



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

การศึกษานอกโรงเรียน, กรม. กองปฏิบัติการ. คู่มือการดำเนินงานการศึกษาผู้ใหญ่แบบ  
เบ็ดเสร็จขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพมหานคร : วิทยการพิมพ์, 2523.

\_\_\_\_. กองปฏิบัติการ. แผนพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียนภาคตะวันออกเฉียงเหนือของ  
หน่วยงาน สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียนตามแผนพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน  
ระยะที่ 6 พ.ศ. 2530 - 2534. พิมพ์ที่ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนภาคตะวันออกเฉียง  
เหนือ จังหวัดอุบลราชธานี, 2529.

\_\_\_\_. กองปฏิบัติการ. คู่มือครูการศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์ข่าวพาณิชย์, 2525.

\_\_\_\_. กองแผนงานและวิจัย. แนวทางการดำเนินงานการศึกษานอกโรงเรียน. รุ่งศิลป์  
การพิมพ์, 2529.

\_\_\_\_. กองพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน. คู่มือการใช้หลักสูตรการศึกษาผู้ใหญ่แบบ  
เบ็ดเสร็จระดับ 3-4 สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต 7. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
การศาสนา, 2522.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์.  
ครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

ไกวทิ วรพิพัฒน์. แนวความคิดพื้นฐานการศึกษานอกระบบ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บรรณกิจ,  
2521.

ไกรสิทธิ์ ดันดีสิรินทร์. สภาวะโภชนาการของประเทศไทย. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการ  
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2523.

- จูเลียส ไนเยเร. การศึกษาเพื่อมวลชน. รวบรวมโดย สมาน เผื่อหวังหัท และ เรืองไชย พุทธาโร กรุงเทพมหานคร : ชมรมแสงจันทร์จัดพิมพ์, 2517.
- ชัยพร วิชชาวุธ. มูลสารจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- เคโซ สวานานท์. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : โอเคียนสไตร์, 251๖.
- ทองปลิว ชมชื่น. ปรัชญาการศึกษาจากระบบโรงเรียน. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, 2528.
- นิตยา ตั้งชูรัตน์. โภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2526.
- บุญเทียน ทองประสาน. แนวคิดวัฒนธรรมชุมชนในงานพัฒนา. กรุงเทพมหานคร : สมาคมทอผ้าแห่งประเทศไทยเพื่อการพัฒนา, 2531.
- บุญธรรม กิจปริศนาวิสุทธิ. ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : การพิมพ์พระนคร, 2527.
- ประติพันธ์ อูปรนัย. จิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, 2518.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติการวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเคียนสไตร์, 2526.
- เปลื้อง ณ นคร. หจนะ - สารานุกรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2522.
- แพร์ เปาโล. การเคลื่อนไหวทางวัฒนธรรมเพื่อเสรีภาพ. แปลและเรียบเรียงโดย มนตรี กรรหุมมาลัย. กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทย์การพิมพ์, 2522.
- \_\_\_\_\_ . การศึกษาสำหรับผู้ถูกกักขัง. แปลและเรียบเรียงโดย ช.เชี่ยวหุ่มพวง. กรุงเทพมหานคร : สหพันธ์นักศึกษาเสรีแห่งประเทศไทยจัดพิมพ์, 2517.
- \_\_\_\_\_ . คัมภีร์ของผู้ถูกกักขัง. แปลและเรียบเรียงโดย จิราภรณ์ ศิริสุพรรณ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เทพนิมิตร, 2517.

รัตนา หุ่นไพศาล. การศึกษานอกระบบโรงเรียนเปรียบเทียบ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
พระนคร, 2528.

วารินทร์ สายโอบเอื้อ. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยครูพระนคร, 2522.

วิสามัญศึกษา, กรม. กระทรวงศึกษาธิการ. ประมวลศัพท์บัญญัติจิตวิทยาการศึกษา. พระนคร :  
โรงพิมพ์คุรุสภา, 2499.

วีระชัย มีชอบธรรม. การศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จ. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด  
อักษรบัณฑิต, 2520.

วนิดา สิทธิธรรมา. โภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน. นครปฐม : โรงพิมพ์แผนกบริการกลาง  
สำนักงานอธิการบดี พระราชวังสนามจันทร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2527.

สุลักษณ์ ศิวรักษ์. ศาสนากับการพัฒนา. กรุงเทพมหานคร : คณะกรรมการศาสนาเพื่อการ  
พัฒนา, 2530.

สุนทร สุนันท์ชัย. การศึกษานอกโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณกิจ, 2523.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. การปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไอเดียนสโตร์,  
2526.

จุฑัย บุญประเสริฐ. การศึกษากับการพัฒนาและความสัมพันธ์กับการพัฒนาประเทศ. สระบุรี :  
โรงพิมพ์ปากเพรียวการช่าง 2, 2529.

จันทา นพคุณ. การศึกษาผู้ใหญ่เชิงปรัชญา : เสรีนิยม พัฒนาการ พฤติกรรมนิยม มนุษยนิยม  
ปฏิรูปนิยม. กรุงเทพมหานคร : กรุงเทพมหานครการพิมพ์, 2527.

อบ ไชยวสุ. สะกดใต้ออกตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพมหานคร :  
สำนักงานหอสมุดกลาง 09 จัดพิมพ์, 2522.

อบรม สันนิบาต และชาญชัย ศรีไสยเพชร. การประถมศึกษา. กรุงเทพมหานคร :  
ไอเดียนสโตร์, 2523.

บทความ

กาญจนา แก้วเทพ. "สื่อเพื่อการพัฒนา : สื่อเพื่อปลูกสำนักแห่งการประสานสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์." สังคมพัฒนา 4 (2530) : 25.

ทวี นาคบุตร. "กรมการศึกษานอกโรงเรียนในฐานะองค์กร." วารสารการศึกษานอกโรงเรียน 145 (สิงหาคม - กันยายน 2531) : 52 - 53.

ทิตยา สุวรรณชัย. "ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรม." วารสารพัฒนบริหารศาสตร์ (ตุลาคม 2520) : 569 - 613.

ทองคำ ผดุงสุข. "การสอนหนังสือผู้ใหญ่." วารสารการศึกษาแห่งชาติ ปีที่ 18 ฉบับที่ 4 เมษายน 2527 กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ : 75 - 77.

ประพิมพร รัชเชตต์. บทความรู้ด้านส่งเสริมสุขภาพอนามัยสำหรับประชาชน เผยแพร่ทางสื่อมวลชน. ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (2526) : 3. (เอกสารโรเนียว)

ระพี สาคริก. "อิทธิพลของการศึกษากับนโยบายส่งเสริมการเกษตรไทย." ใน ยุทธศาสตร์การคิดและการพัฒนาเพื่อแสวงหาทางเลือกของสังคมไทย. สุริชัย หวันแก้ว, บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร : โครงการศึกษาทางเลือกการพัฒนา (มกราคม - เมษายน 2531) : 37 - 40.

สงวน นิตยารัมภ์พงศ์. "บทบาทของโรงพยาบาลชุมชนในการแก้ไขปัญหาสุขภาพโภชนาการในประเทศไทย." โภชนศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2529) : 27 - 29.

สงวน หงษ์มณี. "ความมุ่งหมายของโรงเรียนการศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จตรงกับความต้องการของผู้รับหรือไม่." วารสารการศึกษาผู้ใหญ่ (พฤศจิกายน - ธันวาคม 2527) : บทความย่อ.

- สิปพนธ์ เกตุทัต. "คำกล่าวปิดการสัมมนา." สังคมศาสตร์กับการศึกษา โครงการพัฒนาสังคมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2521) : 24 - 28.
- สุนทร สุรินทร์ชัย. "กระบวนการจัดการศึกษาเพื่อการพึ่งตนเอง." ใน แนวคิดและประสบการณ์การจัดการศึกษาเพื่อการพึ่งตนเอง. โอวาท สุทธนารักษ์, บรรณาธิการ, กรุงเทพมหานคร : กลุ่มศึกษาปัญหาและทิศทางการจัดการศึกษาไทยจัดพิมพ์ (2530) : 22 - 23.
- สมชาย กรสวนสมบัติ. บรรณาธิการ. "แผนพัฒนาชนบทพื้นที่ยากจน : ความเพียรพยายามเพื่อคนชนบท." วารสารเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 1 (มกราคม - กุมภาพันธ์ 2527) : 52.
- สมบูรณ์ วรพงษ์ และคณะ. "กินสุกกั้แซบได้." ไทยรัฐ (4 กุมภาพันธ์ 2532) : 3.
- เสนาะ อุนากุล. "โภชนาการในสายตาของนักเศรษฐศาสตร์." วารสารเศรษฐกิจและสังคม 21 (มีนาคม - เมษายน 2527) : 15.
- อุทัย ดุลยเกษม. "คำนำ." ใน แนวคิดและประสบการณ์การจัดการศึกษาเพื่อการพึ่งตนเอง. โอวาท สุทธนารักษ์, บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร : กลุ่มศึกษาปัญหาและทิศทางการจัดการศึกษาไทยจัดพิมพ์ (2530) : (18).
- เอกวิทย์ ณ ถลาง. "เพื่อความเข้าใจสาระและธรรมชาติของการศึกษา." ชุมนุมบทความทางวิชาการ โครงการตำราสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ สมาคมสังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย (2514) : 3 - 8.

#### เอกสารอื่น ๆ

- การศึกษานอกโรงเรียน, กรม. กองพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน. รูปแบบการอบรมครูสอนการศึกษายุ่ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จขั้นพื้นฐาน, 2525. (อัครสำเนา).

การศึกษานอกโรงเรียนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, ศูนย์. ฝ่ายพัฒนาทางวิชาการ. รายงานผลการทดลองหลักสูตรการศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จขั้นพื้นฐาน. พิมพ์ที่ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดอุบลราชธานี, 2525.

\_\_\_\_. ฝ่ายแผนงานและวิจัย. การประเมินผลการดำเนินงานการศึกษาแบบเบ็ดเสร็จขั้นพื้นฐาน. พิมพ์ที่ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดอุบลราชธานี, 2527.

\_\_\_\_. ฝ่ายเทคโนโลยีทางการศึกษา. หลักสูตรการศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จขั้นพื้นฐานภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. พิมพ์ที่ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดอุบลราชธานี, 2530.

กุหลาบ หวังดีศิริกุล. "ความคงอยู่ของการรู้หนังสือของผู้จบการศึกษาจากโครงการแก้ไขการไม่รู้หนังสือแบบเบ็ดเสร็จ." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิจัยการศึกษาศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และบุญยิ่ง ยิ่งเจริญ. "อิทธิพลของสังคมต่อทัศนคติของวัยรุ่น." รายงานการวิจัยฉบับที่ 10 ของสถาบันระหว่างชาติสำหรับการค้นคว้าเรื่องเด็ก. กรุงเทพฯ : ศรุสภา, 2518.

บุญมาก ธนุดุลย์. "การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการอนุรักษ์ป่าไม้ โดยการสอนด้วยสไลด์ประกอบเสียงกับการสอนปกติสำหรับนักศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จ ระดับ 4 จังหวัดชลบุรี." วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสิ่งแวดล้อมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.

เป็รื่อง กุฎท. "การวิจัยสื่อและนวัตกรรมการสอน." กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2519. (อัครสำเนา).

โภชนาการ, กอง, กรมอนามัย. กระทรวงสาธารณสุข. "สถิติภาวะโภชนาการของเด็กไทยอายุ 0 - 5 ปี." กรุงเทพมหานคร : กรมอนามัย, (เมษายน - มิถุนายน 2531). (อัครสำเนา).

สมทรง อิศวกุล. "ระดับการรู้หนังสือของผู้สำเร็จการศึกษาจากโครงการแก้ไขการไม่รู้หนังสือแบบเบ็ดเสร็จ." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.

สมมิตร ศรีนิคม. "การวิเคราะห์หลักสูตรการศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จ หมวดอนามัยและหมวดหน้าที่พลเมือง." วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2520.

เสาวณีย์ คุณาวัฒนาวุฒิ. "การศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบของสมรรถภาพสมอง ด้านความจำทางภาษาตามทฤษฎีกลฟอร์ดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน." วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2517.

วชิราภรณ์ อมฤตนันท์. "การเปรียบเทียบผลการสอนเรื่อง โภชนาการและอนามัยของอาหารโดยใช้บทเรียนแบบมโนธรรมสำนึกกับบทเรียนแบบปลายเปิด." วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสิ่งแวดล้อมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531.

อารี วัลยะเสวี และสาคร ธนมิตรค์. โครงการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการกินของคนไทยภาคอีสาน (ตอนล่าง) รายงานการประชุม เชิงปฏิบัติการ เรื่องสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทย สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.

#### สัมภาษณ์และบรรยาย

เต๋ จันทา. ผู้ใหญ่บ้านคอนหมู หมู่ที่ 5 ตำบลหนองไฮ อำเภอเสนางคณิกม จังหวัดอุบลราชธานี. สัมภาษณ์, 29 ตุลาคม 2531.

สมิตร บัวหอม. ผู้ใหญ่บ้านโพนทอง หมู่ที่ 1 ตำบลโพนทอง อำเภอเสนางคณิกม จังหวัดอุบลราชธานี. สัมภาษณ์, 29 ตุลาคม 2531.

เสม ต้นแก้ว. ผู้ใหญ่บ้านห้วยไม้ หมู่ที่ 1 ตำบลห้วยไม้ อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี. สัมภาษณ์, 31 ตุลาคม 2531.

อุ้นดา นพคุณ. "การพัฒนาระบบการศึกษาเพื่อคนส่วนใหญ่." บรรยายในการสัมมนาวิชาการที่ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดโดยฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ร่วมกับโครงการพัฒนาการศึกษาเพื่อชุมชน. บรรยาย, 15 พฤศจิกายน 2531.

ภาษาอังกฤษ

- Alder, Henry L. and Roessler, Edward B. Introduction to Probability and Statistics. Fourth Edition, San Francisco : W.H. Freeman and Company, 1968.
- Bester, Arthur. Education for Intellectual Discipline Six Question : Contemporary and Conflict. London, A Wiley Australian Publication, 1975.
- Bloom, Benjamin S. "New Views of the Learner : Implication for Instruction and Curriculum," Educational Leadership. April, 1978.
- Coombs, Phillip H., et al. Attacking Rural Poverty : How Nonformal Education Can Help. London, 1971.
- Ebel, Robert. L. Essential of Educational Measurement, 3 rd. ed. New Jersey. Prentice - Hall Inc., 1977.
- Ferguson, George A. Statistical Analysis in Psychology and Education. New York : Mcgraw - Hill Book Company, 1971.
- Foster, Charles R. Psychology for Life Adjustment. Chicago : American Technical Society, 1952.
- Gagne, Regert M. The Conditions of Learning. 2nd. ed. New York, Holt : Rinchart and Winston, Inc., 1970.
- Garrett, Henry E. Statistic in Psychology and Education. Bombay : Vekins Pepper and Simons Privated Ltd., 1966.



- Good, Carter V. Dictionary of Education. New York, McGraw-Hill Book Company Inc., 1959.
- Hilgard, Ernest R. Introduction to Psychology. New York Harcourt, Brace, 1962.
- Knowles, Malcolm S. The Adult Learner : A Neglected Species. 2 nd.ed. Houston : Hulf, 1979.
- Liveright, A.A. The Excer Paper : Report of Conference on the Comparative Study of Adult Education. Poolline Mass Center for the Comparative Study of Adult Education for Adult, 1968.
- Newcomb, Theodore M. Social Psychology. New York, The dryden. Press, Inc., 1950.
- Noesk, Nancy R. "A Comparative Study of the Effects of Different Instructional Treatments on Elementary Pupils Attitudes the Urban Environment." Dissertation Abstracts International 35 January, 1975.
- Peck, Richard A. "A Study Comparing Outdoor, Indoor, and Outdoor - Indoor Settings for Teaching Specific Environmental Education Objectives." Dissertation Abstracts International 36 January, 1976.
- Talo Yamane. Statistics an Introductory Analysis, 3rd.ed. New York : Harper & Row, 1973.
- Westcott, Dale C. "A Comparison of Two Methods of Teaching Environmental Education." Dissertation Abstracts International 36 August, 1975.

Zahn, J.C. "Difference Between Adults and Youth Affecting Learning."  
Adult Education. Winter, 1967.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

บท เรียบแบบม โนธรรมสำนึก

บท สันทนาของนักศึกษาผู้ใหญ่

## คู่มือการใช้บทเรียนแบบมโนธรรมสำนึก

บทเรียนแบบมโนธรรมสำนึก (Conscientization Instruction) ประกอบด้วย

1. ภาพสื่อ
2. คำหลัก
3. คำฝึกอ่าน

### ขั้นตอนการใช้บทเรียน

1. เริ่มจากการนำเสนอภาพของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ในที่นี้จะมี 2 ภาพใน  
1 หน่วยการเรียนรู้
2. ดำเนินการสนทนาร่วมกันระหว่างครูกับนักศึกษา โดยใช้ภาพ เป็นสื่อในการสนทนา
3. ครูเสนอคำหลักของแต่ละภาพ สนทนาความหมายของคำหลักร่วมกัน
4. การสนทนาอาจสิ้นสุดโดยหาข้อยุติร่วมกันหรืออาจไม่มีข้อยุติ แต่อยู่ในลักษณะ

แผ่กระจาย

5. เมื่อการสนทนาสิ้นสุดลง ให้อ่านคำฝึกอ่าน และจากนั้นสรุปบทสนทนาที่ได้มา  
เป็นบทสอนอ่าน

หน่วยการเรียนรู้ของบทเรียนนี้ มี 5 เรื่องคือ

1. อาหารที่มีประโยชน์
2. การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ
3. ความเชื่อในเรื่องอาหารของหญิงมีครรภ์
4. การให้นมลูกที่ถูกสุขลักษณะ
5. การให้อาหารเด็กอ่อน

บทเรียนแบบมโนธรรมสำนึก

แผนการสอน หน่วยที่ 1 เรื่อง อาหารที่มีประโยชน์

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน		การประเมินผล
		การเข้ารหัส (Codification)	การถอดรหัส (Decoding)	
<p>1. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่ทุกคนมีส่วนร่วมในการชกคยสนทนา ได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกและความคิดเห็นซึ่งกันและกัน</p> <p>2. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่ตระหนักถึงมูลเหตุของการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ</p> <p>3. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่อภิปรายถึงแหล่งอาหารที่สามารถหาได้ในท้องถิ่นตามสภาพความเป็นจริง</p>	<p>1. ประโยชน์และคุณค่าของอาหาร</p> <p>2. ชนิดและคุณค่าของอาหารหลัก 5 หมู่</p> <p>3. สาเหตุของการกินอาหารไม่ครบ 5 หมู่</p> <p>1. เศรษฐกิจ</p> <p>2. ความไม่รู้</p> <p>3. ความเคยชิน</p> <p>4. โทษของการกินอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย</p>	<p><u>ภาพที่แสดงความขัดแย้ง</u></p> <p>ภาพชายกินอาหารหลายอย่าง ร่างกายแข็งแรง กับ ภาพชายกินอาหารอย่างเดียว มีสภาพร่างกายอ่อนแอ</p> <p><u>คำหลัก</u> ตามมีตามเกิด</p>	<p><u>คำถาม</u></p> <p>1. สังเกตเห็นอะไรบ้างจากภาพนี้</p> <p>2. ทำไมชายคนนี้ดูแข็งแรง แต่ชายคนนี้ดูไม่แข็งแรง</p> <p>3. ตามความเป็นจริง ในหมู่บ้านของเรา มีการกินอาหารเหมือนในภาพใด</p> <p>4. ทำอย่างไร เราจึงจะเป็นคนแข็งแรงได้ ไม่มีโรคภัย</p> <p>5. สาเหตุใดที่ทำให้พวกเรา กินอาหารไม่ถูกหลัก</p>	<p>1. แบบทดสอบวัดความรู้</p> <p>2. แบบทดสอบวัดเจตคติ</p> <p>3. แบบบันทึกพฤติกรรมการวิพากษ์วิจารณ์</p> <p>4. แบบศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาผู้ใหญ่ที่มีต่อบทเรียน</p> <p>5. บทสนทนา (คำพูด) ระหว่างนักศึกษาผู้ใหญ่กับครูผู้สอน</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน		การประเมินผล
		การเข้ารหัส (Codification)	การถอดรหัส (Decoding)	
<p>4. เพื่อให้นักศึกษาผู้ใหญ่ตระหนัก รู้และเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์โดย</p> <p>4.1 สามารถอธิบายถึงประโยชน์และคุณค่าของอาหารที่มีต่อร่างกายได้ถูกต้อง</p> <p>4.2 สามารถอธิบายชนิดและคุณค่าของอาหารหลัก 5 หมู่ได้ถูกต้อง</p> <p>5. เพื่อให้นักศึกษาผู้ใหญ่สามารถอ่านคำหลัก คำที่ควรฝึกอ่านและบทสอนอ่านได้</p>	<p>5. แหล่งบริการ เกี่ยวกับโภชนาการและการรักษา</p> <p>1. สาธารณสุข</p> <p>2. พัฒนาชุมชน</p> <p>3. เกษตร</p> <p>6. การแก้ปัญหาการกินอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ</p>	<p>ภาพที่ 2 ภาพอาหารหลัก 5 หมู่</p> <p>คำหลัก อาหารหลัก</p> <p>คำที่ควรฝึกอ่าน</p> <p>ขาดอาหาร ประโยชน์</p> <p>แข็งแรง อ่อนแอ คอพอก</p> <p>เหน็บชา</p> <p>บทสอนอ่าน บทสนทนาระหว่าง</p> <p>นักศึกษาผู้ใหญ่กับครูผู้สอน</p>	<p>6. เราจะเลือกกินอาหารอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดโรค</p> <p>1. เห็นอะไรบ้างในภาพนี้</p> <p>2. อาหารแต่ละประเภทในภาพให้ประโยชน์แก่ร่างกายอย่างไร</p> <p>3. อาหารหลักในหมู่บ้านของเรามีอะไรบ้าง</p> <p>4. ถ้าจัดอาหารหลักของเราให้อยู่ในอาหารหลัก 5 หมู่ จะจัดได้อย่างไรบ้าง</p> <p>5. ถ้าเราต้องการกินอาหารที่มีประโยชน์ทุกวัน โดยเสียค่าใช้จ่ายน้อย เราควรทำอย่างไร</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน		การประเมินผล
		การเข้ารหัส (Codification)	การถอดรหัส (Decoding)	
6. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่แก้ปัญหา เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยไม่รู้ คุณค่า มาเป็นการบริโภคอาหาร โดยรู้คุณค่าของอาหาร			(หมายเหตุ คำถามสามารถ เปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ ของการสนทนา)	



บทเรียนแบบบโนธรรมสำนึก

แผนการสอน หน่วยที่ 2 เรื่อง การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน		การประเมินผล
		การเข้ารหัส (Codification)	การถอดรหัส (Decoding)	
<p>1. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่ทุกคนมีส่วนร่วมในการชูดุคยสนทนา ได้ แลกเปลี่ยนความรู้สึกรและความคิดเห็นซึ่งกันและกัน</p> <p>2. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่ตระหนักถึง มูลเหตุของการบริโภคที่ไม่ถูก สุขลักษณะ</p> <p>3. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่ตระหนัก เข้าใจและมีเจตคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับ การบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ</p>	<p>1. การกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ หรืออาหารที่ไม่มีแมลงวัน ค่อมทำให้ปราศจากโรคภัย</p> <p>2. การกินอาหารที่ไม่สะอาด หรืออาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ทำให้อาหารย่อยยาก และ ติดโรคจากสัตว์ เช่น โรค พยาธิ โรคโลหิตจาง สมองอีกเสบ มะเร็งในตับ</p>	<p><u>ภาพที่แสดงควมขัดแย้ง</u></p> <p><u>ภาพที่ 1</u></p> <p>ครอบครัวกินอาหารที่มีแมลงวัน ค่อมและอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ มี ลภาพร่างกายผอมซีด กับ ครอบครัวที่กินอาหารที่ปรุงสุก ใหม่ ๆ ทุกคนมีสภาพร่างกาย แข็งแรง หน้าตาสดใส</p> <p><u>คำหลัก</u> สุก ๆ ดิบ ๆ</p>	<p><u>คำถาม</u></p> <p>1. เห็นอะไรบ้างในภาพนี้</p> <p>2. ครอบครัวที่กินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ และไม่สะอาดต่างกับครอบครัวที่ กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ และ สะอาดอย่างไร</p> <p>3. ในหมู่บ้านของเรากินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ กันหรือไม่</p> <p>4. เพราะเหตุใดเราจึงชอบกิน อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ</p>	<p>1. แบบทดสอบวัดความรู้</p> <p>2. แบบทดสอบวัดเจตคติ</p> <p>3. แบบบันทึกพฤติกรรม การวิพากษ์วิจารณ์</p> <p>4. แบบศึกษาความคิดเห็นของ นักศึกษาผู้ใหญ่ที่มีต่อ บทเรียน</p> <p>5. บทสนทนาระหว่างนักศึกษายู่ใหญ่กับครูผู้สอน</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน		การประเมินผล
		การเข้ารหัส (Codification)	การถอดรหัส (Decoding)	
<p>4. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่ตระหนักถึงประโยชน์ของการรู้หนังสือ สามารถอ่านคำหลัก คำที่ควรฝึกอ่านและบทสอนอ่านได้</p> <p>5. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่แก้ปัญหาเกี่ยวกับการกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ได้โดยการปฏิบัติการกินอาหารดิบ และกินอาหารที่ทำสุกแล้ว</p>	<p>3. อาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ชก เล็ก ก้อยปลา ลาบเลือด ปลาร้าดิบ ส้มແໜມ ฯลฯ ควรทำให้สุกก่อนรับประทาน</p> <p>4. อันตรายที่เกิดจากโรคทางเดินอาหาร เกิดท้องร่วง บิด อหิวาตกโรค</p> <p>5. แหล่งบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกัน รักษา และกำจัดโรคพยาธิ</p>	<p><u>ภาพที่ 2</u> ภาพคนเจ็บป่วยด้วยโรคพยาธิโรคโลหิตจาง</p> <p><u>คำหลัก</u> โรค</p> <p><u>คำที่ควรฝึกอ่าน</u> สุก ๆ ดิบ ๆ โลหิตจาง สะอาด ปลอดภัย แมลงวัน ลาบสุก ปลาร้าสุก ก้อยกึ่ง ก้อยปลา ก้อยหอย ลาบเลือด</p> <p><u>บทสอนอ่าน</u> บทสนทนาระหว่าง นักศึกษากับครูผู้สอน</p>	<p>5. การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ หรืออาหารที่มีแมลงวันคอมทำให้เกิดโทษอย่างไรบ้าง</p> <p>1. เห็นอะไรบ้างในภาพนี้</p> <p>2. คนในหมู่บ้านของเราเจ็บป่วยและมีอาการเหล่านี้หรือไม่และคิดว่ามีสาเหตุมาจากอะไร</p> <p>3. เราจะกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ต่อกันหรือไม่ และทำอาหารอย่างไรจึงจะปลอดภัยในการกิน (หมายเหตุ คำถามสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์)</p>	

บทเรียนแบบมน โนธรรมสำนึก

แผนการสอน หน่วยที่ 3 เรื่อง ความเชื่อในเรื่องอาหารของหญิงมีครรภ์

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน		การประเมินผล
		การเข้ารหัส (Codification)	การถอดรหัส (Decoding)	
<p>1. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่ทุกคนมีส่วนร่วมในการชดชวยสนทนา ได้แลกเปลี่ยน ความรู้สึกและความคิดเห็นซึ่งกัน และกัน</p> <p>2. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่ตระหนักใน มูลเหตุที่ทำให้เกิดความเชื่อและการ ปฏิบัติในเรื่องที่ทำตาม ๆ กันมาโดย ปราศจากการพิจารณาไตร่ตรอง</p>	<p>1. ธรรมชาติของหญิงมีครรภ์ ก่อนคลอดและหลังคลอดจะ ต้องการอาหาร เพิ่มมากขึ้น กว่าปกติและควรกินอาหาร ให้ครบ 5 หมู่</p> <p>2. โทษของการกินอาหารของ หญิงมีครรภ์ตามความ เชื่อที่ปฏิบัติกันมา</p> <p>3. เมื่อหญิงหลังคลอดได้กิน อาหารดีนั้นนมแม่ก็ย่อมดี</p>	<p><u>ภาพที่แสดงความขัดแย้ง</u></p> <p><u>ภาพที่ 1</u></p> <p>ภาพหญิงมีครรภ์กินอาหารที่มี คุณค่าน้อยกับภาพหญิงมีครรภ์กิน อาหารที่มีประโยชน์</p> <p><u>คำหลัก</u> ลูก</p>	<p><u>คำถาม</u></p> <p>1. เห็นอะไร ในภาพนี้</p> <p>2. หญิงมีครรภ์ที่กินอาหารหลายอย่าง ต่างกับหญิงมีครรภ์กินอาหารอย่าง เดียวอย่างไรและมีผลต่อลูก อย่างไร</p> <p>3. ในหมู่บ้านของเรา หญิงมีครรภ์มัก จะชอบกินอาหาร เหมือน ในภาพใด</p> <p>4. ในหมู่บ้านของเรา มีความเชื่อใน เรื่องอาหารของหญิงมีครรภ์อย่างไร</p>	<p>1. แบบทดสอบวัดความรู้</p> <p>2. แบบทดสอบวัดเจตคติ</p> <p>3. แบบบันทึกพฤติกรรม การวิพากษ์วิจารณ์</p> <p>4. แบบศึกษาความคิดเห็นของ นักศึกษาผู้ใหญ่ที่มีต่อ บทเรียน</p> <p>5. บทสนทนาระหว่างนักศึกษา ผู้ใหญ่กับครูผู้สอน</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน		การประเมินผล
		การเข้ารหัส (Codification)	การถอดรหัส (Decoding)	
<p>3. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่คิดและหาทางร่วมกัน เพื่อแก้ปัญหาในเรื่อง ความเชื่อ และร่วมกันส่งเสริมการบริโภคที่ถูกต้องของหญิงมีครรภ์โดยวิธีการต่าง ๆ</p> <p>4. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่รู้ เข้าใจและมีเจตคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของหญิงมีครรภ์</p> <p>5. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่สามารถอ่านคำหลัก อ่านคำที่ควรฝึกอ่าน และบทสอนอ่านได้</p> <p>6. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่แก้ปัญหาเกี่ยวกับหญิงมีครรภ์กินอาหารที่มีคุณค่าน้อย โดยกินอาหารที่มีคุณค่าประโยชน์แทน</p>	<p>4. ถ้าหญิงมีครรภ์กินอาหารที่มีประโยชน์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ปลา ผัก และผลไม้ จะทำให้</p> <p>4.1 มีร่างกายแข็งแรง</p> <p>ไม่เจ็บป่วยง่าย</p> <p>4.2 ลูกในท้อง เติบโตเต็มที่</p> <p>4.3 ไม่มีปัญหาในการคลอด</p> <p>4.4 น้่านมแม่จะมีเพียงพอสำหรับลูก</p> <p>5. แหล่งบริการและให้คำแนะนำ สถานผดุงครรภ์ ผสส. อสม. สาธารณสุข และโรงพยาบาล</p>	<p>ภาพที่ 2</p> <p>ภาพหญิงแม่ลูกอ่อนกินข้าวกับเกลือ หน้าตาซีด กับหญิงแม่ลูกอ่อนกินอาหารที่มีคุณค่า หน้าตาสดใส</p> <p>คำหลัก แสดง</p> <p>คำที่ควรฝึกอ่าน</p> <p>แสดง แปลงผัก ความเชื่อ หญิงมีครรภ์ ธรรมชาติ เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้</p> <p>บทสอนอ่าน บทสนทนาระหว่าง นักศึกษาผู้ใหญ่กับครูผู้สอน</p>	<p>5. เพราะเหตุใดจึงมีความเชื่อเช่นนั้น</p> <p>6. เราจะแก้ปัญหาเรื่องนี้ได้อย่างไร</p> <p>1. เห็นอะไรในภาพนี้</p> <p>2. ในหมู่บ้านของเรา หญิงแม่ลูกอ่อนกินอาหารอะไรบ้าง เหมือนในภาพใด</p> <p>3. เพราะเหตุใดจึงเชื่อว่า หญิงแม่ลูกอ่อนจึงต้องกินอาหารชนิดนั้น และจะมีอาการอย่างไร</p> <p>4. ในความคิดของพวกเรา หญิงแม่ลูกอ่อนควรกินอาหารอะไรเพื่อประโยชน์ต่อร่างกายและลูก</p> <p>5. เราจะแก้ปัญหาเรื่องนี้ได้อย่างไร (หมายเหตุ คำถามสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์การสอน)</p>	

บทเรียนแบบมโนธรรมสำนึก

แผนการสอน หน่วยที่ 4 เรื่อง การให้มลูกที่ถูกละทิ้ง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน		การประเมินผล
		การเข้ารหัส (Codification)	การถอดรหัส (Decoding)	
<p>1. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่ทุกคนมีส่วนร่วมในการพูดคุยสนทนา ได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกและความคิดเห็นซึ่งกันและกัน</p> <p>2. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่ตระหนักในมูลเหตุของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และให้มลูกที่ถูกละทิ้ง</p> <p>3. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่รู้ เข้าใจและมีเจตคติที่ถูกต้องในการให้มลูกที่ถูกละทิ้ง</p>	<p>1. ประโยชน์ของการให้มลูกด้วยนมแม่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ลูก</li> <li>- สร้างความเจริญเติบโตให้แก่ลูก</li> </ul> <p>- สร้างความอบอุ่นให้แก่ลูก</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เป็นการคุมกำเนิดให้</li> </ul> <p>มารดา</p>	<p><u>ภาพที่แสดงถึงความขัดแย้ง</u></p> <p><u>ภาพที่ 1</u></p> <p>ภาพการให้มลูกด้วยนมแม่กับ</p> <p>ภาพการให้มลูกด้วยนมชั้นหวาน</p> <p><u>คำหลัก</u> น้านมแม่</p>	<p><u>คำถาม</u></p> <p>1. เห็นอะไรในภาพนี้ และในหมู่บ้านของเรามีการให้มลูกวิธีใดเหมือนในภาพใด</p> <p>2. เห็นความแตกต่างอะไรจากการเลี้ยงด้วยนมแม่กับเลี้ยงด้วยนมชั้นหวาน</p> <p>3. มีใครบ้างได้ดื่มน้ำนมแม่มาตั้งแต่เล็ก และรู้สึกอย่างไร</p>	<p>1. แบบทดสอบวัดความรู้</p> <p>2. แบบทดสอบวัดเจตคติ</p> <p>3. แบบบันทึกพฤติกรรม การวิพากษ์วิจารณ์</p> <p>4. แบบศึกษาความคิดเห็นของ นักศึกษาผู้ใหญ่ที่มีต่อบทเรียน</p> <p>5. บทสนทนา ระหว่างนักศึกษายุใหญ่กับครูผู้สอน</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน		การประเมินผล
		การเข้ารหัส (Codification)	การถอดรหัส (Decoding)	
<p>4. เพื่อให้นักศึกษาผู้ใหญ่ตระหนักถึงประโยชน์ของการรู้หนังสือ สามารถอ่านคำหลัก คำที่ควรฝึกอ่านและบทสอนอ่านได้</p> <p>5. เพื่อให้นักศึกษาผู้ใหญ่แก้ปัญหาเกี่ยวกับเด็กไม่ได้อ่านนมแม่ได้โดยการชักชวนให้แม่ให้นม เด็ก</p>	<p>2. นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือน</p> <p>3. ทารกควรได้กินนมแม่ต่อไปอย่างน้อยถึง 18 เดือน</p> <p>4. การให้นมลูกด้วยนมแม่ควรทำความสะอาดบริเวณหัวนม</p> <p>5. การให้นมลูกด้วยนมผสมควรทำความสะอาดขวดนมและเครื่องใช้อื่น ๆ</p>	<p><u>ภาพที่ 2</u> การทำความสะอาดหัวนมและขวดนมก่อนให้นมบุตร</p> <p><u>คำหลัก</u> ความสะอาด</p> <p><u>คำที่ควรฝึกอ่าน</u> นมชั้นหวาน นมสด นมผง ภูมิคุ้มกันโรค ความสะอาด สุขลักษณะ</p> <p><u>บทสอนอ่าน</u> บทสนทนาระหว่าง นักศึกษากับครูผู้สอน</p>	<p>4. เมื่อเรารู้ประโยชน์ของนมแม่เราจะช่วยกันชักชวนให้เพื่อนบ้านเห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างไร</p> <p>1. เห็นอะไรในภาพนี้และแตกต่างกันอย่างไร</p> <p>2. ในหมู่บ้านของเราหญิงแม่ลูกอ่อนปฏิบัติตนก่อนให้นมลูกดังในภาพหรือไม่</p> <p>3. ความสะอาดของหัวนมมีผลต่อลูกอย่างไร</p> <p>4. เราจะปฏิบัติตนให้เหมือนดังในภาพได้หรือไม่</p>	

บทเรียนแบบมโนธรรมสำนึก

แผนการสอน หน่วยที่ 5 เรื่อง การให้อาหารเด็กอ่อน

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน		การประเมินผล
		การเข้ารหัส (Codification)	การถอดรหัส (Decoding)	
<p>1. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่ทุกคนมีส่วนร่วมในการชดชวยสนทนา ได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกรและความคิดเห็นซึ่งกันและกัน</p> <p>2. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่ เข้าใจตระหนัก และมีเจตคติที่ถูกต้องในการเลี้ยงดูและให้อาหารเด็กอ่อนตามหลักโภชนาการ</p>	<p>1. การให้อาหาร เสริมแก่เด็กอ่อนควรให้เมื่ออายุ 3 เดือนขึ้นไป</p> <p>2. อาหารที่ให้ทารกต้องอ่อนนุ่ม บดละเอียดเพื่อให้ย่อยง่าย และต้องสะอาด</p> <p>3. อาหารที่ให้ทารกต้องครบ 5 หมู่ ไม่ควรให้ข้าวต้มแค่เพียงอย่างเดียว</p>	<p><u>ภาพที่แสดงถึงความขัดแย้ง</u></p> <p><u>ภาพที่ 1</u></p> <p>ภาพเด็ก เป็น โรคลำไส้อาหาร</p> <p>อาหารกับภาพ เด็กปกติ</p> <p><u>คำหลัก</u> อดอยาก</p>	<p><u>คำถาม</u></p> <p>1. เห็นอะไรในภาพนี้ และในหมู่บ้านของเรามี เด็กเหมือน ในภาพใด</p> <p>2. ทำไม เด็กในภาพจึงผอม</p> <p>3. พวกเรามีความรู้สึกอย่างไรกับคำว่าอดอยาก</p> <p>4. อะไร เป็นสาเหตุที่ทำให้ เด็กเป็นโรคลำไส้อาหาร</p>	<p>1. แบบทดสอบวัดความรู้</p> <p>2. แบบทดสอบวัด เจตคติ</p> <p>3. แบบบันทึกพฤติกรรม การวิพากษ์วิจารณ์</p> <p>4. แบบศึกษาความคิด เห็นของ นักศึกษาผู้ใหญ่ที่มีคอบทเรียน</p> <p>5. บทสนทนาระหว่างนักศึกษผู้ใหญ่กับครูผู้สอน</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน		การประเมินผล
		การเข้ารหัส (Codification)	การถอดรหัส (Decoding)	
<p>3. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่สามารถอ่าน คำหลัก คำที่ควรฝึกอ่านและบทสอน อ่านได้ถูกต้อง</p> <p>4. เพื่อให้ นักศึกษาผู้ใหญ่แก้ปัญหา เกี่ยวกับชุดโภชนาการได้โดย</p> <p>4.1 แสวงหาหรือผลิตอาหารทดแทน จากแหล่งอาหารในท้องถิ่นได้</p> <p>4.2 สามารถประกอบอาหารที่มี คุณประโยชน์ทางโภชนาการที่ เหมาะสมที่เหมาะสมแก่สภาพ ท้องถิ่นได้</p> <p>4.3 ติดต่อขอความช่วยเหลือจาก หน่วยงานที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับ โภชนาการ เพื่อขอคำแนะนำ หรือการรักษาบำบัด</p>	<p>4. เมื่อทารกอายุ 6 เดือนจะ กินอาหารต่าง ๆ ได้ใน ปริมาณที่มากพอจนอิ่ม เป็น อาหารหลักแทนนมแม่ได้ 1 มื้อ</p> <p>5. สาเหตุที่ทำให้เด็กเป็นโรค ขาดสารอาหาร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ขาดการเลี้ยงดูที่ถูกต้อง</li> <li>- กินอาหารไม่เพียงพอ</li> <li>- กินอาหารไม่สะอาด</li> <li>- ร่างกายมีพยาธิ</li> </ul>	<p><u>ภาพที่ 2</u> ภาพการให้อาหารเด็กด้วย ขี้วยำกับอาหารบดที่มี คุณประโยชน์</p> <p><u>คำหลัก</u> แข็งแรง</p> <p><u>คำที่ควรฝึกอ่าน</u> ของแพง แห้งแล้ง ปอกผัก เลี้ยงสัตว์ กินดี อยูดี พึ่งตนเอง ส่วนรวม เสียสละ แบ่งปัน</p> <p><u>บทสอนอ่าน</u> บทสนทนาระหว่าง นักศึกษาผู้ใหญ่กับครูผู้สอน</p>	<p>1. เห็นอะไร ในภาพนี้และในหมู่บ้าน ของเรา เลี้ยงเด็กเหมือนในภาพ ไດ</p> <p>2. อาหารของ เด็กอ่อน ควรทำอะไรบ้าง ที่สามารถหาได้ในท้องถิ่น</p> <p>3. ถ้า ในหมู่บ้าน เรามีอาหารน้อย เรา จะแก้ปัญหาอย่างไร เพื่อให้ เด็กใน หมู่บ้านของเราได้กินอาหารที่มี ประโยชน์ ร่างกายแข็งแรง</p> <p>4. ถ้า เด็กในบ้านของเรา เป็นโรคขาด สารอาหาร เราจะแก้ปัญหาอย่างไร</p> <p>5. นอกจากการขอความช่วยเหลือจาก ราชการแล้ว เราควรจะทำอย่างไร เพื่อแก้ปัญหาได้ทันที</p> <p>(หมายเหตุ คำถามสามารถ เปลี่ยนแปลง ได้ตามสถานการณ์การสนทนา)</p>	



วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน		การประเมินผล
		การเข้ารหัส (Codification)	การถอดรหัส (Decoding)	
<p>4.4 ในกรณีที่ไม่มีบริการจากรัฐ ควรติดต่อเรียกร้องจากผู้มีหน้าที่ เกี่ยวข้องให้ดำเนินการแก้ไข</p> <p>4.6 ใช้หลักการทั้งการเรียกร้อง ความช่วยเหลือจากรัฐ และ การพึ่งพาตนเอง</p>				

สรุปคำบันทึกการสนทนาหรือบทสนทนา

บทเรียนมโนธรรมสำนึก

เรื่อง โภชนาการและการแก้ปัญหาโภชนาการ

หมู่บ้านท่องเที่ยว ด.นาเวียง อ.เสนางคนิคม จ.อุบลราชธานี



นี่ไม่ค่อยมี เพราะไม่ได้ปลูก

นักศึกษา 2 : หนุ่ที่ 3 นี้ในภาพนี้มีมันมีมะเขือ ผักคะน้า แล้วอะไรล่ะ แต่ว่าบ้านเรามี  
หลายอย่างนะมี ตำลึง ฟักทอง บวบ ฟัก ผักที่กินกับลาบนี้ก็มีหลายอย่าง

นักศึกษา 3 : ผลไม้ก็มีหลายอย่างนะบ้านเราที่มีมากที่สุดก็น้อยหน้า ฝรั่ง กล้วย มะละกอ  
ก็มี แต่ชอบกินดิบ เอามาตำสับกินมากกว่ากินสุก ๆ

ครู : พวกผลไม้ที่เป็นอาหารหนุ่ที่ 4 แล้วหนุ่ที่ 5 ละบ้านเรามีไหม?

นักศึกษา 1 : มีพวกน้ำมันหมู เดียวนี้ใช้น้ำมันพืช แต่บ้านเราไม่ชอบของมัน ๆ ทรอก ก็กิน  
เป็นบางครั้งถ้ามีอาหารทอด

ครู : เท่าที่คุยกันมาแสดงว่าบ้านเราก็กินอาหารกันครบทุก 5 หนุ่

นักศึกษา 1 : มันก็ครบ แต่คงไม่ทุกมือทรอก ตอนเช้าเราจกินอย่าง เทียงกินอย่าง  
เย็นกินอย่าง มันก็ครบครบนั้นแหละ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ

ครู : เห็นอะไรบ้างในภาพนี้

นักศึกษา 1 : ภาพทางซ้ายนี้รู้สึกว่าเป็นอาหารเขามีกหลายอย่าง แต่เป็นอาหารสุกใหม่ ๆ เลย  
แล้วครอบครัวนี้สุขภาพแข็งแรงดี

นักศึกษา 2 : ภาพทางขวานี้อาหารก็หลายอย่าง แต่มันแดง ๆ สงสัยจะเป็นชกเล็ก ลาบเลือด  
แมลงวันค่อมทั้งเลย คนกินก็ผอม

ครู : บ้านเราส่วนใหญ่กินอาหารกันแบบไหน?

นักศึกษา 1 : กินอาหารสุกค่ะ อาหารดิบนี้ก็กินอยู่ แต่เวลานาน ๆ ครั้งเวลาว่างงานบุญ

ครู : เพราะอะไรพวกเรายังชอบอาหารดิบ ๆ

นักศึกษา 1 : เพราะอร่อยมาก หากมีงานบุญแล้วไม่มีลาบดิบ ๆ กินเหมือนกับงานนั้นขนาดอาหาร  
ที่มีรสชาติไป หรือหากมีการข่าว คว้าในหมู่บ้าน เมื่อซื้อไปกินก็ต้องทำ  
ลาบเลือด เพราะรสชาติมันอร่อยดี

นักศึกษา 2 : ก็รู้แหละว่ามันไม่ปลอดภัย แต่ก็ต้องกินเพราะมันอร่อยมาก ยิ่งดิบครั้งสุกครั้งนี้  
พิเศษเลย

- นักศึกษา 3 : ที่บ้านฉันส่วนมากจะทำอาหารให้สุกเสียก่อน เพราะมันมีประโยชน์ต่อร่างกาย ส่วนอาหารดิบพวกชอยแซ่ ก้อยปลาเนี่ยมันทำให้เป็นพยาธิ และฉันว่ามันเปลืองมากกว่า เปลืองทั้งเนื้อ เครื่องปรุง และที่สำคัญคือต้องมีเหล้ากินด้วย ฉันว่าอาหารสุกประหยัดกว่า ใช้น้ำมันน้อยหนึ่ง แล้วเราก็ใส่พวกผักตำลึง หักทอง บวบ แกลงได้หม้อใหญ่กินได้หลายคน
- ครู : พวกเรามาดูภาพต่อไป ว่าคนนี่เขาเป็นอะไร?
- นักศึกษา 1 : คนนี้สงสัยคงจะกินก้อยปลา ก้อยกุ้ง ชกเล็ก แน่นอนกินเข้าไปก็ เป็นพยาธิ
- ครู : คนในบ้านเรามี เป็นพยาธิกันบ้างไหม?
- นักศึกษา 1 : เมื่อก่อนนี่ เป็นกันมาอยู่ แต่เดี๋ยวนี้เขามีการรักษาแล้วนะ เห็นไปรักษากันหลายคน คงไม่ค่อยกินแบบนี้กันมากหรอก เพราะเดี๋ยวนี้รู้แล้วว่ากินแล้วมัน เป็นพยาธิ

### หน่วยการเรียนรู้ 3 เรื่อง ความเชื่อในเรื่องอาหารของหญิงมีครรภ์

- ครู : เห็นอะไรบ้างในภาพนี้
- นักศึกษา : ภาพทางซ้ายมือนี้ หญิงมีท้องกินข้าวเหนียวกับอาหารหลายอย่างหน้าตาสดใส ภาพทางขวามือนี้หญิงมีท้องกินข้าวกับเกลือ หน้าตาไม่สดใสเลย
- ครู : ในหมู่บ้านของเรา หญิงมีครรภ์กินอาหารเหมือนในภาพใด?
- นักศึกษา 1 : ก็มีทั้งซ้ายและขวา บางคนก็กินทุกอย่าง บางคนก็กินข้าวกับเกลือ
- นักศึกษา 2 : แต่เดี๋ยวนี้อินข้าวกับเกลือคงไม่มีแล้วละ ถ้าสมัยพ่อแม่ฉันมีอยู่ เดี๋ยวนี้อินทุกอย่างละ ตอนคลอดแล้วจึงจะกินข้าวกับเกลือ
- นักศึกษา 3 : คนที่กินข้าวกับเกลือ เพราะกลัวว่าลูกในท้องจะเจ็บป่วย เป็นความเชื่อเก่า ๆ ที่เชื่อถือมาจากคนเฒ่าคนแก่ในหมู่บ้าน บางคนออกลูกแล้วก็ยังกินข้าวกับเกลือ
- นักศึกษา 4 : คนที่กินอาหารหลายอย่างทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ลูกออกมาก็แข็งแรงสมบูรณ์
- นักศึกษา 5 : บางคนคิดว่าอาหารมันแสลง กินเข้าไปแล้วมันจะมีอาการ มีตัวอย่างให้เห็น เป็นประจำ และแต่ละคนจะผิดของแสลงไม่เหมือนกัน บางคนได้กลิ่นผักชะอม

ก็เป็นลม วิงเวียนถึงกับป่วย ล้มหมอนนอนเสื่อ จึงทำให้ต้องเลือกกิน  
อาหาร แม้แค่ตอนอยู่ไฟก็ต้องเลือกกิน อาหารที่มีคุณค่ากลับกลายเป็นแสลง  
ไปหมด จึงทำให้ร่างกายซูบซีดขณะอยู่ไฟ

#### หน่วยการเรียนรู้ 4 เรื่อง การให้นมลูกที่ถูกสุขลักษณะ

- ครู : เห็นอะไรบ้างในภาพนี้?
- นักศึกษา 1 : ภาพทางซ้าย ลูกกินนมแม่ ภาพทางขวา ลูกกินนมกระป๋อง
- ครู : การให้นมลูกหลังคลอด ควรให้นมชนิดใดจึงจะมีประโยชน์?
- นักศึกษา 1 : นมแม่เป็นนมที่ดีที่สุด มีอาหารครบสมบูรณ์ หากแม่กินอาหารสมบูรณ์ลูกก็จะ  
สมบูรณ์ด้วย
- นักศึกษา 2 : สำหรับนมกระป๋องหรือนมชั้น ไม่ควรใช้เลี้ยงลูก เพราะมีแต่น้ำตาลมีอาหาร  
ไม่ครบเหมือนนมแม่
- ครู : เวลาแม่ให้นมลูก แม่ควรมีปฏิบัติตนอย่างไร?
- นักศึกษา 1 : ซ้ำระร่างกายให้สะอาด เสื้อผ้าที่ใส่ก็ต้องซักให้สะอาด และก่อนจะให้นมลูก  
จะต้องเช็ดหัวนมให้สะอาดก่อนทุกครั้ง แต่ถ้าเป็นนมกระป๋องที่เขาใช้เลี้ยงลูก  
ก็ต้องล้างขวดนม และหัวนมให้สะอาดด้วย
- นักศึกษา 2 : บางคนก็ยังไม่ทันล้างเลย ลูกร้องไห้แม่ก็ด้านาอยู่ พอเห็นลูกร้องไห้ขึ้นมาจาก  
นั้นก็เบ็ดนมให้ลูกกินเลย มันไม่มีเวลานะ
- นักศึกษา 3 : แหม แค่เอาน้ำเช็ด ๆ หน่อยหนึ่งก็ใช้ได้แล้ว คงไม่ต้องถึงกับไปอาบน้ำหรือ

#### หน่วยการเรียนรู้ 5 เรื่อง การให้อาหารเด็กอ่อน

- ครู : เห็นอะไรบ้างในภาพนี้?
- นักศึกษา : ภาพทางซ้าย เด็กมันหอมคงเป็นโรคขาดสารอาหาร ภาพทางขวา เด็กแข็งแรง  
สมบูรณ์
- ครู : เราอยากให้อายุของเราเป็นอย่างไร ระหว่างภาพซ้ายกับภาพขวา?
- นักศึกษา : อยากให้อายุเป็นแบบกลาง ๆ ไม่ทั้งซ้ายและขวา ทางซ้ายก็หอมจนเป็นโรค

ทางขวาก็สมบูรณ์เกินไป ลูกคงสมบูรณ์เหมือนทางขวาไม่ได้หรอก เอาขนาดกลาง  
ก็แล้วกัน

ครู : ลูกหลานในหมู่บ้านเราเป็นอย่างไรกันบ้าง?

นักศึกษา : ส่วนมากจะพอขี้ไม่แข็งแรง เพราะขาดอาหารที่เป็นประโยชน์และมักเป็นโรค  
ตาขมขื่นด้วย

ครู : สาเหตุอะไรที่ทำให้ลูกขาดสารอาหาร?

นักศึกษา 1 : พ่อแม่มีลูกหลายคน ทากินไม่เพียงพอ ไม่มีแหล่งหาอาหารกิน สภาพเศรษฐกิจ  
ในครอบครัวขาดแคลน ยากจน

นักศึกษา 2 : อาหารที่ให้เด็กเดี๋ยวนี้เขามักขายกับกล้วย หรือเนื้อสัตว์มันมีประโยชน์และมี  
คุณค่าทางอาหารมากกว่าข้าวต้มอย่างไฟ เดี่ยวนี้ไม่ค่อยนิยมเท่ากัน

นักศึกษา 3 : วันหนึ่งก็ให้ข้าวลูก 3 เวลา บางครั้งก็ 2 เวลา นอกนั้นก็กินนมแม่ด้วย

สรุปคำบันทึกการสนทนาหรือบทสอนอ่าน

บท เรียนมโนธรรมสำนึก

เรื่อง โภชนาการและการแก้ปัญหาทุพโภชนาการ

หมู่บ้านคิมซ่า ต.เสนางคณิกม อ.เสนางคณิกม จ.อุบลราชธานี



### หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง อาหารที่มีประโยชน์

- ครู : เห็นอะไรบ้างในภาพนี้?
- นักศึกษา : ภาพทางซ้ายมือคนกินอาหารหลายอย่าง ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ภาพทางขวามือกินข้าวกับอาหารอย่างเดียวร่างกายผอม ไม่แข็งแรง
- ครู : ในหมู่บ้านของเราส่วนใหญ่กินกันอย่างไร?
- นักศึกษา 1 : ทุกวันนี้ก็กินตามแต่จะหามาได้ ตามมีตามเกิด
- นักศึกษา 2 : บางวันก็มีปลา กบ ที่หาได้ บางวันก็มีน้ำพริกปลาร้า ไม่นั่นเอง
- นักศึกษา 3 : อยากจะกินอาหารที่สมบูรณ์แต่ก็ไม่ได้ เพราะไม่มีเงินซื้อจากตลาดทุกวัน
- นักศึกษา 4 : จะได้กินอาหารที่สมบูรณ์ในบางครั้งบางโอกาสเท่านั้น
- ครู : อาหารประเภท เนื้อสัตว์ เราจะประกอบอาหารอย่างไรจึงจะมีประโยชน์?
- นักศึกษา : จะต้องทำให้สุก เช่น แกงใส่ผักด้วย หรือย่างให้สุกเสียก่อน ไม่ควรกินดิบ เพราะไม่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย และมีโทษทำให้เป็นพยาธิด้วย
- ครู : ในหมู่บ้านเรา มีผักอะไรที่หากินได้ง่าย?
- นักศึกษา : มีผักตำลึง ยอดบวบและฟักทอง ผักกาด ผักกระถิน ผักบุ้ง มะเขือ
- ครู : เวลากินผัก ทำอย่างไรจึงจะปลอดภัย?
- นักศึกษา 1 : ล้างน้ำให้สะอาด
- นักศึกษา 2 : ถ้าเป็นผักที่ปลูกและฉีดยาฆ่าแมลง ก็ต้องล้างจนแน่ใจว่าสะอาด ส่วนผักที่เก็บมาตามธรรมชาติก็ล้างเช่นกัน
- ครู : หมู่บ้านเรากินข้าวเหนียวเป็นหลัก เวลาแช่ข้าวเหนียวควรแช่นานไหม?
- นักศึกษา 1 : แช่นานไม่ดี เพราะจะทำให้เสียวิตามิน ที่แช่กันนาน ๆ ตั้งแต่ตอนหัวค่ำไปถึงตอนเช้าของวันใหม่ก็ เพราะห่อแม่ ฟูย่า ฉายาย สอนทำกันมา สั้นเข้ามา ก็หุงข้าวเหนียวได้เลย
- นักศึกษา 2 : เดียวนี้ที่แช่แบบนี้อยู่ รู้ยู่่นะว่าแช่นานแล้วเสียวิตามิน
- นักศึกษา 3 : ตอนเช้าล้างขากหน่อย เพราะไปนาแต่เช้า แต่ถ้าสั้นขึ้นมาสี 3 สี 4 ค่อยมาแช่ก็ได้ไม่เห็นเป็นไรเลย หอตอนเช้าก็หุงข้าวเหนียวได้แล้ว
- ครู : ผลไม้ในหมู่บ้านเราที่พอหากินได้ มีอะไรบ้าง?

- นักศึกษา : มี พอดีกินบ้างในฤดูที่ผลิดอกออกผล เช่น กล้วย มะม่วง น้อยหน่า
- ครู : เราเคยได้รับอาหารครบตามหลักอาหาร 5 หมู่ ทุกวันหรือไม่?
- นักศึกษา : ไม่ทุกวัน จะได้อาหารครบก็เป็นบางโอกาสเท่านั้น เพราะไม่สามารถทำได้ทุกวัน

### หน่วยการเรียนรู้ 2 เรื่อง การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ

- ครู : เห็นอะไรบ้างในภาพนี้?
- นักศึกษา : ภาพทางซ้ายมือกินอาหารหลายอย่าง อาหารสุกใหม่ ๆ ด้วยควันขึ้นเลย ภาพทางขวามือกินอาหารหลายอย่างเหมือนกัน แต่มีแมลงวันตอมอาหารเป็นสีแดง ๆ คงจะเป็นชกเล็ก ลาบเลือด หรือชอยแซ่บนี้แหละ
- ครู : การกินอาหารสุก ๆ กับกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ จะเป็นอย่างไร?
- นักศึกษา 1 : อาหารสุกทำให้ร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย จากหวัดเชื้อโรคและพยาธิต่าง ๆ
- นักศึกษา 2 : อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ไม่ค่อยดี ไม่ปลอดภัยจากโรคพยาธิ อาจทำให้เจ็บป่วย ร่างกายอ่อนแอได้
- ครู : ในหมู่บ้านของเรากินอาหารกันอย่างไร?
- นักศึกษา 1 : ในหมู่บ้านนี้กินทั้งดิบและสุก แต่อาหารสุกจะกินกันทุกวัน ส่วนอาหารดิบจะกินในบางคราวบางโอกาสเท่านั้น เช่น เวลาในงานในหมู่บ้าน พวกปลาสำนี้ส่วนมากไม่ค่อยทำให้สุก เมื่อเอาออกจากโหมาก็กินเลย เขว่ามันอร่อยดี แต่สำหรับฉันนั้นไม่กินแน่นอนเลยพวกอาหารดิบ เพราะฉันรู้ว่ามันทำให้เกิดโรคพยาธิ มันไม่ปลอดภัย
- นักศึกษา 2 : ถ้าหากการกินดิบไม่ว่า ลาบดิบ ก้อยดิบ ทำให้เกิดเป็นโรคเอดส์แล้วจะกักรับรองคงเลิกหมด ไม่มีใครกล้ากินเลย

หน่วยการเรียนรู้ 3 เรื่อง ความเชื่อในเรื่องอาหารของหญิงมีครรภ์

- ครู : เห็นอะไรบ้างในภาพนี้
- นักศึกษา 1 : หญิงมีครรภ์กินข้าวกับอาหารหลายอย่าง หน้าตาสดใส กับหญิงมีครรภ์กินข้าวกับเกลือ
- นักศึกษา 2 : ตอนตั้งท้องก็กินอาหารทุกอย่างที่คิดว่าจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย เว้นแต่หลังจากคลอดแล้วจึงจะงดกิน เพราะกลัวจะแสลง จะกินข้าวกับเกลืออย่างเดียว
- นักศึกษา 3 : ก่อนคลอด เพื่อให้ลูกในท้องสมบูรณ์ก็ต้องกินอาหารที่มีประโยชน์เมื่อคลอดลูกก็จะแข็งแรงสมบูรณ์
- นักศึกษา 4 : ถ้ากินอาหารไม่สมบูรณ์ แม้มันไม่สมบูรณ์หอมแห้งแรงน้อย ลูกคลอดมาก็ไม่สมบูรณ์อ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อย ๆ เพราะร่างกายขาดสารอาหาร

หน่วยการเรียนรู้ 4 เรื่อง การให้นมลูกที่ถูกสุขลักษณะ

- ครู : เห็นอะไรบ้างในภาพนี้?
- นักศึกษา : คนหนึ่งให้ลูกกินนมแม่ อีกคนหนึ่งให้ลูกกินนมกระป๋อง
- ครู : เราใช้นมอะไรเลี้ยงลูก?
- นักศึกษา : ใช้นมแม่ดีที่สุด เพราะมีสารอาหารครบ ลูกจะอ้วนตัวสมบูรณ์แต่แม่ต้องกินอาหารที่มีประโยชน์เพื่อร่างกายจะได้ผลิตน้ำนมให้ลูกกินด้วย
- ครู : เคยใช้นมผงสำหรับเลี้ยงทารกหรือนมกระป๋องเลี้ยงลูกกันรึเปล่า?
- นักศึกษา 1 : อยากใช้นมกระป๋องเลี้ยงอยู่ แต่มันแพง มันเป็นนมสำหรับคนรวย
- นักศึกษา 2 : เห็นบางคนซื้อนมกระป๋องที่ราคาถูกหน่อย มันหวานดิซงผสมน้ำให้ลูกกินก็ใช้ได้แล้ว
- นักศึกษา 3 : แต่สำหรับฉันนะ ฉันก็ใช้นมของฉันนั่นแหละประหยัดกว่าตั้งเยอะ
- ครู : นมกระป๋องที่ว่าราคาถูกนั้น เขาเรียกว่านมขันทวาน มันประโยชน์อย่างไร?
- นักศึกษา 1 : มันก็ยังมีประโยชน์อยู่หรอก เพราะมันหวานเมื่อก่อนก็ใช้เลี้ยงกันเยอะอยู่หรอก แต่เด็กมันไม่แข็งแรง ลูกกินนมแม่ไม่ได้หรอก
- นักศึกษา 2 : แต่เดี๋ยวนี้ยังเห็นมีอยู่นะ และเห็นทางโรงพยาบาล เขามาตรวจเขาว่าเป็นชาว

ให้บัตรคู่มือใบละ 3 บาทให้พ่อแม่เด็กไปแลกอาหารตามร้านค้าให้เด็กทุกวัน

- ครู : การให้นมแม่หรือการให้นมผง แม่จะต้องปฏิบัติตนอย่างไร?
- นักศึกษา 1 : ถ้าให้นมผงจะต้องล้างขวดนม และหัวนมให้สะอาดก่อนทุกครั้งก่อนที่จะเทนมใส่ขวดนำไปให้ลูกกิน
- นักศึกษา 2 : ถ้าเป็นนมแม่ ก็อาบน้ำให้สะอาดหรือ เช็ดล้างหัวนมทุกครั้งก่อนให้นมลูก เสื้อผ้าเครื่องใช้ของแม่จะต้องซักและผึ่งแดดอยู่เสมอ

#### หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การให้อาหารเด็กอ่อน

- ครู : เห็นอะไรบ้างในภาพนี้?
- นักศึกษา : ภาพทางซ้ายมือ เด็ก เป็นโรคขาดสารอาหาร ภาพทางขวามือ เด็กสมบูรณ์ไม่เป็นอะไร
- ครู : เด็กขาดสารอาหารมีลักษณะอย่างไร?
- นักศึกษา : ผอม หัวโต หงุโล ตูดป่อง ในบ้านนี้เมื่อก่อนมีเหยอะสามสิบกว่าคน แต่เดี๋ยวนี้เหลืออยู่ประมาณ 5-6 คน
- ครู : เรามีการแก้ปัญหาอย่างไรกับเด็กที่ขาดสารอาหารในหมู่บ้านเรา?
- นักศึกษา 1 : เด็กขาดสารอาหารเมื่อก่อนกินแต่ข้าวยา แต่เดี๋ยวนี้ก็ยังมีความเสี่ยงด้วยข้าวยาอยู่เพราะมันหวาน
- นักศึกษา 2 : เดี่ยวนี้เขามีบรม อสม. เขามาสอนทำอาหารเสริม มีการคั่วข้าวเหนียวแล้วบดให้ละเอียดจนเป็นผงผสมลงในอาหารให้เด็กกินหรือต้มนมถั่วเหลืองบ้าง
- นักศึกษา 3 : มีคนบอกว่าข้าวยานั้นนะ เวลาแม่เคี้ยวข้าวเหนียว แม่ก็กินสารอาหารลงไปด้วย เหลือแต่กากเอาไปหมกไฟให้ลูกกิน มันไม่มีประโยชน์แล้ว ฉันว่ามันก็จริงอย่างที่ เขาพูดนั่นแหละ
- นักศึกษา 4 : แต่ที่ทำกันอย่างนั้นก็เพราะปู่ย่า ตายาย เขาสอนมาก็เลยทำตาม ๆ กันมา แต่เดี๋ยวนี้คงไม่ค่อยมีแล้วละ

**ภาคผนวก ข**

**แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนรู้**

**แบบทดสอบวัด เจตคติ**

**แบบศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อบท เรียน**

**แบบบันทึกพฤติกรรมการวิพากษ์วิจารณ์**

**ความหมายคำศัพท์ในแบบทดสอบ**

**ความหมายคำศัพท์ทางสาธารณสุข**

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

เรื่อง โภชนาการและการแก้ปัญหาโภชนาการ

การศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จขั้นพื้นฐาน ปีการศึกษา 2532

.....

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านคำถามแต่ละข้อให้เข้าใจก่อน แล้วเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดยเขียนเครื่องหมาย  ล้อมรอบตัวอักษรหน้าคำตอบที่นักศึกษาเห็นว่าถูกต้อง

ตัวอย่าง เราจะแก้ไขการท้องผูกโดยการกินอาหารในข้อใด?

ก. ไข่ต้ม

ข. เนื้อสัตว์

ค. ผักและผลไม้

.....

เริ่มทำแบบทดสอบ

1. การกินอาหารแต่ละมื้อ เราควรคำนึงถึงเหตุผลใดมากที่สุด?

ก. ปริมาณของอาหาร

ข. รสชาติของอาหาร

ค. คุณค่าของอาหาร

2. อาหารชนิดใดที่ไม่ควรกินอย่างยิ่ง?

ก. ก้อยปลาดิบ

ข. เนื้อย่างน้ำตก

ค. หมกปลาตัวเล็ก ๆ

3. เด็กเป็นโรคซางเกิดจากอะไร?

ก. มีพยาธิ

ข. เป็นโรคโลหิตจาง

ค. ขาดสารอาหาร

4. น้านมแม่มีคุณค่าอย่างไร?

ก. ปลอดภัย

ข. ประหยัด

ค. สร้างภูมิคุ้มกันโรค

5. หญิงมีครรภ์ควรกินอาหารประเภทใดเป็นประจำ?

ก. ไขมัน

ข. เนื้อสัตว์

ค. อาหารหลัก 5 หมู่

6. อาหารที่มีคุณค่าทดแทนเนื้อสัตว์และไข่คือข้อใด?

ก. ข้าวโพดต้ม

ข. เผือกกวน

ค. ถั่วกวน

7. เชื้อโรคและพยาธิมีมากที่สุดในอาหารชนิดใด?
- ชอยแซ่
  - ปลาอย่าง
  - ก๋วยไช้มคแคง
8. หญิงแม่อุกอ่อนหรือหญิงที่อยู่ไฟควรกินอาหารชนิดใด?
- ข้าวโรยเกลือ
  - ข้าว กับ ปลาบึ่ง
  - ข้าวจี กับ แจ่วปลาร้า
9. นมชนิดใดที่ไม่ควรใช้เลี้ยงทารก?
- นมสด
  - นมข้นหวาน
  - นมผงสำหรับเลี้ยงทารก
10. เด็กที่ไม่ได้กินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ อย่างเพียงพอจะทำให้เกิดโรคอะไร
- โรคพยาธิตัวตืด
  - โรคพยาธิใบไม้ในตับ
  - โรคขาดสารอาหาร
11. การแช่ข้าวเหนียวก่อนนำไปนึ่งควรทำอย่างไร?
- แช่ประมาณ 3 ชั่วโมงก่อนนึ่ง
  - แช่ค้างคืนด้วยน้ำมาก ๆ
  - แช่แล้วล้างน้ำหลาย ๆ ครั้ง
12. วิตามินบี 1 ที่มีมากในข้าวเจ้าและข้าวเหนียวช่วยป้องกันโรคอะไร?
- โรคตาฟาง
  - โรคกระดูกเปราะ
  - โรคเหน็บชา
13. อาหารหลักที่ให้พลังงานมากคือข้อใด?
- เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว
  - ผักและผลไม้ต่าง ๆ
  - ข้าว น้ำตาล ไขมัน
14. การกินอาหารรสจืด ๆ ดิบ ๆ มีผลให้พยาธิเข้าสู่ร่างกาย ทำให้เกิดโรคอะไร?
- โรคชาง
  - โรคโลหิตจาง
  - อาหารไม่ย่อย
15. หญิงมีครรภ์และเด็ก ไม่ควรกินอาหารที่ใช้เครื่องปรุงอะไร
- ผงชูรส
  - น้ำปลาจากปลาร้า
  - เกลือ กระเทียม
16. หญิงมีครรภ์ไม่ควรกินอาหารชนิดใด?
- ไข่ เพราะเวลาคลอดจะเจ็บกัน
  - กล้วยเผค เพราะจะได้ลูกแฝด
  - ปลาจ่อม เพราะอาจมีพยาธิ
17. การให้ลูกกินนมแม่ แม่ควรปฏิบัติอย่างไร?
- รักษาความสะอาดของเต้านมและหัวนมอยู่เสมอ
  - ทำความสะอาดร่างกายและเสื้อผ้าทุกวัน
  - ถูกต้องข้อ ก. และ ข.

18. การให้อาหาร เด็กเล็ก ควรให้อาหาร  
ประเภทใดเป็นพิเศษ?

- ก. ประเภทเนื้อสัตว์
- ข. ประเภทแป้ง
- ค. ประเภทผักและผลไม้

19. อาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกตั้งแต่แรกเกิด  
คืออะไร

- ก. นมแม่
- ข. ข้าวต้มและกล้วยบด
- ค. นมข้นหวาน

20. ถ้าลูกของท่าน เริ่มหอนลง ไม่สคขึ้น ไม่เล่น  
ท่านควรขอคำแนะนำการรักษาจากใคร?

- ก. หมอยากลางบ้าน
- ข. ผู้สื่อข่าวสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
- ค. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

21. ข้อใดมีอาหารครบ 5 หมู่

- ก. ข้าวเหนียว แยม ถั่วฝักยาว  
กล้วย น้ำมันพืช
- ข. ข้าวเหนียว หน่อไม้ ข้าวโพค  
น้ำมันหมู กุ้ง
- ค. ข้าวเหนียว ปลาร้า แดงกวา  
มะม่วง ไข่

22. กินอาหารชนิดใดที่จะทำให้ เป็นโรคพยาธิตัวคีด?

- ก. หอยสด
- ข. ปลาร้าดิบ
- ค. เนื้อหมูที่มีเม็ดสีดำติดอยู่

23. อาหารที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบของ  
ร่างกายคือข้อใด?

- ก. ผักลีนฟ้า
- ข. ไช่่นกกระทา
- ค. มะม่วงหิมพานต์

24. อาหารที่มีประโยชน์ต่อ เด็ก เล็กมาก  
ที่สุดคือข้อใด?

- ก. ข้าวต้ม กับ กล้วยบด
- ข. ข้าวต้ม กับ กล้วยบด
- ค. ข้าวต้ม กับ น้ำปลา

25. บุคคลที่ควรได้รับการดูแลใน เรื่อง  
การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ  
มากที่สุด คือข้อใด?

- ก. วัยเด็ก
- ข. วัยหนุ่มสาว
- ค. วัยชรา

ชื่อ .....

หมู่บ้าน .....



แบบทดสอบวัดเจตคติ

เรื่อง โภชนาการและการแก้ปัญหาโภชนาการ

การศึกษานักเรียนใหญ่แบบ เบ็ดเสร็จขั้นพื้นฐาน ปีการศึกษา 2532

.....

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงใน  ที่ตรงกับข้อความที่ท่านมีความคิดเห็นตรงกับที่กำหนด

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับผู้บริโภค	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	<u>ท่าน เห็นด้วยหรือไม่ว่า</u> การใช้น้ำปลาร้าที่คั้นสุกแล้วนำมาปรุง รสอาหารจะทำให้มีคุณค่าทางอาหาร มากขึ้น.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	ถ้าเราต้องซื้ออาหารกิน เราควร เลือกอาหารที่มีรสชาติอร่อยเพียง อย่างเดียว.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	น้ำปลา ผงชูรส ปลากระป๋อง เป็น อาหารสำเร็จรูป ซื้อมาปรุงและกิน ได้โดยปลอดภัยทุกยี่ห้อ.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	ก้อยหรือซอซต่างทุกชนิด ควรนำไปคั่ว ให้สุกก่อนกิน.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	ถ้าแม่ไม่มีนํ้านมให้ลูกกิน ใช้นมข้นหวาน ผสมน้ำให้ลูกกินแทนก็ได้ เพราะมีคุณค่า เหมือนกัน.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	นํ้านม ใสของหญิงแม่ลูกอ่อน ในวันแรกๆ หลังจากคลอดมีประโยชน์มาก ไม่ควร บีบทิ้ง.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ข้อที่	เจตคติ เกี่ยวกับผู้บริโภคร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
7.	อาหารประเภทหมัก เช่น ปลาซึ่ม ปลาจ่อม มีโทษต่อคนกิน.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	เด็กหอม เนื่องจากน้ำมันแม่ไม่หวาน.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	ในระหว่างที่แม่ยังให้นมลูก ถ้าลูกไม่สบาย แม่ควรงดอาหารเนื้อสัตว์ เพราะอาหาร เข้าไปอยู่ในน้ำนม ทำให้ลูกไม่สบายมากขึ้น.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	ในฤดูแล้งซึ่งขาดแคลนอาหารมาก เรา ควรเก็บและถนอมอาหารไว้กิน.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	การกินนมถั่วเหลืองก็ เหมือนกับการกิน เนื้อสัตว์ เพราะให้คุณค่าพอกัน.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	หญิงมีครรภ์ไม่ควรกินกล้วยแผล เพราะจะ ทำให้ได้ลูกแผล.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	ปลาร้าที่มีกลิ่นเหม็น แต่เนื้อปลา เป็นสีแดง แสดงว่ามีการใส่สี ทำให้ เป็นอันตรายต่อ สุขภาพ.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.	การเอาใจ ใส่ต่อสุขภาพ เป็นสิ่งที่แต่ละคน ต้องดูแล เฉพาะตนเอง.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	หญิงแม่ลูกอ่อนไม่ควรกิน เนื้อสัตว์ เพราะ ทำให้ผิดปกติ.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	หญิงมีครรภ์ไม่ควรกินอาหารมัน เพราะจะ ทำให้เด็กคลอดยาก.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	ขณะที่แม่ลูกอ่อนยังอยู่ไฟ ควรกินข้าวกับ เกลือเท่านั้น เพื่อให้มดลูกแห้งเร็ว.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับผู้บริโภคร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
18.	ถ้าเด็กในหมู่บ้านของเรา มีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ ผอม เราควรจะร่วมมือกันเพื่อเรียกร้องความช่วยเหลือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อริบค่าเป็นการแก้ไข.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.	การให้กลัวยและข้าวย่ำแก่เด็กทารกตั้งแต่แรกเกิด จะทำให้เด็กถ่ายดี.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.	เด็กที่เป็นโรคขาดไมควรกินถั่วทุกชนิด เพราะจะทำให้ป่วยมากขึ้น.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21.	ความยากจนและความไม่รู้ เป็นสาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้คนในหมู่บ้านของเรา ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ขาดสารอาหาร.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22.	รสชาติของอาหารทำให้มีสุขภาพดี เพราะทำให้กินอาหารได้มาก.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23.	การรวมกลุ่มสตรีแม่บ้าน ในหมู่บ้าน เพื่อเข้าอบรมความรู้ เรื่องการกินอาหารที่ถูกหลัก เป็นสิ่งที่ควรกระทำอย่างยิ่ง.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ชื่อ.....

หมู่บ้าน.....

แบบศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อบทเรียน

เรื่อง

โภชนาการและการแก้ปัญหาสุขภาพโภชนาการ

.....

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงใน  ที่ตรงกับข้อความที่ท่านเห็นด้วยเพียงความเห็นเดียว

ข้อที่	ความคิดเห็นต่อบทเรียน	มาก	ปานกลาง	น้อย
1.	ท่านสนใจ เรื่องที่นำมาศึกษาร่วมกัน.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	ท่านคิดว่า เรื่องที่นำมาศึกษาร่วมกันมีประโยชน์ต่อการนำไปใช้เพื่อดำรงชีวิต ในทุก ๆ วัน.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	เรื่องที่นำมาศึกษา เกี่ยวข้องกับสภาพหมู่บ้านของท่าน.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	เรื่องที่นำมาศึกษาร่วมกัน เหมาะสมกับเวลา.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	ภาพที่นำมาศึกษาร่วมกัน เป็นภาพที่แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างอย่างชัดเจน.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	ภาพที่นำมาศึกษาร่วมกันทำให้ท่าน เข้าใจอย่างลึกซึ้ง.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	ท่านพอใจในเรื่องที่เรียน วิธีการเรียนและต้องการให้ใช้วิธีการเรียนนี้ทุกครั้ง.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	ท่านรู้สึกว่ารบรรยากาศในการเรียน เป็นกันเอง.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	ท่านได้รับฟังความคิดเห็นของผู้ศึกษาด้วยกัน.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	ท่านได้รับความรู้จากผู้ร่วมศึกษาด้วยกัน.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	ท่านมีโอกาสแสดงความคิดเห็น ใน เรื่องที่นำมาศึกษาร่วมกัน.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	ท่านและผู้ร่วมศึกษาทุกท่านมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	การเรียนโดยวิธีนี้ ทำให้ท่านกล้าคิด กล้าพูด และอยากแสดงความคิดเห็น.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ข้อที่	ความคิดเห็นต่อบทเรียน	มาก	ปานกลาง	น้อย
14.	การเรียนโดยบทเรียนนี้ทำให้ท่าน เข้าใจอย่างลึกซึ้ง.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	ท่าน เข้าใจความหมายของคำหลัก.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	ท่านสามารถอ่านและเข้าใจความหมายของคำฝักอ่าน.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	ท่านสามารถอ่านบทสอนอ่านได้.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.	คำหลักทำให้ท่าน เกิดการเรียนรู้ได้มากขึ้น.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.	คำหลักและคำฝักอ่านทำให้ท่าน เกิดความคิดที่จะพัฒนา หมู่บ้านของท่าน.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.	เมื่อจบการศึกษา ในแต่ละเรื่อง ทำให้ท่านเกิดความคิด และตระหนักถึงความสำคัญของ เรื่องนั้น ๆ.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ชื่อ.....หมู่บ้าน.....

## แบบบันทึกพฤติกรรม

ชื่อผู้บันทึก .....

กลุ่มนักศึกษาผู้ใหญ่หมู่บ้าน.....ช่วงเวลา.....

พฤติกรรม การวิพากษ์วิจารณ์ (ความคิดเห็น คำพูด การซักถาม)

วันที่	เรื่อง	รอยคะแนน	รวม
	1. คุณค่าของอาหาร		
	2. การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ		
	3. ความเชื่อในเรื่องอาหารของ หญิงมีครรภ์		
	4. การให้นมลูกที่ถูกสุขลักษณะ		
	5. การให้อาหารเด็กอ่อน		

ความหมายของคำศัพท์ในแบบทดสอบ

ชอยแซ่	หมายถึง	เนื้อวัวหรือเนื้อควายดิบ ชอย เป็นชิ้น ๆ แล้วนำไปหมักกับซ้อฮั่นของวัวหรือควาย ประมาณ 20 - 30 นาที จึงนำมาปรุงเครื่องซึ่งมีข้าวคั่วหอม พริกป่น น้ำปลา
ข้าวจี	หมายถึง	ข้าวเหนียวนำมาป่น เป็นก้อนแล้วย่างไฟ
แจ่ว	หมายถึง	พริกคั่วละเอียดแล้วใส่ปลาร้า
ปลาจ่อม	หมายถึง	ปลาตัวเล็ก ๆ นำมาหมักกับเกลือและข้าวหนึ่งเป็นเวลา 1 เดือน แล้วนำมาปรุงด้วยข้าวคั่ว ตะไคร้ หอมแดง
ข้าวย้า	หมายถึง	ข้าวที่แม่เคี้ยวก่อนที่จะนำไปบ้อนลูก หลังจากเคี้ยวเสร็จแม่จะคายออกมานำไปใส่ใบคอง บึงให้ร้อนแล้วจึงบ้อนลูก
หมก	หมายถึง	การห่ออาหารด้วยใบคองแล้วนำไปเผาไฟ
ก้อย	หมายถึง	พล่า
ชอยห่าง	หมายถึง	การนำเนื้อดิบมาหั่น เป็นก้อนลูกเต๋าแล้วปรุงด้วยเครื่อง เช่น มะนาว ข้าวคั่ว พริก น้ำปลา ผงชูรส เลือดสดของวัว
โรคขวาง	หมายถึง	โรคขาดสารอาหาร
ผิดกระบูน	หมายถึง	มีอาการผิดปกติเกิดขึ้นในร่างกาย

ความหมายของสัญลักษณ์ในแบบทดสอบ เจตคติ

<input type="radio"/>	คำศัพท์ขนาดของวงกลมนี้เรียกว่า	โจ่งโป่ง
<input type="radio"/>	"	จ่างป่าง
<input type="radio"/>	"	จ่องบ่อง
<input type="radio"/>	"	แจ่งแม่่ง
<input type="radio"/>	"	จิ่งปิ่ง

ความหมายคำศัพท์ทางสาธารณสุข

สาเหตุที่สำคัญที่สุดของโรคขาดอาหารคือ โรค PCM (Protein Calorie Malnutrition) ชื่อเดิมคือ โรคขาดโปรตีนและแคลอรี หรือมีอีกชื่อหนึ่งว่า PEM (Protein Energy Malnutrition)

การใช้น้ำหนักเพื่อเป็นเครื่องหมายบอกความรุนแรงของ PCM นั้นมีผู้นิยมใช้กันมาก สำหรับประเทศไทยใช้ Gomez's classification โดยถือว่า 50<sup>th</sup> percentile ของ น้ำหนักเด็กไทยปกติเป็นน้ำหนัก 100%

เด็กที่มีน้ำหนัก ระหว่าง 100 - 90% = ปกติ

89 - 75% = PCM ระดับหนึ่ง (First degree PCM)

74 - 60% = PCM ระดับสอง (Second degree PCM)

ต่ำกว่า 60% = PCM ระดับสาม (Third degree PCM)

(อารี วัลยะเสวี และคณะ. โรคโภชนาการ เล่ม 2, 2502. หน้า 13)



ภาคผนวก ค

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายนามนักศึกษาผู้ใหญ่

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

- |    |                 |               |  |
|----|-----------------|---------------|--|
| 1. | อาจารย์สุนทร    | สุนันทชัย     | อดีตรองอธิบดีกรมการศึกษานอกโรงเรียน<br>กระทรวงศึกษาธิการ         |
| 2. | รศ.ดร.สุรกุล    | เจนอบรม       | ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์<br>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. | ผศ.พวงแก้ว      | บุญยกนก       | ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์<br>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย       |
| 4. | อาจารย์ประนอม   | รอดคำดี       | ภาควิชาพยาบาล คณะครุศาสตร์<br>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย              |
| 5. | ดร.สมบัติ       | สุวรรณพิทักษ์ | กองแผนงานและวิจัย กรมการศึกษานอก<br>โรงเรียน                     |
| 6. | ดร.ทวี          | นาคบุตร       | กองปฏิบัติการ กรมการศึกษานอกโรงเรียน                             |
| 7. | อาจารย์สุวัฒน์  | แก้วสิงห์ทอง  | สำนักผู้ตรวจราชการ กรมการศึกษานอก<br>โรงเรียน                    |
| 8. | อาจารย์วิศนี    | ศีลตระกูล     | กองพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน<br>กรมการศึกษานอกโรงเรียน            |
| 9. | อาจารย์ศิริวรรณ | คันยั้ง       | ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนภาคตะวันออกเฉียง<br>จังหวัดระยอง         |

## รายชื่อนักศึกษาผู้ใหญ่

## หมู่บ้านห้องเตย

1. นายฉันท	หาญจำปา	16. น.ส. หนูไก่	ใจหาญ
2. นางเครือวัลย์	คำสมาน	17. น.ส. พูลหญิง	เวรวรรณ
3. นายบรรจง	จันทชัย	18. นายใจล	เถาว์โมลา
4. นายประจวบ	ไชยเอก	19. นายลำลึก	สาสาย
5. นายสมเกียรติ	พูลชาติ	20. นางบังอร	ชนะชัย
6. นางสาวจิต	เถาว์โมลา	21. นางหนูบาง	บุญวงศ์
7. นายพิตร	เถาว์โมลา	22. นายทองอุ่น	ใจทอง
8. นายฉลิ	ศิริจันทร์	23. นางเฉลิม	การะจักร์
9. น.ส. น้ำทิพย์	เกิดความเย็น	24. นายเกรียงไกร	น้อยราช
10. นายถวิล	สุวะศรี	25. นายปัญญา	เนินทราย
11. นายถาวร	สันตวงศ์	26. นายเจริญ	มันคง
12. นายเดชา	บัวคำ	27. นายครรชิต	ธีระพันธ์
13. น.ส. จิตรารักษ์	วงศ์นา	28. น.ส. พัชรี	มันคง
14. นางสาวบุรณ์	น้อยนิวัฒน์	29. น.ส. สุนทรารักษ์	สุวะศรี
15. น.ส. อาภรณ์	อินทวงศ์	30. นางกุหลาบ	พลชาติ

## หมู่บ้านคิมซ่า

1. นางสาวหวัง	สมานจิตร	16. นางอำนวย	บุญทิมา
2. นางกรงศรี	พุทธพันธ์	17. นางใหม่	ไชยจันทร์
3. นางนงคราญ	บุตรวงศ์	18. นางบานจิตร	สุริมาศย์
4. นายทองसान	นนทพร	19. นายทองด้วง	ราศรีจันทร์
5. นางพัชราพร	จุมจี	20. น.ส.สีดา	บุญกาญจน์
6. น.ส.สมพร	แก้วสมุทร	21. นางสาวเนียง	หมั่น เรียน
7. น.ส.สังวาลย์	บุปผาชาติ	22. นางพรรณี	พิมพ์เสน
8. นายหวาน	สีทานาม	23. น.ส.เพ็ญศรี	จารุสาร
9. นางเชือน	คุณมี	24. นายบี	ภูวงศ์
10. นางดอกไม้	กรุง	25. นายสมปอง	พุทธพันธ์
11. นางไสว	เสาะแสวง	26. นางวิไลย	สุริมาศย์
12. นางเขียว	พุทธพันธ์	27. นางแม่	บุตรวงศ์
13. นายบุญคำ	หมั่น เรียน	28. นายอัค	พุทธพันธ์
14. นางทอง	บุตรวงศ์	29. นายจิม	นามภักดี
15. นางบุญส่ง	หมั่น เรียน	30. นายคำมี	แสงชัย



ประวัติผู้เขียน

นางสาวประภาภรณ์ อธิมาพงศ์ เกิดวันที่ 23 พฤศจิกายน 2500 อำเภอเมือง  
จังหวัดราชบุรี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จากคณะครุศาสตร์ ภาควิชาวิจัยการศึกษา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2524 และเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโทที่คณะครุศาสตร์  
ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2530  
ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 4 ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดอุบลราชธานี