน้ำให้ชุ่มแล้วทิ้งไว้ ๑-๒ วัน จึงพร้อมที่จะปลูกผัก

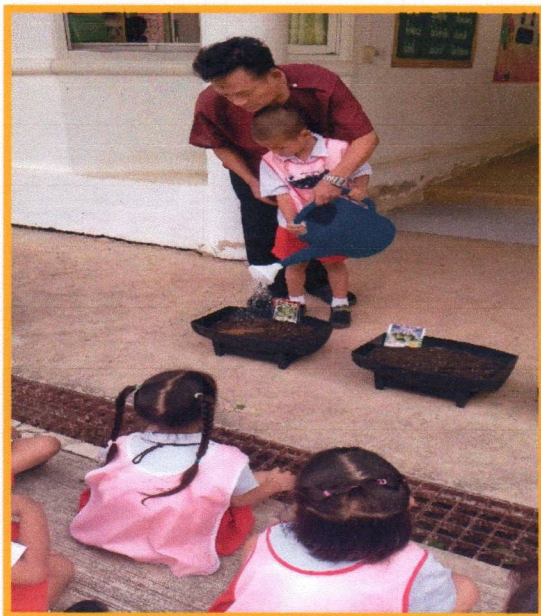


การเตรียมดินสำหรับการปลูกผักในกระถางหรือภาชนะปลูก

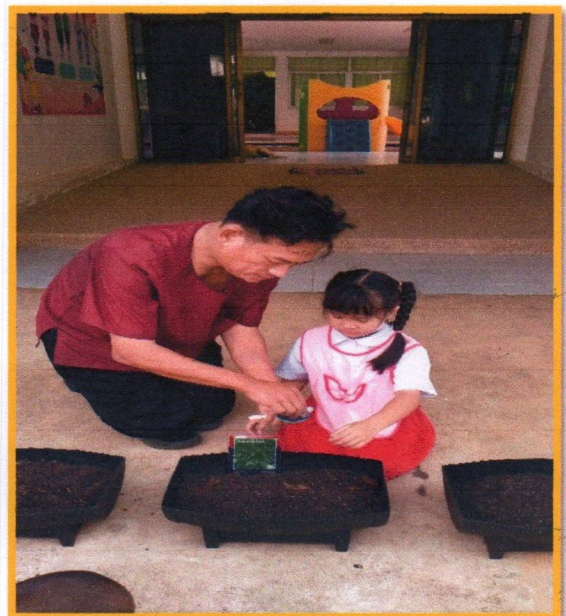
รดน้ำให้ชุ่ม

การปลูกผัก

๑. รดน้ำดินให้ชุ่ม
๒. หว่านเมล็ดไปทั่วๆแปลง
๓. รดน้ำทุกพักกลางวันและเย็น
๔. สังเกตละบับที่กผลการเปลี่ยนแปลงของต้นแต่ละชนิด



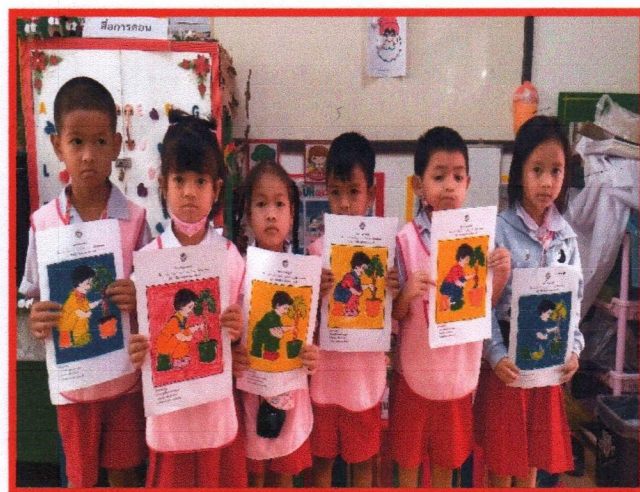
รดน้ำดินให้ชุ่ม



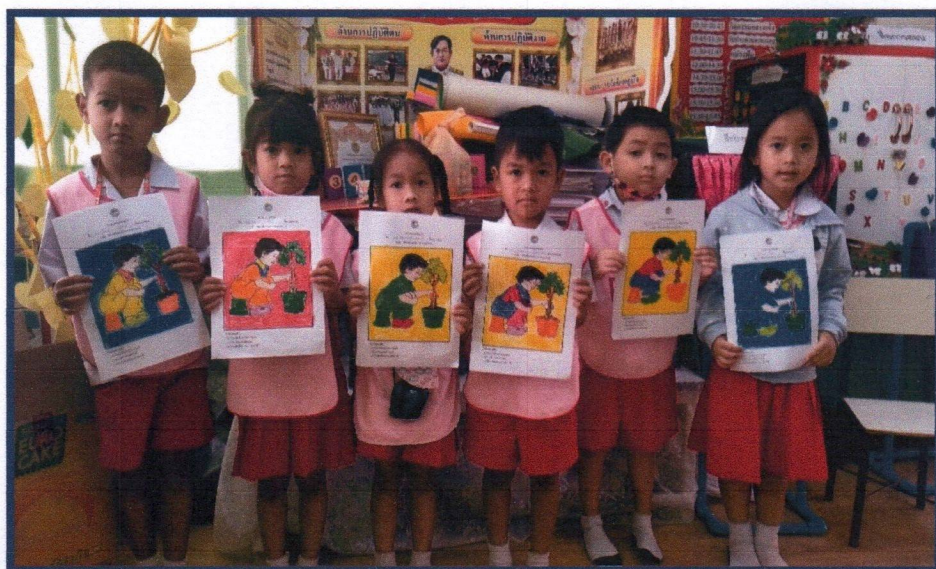
หว่านเมล็ดไปทั่วๆกระถางดิน



เคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงขอบคุณผักที่แสนดี



ระบายสีภาพคนปลูกผักและปะภาพ



นักเรียนนำเสนอผลงานรูปคนปลูกผัก

ขั้นที่ ๒ พัฒนาโครงการ

จากการศึกษาพบว่าผักต่างๆ ที่ได้มีลำต้นอวบเขียวมารับประทาน แต่ผักบางต้นจะมีแมลงเจาะอาจจะมียอดกัด ไม่น่ารับประทานก็ไม่ใช่ปัญหาเพราะเราจะเอาไปแปรรูปเป็นอาหารที่น่ารับประทานยิ่งขึ้น เช่นการผัด ใส่เนื้อหมู การต้มจิ้ม น้ำพริกก็อร่อยไปอีกแบบ

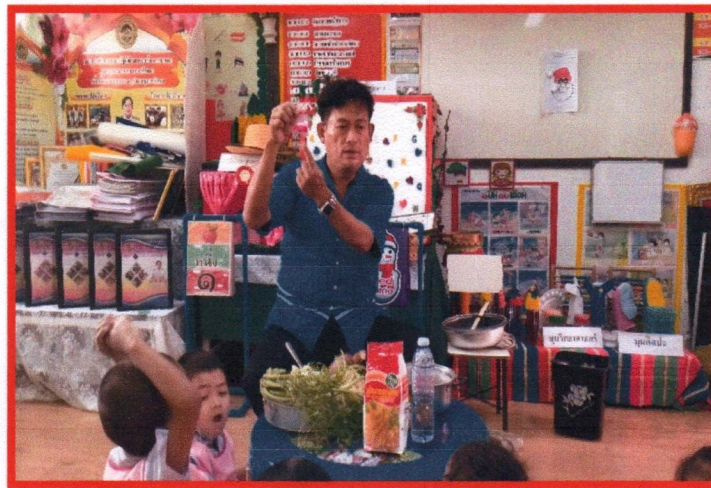
บันทึกผลการเจริญเติบโต

สัปดาห์ที่ ๑ ยังไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงใดๆ

สัปดาห์ที่ ๒ เริ่มมีต้นอ่อนพืชโผล่ขึ้นมาจากหน้าดิน

สัปดาห์ที่ ๒-๓ ต้นอ่อนสูงขึ้นเรื่อยๆและเริ่มเห็นใบเลี้ยง , สังเกตได้เป็นหย่อมๆ ผัก โตปกคลุมเกือบทั้งแปลง และขนาดโตขึ้นเรื่อยๆ

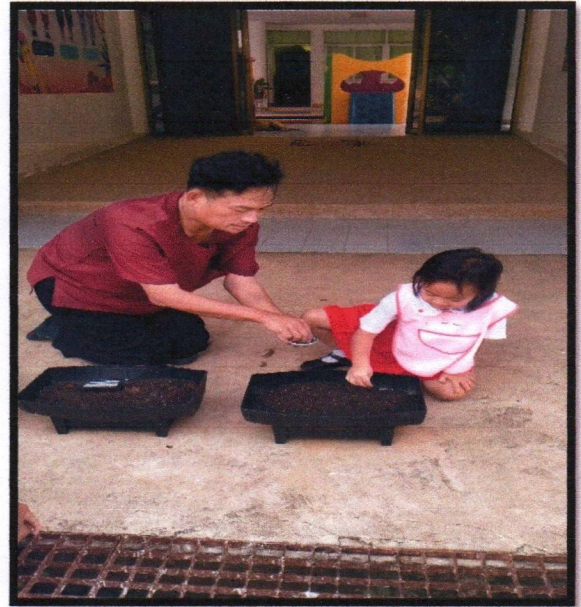
สัปดาห์ที่ ๔-๕ ใบผักมีขนาดใหญ่ขึ้นชัดเจน แต่บางต้นพบรอยฉีกขาดที่ใบพบบางต้นล้มตาย แต่ โดยรวมแล้ว ทุกต้นขยายใหญ่ขึ้น และปกคลุมแปลง



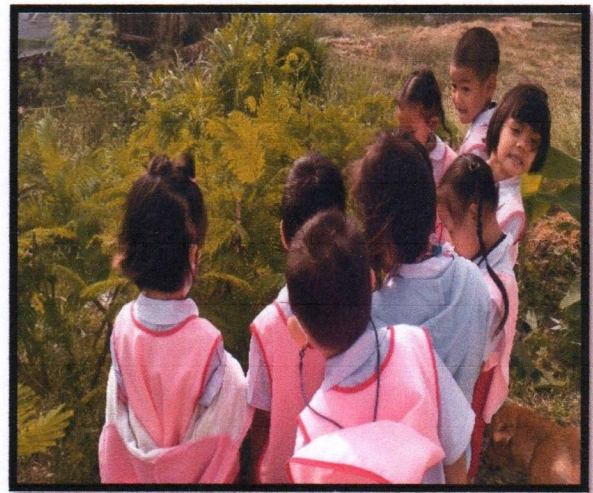
ครูอธิบายวิธีการทำอาหาร เมนูผักชุบแป้งทอด



ผักชนิดต่างๆ นักเรียนกำลังนั่งดูคุณครูสาธิตวิธีการทอดผักชุบแป้งทอด



นักเรียนนำผักทอดกรอบมาให้คุณครูชิม เพื่อลงความคิดเห็น



นักเรียนสังเกตความแตกต่าง ของผักชนิดต่างๆ



ครูเล่านิทานหัวผักกาดยักษ์ และสรุปวิธีการปลูกผัก

ขั้นที่ ๓ สรุปรโครงการ

จากการทำโครงการนี้ทำให้ได้รู้ระยะเวลาการเจริญเติบโตและวิธีการปลูกผักซีฟรัง ผักสลัด ผักคะน้า มากขึ้นโดยสังเกตได้จากลำต้นมีการขยายขึ้นและมีใบเขียวเต็มเนื่องจากได้รับน้ำและปุ๋ยอย่างเพียงพอ และสามารถนำผักต่างๆโตเต็มวัยแล้วนำไปขายให้กับแม่ค้าหรือนำไปรับประทานก็ได้ และสรุปผลได้ดังนี้

- หยิบ จับ สัมผัส วัสดุต่างๆ คือ เมล็ดผักชนิดต่าง ๆ สังเกตการเปลี่ยนแปลงของผัก
- สังเกตการเจริญเติบโต
- เด็กเลือก และใช้ถ้วยตวงในการตวงดินใส่ในถุง เพื่อให้มีระดับดินเท่ากัน
- นับจำนวนของเมล็ด และจำนวนวันในการงอก
- เด็กสามารถสรุปผลสิ่งที่สังเกตได้โดยการวาดภาพ
- เด็กสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดได้



ครูและเด็กร่วมกันสรุปรโครงการ ปลูกผักปลูกรัก

ภาคผนวก

เรื่อง...หัวผักกาดยักษ์

มีคุณตาคนหนึ่ง แกล้งหัวผักกาดขาย คุณตาเก็บหัวผักกาดไปขายจนเกือบหมดไร่ เว้นไว้แต่หัวผักกาดหัวเล็กๆ หัวหนึ่ง "พรุ่งนี้เราจะมาดูใหม่เพื่อหัวจะใหญ่ขึ้น" คุณตาคิดวันรุ่งขึ้นคุณตาต้องตกใจและดีใจ หัวผักกาดเล็กๆ กลายเป็นหัวผักกาดยักษ์ใหญ่ คุณตาจะเอาไปต้ม เอาไปผัด เอาไปแกง เอาไปแบ่งกันกินคุณตาจับที่ก้านหัวผักกาดแล้วออกแรงดึง

.....หัวผักกาดติดหนึบ ...ไม่ยอมหลุด คุณตา ไปตามคุณยายมาช่วย คุณตาดึงหัวผักกาด
หนึ่ง สอง สาม....หัวผักกาดติดหนึบ...ไม่ยอมหลุด คุณตาเหนื่อยนั่งพัก คุณยายไปตามหลานรักมาช่วย
หลานรักดึงคุณยายคุณยายดึงคุณตาคิดหัวผักกาดหนึ่ง สอง สาม....หัวผักกาดติดหนึบ...ไม่ยอมหลุด คุณตา
คุณยายนั่งพักเหนื่อยหลานรักไปตามหามาช่วยมาดึงหลานหลานรักดึงคุณยายคุณยายดึงคุณตาคิดหัวผักกาด
หนึ่ง สอง สาม....หัวผักกาดติดหนึบ...ไม่ยอมหลุด หมาบอกว่าจะไปตามแมวแล้วให้ทั้งสามนั่งพักคนนั่งพัก
มาแล้ว มาแล้ว แมวดึงหมา หมาดึงหลานหลานรักดึงคุณยายคุณยายดึงคุณตาคิดหัวผักกาดหนึ่ง สอง สาม....หัวผักกาด

...

หัวผักกาดติดหนึบ...ไม่ยอมหลุด ดึงกันจนหมดแรงแสงแว้บจึงวิ่งไปตามหนูลองดู ลองดู หนูดึงแมวแมวดึงหมา
หมาดึงหลานหลานรักดึงคุณยายคุณยายดึงคุณตาคิดหัวผักกาดหนึ่ง สอง สาม....หัวผักกาด
ไชโย ไชโย ผักกาดยักษ์หัวโตหลุดออกมาแล้วแล้วทุกคนก็ได้กินหัวผักกาดยักษ์อย่างมีความสุข

เพลง ปลุกผักปลุกรัก

ต้นมาตั้งแต่ตอนเช้า รีบไปที่แปลงผักน้อย ต้องหมั่นคอยรดน้ำทุกวัน พรวนดินใส่ปุ๋ย เพื่อให้ผักงอกงาม ทั้งเช้าและค่ำ
ดูแลอย่างดี *เผื่อวันที่ต้นผักจะโต จะได้เก็บไปฝากทุกคน ผักนึ่งไปฝากคุณย่า แดงกวาไปฝากคุณปู่ ค่ะน้ำแบ่งให้
คุณครู และเพื่อนๆ ทุกคน คุณตาคูณยายพ่อแม่พี่น้องอย่าบ่น อย่าน้อยใจจะได้กินผักแน่นอน ก่อนจะนอนก็คิดถึง ถึง
วันที่ได้สุขใจ วันที่มีผักไปให้กินกัน หนูอยากให้เห็น เห็นทุกคนรอบบ้าน มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง . . ลา ลัน ลา ลัน
ล่า .. ลา ลัน ลา ลัน ลา

เพลงปลุกผักสวนครัว เพลงสำหรับเด็กปฐมวัย

ช่วยกันปลุกผักสวนครัวๆ พรวนดินให้ทั่วปลูกถั่วฟักยาว
ข่าตระไคร้ มะกรูด มะนาว โหระพา กระเพรา น้ำเต้า ฟักทอง

เพลง ขอบคุณผัคแสนดี

*ขอบคุณผัคแสนดีที่ให้ประโยชน์ร่างกาย ให้พวกเราสุขภาพแข็งแรงแจ่มใส อยากขอบคุณผัคดีดี ที่ให้ประโยชน์มากมาย กินผัคแล้วจะห่างไกล โรคภัย ไม่มาให้เจ็บ ขอบคุณผัคบั้ง ผัคชี กระหล่ำปลี ตำลึง ถั่วงอก พริกหวาน กระถ่ำดอก ถั่วฝักยาว มะนาว คื่นช่าย ขอบคุณขิง ข่า ตะไคร้ ผัคกาดขาว โหระพา ฟักทอง แตงกวา พริกชี้ฟ้า มะเขือยาว ขอบคุณมะ มะเขือเทศ ผัคกระเฉด ผัคโชม กระชาย แครอท หอมหัวใหญ่ ข้าวโพดอ่อน ผัคบร็อคโคลี่ และยังมีผัคมากมาย ให้คุณค่าประโยชน์มากมี ขอบคุณผัคที่แสนดี พวกเรานี้รักผัคจังเลย



โครงการ ปลูกผักลูกรัก

ชื่อ.....ชั้นอนุบาล๒/๒

คำสั่ง ให้นักเรียนปะติดภาพ และระบายสี

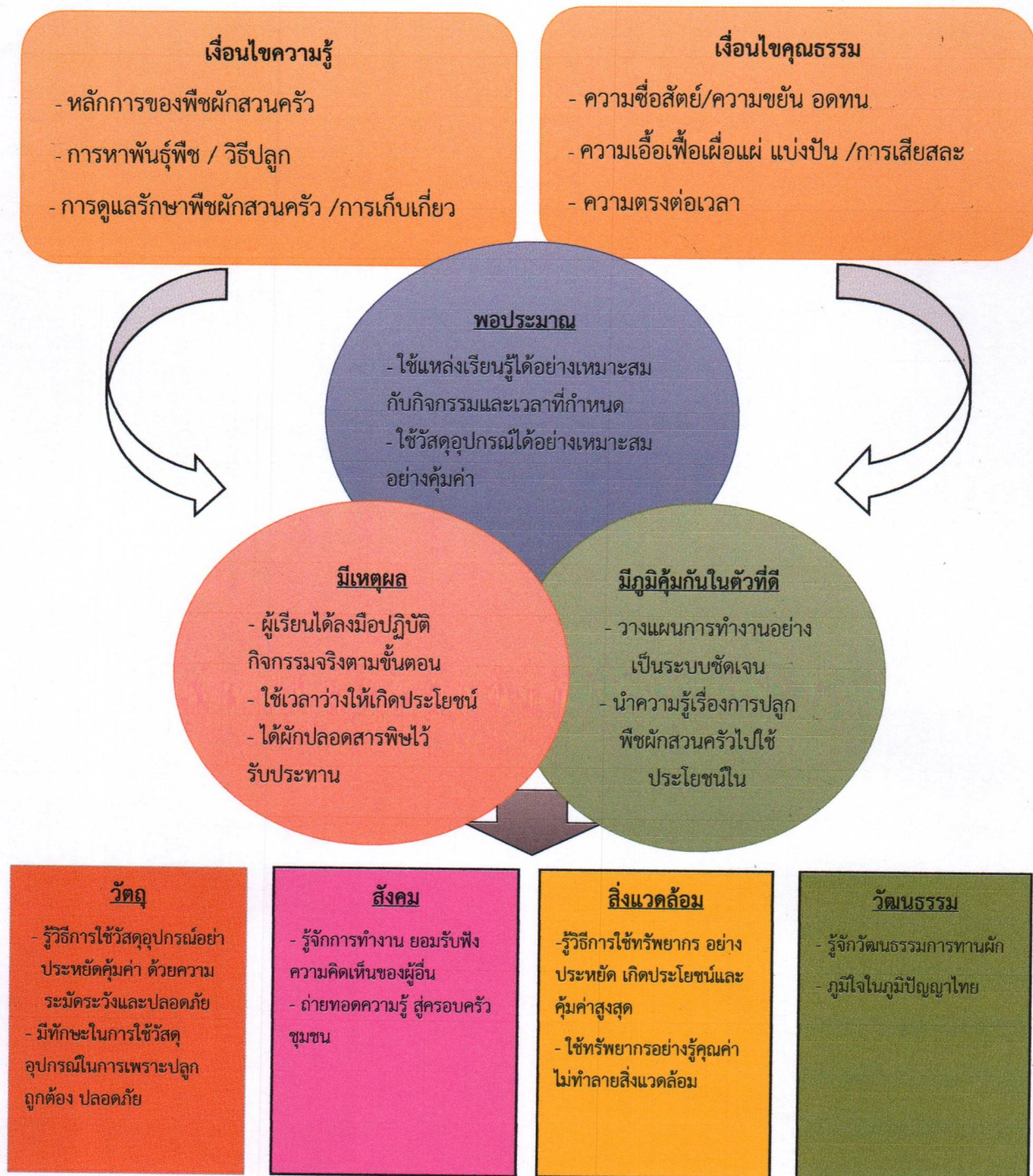


สิ่งที่นักเรียนได้รับ

1. นักเรียนรู้จักขั้นตอนในการปลูกผัก
2. นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์
3. นักเรียนรู้จักซื้อผัก และการเลือกใช้สี

ถอดบทเรียนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

โครงการ จัดแหล่งเรียนรู้เพื่อส่งเสริมหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง



นายนนท์ทกานต์ ระวีวงศ์
ผู้ถอดบทเรียน