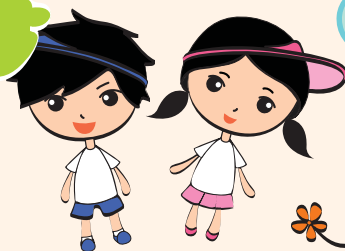




คำขวัญ... เฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา
รัชช พงไพร สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



ปีที่ ๕ พ.ศ.๒๕๖๒

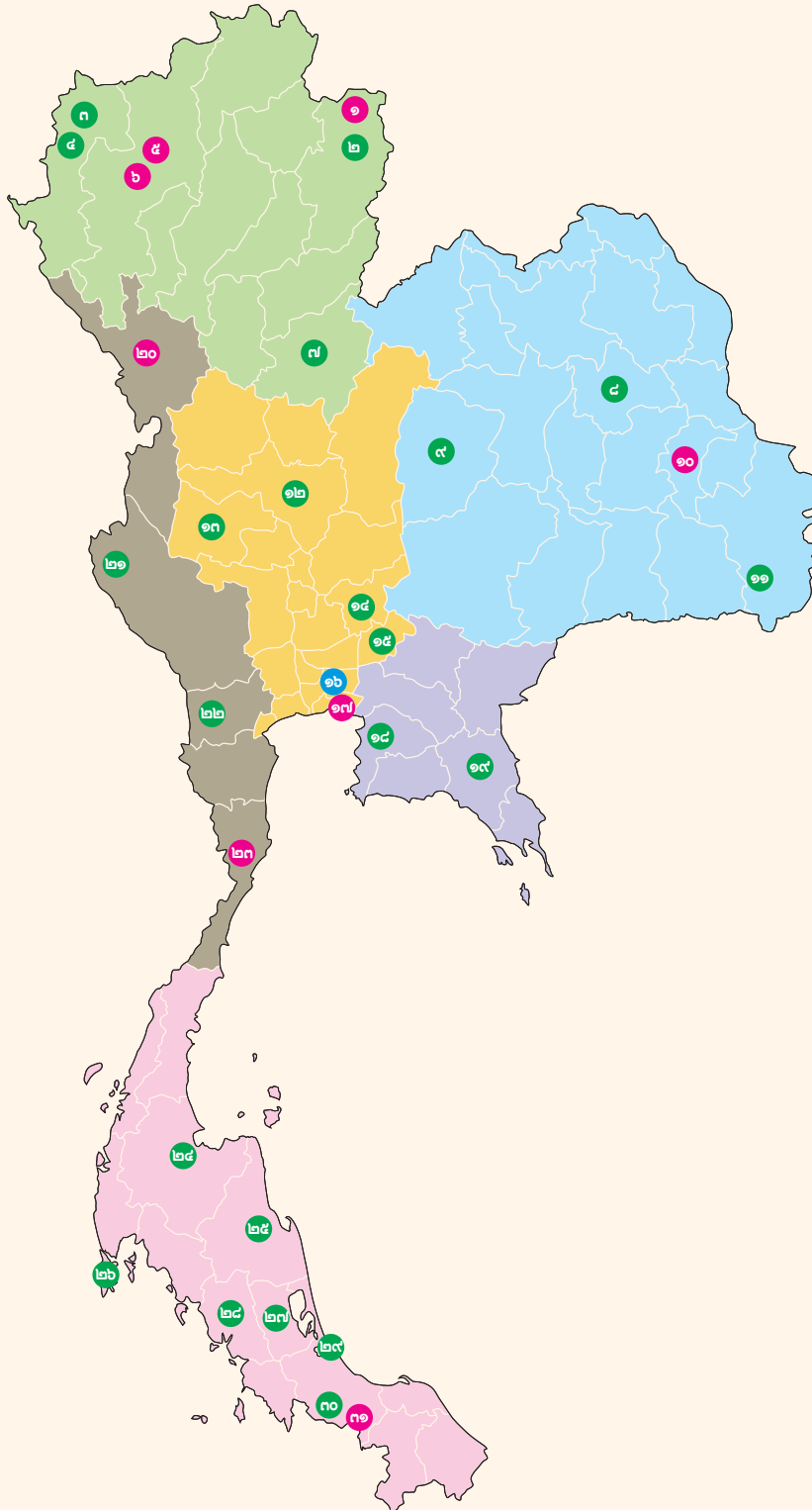
ชื่อ.....นามสกุล.....
ชื่อเล่น.....อายุ.....
โรงเรียน.....ชั้น.....
กลุ่ม “.....”



ศูนย์การเรียนรู้ ๓๑ ศูนย์	๒
พระราชดำรัส	๓
ความเป็นมา	๔
เรียนรู้ภาษาไทยกันเถอะ	๑๑
เพลง “ต้นไม้ของพ่อ”	๑๒
เพลงค่าย “เยาวชน...รักษ่วงไพร เณิมพระเกียรติฯ”	๑๓
“รวมพลัง สามัคคี ร่วมใจ เพื่อเยาวชนของชาติ”	๑๔
กิจกรรม พัฒนาความคุ้นเคย	๑๕
คุณค่าทรัพยากรป่าไม้	๑๗
ประโยชน์ของป่าไม้	๑๗
ป่าไม้ในประเทศไทย	๑๘
สวนพฤกษศาสตร์ในโรงเรียน	๒๐
ทรัพยากรธรรมชาติเด่นในท้องถิ่น	๒๒
ต้นไม้ที่หนูปลูก	๒๓
โครงการ สร้างป่า สร้างรายได้	๒๔
พืชในท้องถิ่นของหนูและการแปรรูปอาหารจากพืช	๒๖
พระมารดาแห่งไหมไทย	๒๘
หม่อนไหมสารพัดประโยชน์	๒๙
พลังสหกรณ์	๓๐
บัญชี นำวิถีสู่ความพอเพียง	๓๒
คุณค่าทรัพยากรสัตว์ป่า	๓๔
โซ่อาหาร	๓๕
สายใยอาหาร	๓๖
โลกใบเล็ก	๓๗
กิจกรรมรับอรุณ	๓๘
เรื่องเล่าจากป่า	๓๙
ทักษะชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม	๔๐
การจัดการขยะเพื่อโลกสวย “มาแยกขยะกันเถอะ”	๔๑
ขยะไปไหน	๔๒
สูตรปุ๋ยพระราชทาน	๔๓
หญ้าแฝก พืชเพื่อการอนุรักษ์ดินและน้ำ	๔๕
เรียนรู้คุณค่าพรรณไม้ด้วยเทคโนโลยี	๔๗
บทสวดมนต์ / แบบฝึกการทำสมาธิภาวนา เมตตาพรหมวิหาร	๔๘



* ศูนย์การเรียนรู้ ๓๑ ศูนย์ *



● ศูนย์สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ ๑ ศูนย์

● ศรส. ศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่า กรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่า และพันธุ์พืช ๒๒ ศูนย์

● ศร. ศูนย์เรียนรู้เพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ตามแนวพระราชดำริกรมป่าไม้ ๘ ศูนย์

ภาคเหนือ ๗ ศูนย์

- ๑ ศร.น่าน อ.บ่อเกลือ
- ๒ ศร.น่าน อ.น่าน้อย
- ๓ ศร.ลำน้ำลอด จ.แม่ฮ่องสอน
- ๔ ศร.แม่ฮ่องสอน
- ๕ ศร.เชียงตุงสุเทพ จ.เชียงใหม่
- ๖ ศร.เชียงใหม่
- ๗ ศร.พิษณุโลก

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ๔ ศูนย์

- ๘ ศร.ลำปาง จ.กาฬสินธุ์
- ๙ ศร.ห้วยกุ่ม จ.ชัยภูมิ
- ๑๐ ศร.ยโสธร
- ๑๑ ศร.อุบลราชธานี

ภาคกลาง ๖ ศูนย์

- ๑๒ ศร.บึงบอระเพ็ด จ.นครสวรรค์
- ๑๓ ศร.ห้วยขาแข้ง จ.อุทัยธานี
- ๑๔ ศร.สระบุรี
- ๑๕ ศร.นครนายก
- ๑๖ สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ กรุงเทพฯ
- ๑๗ ศร.สวนศรีนครเขื่อนขันธ์ จ.สมุทรปราการ

ภาคตะวันออก ๒ ศูนย์

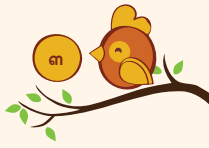
- ๑๘ ศร.เขาเขียว จ.ชลบุรี
- ๑๙ ศร.เขาสอยดาว จ.จันทบุรี

ภาคตะวันตก ๔ ศูนย์

- ๒๐ ศร.ตาก
- ๒๑ ศร.เขาน้ำพุ จ.กาญจนบุรี
- ๒๒ ศร.ราชบุรี
- ๒๓ ศร.ประจวบคีรีขันธ์

ภาคใต้ ๘ ศูนย์

- ๒๔ ศร.เขาท่าเพชร จ.สุราษฎร์ธานี
- ๒๕ ศร.นครศรีธรรมราช
- ๒๖ ศร.เขาพระแทว จ.ภูเก็ต
- ๒๗ ศร.ทะเลน้อย จ.พัทลุง
- ๒๘ ศร.เขาช่อง จ.ตรัง
- ๒๙ ศร.ทะเลสาบ จ.สงขลา
- ๓๐ ศร.หาดใหญ่ จ.สงขลา
- ๓๑ ศร.หาดใหญ่ จ.สงขลา



“ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู”

“ให้ครูสอนเด็กให้มีน้ำใจต่อเพื่อน ไม่ให้แข่งขันกัน แต่ให้แข่งกับตัวเอง
ให้เด็กที่เรียนเก่งกว่าช่วยสอนเพื่อนที่เรียนช้ากว่า”

“ให้ครูจัดกิจกรรมให้นักเรียนทำร่วมกัน เพื่อให้เห็นคุณค่าของความสามัคคี”

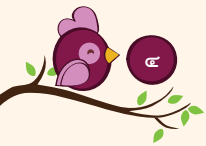
พระราชกระแสฯ ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
พระราชทานให้องคมนตรีในการจัดตั้งกองทุนการศึกษา
พ.ศ. ๒๕๕๕

“...ตั้งใจที่จะปลูกฝังให้เด็กมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
และพัฒนาลักษณะนิสัยในการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพหลายอย่างเดินตามแนวพระราชดำริ
ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว” (พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช)

จากหนังสือ สืบสานพระราชปณิธาน สามทศวรรษจรัสสหล้า
การพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
ทรงบรรยายเรื่อง “ประสบการณ์การพัฒนาชนบทที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม”
ณ ธนาคารกสิกรไทย สำนักงานใหญ่ ๑ มีนาคม ๒๕๕๓

“...นอกจากการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติแล้ว ยังสอนให้นุรักษ์วัฒนธรรม เพราะ
เป็นสิ่งที่เป็รากฐานชีวิตของนักเรียนทุกคน เมื่อรู้ว่าท้องถิ่นของตน มีอะไรดีบ้าง ก็จะทำให้เกิด
ความภาคภูมิใจ มีการบันทึกสิ่งที่เป็นของมีคุณค่าที่เป็นความคิดของมนุษย์ เป็นจิตวิญญาณของบุคคล
ให้ร่วมกันทำงานอนุรักษ์พร้อม ๆ กับงานพัฒนาชุมชน...”

จากหนังสือ สืบสานพระราชปณิธาน สามทศวรรษจรัสสหล้า
การพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
ทรงบรรยายเรื่อง “การพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร”
พ.ศ. ๒๕๕๐



* ความเป็นมา *

มูลนิธิสวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ โดย ฯพณฯ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ประธานกรรมการ และดร.จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา กรรมการและเลขาธิการ ได้ให้นโยบายในการจัดสร้างสวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ ให้มีเอกลักษณ์เป็น “ป่าเล็กในเมืองใหญ่” เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ปลูกจิตสำนึกเยาวชนและประชาชนให้เห็นความสำคัญของทรัพยากรธรรมชาติและปกป้องรักษาไว้เพื่อตนเองและชนรุ่นหลังสืบไป ตามพระราชโอรุบายของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙



ในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ มูลนิธิสวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ ได้ร่วมกับกรุงเทพมหานคร กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช และกรมป่าไม้ จัดค่าย “วิษณ...ผจญป่าเล็กในเมืองใหญ่” ขึ้น ณ สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ ในช่วงปิดเทอม สำหรับเยาวชนอายุ ๖ - ๑๒ ปี

เพื่อขยายให้โครงการค่าย “เยาวชน...รักษพงไพร เถลิงพระเกียรติฯ” เป็นประโยชน์แก่เยาวชนทั่วประเทศ โดยหลักสูตรครอบคลุมทุกด้านของการดำรงชีวิต มูลนิธิสวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ กรมอุทยานแห่งชาติฯ กรมป่าไม้ สำนักการศึกษา กทม. ได้นำเรียนนายแพทย์ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์ ผู้ช่วยรัฐมนตรีกระทรวงศึกษาธิการ (ในขณะนั้น) ถึงความพร้อมของศูนย์การอบรมของทั้ง ๓ องค์กร และหลักสูตรค่ายที่จะใช้อบรมเยาวชน ซึ่งท่านผู้ช่วยรัฐมนตรีเห็นชอบด้วย และได้จัดให้มีการประชุมระหว่างคณะทำงานจากองค์กรทั้ง ๔ กับ ผู้อำนวยการสถาบันวิทยาศาสตร์ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา เมื่อวันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๗

ต้นปี ๒๕๕๘ โครงการค่าย “เยาวชน...รักษพงไพร เถลิงพระเกียรติฯ” ได้เริ่มกิจกรรมอบรมเยาวชน โดยใช้ศูนย์สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ ๑ ศูนย์ ศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าของกรมอุทยานแห่งชาติฯ ๒๑ ศูนย์ (ทั่วประเทศ) และศูนย์เรียนรู้เพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ตามแนวพระราชดำริ ของกรมป่าไม้ ๕ ศูนย์ รวม ๒๗ ศูนย์ทั่วประเทศ โดย สทฐ. มอบให้ **สำนักพัฒนาวัดกรรมการจัดการศึกษา** เป็นหน่วยงานเข้าร่วมโครงการฯ รับผิดชอบจัดเยาวชนเข้ารับการอบรมพร้อมงบประมาณส่วนหนึ่ง และแต่ละองค์กรตั้งงบประมาณรองรับอีกส่วนหนึ่ง พร้อมกันนี้โครงการฯ ได้เชิญกรมตรวจบัญชีสหกรณ์ และกรมพัฒนาที่ดิน เข้าร่วมบูรณาการรวม ๗ หน่วยงาน อบรมเยาวชนได้ ๖,๕๔๙ คน เกินกว่าเป้าหมายที่กำหนด



ฯพณฯ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ประธานกรรมการมูลนิธิสวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ เล็งเห็นความสำคัญของเยาวชนที่เป็นอนาคตของชาติ ให้เติบโตขึ้นเป็นคนดี ตอบแทนคุณแผ่นดิน ได้กรุณามอบเกียรติบัตรให้เยาวชนที่ผ่านโครงการค่าย “เยาวชน...รักษพงไพร เถลิงพระเกียรติฯ”



เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ นายแพทย์ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ (ผู้ช่วยรัฐมนตรีในขณะนั้น) ได้มาเยี่ยมสวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ



เมื่อวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ พลเอก ดาว์พงษ์ รัตนสุวรรณ องคมนตรี (รัฐมนตรีว่าการกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ในขณะนั้น) ได้มาเยี่ยมสวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ และเมื่อมีโอกาสท่านได้ไปเยี่ยมค่ายเยาวชนที่ต่างจังหวัดด้วย

❀ กิจกรรมการเปิดค่าย “เยาวชน...รักษพงไพร เฉลิมพระเกียรติฯ” ❀



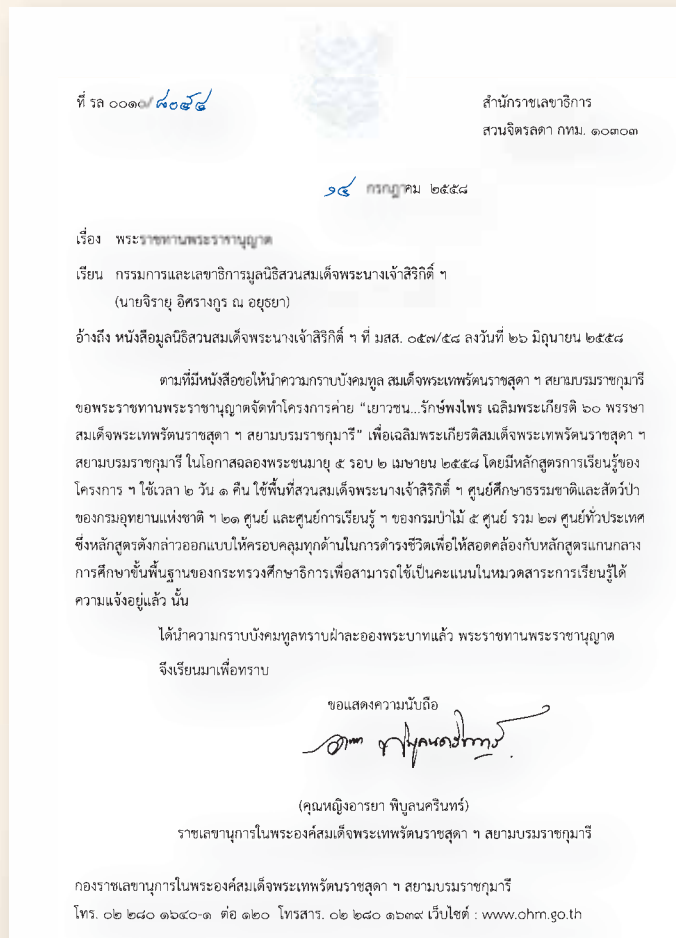
ฯพณฯ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ให้เกียรติมาเป็นประธานเปิดโครงการค่ายเยาวชนฯ ทั่วประเทศ สมัยที่ ๒ เมื่อวันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๙ ณ สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ



ฯพณฯ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ให้เกียรติมาเป็นประธานเปิดโครงการค่าย “เยาวชน...รักษพงไพร เฉลิมพระเกียรติฯ” ทั่วประเทศ สมัยที่ ๓ เมื่อวันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๐



ดร.เกษม วัฒนชัย องคมนตรี ให้เกียรติเป็นประธานเปิดค่ายสมัยแรก เมื่อวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๘ และ ดร.ธีรภัทร ประยูรสิทธิ อธิบดีกรมป่าไม้ (ในขณะนั้น) เป็นประธานปิดค่ายและมอบใบเกียรติบัตรของ ฯพณฯ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ แก่เยาวชน ณ ศรส.เชิงดอยสุเทพ กรมอุทยานแห่งชาติฯ ร่วมจัดกับ ศรช.เชียงใหม่ กรมป่าไม้



พ.ศ. ๒๕๕๘ เมื่อโครงการค่าย “เยาวชน...รักษังพงไพร เณลิมพระเกียรติฯ” ประสบผลสำเร็จอย่างดี เหมาะสมที่จะนำความกราบบังคมทูลฯ แล้ว ดร.จิรายู อิศรางกูร ณ อยุธยา เลขาธิการมูลนิธิสวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ จึงได้กราบบังคมทูลให้ทรงทราบใต้ฝ่าละอองพระบาท สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จึงมีพระมหากรุณาพระราชทานพระราชนุญาตให้ใช้พระนามาภิไธยเป็นชื่อโครงการว่า

**“ค่ายเยาวชน...รักษังพงไพร เณลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี”**

นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้ และเป็นสิริมงคลแก่ทุกองค์กรร่วม รวมทั้งคณะทำงานทุกคน ที่รวมพลังกันเพื่อจุดมุ่งหมายเดียวกัน เพื่อสร้างเยาวชนให้เป็นทรัพยากรที่ดีของชาติต่อไป

พ.ศ. ๒๕๕๙ กรมส่งเสริมการเกษตร และกลุ่มบริษัท ทรู ได้เข้าร่วมโครงการ และกรมป่าไม้ได้เพิ่ม ศูนย์การเรียนรู้ขึ้นอีกหนึ่งศูนย์ โดยใช้ศูนย์ “สวนศรีนครเขื่อนขันธ์” จังหวัดสมุทรปราการเป็นศูนย์อบรม รวมองค์กรที่ร่วมบูรณาการ ๙ องค์กร มีศูนย์การเรียนรู้ ๒๘ ศูนย์ฯ เยาวชนเข้ารับการอบรม ๖,๘๐๓ คน และได้เพิ่มการอบรมครูและ สพป. ๕ ภาค อีกจำนวน ๕๓๗ คน



สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

เสด็จฯ ทอดพระเนตรนิทรรศการ

โครงการค่าย “เยาวชน...รักษ์พงไพร เฉลิมพระเกียรติฯ”

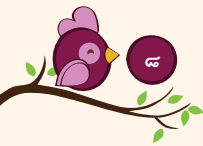
ในงาน สีสรรพรรณไม้ เทิดไถ้บรมราชินีนาถ ณ สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์



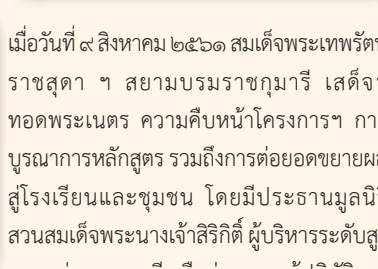
เมื่อวันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๕๘ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จฯ ทอดพระเนตรนิทรรศการมีชีวิตหลักสูตรโครงการค่าย “เยาวชน...รักษ์พงไพร เฉลิมพระเกียรติฯ” โดยมีเยาวชนที่ผ่านการอบรม กราบบังคมทูลรายงานสิ่งที่เรียนรู้จากค่ายแล้วทรงแพพระทัย



เมื่อวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๙ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จฯ ทอดพระเนตรนิทรรศการความคืบหน้าโครงการค่าย “เยาวชน...รักษ์พงไพร เฉลิมพระเกียรติฯ” จากการนำไปปฏิบัติจริง โดยมีประธานมูลนิธิสวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ รวบรวมกระทรวงศึกษาธิการ รวบรวมกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ และ รวบรวมกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เฝ้ารับเสด็จฯ เลขาธิการ กพฐ. กราบบังคมทูลรายงาน



เมื่อวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๐ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จฯ ทอดพระเนตร ความคืบหน้าโครงการฯ
เยาวชนกราบบังคมทูลรายงานการต่อยอดสู่ โรงเรียน และ ชุมชน



เมื่อวันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๑ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จฯ ทอดพระเนตร ความคืบหน้าโครงการฯ การบูรณาการหลักสูตร รวมถึงการต่อยอดขยายผลสู่โรงเรียนและชุมชน โดยมีประธานมูลนิธิสวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ผู้บริหารระดับสูงของหน่วยงานภาคีเครือข่าย และผู้ปฏิบัติงาน

ในพื้นที่ทั้ง ๓๑ ศูนย์ พร้อมด้วยผู้นำเยาวชนรักษ์พงไพร เฝ้ารับเสด็จฯ และเลขาธิการ กพฐ. (ดร.บุญรักษ์ ยอดเพชร) กราบบังคมทูลรายงาน

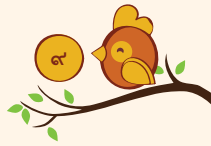
ปี ๒๕๖๐ โครงการค่าย “เยาวชน...รักษ์พงไพร เฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี” เพิ่มองค์ความรู้รวมอีก ๓ องค์การ ได้แก่ กรมส่งเสริมสหกรณ์ กรมหม่อนไหม และองค์การสวนสัตว์ในพระบรมราชูปถัมภ์ รวมองค์การบูรณาการร่วมทั้งสิ้น ๑๒ องค์การ

และได้เพิ่มศูนย์เรียนรู้เพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ตามแนวพระราชดำริ (กรมป่าไม้) ที่ ศร.น่าน อ.บ่อเกลือ จ.น่าน เป็นศูนย์ที่ ๒๙

สพฐ. ได้นำเยาวชนระดับชั้น ป.๔ - ป.๖ จาก ๔๒๐ โรงเรียน เข้ารับการอบรมจำนวน ๗,๐๔๗ คนทั่วประเทศ และได้อบรมครูและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ๕ ภาค จำนวน ๖๑๓ คน

พร้อมทั้งได้เพิ่มหลักสูตรโครงการพระราชดำริ “สร้างป่า สร้างรายได้” เพื่อให้สอดคล้องกับพระราชโบายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ที่ดินบนพื้นที่สูง ให้ชุมชนสร้างรายได้ไปพร้อมๆ กัน กับเพิ่มพื้นที่ป่าอย่างเกื้อกูล พัฒนาผลผลิตจากป่าให้สอดคล้องกับความต้องการของตลาด โดยได้เลือกกาแฟเป็นพืชเศรษฐกิจหลัก โดยต่อยอดสู่ ๒๖ โรงเรียน จำนวนนักเรียน ๓,๑๗๗ คน ครู ๒๑๘ คน รวมทั้งชุมชนที่สนใจเข้าร่วมอีกจำนวนหนึ่ง





ปี ๒๕๖๑ โครงการค่าย “เยาวชน...รักษ์พงไพร เฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี” ได้เพิ่มศูนย์การเรียนรู้ จำนวน ๒ ศูนย์ ได้แก่ ศร.แม่ฮ่องสอน อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน ของกรมป่าไม้ จำนวน ๑ ศูนย์ และ ศร.น่าน อ.น่าน้อย จ.น่าน ของกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช จำนวน ๑ ศูนย์ รวมเป็น ๓๑ ศูนย์ พร้อมทั้งเสริมกิจกรรมการเรียนรู้อีก ๓ กิจกรรม ได้แก่ ๑) เรียนรู้ภาษาไทยกันเถอะ ๒) สวนพฤกษศาสตร์ในโรงเรียน และ ๓) Waste to Forest

สพฐ. และภาคีเครือข่าย ดำเนินงานตามเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ ด้านการสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม มีเยาวชนได้รับการพัฒนา จำนวน ๗,๕๖๔ คน จาก ๕๐๔ โรงเรียน และครู จำนวน ๑,๖๒๘ คน พบว่า เยาวชนมีความสุขในการเรียนรู้และมีคุณลักษณะของ นักรักษ์เป็นอย่างดี พร้อมทั้งได้มีการต่อยอดพัฒนาสู่ผู้นำเยาวชนรักษ์พงไพรระดับประเทศ จำนวน ๒๘๕ คน เพื่อให้เยาวชนชายซึ่งในพระมหากรุณาธิคุณต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ที่พระราชทานโครงการพระราชดำริ มากมาย ล้วนเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนทั้งสิ้น รวมถึงให้เยาวชนเป็นแกนนำขยายผลในพื้นที่



ปี ๒๕๖๒ มุ่งเน้นการต่อยอดอย่างยั่งยืน

จากการจัดค่ายที่มุ่งเน้นการบูรณาการสหวิชาการที่เกี่ยวข้องบนฐานทักษะการเรียนรู้สังคมและอารมณ์ ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบ Active Learning ผนวกเข้ากับการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากแหล่งศึกษารธรรมชาติจริงในพื้นที่ พร้อมทั้งเสริมสร้างให้ครูและผู้เกี่ยวข้อง มีความรู้ความเข้าใจในการจัดการเรียน การสอนแบบบูรณาการด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่นอย่างเป็นระบบ สู่การเป็นแกนนำ ต่อยอดขยายผลในโรงเรียนและชุมชน ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งคำนึง ถึงความยั่งยืนของฐานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเยาวชนให้เป็นมิตร ต่อสิ่งแวดล้อม เกิดผลลัพธ์ต่อความยั่งยืน





* วัตถุประสงค์ของ *

ค่าย “เยาวชน...รักษ์พงไพร เฉลิมพระเกียรติฯ”

๑. เยาวชนได้ซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ ที่พระราชทานโครงการพระราชดำริมากมายล้วนเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนทั้งสิ้น
๒. เยาวชนมีความเข้มแข็ง สามารถดูแลและพัฒนาตนเองได้ และมีศักยภาพในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ อันเป็นแนวทางสู่ความมั่นคงและความยั่งยืนตามพระราชดำริของ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ตามปรัชญาของ “เศรษฐกิจพอเพียง”
๓. เยาวชนได้เข้าใจประโยชน์ของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นรากฐานของประเทศ ที่จะต้องช่วยกันฟื้นฟูและรักษาให้มั่นคงและยั่งยืน เพื่ออนาคตของตนเอง ลูกหลาน ตลอดจนถึงโลกนี้
๔. เยาวชนได้รู้พื้นฐานวิถีการดำรงชีวิต วัฒนธรรม และภูมิปัญญาที่ดีงามของท้องถิ่น มีความรู้และทักษะพื้นฐานการเกษตรยั่งยืนในการผลิตอาหารเพื่อการบริโภคและอาชีพในการดำรงชีวิต เช่นการแปรรูป การเพาะขยายพันธุ์ ซึ่งเป็นวิธีที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และรู้จักเสียสละเพื่อส่วนรวม
๕. เยาวชนได้ปฏิบัติจริง เรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญแต่ละหลักสูตรค่ายได้ฝึกฝนทักษะทั้ง ๔ ด้าน คือ พุทธิศึกษา จริยศึกษา หัตถศึกษา และพลศึกษา ซึ่งเป็นความรู้และทักษะที่นำไปใช้ในชีวิตจริง และถึงที่สุดสามารถพัฒนาต่อไปด้วยตนเองได้

* เรียนรู้ภาษาไทยกันเถอะ *



พรรณพฤษชา กับ สัตวาทิธาน

ยานี ๑๑

พระยาศรีสุนทรโวหาร น้อยอาจายางกูร
แต่งเมื่อ พ.ศ. ๒๔๒๗

ดูรากุมาระ	ข้าเจ้าจะเล่าไขคำ	บอกว่าลำนํ้า	พอให้จำคำ กอ กา
จะร่ำแต่หมูไม้	มีชื่อใช้ในภาษา	ไทยใช้ต่อ ๆ มา	แต่กอกามีอะโฮ
จำปาแลจำปี	มะลูลีแลยี่โถ	เพกาพะวาโพ	เหล่าโสนตะโกนา
ชาลีสาลีคละ	จำปาตะดูสาขา	มะกล่ำสำมะงา	พระยายาสาระภี
แกแลแคะมะคะ	กอสละคละดีหมี	หว่าเปล้าเถาดีปลี	เถาเทพิมะละกอ
ไข่น่ากะเบาปรู	ไม่รู้รู้ไม่สมอ	ระกำสำมะล	ไม้ตะคร้อปอกะเจา
ประดู่ลำภูไผ่	หมูไม้ไล่แลเสลา	กะพ้อกอกะเพรา	กอส่าเล่าเถาพลูแก
ชะบามะค่าข้า	สะเดาปากล้าแสม	ต่อใส่ไกรแคแกร	สระระแหนยี่โนไพร
น้ำเต้าเถามะระ	ดาระตะดูไสว	กระพ้อสมอไทย	กระทือไพลล้าโยย
กระเช้าสีดาชา	โยธะกาแลมะก่อ	มะไฟไม่มะฝ่อ	ตะกูดตะโกนา
มหาสดัมปะคำไก่อ	สตือใหญ่ไซรสาขา	สบู่หูปลังกา	โหระพาหญ้าไต้ใบ
หญ้าคาตาตูประ	เข้าเคล้าคละพะหญ้าไซ	ใครฝาระอาใจ	ที่หมูใหญ่
คือไม้คำ	ไม้อ้อกอกอูลู่คละ	เหล่าคุะแลปะหล้า	กอไฟไสวล้า
กอไพลด้าทำยาดิ	สะแกแลสะเก	โพทะเลกระทือผี	เขาวาชาฤทธิ
ทำเลมีที่ภูผา	สมอทะเลใหญ่	มีอยู่ใกล้ที่ธารา	ระยะหม่มะกา
มลิลาแลสะคู	ป่าเลาเปราะระตะ	ชี้กาคละด้าแยอยู่	สมอชื่อติง
กอกาพลูดูไสว	มะกล่ำตาหนูเถา	ไบเยาว์ ๆ ไต้ใหญ่	ช่อ ๆ เขาพอใจ
เอามาใส่กระเช้าดี	ที่ทอกอตะไคร้	กอใหญ่ ๆ ไบขจี	ไร่นาเข้าสาลี
ไม้สมิแลสมด้า	มโนราเข้าค่าก	หมู่สะตอตะไคร้ร้น้า	กระแตไต้ไม้ล้า
มีประจำที่สาขา	สะบ้าใบรี ๆ	เนรฐีสตรีชะวา	ส่าเล่าเหล่าบุหงา
เถาละดาตรูณี	ทุมานานาหนอ	เอาแต่ล่อต่อวจี	หนู ๆ ดูคดี
ที่ข้อขำจำใส่ใจ ๆ			



* พระราชดำรัส *

“ควรปลูกต้นไม้ในใจคนเสียก่อน แล้วคนเหล่านั้นก็จะพากันปลูกต้นไม้ลงแผ่นดิน และรักษาต้นไม้ด้วยตนเอง”

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ขณะเสด็จฯ ไปหน่วยงานต้นน้ำพัฒนาทุ่งจ้อ จ.เชียงใหม่ พ.ศ. ๒๕๑๔

* เพลง : ต้นไม้ของพ่อ *

คำร้อง นิติพงษ์ ห่อนาค
ทำนอง อภิไชย เย็นพูนสุข
เรียบเรียง อภิไชย เย็นพูนสุข

นานมาแล้ว พ่อได้ปลูกต้นไม้ไว้ให้เรา
เพื่อวันหนึ่งจะบังลมหนาว และคอยเป็นร่มเงา
ปลูกไว้เพื่อพวกเราทุกคน
พ่อใช้เหงื่อแทนน้ำรดลงไป เพื่อให้ผลิดอกใบ ออกผล
ให้เราทุกคน เติบโตอย่างร่มเย็นในบ้านเรา

ผ่านมาแล้วเจ็ดสิบปี ต้นไม้นั้นสูงใหญ่
ลมแรงเท่าไร ก็บรรเทา
ออกผลให้เก็บกิน แตกใบเพื่อให้ร่มเงา
คอยดูแลเรา ให้เรายังมีวันต่อไป

จนวันนี้ ใต้เงาแห่งต้นไม้ต้นใหญ่
ลูกได้อยู่ได้คอยอาศัย แผ่นดินยังกว้างไกล
แต่เหมือนว่าหัวใจพ่อกว้างกว่า
ลูกที่เกิดตรงนี้นั้นยังอยู่ และยังอยู่เพื่อคอยรักษา
จะรวมใจเข้ามา จะมีเพียงสัญญาในหัวใจ

จากวันนี้สักหมื่นปี ต้นไม้ที่พ่อปลูก
ต้องสวยต้องงดงาม และยิ่งใหญ่
สืบสานและติดตาม จากรอยที่พ่อตั้งใจ
เหงื่อเราจะเทไป ให้ต้นไม้ของพ่อยังคงงาม

จากวันนี้สักหมื่นปี ต้นไม้ที่พ่อปลูก
ต้องสวยต้องงดงาม และยิ่งใหญ่
สืบสานและติดตาม จากรอยที่พ่อตั้งใจ
เหงื่อเราจะเทไป จากหัวใจ
เหงื่อเราจะเทไป ให้ต้นไม้ของพ่อยังคงงาม

ชื่อเพลง “เยาวชน...รักษ่วงไพร เณลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา”
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี

เนื้อร้อง / ทำนอง โดย นายปริญญา อรุณโรจน์
ศูนย์ศึกษาระบบชาติและสัตว์ป่าห้วยขาแข้ง
กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช

เรียบเรียงเสียงประสาน โดย ดร.ดวงกมล บางขวด

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| ๑. คงต้องถึงเวลา | ที่เราต้องมาช่วยกัน |
| ป่าโดนทำร้ายทุกวัน | ตัดฟันจนป่าอดวาย |
| ๒. เยาวชนอย่างเรา | ยังรวมพลังหัวใจ |
| เรียนรู้เรื่องราว | ความเป็นไป |
| เพื่อนำไปใช้ | ปกป้องป่า |
| ๓. เรียนรู้พรรณไม้ | จะได้ช่วยกันรักษา |
| เรียนรู้สัตว์ป่า | ควบคุมสมดุลโลกเรา |
| โลกสวยสดใส | ด้วยความใส่ใจของเรา |
| สัตว์ป่า ควรอยู่คู่ป่าเขา | ไม่ควรเอามาขัง...ในกรง |

Solo

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| ๔. คงไม่สายเกินไป | หากเรามีใจให้กัน |
| จับมือก้าวไปด้วยใจ | ฝ่าฟันปัญหาที่มี |
| ๕. พลังเหล่าเยาวชน | ท่วมท้นมากมาย มากมี |
| นำมาสรรค์สร้าง สิ่งดี ดี | มีเรา มีเขา มีป่า |



“รวมพลัง สามัคคี ร่วมใจ เพื่อ เยาวชนของชาติ”



มูลนิธิสวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ

มูลนิธิสวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ

“ป่าเล็กในเมืองใหญ่” สวนสาธารณะพระราชทานเพื่อการเรียนรู้คุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ
การศึกษาขั้นพื้นฐานของประเทศไทยมีคุณภาพ และมาตรฐานระดับสากล
บนพื้นฐานของความเป็นไทย



กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
องค์กรนำในการบริหารจัดการพื้นที่ป่าอนุรักษ์ โดยการมีส่วนร่วมอย่างยั่งยืน



กรมป่าไม้

กรมป่าไม้ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

หน่วยงานหลักในการบริหารจัดการทรัพยากรป่าไม้ เพื่อประโยชน์สูงสุดของประเทศชาติ



กรมตรวจบัญชีสหกรณ์ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

มุ่งมั่นส่งเสริม เยาวชนวัยใส ใส่ใจทำบัญชี สร้างวิถีความพอเพียง



กรมพัฒนาที่ดิน กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

พัฒนาที่ดินให้สมบูรณ์ เพิ่มพูนผลผลิต ในทิศทางการใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืนบนพื้นฐาน
การมีส่วนร่วม



กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

มีคนอยู่ทั่วทุกทิศ เป็นมิตรแท้ของเกษตรกร



กรมส่งเสริมสหกรณ์ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

สหกรณ์/กลุ่มเกษตรกรเข้มแข็ง เป็นศูนย์กลางและกลไกขับเคลื่อนเศรษฐกิจ
และสังคมของชุมชนอย่างยั่งยืน



กรมหม่อนไหม กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

องค์กรนำด้านหม่อนไหมในอาเซียน พัฒนาไหมไทยอย่างยั่งยืนสู่สากล



องค์การสวนสัตว์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

เป็นผู้นำด้านการอนุรักษ์และแหล่งเรียนรู้ชีวิตสัตว์ป่าในระดับสากล



สำนักงานศึกษา กรุงเทพมหานคร

นักเรียนกรุงเทพมหานครเป็นพลเมืองที่ดี มีองค์ความรู้ มีทักษะในการดำรงชีวิต
รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกในศตวรรษที่ ๒๑



เครือเจริญโภคภัณฑ์ / ทูริ คอร์ปอเรชั่น

มุ่งมั่น...เพื่อทุกชีวิตยั่งยืน



* กิจกรรม *

พัฒนาความคุ้นเคย

ใบงานที่ ๑ **Yes, I can.** “หนูทำได้”

กติกา

๑. เดินไปให้ทั่วห้องเพื่อพบกับเพื่อนคนอื่น ๆ
๒. ถามคำถามเพื่อนให้ตอบช่องละ ๑ คน (จะได้เพื่อน ๑๒ คน)
๓. เขียนคำตอบหรือชื่อเพื่อนลงในช่องว่างแต่ละช่อง
๔. เมื่อครบ ๑๒ ชื่อแล้ว ให้ส่งเสียงดัง ๆ ว่า Yes, I can. หรือ “หนูทำได้”

ร้องเพลงได้ ชื่อเพลง ชื่อ	ชอบเล่นกีฬา ชื่อกีฬา ชื่อ	ชอบอ่านหนังสือ ชื่อหนังสือ ชื่อ
ชอบเลี้ยงสัตว์ ชื่อสัตว์เลี้ยง ชื่อ	มีพี่น้อง คน ชื่อ	เคยไปเที่ยวที่ ชื่อ
เคยช่วยเพื่อนไหม ช่วยอะไร ชื่อ	สถานที่ภูมิใจที่สุดในจังหวัด คือ ชื่อ	งานอดิเรก คือ ชื่อ
เคยปลูกต้นไม้ ชื่อต้นอะไร ที่ไหน	เคยเข้าค่ายสิ่งแวดล้อม ที่ไหน ค่าย	โรคประจำตัวมีหรือไม่ โรค ชื่อ



* กติกา ค่าย “เยาวชน...รักษ่วงไพร เฉลิมพระเกียรติฯ” *

ใบงานที่ ๒ กติกาพื้นฐานของค่าย “เยาวชน...รักษ่วงไพร เฉลิมพระเกียรติฯ”

และข้อตกลงการเรียนรู้ร่วมกัน

๑. ค่าย “เยาวชน...รักษ่วงไพร เฉลิมพระเกียรติฯ” ให้คุณค่ากับผู้ที่ม่จิตอาสา ช่วยเหลือเพื่อน
เข้าใจผู้อื่น รับผิดชอบต่อนหน้าที่ และรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง
๒. แต่งกายสุภาพ เรียบร้อย
๓. คล้องป้ายชื่อตลอดเวลา
๔. ไปทำธุระส่วนตัว ต้องไปกับเพื่อนอย่างน้อย ๑ คน ทุกครั้ง
๕. ถ้าจะออกจากกลุ่มต้องขออนุญาตพี่เลี้ยงหรือคุณครูทุกครั้ง
๖.
๗.
๘.

หนู ๆ ช่วยกันระดมสมอง ข้อตกลงการเรียนรู้ร่วมกัน

เมื่ออยู่ในค่าย มีอะไรที่จะช่วยให้หนู ๆ เรียนรู้ได้ดีขึ้น

๑. หยุคฟัง เมื่อเพื่อนพูด
๒. หาคำตอบว่าเพื่อนพูดอะไร
๓.
๔.
๕.
๖.

ผู้ใหญ่ใจดีที่หนู ๆ จะขอความช่วยเหลือได้ตลอดเวลา

๑. ผู้อำนวยกาการค้า โทร.....
๒. ผู้ประสานงาน..... โทร.....
๓. พี่เลี้ยงกลุ่ม..... โทร.....
๔. คุณครู..... โทร.....



* คุณค่าทรัพยากรป่าไม้ *

* ประโยชน์ของป่าไม้ *

หนู ๆ ช่วยสังเกต ๒ ภาพนี้ว่า มีความแตกต่างกันอย่างไร

ภาพที่ ๑



ภาพที่ ๒



คำถามชวนคิด : หากชุมชนของหนูมีสภาพแวดล้อมตามภาพที่ ๒ จะส่งผลอย่างไร

ตอบ :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ป่าไม้ในประเทศไทย



ไทย



ป่าไม้ (forest) หมายถึง บริเวณที่มีต้นไม้หลายชนิด ขนาดต่าง ๆ ขึ้นอยู่อย่างหนาแน่นและกว้างใหญ่พอที่จะมีอิทธิพลต่อสิ่งแวดล้อม ในบริเวณนั้น เช่น ความเปลี่ยนแปลงของลมฟ้า อากาศ ความอุดมสมบูรณ์ ของดินและน้ำ มีสัตว์ป่าและสิ่งมีชีวิตอื่นซึ่งมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ ป่าไม่ผลัดใบ (evergreen forest) และ ป่าผลัดใบ (deciduous forest)



* ส่วนพหุภาษาศาสตร์ในโรงเรียน *



“การสอน และอบรมให้เด็กมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์พืชพรรณนั้น
ควรใช้วิธีการปลูกฝังให้เด็กเห็นความงดงาม ความน่าสนใจ
และเกิดความปิติที่จะทำการ ศึกษาและอนุรักษ์พืชพรรณต่อไป
การใช้วิธีการสอน การอบรมที่ให้เกิดความรู้สึกกลัวว่า หากไม่
อนุรักษ์แล้วจะเกิดผลเสีย เกิดอันตรายแก่ตนเอง จะทำให้เด็กเกิด
ความเครียด ซึ่งจะเป็นผลเสียแก่ประเทศในระยะยาว”

พระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๖

อาคารที่ประทับในสำนักงานชลประทานเขต ๑ ถนนทุ่งโฮเต็ล จ.เชียงใหม่

ประโยชน์ สหพหุภาษาศาสตร์โรงเรียน

เกิดจิตสำนึก
ในการอนุรักษ์
พืชพรรณพืช
และทรัพยากร

มีข้อมูลการเรียนรู้
ทรัพยากรที่
สามารถสื่อถึงได้
ทั่วประเทศ

เสริมสร้างการ
เรียนรู้แบบ
ปรัชญาเศรษฐกิจ
พอเพียง

มีคุณธรรม
จริยธรรมแบบ
ของวิถีทางการและ
ปัญญา

เกิดข้ออนุรักษ์
พัฒนาแบบ
คุณธรรม

สหพหุภาษาศาสตร์

เป็นการเรียนรู้ และรวบรวมพันธุ์ไม้

ที่มีชีวิต มีแหล่งข้อมูลพรรณไม้

มีการศึกษาต่อเบื้อง มีการเก็บตัวอย่าง

พรรณไม้แห้ง พรรณไม้ดอง มีการรวบรวม

พันธุ์ไม้ท้องถิ่นมาปลูกรวบรวมไว้โรงเรียน

เพื่อการศึกษาค้นคว้า และนำไปใช้ประโยชน์

เพื่อการเรียนการสอนในวิชาต่างๆ



ชื่อ..... ชื่อวิทยาศาสตร์

วงศ์.....

ลำต้น

ใบ

ดอก

ผู้บันทึก ชั้น.....

โรงเรียน



* ทรัพยากรธรรมชาติเด่นในท้องถิ่น *

คำถามชวนคิด : หนู ๆ คิดว่าทรัพยากรธรรมชาติเด่นในท้องถิ่นมีอะไรบ้าง ที่ควรอนุรักษ์ไว้ ๓ ชนิด

ทรัพยากรธรรมชาติเด่นในท้องถิ่น ชื่อ

เรื่องราว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

วิทยากร เพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✿ តាំងໄມ້ពីរ ឬ បី ឬ ៤ ✿

๑. ต้นไม้ของหนูชื่อว่า.....

ต้นไม้อของหนุมมีลักษณะอย่างไร

๒. ติดตามความเจริญเติบโตของต้นไม้ที่ปลูก



โครงการสร้างป่า สร้างรายได้



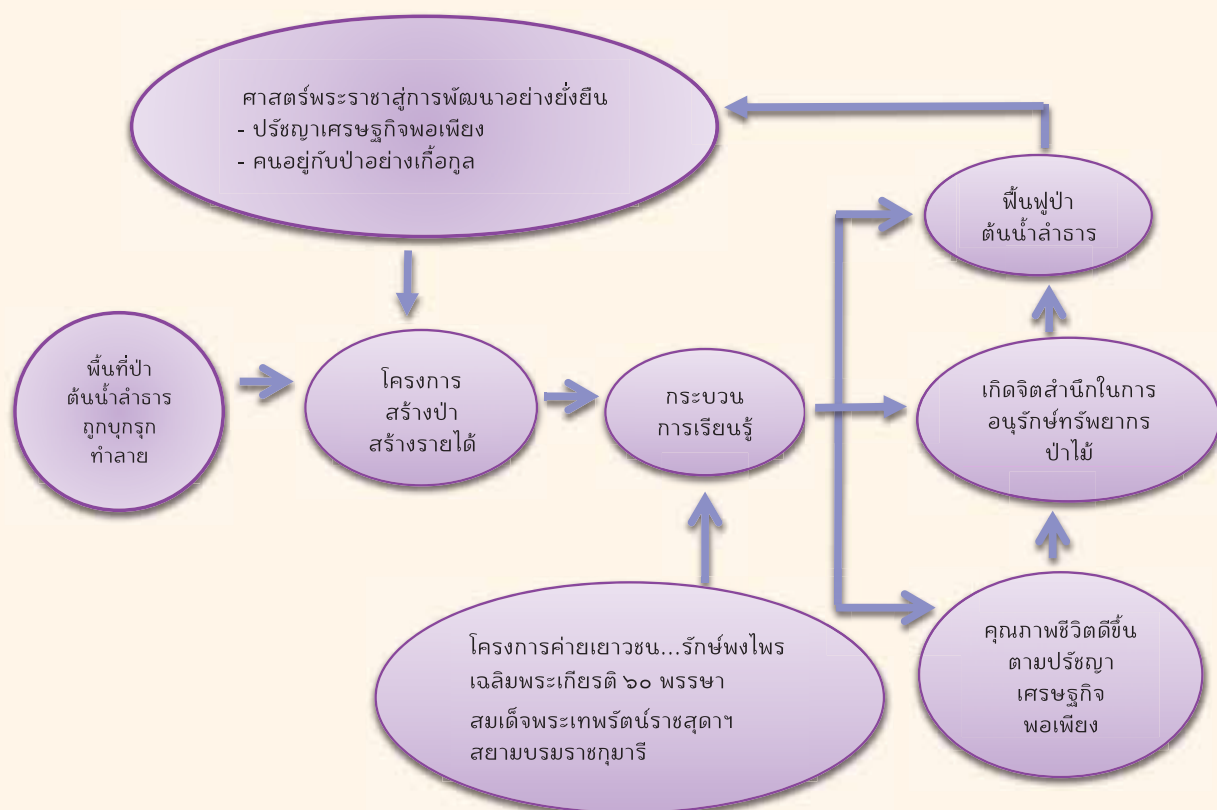
“...สร้างป่า สร้างรายได้ เป็นแนวทางการพัฒนาพื้นที่ป่าไม้ เพื่อให้ประชาชนสามารถร่วมอยู่กับป่า และมีรายได้เสริมจากการปลูกพืช โดยที่ไม่ทำลายป่าไม้ โดยการปลูกป่าร่วมกับพืชเศรษฐกิจ มีการปลูกไม้หลาย าระดับ หลาย ชนิด มีทั้งไม้เรือนยอดสูงลดหลั่นกันลงมา นอกจะทำให้ชาวบ้านมีรายได้แล้ว ยังทำให้มีป่าไม้เพิ่มขึ้นอีกทางหนึ่งด้วย....”

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
ทรงบรรยายในการประชุมสัมมนา “รักษูป่านาน”

๑๐ มีนาคม ๒๕๕๗

ณ ศูนย์การเรียนรู้และบริการวิชาการ เครือข่ายแห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตำบลผาสิมัง อำเภอมือง จังหวัดน่าน

กรอบแนวความคิด



พวกเราจะได้อะไร ?

สร้างรายได้
ลดรายจ่ายในครัวเรือน

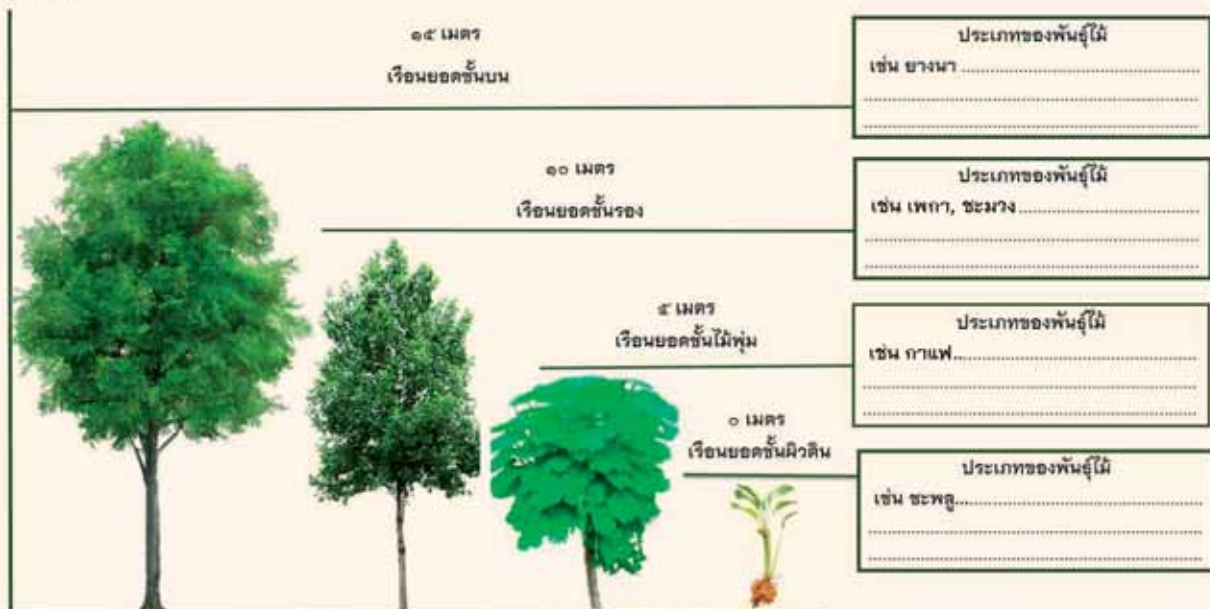
ร่วมมือ ร่วมแรง
ร่วมใจ รักษาป่า

ป่าต้นน้ำลำธาร
ได้รับการฟื้นฟู

ชุมชนเข้มแข็ง

โครงสร้างการปลูกต้นไม้ ๔ ชั้นเรือนยอด

ความสูง





* พืชในท้องถิ่นของหนู *

พืชในแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างกันไป อาจมีลักษณะรูปร่างภายนอกคล้ายคลึงกัน บางชนิดอาจแตกต่างกันบ้าง พืชบางชนิดพบได้โดยทั่วไป บางชนิดพบเฉพาะบางท้องถิ่น ซึ่งมีทั้งขนาดใหญ่และขนาดเล็ก มีทั้งอยู่บนบกและในน้ำ หรือบนต้นไม้อื่น นอกจากนี้เรายังได้ประโยชน์จากพืชมากมาย เช่น พืชให้ก๊าซออกซิเจนเพื่อใช้ในการหายใจ เรานำพืชมาใช้เป็นอาหาร เครื่องนุ่มห่ม เครื่องใช้ ยารักษาโรค ทำปุ๋ย ใช้เป็นเชื้อเพลิง ใช้ก่อสร้างบ้านเรือน รวมทั้งทำให้เกิดรายได้อีกด้วย

น้องๆ รู้จักต้นไม้

ต้นไหนบ้างครับ...

ตาล

เนียง

มะนาว

สำโรง

หมาก

มะพร้าว

กล้วย

มะม่วง
หิมพานต์

กระบก

เงาะ

ขจร

หยี

กก

ข้าว

ทางเดิน

ผักกูด

ชะมวง

ผ้า

กระจุต

ไผ่

ผักเสี้ยน

กระเจี๊ยบ

บัว

กล้วยไม้

* การแปรรูปอาหารจากพืช *

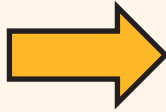


การแปรรูปอาหาร เป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงสภาพของวัตถุดิบ ให้เป็นผลิตภัณฑ์อาหาร อยู่ในสภาพที่เหมาะสม สะดวก และปลอดภัยต่อการบริโภค เป็นการถนอมอาหาร เพื่อยืดอายุ การเก็บรักษาทำให้เกิดผลิตภัณฑ์ใหม่ที่มีความหลากหลาย เพิ่มทางเลือก และเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ

ตัวอย่างการแปรรูปอาหารจากพืช



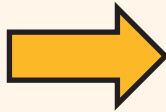
ข้าว



ข้าวแต๋น



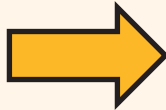
กล้วย



กล้วยฉาบทรงเครื่อง



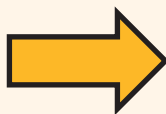
มะพร้าว



วุ้นมะพร้าว



ผัก



ไข่เจียวผัก



พระมารดาแห่งไทย

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ทรงมีพระราชดำรัส เมื่อวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๓๔ ความว่า

“...ทุกครั้งที่เมืองไทยเกิดน้ำท่วมหรือภัยพิบัติ ข้าพเจ้าได้ตามเสด็จฯ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงนำสิ่งของพระราชทานไปช่วยเหลือราษฎร มักจะเป็นเครื่องอุปโภคและบริโภค ทรงรับสั่งกับข้าพเจ้าว่า การช่วยเหลือแบบนี้เป็นการช่วยเหลือเฉพาะหน้า ซึ่งไม่สำคัญช่วยไม่ได้จริง ๆ ไม่พอเพียง ทรงคิดว่าทำอย่างไรจึงจะช่วยเหลือชาวบ้านระยะยาว คือทำให้เขามีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ลูกหลานได้เข้าโรงเรียน ด้วยเหตุนี้พระองค์ท่านจึงได้คิดอาชีพเสริมให้แก่ครอบครัวชาวนาชาวไร่...”

ด้วยพระราชปณิธานที่สืบสานแนวพระราชดำริพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้ส่งเสริมอาชีพการปลูกหม่อนเลี้ยงไหม ด้วยทอดพระเนตรราษฎรที่มาเฝ้ารับเสด็จฯ จะนุ่งซิ่นไหมลวดลายสวยงาม วิจิตร แปลกตา แต่ละท้องถิ่น ตามภูมิปัญญาที่ถ่ายทอดมาแต่ครั้งบรรพบุรุษ ซึ่งควรแก่การอนุรักษ์ไว้เป็นมรดกทางวัฒนธรรมของประเทศ

หม่อนไหมสารพัดประโยชน์

ประโยชน์ผลหม่อน (มัลเบอร์รี่) และการแปรรูป



ประโยชน์ของผลหม่อน

๑.
๒.
๓.
๔.



กว่าจะเป็น ผ้าไหม





* พลังสหกรณ์ *

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้เยาวชนมีความเข้าใจเรื่องการรวมกลุ่ม

๒. เพื่อให้เยาวชนมีความรู้และเข้าใจความหมายของสหกรณ์

๑. ให้นักอง ๆ ยกตัวอย่างการทำงานคนเดียว ๕ ข้อ

๑.

๒.

๓.

๔.

๕.



๒. ให้นักอง ๆ ยกตัวอย่างงานที่ทำร่วมกัน ๕ ข้อ

๑.

๒.

๓.

๔.

๕.



๓. ให้นักอง ๆ บอกประโยชน์ของการร่วมกันทำงาน ๕ ข้อ

๑.

๒.

๓.

๔.

๕.





กิจกรรมร้องเพลงประกอบทำทาง

เพลง สหกรณ์ร่วมใจ

สหกรณ์คือการทำงานร่วมกัน
เกิดปัญหาพาลัน เราช่วยกันแก้ไข
ร่วมกาย ร่วมจิต ร่วมคิด ร่วมแรง ร่วมใจ
แก้ปัญหาได้ เพราะเราใช้สหกรณ์
ปัญหาแก้ได้ หากเราใช้สหกรณ์

คำร้องโดย ดร.วัฒนา มัคคธัมม์



สหกรณ์
คืออะไร?

ใครบ้าง?

ร่วมทุน



ร่วมคิด



ร่วมทำ



๔. ให้น้อง ๆ บอกความหมายของสหกรณ์ตามความเข้าใจ

.....

.....

.....

.....

๕. ให้น้อง ๆ บอกประโยชน์ของสหกรณ์มา ๑ ข้อ

.....

.....



* บัญชี นำวิถีสู่ความพอเพียง *

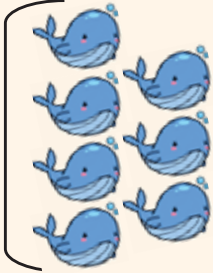
“เรื่องบัญชีนี้ข้าพเจ้าเห็นว่าสำคัญมาก เพราะช่วยฝึกความละเอียดถี่ถ้วน
ความเป็นระเบียบเรียบร้อย เช่น เขียนผิดแล้วจะลบไม่ได้ ต้องขีดฆ่าแล้วเซ็นชื่อกำกับ”

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
พระราชทานบทความ ในหนังสือ “๔๐ ปี โรงเรียน ตชด.” ๒๗ มีนาคม ๒๕๓๙

ฐานที่ ๑ คณิตคิดสนุก

๑.  +  =

๒.  ×  =

๓.  ×  -  =

๔. $(๑๐ \times ๙) + (๒๒ - ๒) = \text{$

๕. $(๑๕ \times ๒) + \text{$ = ๕๙

๖. $(๑๒ \times \text{$) + ๓ = ๑๑๑





ฐานที่ ๒ รู้จุด รู้จริง รู้จ่าย

ให้นักเรียนทบทวนการใช้จ่ายเงินเมื่อวานนี้ และกรอกตัวเลขในช่องว่างให้ครบถ้วน

- เมื่อวานนักเรียนได้รับเงินค่าขนมจากผู้ปกครอง จำนวน บาท
- นักเรียนใช้จ่ายเป็นค่าอะไรบ้าง?
ค่า..... บาท
ค่า..... บาท
ค่า..... บาท
ค่า..... บาท
- นักเรียนมีเงินคงเหลือ จำนวน บาท

ฐานที่ ๓ รู้ออม รู้อนาคต

ให้นักเรียนลองวางแผนเก็บออมเงิน เพื่อบริจาคในวันข้างหน้า มาทดลองวางแผนกันนะคะ

๑. เด็ก ๆ คิดว่าในวันสำคัญที่จะมาถึงนี้ วันแม่ ๑๒ สิงหาคม ของทุกปี หนูจะให้อะไรคุณแม่ หรือคุณครูหรือผู้ที่หนูรักและเคารพ

คำตอบ หนูจะมอบ.....ให้แก่..... ในวันที่.....
มูลค่าประมาณ.....บาท

๒. มาเริ่มต้นวางแผนการเงินของตนเองกัน เพื่อให้สิ่งที่ตั้งใจไว้ในข้อ ๑ สำเร็จ

คำตอบ การวางแผนของหนู

รายรับต่อวัน = บาท ตั้งใจเก็บออม วันละ = บาท

คงเหลือเป็นรายจ่าย = บาท หนูต้องเก็บออมเงินเป็นเวลา วัน

จะได้เงินจำนวน บาท เพื่อมอบของขวัญให้แก่คนที่หนูรักและเคารพ

๓. หนูเริ่มต้นบันทึกบัญชีรับ - จ่ายของตนเอง ตั้งแต่วันนี้นะคะ เพื่อมอบของขวัญให้แก่คนที่เรารัก

ตัวอย่างการบันทึกบัญชี

วันที่	รายการ	รายรับ (จำนวนเงิน)	รายจ่าย (จำนวนเงิน)		คงเหลือ (จำนวนเงิน)
			ฝากเงิน/เงินออม	ค่าใช้จ่าย	
๑ ส.ค. ๖๐	ได้รับเงินค่าขนมจากผู้ปกครอง	๑๐๐.๐๐			๑๐๐.๐๐
	หยอดกระปุก		๒๐.๐๐		๘๐.๐๐
	ค่ารถโดยสาร			๑๐.๐๐	๗๐.๐๐
	ซื้อข้าวเหนียว ไก่ทอด			๓๐.๐๐	๔๐.๐๐
	ซื้อสมุด			๑๕.๐๐	๒๕.๐๐
	รวมเป็นเงิน	๑๐๐.๐๐	๒๐.๐๐	๔๕.๐๐	๒๕.๐๐



* คุณค่าทรัพยากรสัตว์ป่า *

สัตว์ป่าเป็นทรัพยากรธรรมชาติ จัดอยู่ในทรัพยากรประเภทที่เกิดขึ้น ทดแทน และรักษาให้คงอยู่ได้ การที่จะอนุรักษ์สัตว์ป่าให้คงอยู่อย่างยั่งยืนสืบไปนั้น จำเป็นต้องมีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย มีอาหาร และแหล่งน้ำ ที่เพียงพอต่อความต้องการ

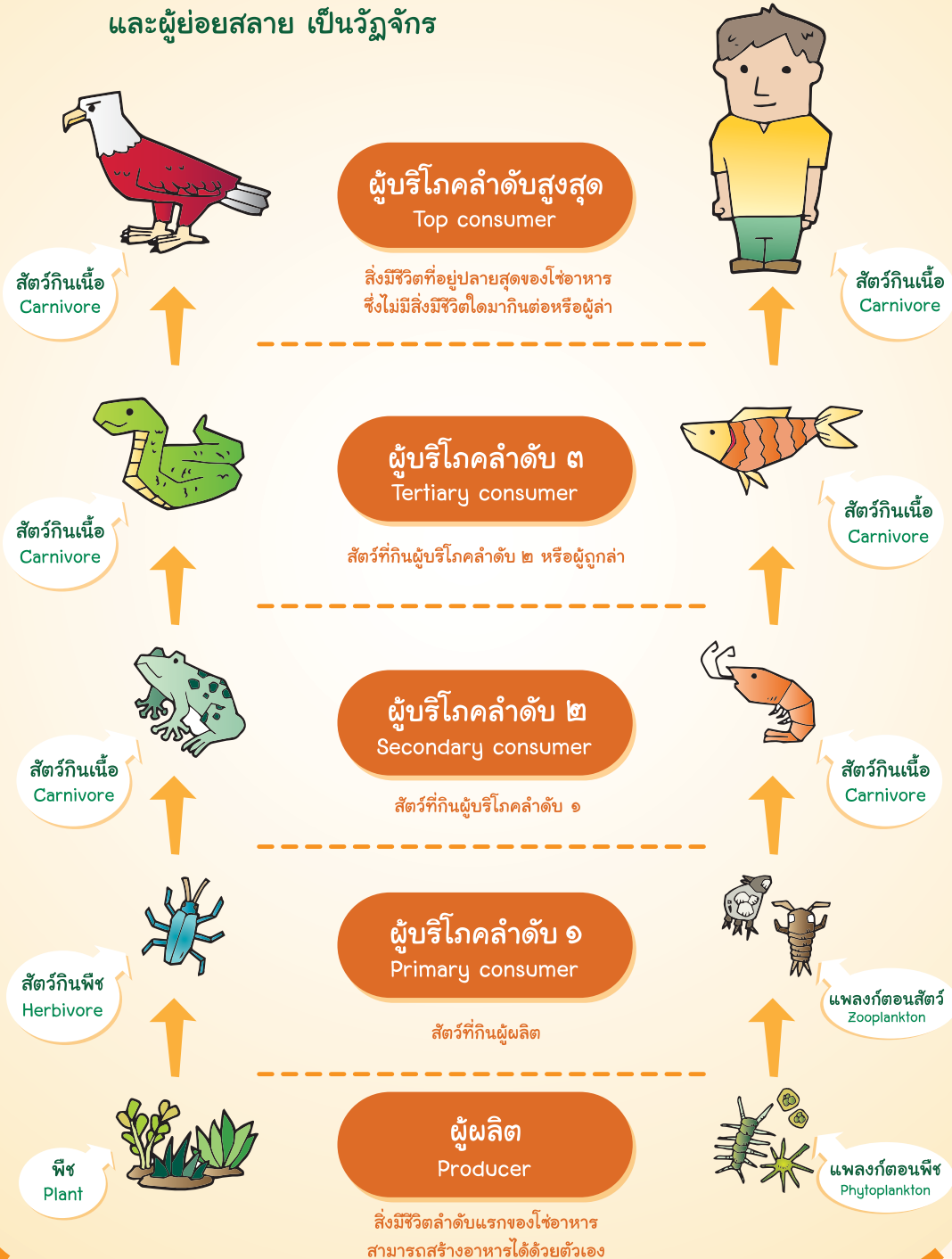
สัตว์ป่ามีคุณประโยชน์ต่อมนุษย์มาตั้งแต่โบราณกาล ประโยชน์ที่สำคัญมีดังนี้

๑. ช่วยกำจัดศัตรูพืชและควบคุมสมดุลของระบบนิเวศ เช่น นกหัวขวานกินแมลงและตัวหนอน นกแสกกินหนู ค้างคาวกินแมลง เป็นต้น
๒. ช่วยในการผสมเกสรและกระจายเมล็ดไม้
๓. ด้านนันทนาการ การดูนกหรือการเที่ยวชมสัตว์ป่า ทำให้เกิดความเพลิดเพลินและเป็นการพักผ่อนได้เป็นอย่างดี
๔. ด้านวัฒนธรรมและความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ เช่น ช้างเป็นสัตว์ประจำชาติไทย จิงโจ้เป็นสัตว์ประจำชาติออสเตรเลีย แพนด้าเป็นทูตสันถวไมตรีระหว่างจีนกับไทย เป็นต้น
๕. ด้านวิชาการ การทดลองทางวิทยาศาสตร์หลายสาขา จำเป็นต้องใช้สัตว์ป่าเป็นสัตว์ทดลอง เช่น ใช้กระต่าย หนู ลิง เป็นต้น
๖. ด้านเศรษฐกิจ เราได้นำสัตว์ป่าหลายชนิดมาพัฒนาเป็นสัตว์เลี้ยงหรือเป็นสัตว์ที่เป็นอาหาร แก่มนุษย์ เช่น นำหมูป่า ไก่ป่า จระเข้ มาพัฒนาเป็นสัตว์เลี้ยง



ใช้อาหาร FOOD CHAIN

คือ การถ่ายทอดพลังงานระหว่างสิ่งมีชีวิตบนโลกอย่างเป็นวงจร โดยการกินกันเป็นทอด ๆ เริ่มจากผู้ผลิต ผู้บริโภค ผู้ล่า ผู้ถูกล่า และผู้ย่อยสลาย เป็นวัฏจักร

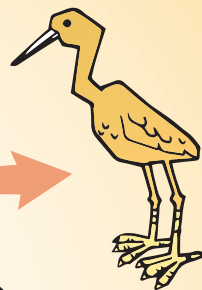




* สายใยอาหาร *

สายใยอาหาร FOOD WEB

คือ โซ่อาหารที่ซ้อนกันหลาย ๆ ชุด และเกิดการถ่ายทอดพลังงานได้หลายทิศทาง เพราะ สิ่งมีชีวิตแต่ละชนิดสามารถกินอาหารได้หลากหลาย บางชนิดเป็นอาหารของสัตว์ได้หลายชนิด



ผู้ย่อยสลาย

สิ่งมีชีวิตพวก แบคทีเรีย โปรโตซัว แผลงก์ตอนพืช ทำหน้าที่ย่อยสลายซากพืชซากสัตว์ เป็นการถ่ายทอดพลังงานในลำดับสุดท้าย

ผู้ผลิต

สิ่งมีชีวิตจำพวกพืชในระบบนิเวศ สามารถผลิตอาหารได้เอง เป็นการถ่ายทอดพลังงานในลำดับแรก

กบเป็นอาหารงู

กวางเป็นอาหารเสือ

นกเป็นอาหารงู

กบเป็นอาหารนกน้ำ

แมลงเป็นอาหารกบ

แมลงเป็นอาหารนก

หนอนเป็นอาหารแมลง

หนอนเป็นอาหารนก

พืชเป็นอาหารหนอน

กวางเป็นอาหารพืช

พืชเป็นอาหารกวาง



บนโลกเต็มไปด้วยระบบนิเวศหลากหลายรูปแบบ
ทั้งท้องทะเล ภูเขา ป่า ทุ่งนา
หรือแม้กระทั่งสวนหลังบ้าน และสนามหญ้าหน้าโรงเรียน

มาลองค้นหา “โลกใบเล็ก” รอบตัวเรากัน..ว่ามีอะไรอยู่บ้าง ??

[illegible]



* กิจกรรม รับอรุณ *

กิจกรรมดูนก / สำรวจธรรมชาติ

อุปกรณ์สำหรับดูนก



กล้องโทรทรรศน์ (Telescope)



กล้องส่องทางไกลแบบสองตา (Binocular)



คู่มือดูนก



แอปพลิเคชัน ดูนก

ดูนกดูเวลาไหนดี : เวลาเช้าจะเป็นช่วงที่ดีที่สุดสำหรับการดูนก
การแต่งกาย : เสื้อผ้าควรเป็นสีที่กลมกลืนกับสภาพแวดล้อม
แต่งกายให้รัดกุม กางเกงขายาว สวมหมวกบังแดด และรองเท้า
หุ้มส้นกระชับพอดี

ดูนกกันอย่างไร

๑. สังเกตรูปร่างมีลักษณะอย่างไร
๒. สังเกตสีขนและลวดลายที่เป็นลักษณะเด่น
๓. สังเกตพฤติกรรมและท่าทาง
๔. เปรียบเทียบนกที่พบกับคู่มือดูนก / แอปพลิเคชัน “ดูนก”



หนูพบนกอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....





* เรื่องเล่าจากป่า *

เรื่อง
โดย

เหตุการณ์เกิดขึ้นที่.....วันที่.....เดือน.....ปี.....
เกี่ยวข้องกับ.....

คำถามชวนคิด : หนู ๆ ได้แนวคิดใหม่ (new idea) จาก เรื่องเล่าจากป่าอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

จากเรื่องที่ได้ฟังมา หนู ๆ ลองวาดภาพตามจินตนาการ



* ทักษะชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม *



ให้เด็ก ๆ ช่วยกันคิดว่า อาหารมื้อพิเศษจากฝีมือของพวกเรา น่าจะเป็นเมนูอาหารอะไรดี



ชื่อเมนูอาหารสุดเลิศ

๑.....

๒.....

๓.....

๔.....

๕.....

๒. อุปกรณ์ที่ใช้

๑.

๒.

๓.

๔.

๕.

๖.

๗.

๘.

๑. อาหารเหลือ.....อย่าง

๒. รสชาติ..... 😊 😞 😡

๑. วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร

รายการ	หน่วย		คุณค่าของอาหาร
	น้ำหนัก	ราคา	

รวมค่าใช้จ่ายเป็นเงิน.....บาท

คงเหลือเงิน.....บาท

๓. การแบ่งหน้าที่ที่รับผิดชอบ

ชื่อ	หน้าที่

นักเรียนคิดว่าการประกอบอาหารของพวกเรา อยู่อย่างพอเพียงหรือไม่เพราะเหตุใด

.....

.....



* การจัดการขยะเพื่อโลกสวย *



สำรวจปริมาณและประเภทของขยะในค่าย “เยาวชน...รักษ์พงไพร เฉลิมพระเกียรติฯ”

ประเภทของขยะที่พบ	จำนวนขยะที่เก็บได้ (ชิ้น)
ผักผลไม้และเศษอาหาร	
กระดาษ	
พลาสติก	
ผ้า/สิ่งทอต่าง ๆ	
แก้ว	
ไม้	
วัสดุอื่น ๆ	
๑.	
๒.	
๓.	
รวม	



๒. หนูคิดว่าจะทำอย่างไรจึงจะไม่มีขยะในป่าไม้ ชุมชนท้องถิ่นและสถานที่ท่องเที่ยวในอุทยานแห่งชาติ?

.....

.....

* มาแยกขยะกันเถอะ *



ที่มา : http://forfang.blogspot.com/๒๐๑๔/๐๑/blog-post_๒๖1.html



หนูคิดว่า ขยะในภาพนี้สามารถมาทำอะไรได้บ้าง ?

๑.....

๒.....

๓.....

ระดมความคิดหาแนวทางในการจัดการขยะ
อย่างง่ายและลดปริมาณขยะในค่าย.....

๑. หนูคิดว่าขยะเหล่านั้นมาจากไหน?

.....

๒. การแยกขยะมีผลดีอย่างไร?

.....

๓. หนูจะนำขยะไปทำอะไรได้บ้าง?

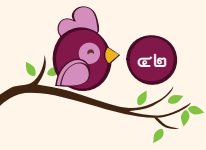
.....

*** กิจกรรมการจัดการขยะ

จะเชื่อมโยงไปสู่กิจกรรมปุ๋ยหมัก สูตรพระราชทาน



ให้นักเรียนโยงเส้นการคัดแยกขยะลงในถังขยะแต่ละประเภท



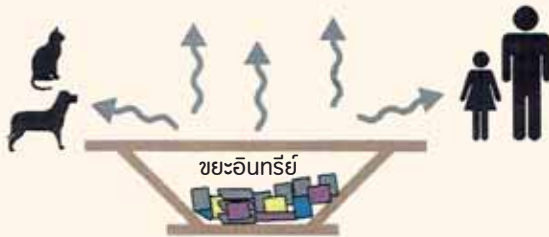
๑. เหมากำลาย พลาสติกเป็นไฟฟ้า



๒. กบทะเล



๓. ฝังดิน



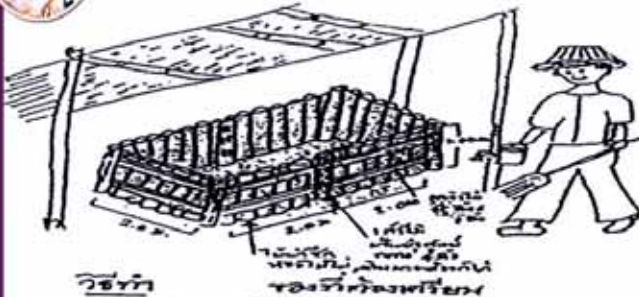
การฝังดินจะส่งกลิ่นเหม็น
ที่ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจของคนกับสัตว์

Waste to Forest

หลังจากการฝังดินได้ระยะหนึ่ง ก็จะปลูกต้นไม้
ต้นไม้จะช่วยดูดซับกลิ่นที่เป็นมลพิษ
และให้อากาศมีออกซิเจนมากขึ้น



ขยะ จะไปไหนได้อีก

ผู้ปกครอง

ทำไมถึงถูกนิยามว่าเป็นการฉ้อโกง
เพื่อการค้า? คุณคิดไหม? ขูดรีดเขา
ไปตลอดชีวิตไปให้เขา ส่วนของ
เรา ส่วนเขาจะขาดแต่ เงิน
ไปก็จริงตามกฏเกณฑ์ทางเศรษฐ
กิจนี่! หมายความว่าคนที่มีของ
ดีกว่า

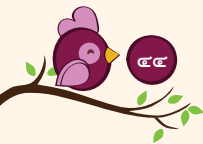
[illegible][illegible]

2. ប៉ុន្មានឆ្នាំក្រោយទៅ គេនឹងឃើញអ្វីខុសគ្នា បើធៀបនឹងការវិវត្តន៍នៃសង្គមកម្ពុជា
3. ប៉ុន្មានការកើនឡើង ទឹកស្រះស្រែចំណែកណា
4. តើមានអ្វីខុសគ្នាប្រសិនបើយើងប្រើប្រាស់ទឹកស្រះស្រែចំណែកណា ទៅប្រើប្រាស់ទឹកស្រះស្រែចំណែកណា

กิจกรรมอื่นๆ วันที่ ๑๐ วัน การแข่งขันของหมู่บ้าน โดยชาวบ้านแข่งขันฟุตบอล
และโปโลเป็นกีฬาพื้นบ้านของภาคพื้นบ้านที่สนุก และชาวบ้านยังมาตั้งกับ
แก๊งค์รถม้า การแข่งขันฟุตบอล (๑๐ มิถุนายน) จะจัดขึ้นที่สนามกีฬาของหมู่บ้าน
ทั้งหมด ๑-๒ และ ๓-๔ เดือน ๑๕ มิถุนายนไป ๒ ชั่วโมงจากทางบ้าน
ทางรถไฟที่สถานีบ้านท่าเรือจากทางรถไฟหมู่บ้านท่าเรือไปสถานีบ้านท่าเรือ
และทางรถไฟบ้านท่าเรือหมู่บ้านท่าเรือ

ทำให้ดินร่วน ซุยตามสมควร เก็บภาชนะใส่ดินจน
ไม่เป็นอันตราย ระวังดินถมชุ่มชื้นของดิน
หมายเหตุ ถ้าเป็นดินทรายใช้วิธีการในหลุม จะทำให้ได้ผลดี

ಪ್ರತಿ



การผลิตปุ๋ยหมัก ด้วยสารเร่งซูปเปอร์ พด. ๑
จากเศษใบไม้แห้ง เศษหญ้าและเศษพืชแห้งต่าง ๆ
ประโยชน์ เป็นปุ๋ยชั้นดีให้กับพืช ทำให้ประหยัด
การใช้ปุ๋ยเคมี ดินร่วนซุย เพิ่มความอุดมสมบูรณ์
ให้กับดิน



การผลิตน้ำหมักชีวภาพ
ด้วยสารเร่งซูปเปอร์ พด. ๒
จากเศษผักผลไม้สด ปลา หรือหอยเชอร์รี่
ประโยชน์ ฉีดพ่นกับพืช ทำให้พืชเจริญ
เติบโตดี



การผลิตสารบำบัดน้ำเสียและขจัดกลิ่นเหม็น
ด้วยสารเร่งซูปเปอร์ พด. ๖
จากเศษอาหาร
ประโยชน์ บำบัดน้ำเสียและขจัดกลิ่นเหม็น
ตามท่อระบายน้ำ ห้องน้ำ คอกสัตว์
ครัวเรือน และโรงเรือน



* “หญ้าแฝก พืชเพื่อการอนุรักษ์ดินและน้ำ” *



พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงให้ความสำคัญกับการจัดการทรัพยากรดินและหาแนวทางแก้ไขปัญหาคความเสื่อมโทรมของทรัพยากรดินในประเทศไทย เพื่อให้ความอุดมสมบูรณ์ของผืนแผ่นดินกลับคืนมา ทรงเล็งเห็นถึงศักยภาพและความสำคัญของหญ้าแฝกกับการจัดการทรัพยากรดิน และมีพระราชดำริเกี่ยวกับการใช้หญ้าแฝกเพื่อการอนุรักษ์ดินและน้ำเป็นครั้งแรก เมื่อวันที่ 22 มิถุนายน 2534 สรุปความว่า ให้ศึกษา ทดลองปลูกหญ้าแฝกเพื่อป้องกันการพังทลายของดิน ในพื้นที่ศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยทรายอันเนื่องมาจากพระราชดำริ และศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ตลอดจนพื้นที่อื่น ๆ โดยให้พิจารณาการปลูกตามความเหมาะสมของภูมิประเทศ และควรเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผลการศึกษา ทดลอง ให้ครอบคลุมทุกด้านด้วย

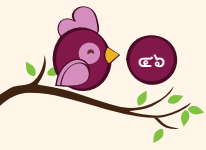


หญ้าแฝก (Vetiver Grass) เป็นพืชตระกูลหญ้า ที่พบอยู่ทั่วไปตามธรรมชาติ จากการสำรวจพบว่ามีหญ้าแฝกกระจายอยู่ทั่วโลกประมาณ 12 ชนิด สำหรับประเทศไทยพบ 2 ชนิด คือหญ้าแฝกลุ่ม และหญ้าแฝกตอน โดยพบกระจายอยู่ทั่วไปในทุกภาคของประเทศไทย ทั้งในที่ลุ่มและที่ดอน หญ้าแฝกสามารถเจริญเติบโตได้ในดินเกือบทุกชนิด เป็นพืชที่ขึ้นเป็นกอแน่น มีรากจำนวนมากจึงทนแล้งได้ดี ระบบรากฝอยที่ยังลึกลงไปดินจะสานต่อกันแน่นเหมือนตาข่าย ช่วยเกาะยึดดินให้เกิดความมั่นคงแข็งแรง จึงป้องกันการชะล้างพังทลายของดินได้ดี



หญ้าแฝกลุ่ม

หญ้าแฝกตอน



การใช้ประโยชน์หญ้าแฝก

1) การปลูกเพื่อป้องกันการชะล้างพังทลายของดิน



พื้นที่ลาดชัน



พื้นที่ไหล่ถนน

2) การปลูกหญ้าแฝกเพื่อป้องกันตะกอนดินทับถมลงแหล่งน้ำ



ปลูกรอบสระน้ำ บ่อน้ำ

3) การปลูกหญ้าแฝกเพื่อปรับปรุงบำรุงดินและรักษาความชื้นในดิน



ปลูกระหว่างแถวพืชหลัก



ปลูกรอบไม้ผลแบบวงกลม แบบครึ่งวงกลม

* “เรียนรู้คุณค่าพรรณไม้ด้วยเทคโนโลยี” *

กลุ่มบริษัท ร่วมปลูกจิตสำนึกอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและป่าไม้ ภายใต้โครงการค่าย “เยาวชน...รักษ์พงไพร เฉลิมพระเกียรติฯ” ผ่านแอปพลิเคชัน “We Grow ปลูกเพื่อไทย” เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนและเยาวชนไทยร่วมสร้างพื้นที่สีเขียวในโรงเรียนและชุมชน และเป็นส่วนหนึ่งในการลดภาวะโลกร้อน รวมถึงสามารถค้นหาความรู้และข้อมูลต้นไม้ผ่านเทคโนโลยีผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (social network)



ดาวน์โหลด ฟรี ที่นี่



ให้เด็ก ๆ สแกน QR Code ผ่านแอปพลิเคชัน We Grow พร้อมกรอกชื่อต้นไม้ ลักษณะเด่น และประโยชน์ของต้นไม้ แต่ละชนิดที่ได้จากการสแกนตามช่องทางด้านล่างให้ครบทุกช่อง



ลำดับที่	ชื่อต้นไม้	ลักษณะเด่นของต้นไม้	สรรพคุณ / ประโยชน์
๑			
๒			
๓			
๔			
๕			



* บทสวดมนต์ *

* ทำวัตรเช้า *

บาลี

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะกะคะวา,
พุทธัง ะกะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)
สวักขาโต ะกะคะวะตา ธัมโม,
ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)
สุปะฏิปันโน ะกะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สังฆัง นะมามิ (กราบ)

คำแปล

พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์,
ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้
ชอบได้โดยพระองค์เอง
ข้าพเจ้าขออภิวาท พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้
ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า
ตรัสไว้ดีแล้ว
ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม
พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
ปฏิบัติดีแล้ว
ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์

นะโม ตัสสะ ะกะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทโธสสะ
(๓ ครั้ง)

พุทธาภิธุติ

บาลี

โย โส ตะถาคะโต อะระหัง
สัมมาสัมพุทโธ
วิชชาจะระณะสัมปันโน
สุคะโต
โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ

คำแปล

พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด เป็นผู้ไกล
จากกิเลส
เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชา และจรณะ
เป็นผู้เสด็จไปแล้วด้วยดี
เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง
เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่ควรฝึกได้
อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า



สัตธา เทวะมะนุสสานัง
พุทโธ
ภะคะวา
โย อิมัง โลกััง สะเทวะกัง
สะมาระกัง สะพรัหมะกัง
สัสสะมะณะพราหมะณัง
ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง
อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสี

โย อัมมัง เทเสสี

อาทิกัลลียาณัง
มัชฌะกัลลียาณัง
ปะริโยสานะกัลลียาณัง
สาตถัง สะพยัญชนะนัง
เกาะละปะริปุณณัง
ปะริสุทธัง พรัหมะจะริยัง
ปะกาเสสี
ตะมะหัง ภะคะวันตัง
อะภิปุชะยามิ
ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิริสะ
นะมามิ

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม
เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์
พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด
ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้ง
ด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว
ทรงสั่งสอนสัตว์โลกนี้
พร้อมทั้งเทวดา มาร พรหม
และหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์
เทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม
พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด
ทรงแสดงธรรมแล้ว
ไพเราะในเบื้องต้น
ไพเราะในท่ามกลาง
ไพเราะในที่สุด
ทรงประกาศพรหมจรรย์
อันบริสุทธิ์
บริบูรณ์สิ้นเชิง พร้อมทั้งอรรถะ
และพยัญชนะ
ข้าพเจ้าขอบูชาอย่างยิ่ง
เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ข้าพเจ้าขอนอบน้อม
พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ด้วยเศียรเกล้า

(กราบรำลึกถึงพระพุทธคุณ)



ธัมมาภิกขุติ

บาลี

โย โส ส้วากขาโต ะคะวะตา
ธัมโม
สันทิฏฐิโก
อะกาลิโก
เอหิปัสสิโก
โอปะนะยิโก
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ
ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชะยามิ
ตะมะหัง ธัมมัง สิริสะสา นะมามิ

คำแปล

พระธรรมนั้นใด
เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว
เป็นธรรมที่พึงเห็นได้ด้วยตนเอง
เป็นธรรมที่ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล
เป็นธรรมที่ควรกล่าวว่าท่านจงมาดูเถิด
เป็นธรรมที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว
เป็นธรรมที่ผู้รู้พึงรู้ได้เฉพาะตน
ข้าพเจ้าขอบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น
ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระธรรมนั้น
ด้วยเศียรเกล้า

(กราบรำลึกถึงพระธรรมคุณ)

สังฆาภิกขุติ

บาลี

โย โส สุปะฏิปันโน ะคะวะโต
สาวะกะสังโฆ
อุชุปะฏิปันโน ะคะวะโต
สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ะคะวะโต
สาวะกะสังโฆ
สามีจีปะฏิปันโน ะคะวะโต
สาวะกะสังโฆ
ยะทิหัง
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ
อัญญะ ปุริสะปุคคะลา

คำแปล

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นใด
ปฏิบัติดีแล้ว
พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี
พระภาคเจ้าปฏิบัติตรงแล้ว
พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว
พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
ปฏิบัติสมควรแล้ว
ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ
คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ *
นับเป็นรายบุคคล ได้ ๘ บุรุษ

* สี่คู่ คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล, สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล, อนาคามิมรรค อนาคามิผล, อรหัตตมรรค อรหัตตผล



เอสะ ะคะวะโตะ

สาวะกะสังโฆ

อาหุเนยโย

ปาหุเนยโย

ทักขิณียโย

อัญชะลิกระณียโย

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชยามิ

ตะมะหัง สังฆัง สิริสา นะมามิ.

นั่นแหละ พระสงฆ์สาวก

ของพระผู้มีพระภาคเจ้า

เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

เป็นผู้ควรทำอัญชลี

เป็นเนื่อนาบุญของโลก ไม่มีเนื่อนาบุญอื่นยิ่งกว่า

ข้าพเจ้าขอบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์นั้น

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์นั้น

ด้วยเศียรเกล้า

(กราบรำลึกถึงพระสังฆคุณ)

✿ ทำวัตรเย็น ✿

บาลี

คำแปล

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะคะวะ,

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์

ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง

ตรัสรู้ ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทัง ะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

ข้าพเจ้าขออภิวาท พระผู้มีพระภาคเจ้า

ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

สวากขาโต ะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า

ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม

สุปะฏิปันโน ะคะวะโตะ สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ (กราบ)

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์

นะโม ตัสสะ ะคะวะโตะ อะระหะโตะ สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ ครั้ง)



พุทธานุสสติ

บาลี

ตัง โข ปะนะ ภาคะวันตัง เอวัง
กัลยาโณ กิตติสัทโท อัปภุคคะโต
อิติปิ โส
ภาคะวา
อะระหัง
สัมมาสัมพุทโธ
วิชาจะระณะสัมปันโน
สุคะโต
โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ

สัตถา เทวะมะนุสสานัง
พุทโธ
ภาคะวาติ

คำแปล

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า
แม้เพราะเหตุนี้
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
เป็นผู้ไกลจากกิเลส
เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชา และจรณะ
เป็นผู้เสด็จไปแล้วด้วยดี
เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง
เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่ควรฝึก
ได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า
เป็นครูผู้สอนของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม
เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรม
สั่งสอนสัตว์ ดังนี้

(พึงหมอบกราบลงว่า :)

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตะสา วา
พุทฺธะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

พุทฺธะ ปะภุคคัณหะตุ อัจจะยันตัง
กาลันตะเร สังวะริตฺตัง วะ พุทฺธะ

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี
กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำ
แล้วในพระพุทฺธเจ้า
ขอพระพุทฺธเจ้า จงดลซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น
เพื่อการสำรวมระวังในพระพุทฺธเจ้าในกาลต่อไป



ธัมมานุสสะติ

บาลี

สํวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

สันทิฏฐิโก

อะกาลิโก

เอหิปปัสสีโก

โอปะนะยิโก

ปัจจุตัตถัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.

คำแปล

พระธรรมเป็นธรรมที่

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว

เป็นธรรมที่พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

เป็นธรรมที่ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เป็นธรรมที่ควรกล่าววาท่านจงมาดูเถิด

เป็นธรรมที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

เป็นธรรมที่ผู้รู้พึงรู้ได้เฉพาะตน ดังนี้

(พึงหมอบกราบลงว่า :)

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตะสา วา

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

ธัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง

กालันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว

ในพระธรรม

ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษนั้น ล่วงเกินอันนั้น

เพื่อการสำรวมระวังในพระธรรมในกาลต่อไป

สังฆานุสสะติ

บาลี

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สามิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

คำแปล

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

ปฏิบัติดีแล้ว

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

ปฏิบัติตรงแล้ว

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม เป็นเครื่องออก

จากทุกข์แล้ว

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

ปฏิบัติสมควรแล้ว



ยะทิหัง

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ

อัญญะ ปุริสะปุคคะลา

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อาหุเนยโย

ปาหุเนยโย

ทักขิณียโย

อัญชะลิกะระณียโย

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่

นับเป็นรายบุคคลได้ ๘ บุรุษ

นั่นแหละ พระสงฆ์สาวกของ

พระผู้มีพระภาคเจ้า

เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

เป็นผู้ควรทำอัญชลี

เป็นนื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่น

ยิ่งกว่า ดังนี้

(พึงหมอบกราบลงว่า :)

กาเยนะ วาจาเยนะ เจตตะสา วา

สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

สังโฆ ปะฏิคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง

กาลันตะเร สังวะริตุง ะ สังเฆ

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

กรรมน่าติเตียนอันใด

ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์

ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์

ในกาลต่อไป

กราบพร้อมกัน ๓ ครั้ง

(จบทำวัตรเย็น)

แบบฝึกการทำสมาธิภาวนา เมตตาพรหมวิหาร



ต่อไปนี่ฝึกแผ่เมตตา

ก่อนอื่นเราจะต้องแผ่เมตตาให้ตนเองซะก่อนคิดในใจซึ่งในใจเลยทีเดียว

ขอข้าพเจ้าจงอย่ามีทุกข์กายทุกข์ใจ ขอข้าพเจ้าจงมีความสุข ในการปรารถนา
ความสุขให้แก่ตนเองทุกคนสามารถจะทำได้ คนที่มีความทุกข์ที่สุดคงจะปรารถนาให้ตนเอง
มีความสุข ความปรารถนาความสุขเช่นนั้น ๆ ทำให้เกิดขึ้นทำให้มีขึ้นในจิตในใจของเรา

ขอข้าพเจ้าจงอย่ามีทุกข์กายทุกข์ใจ ขอข้าพเจ้าจงมีความสุข

ลำดับต่อไป แผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายคิดในใจซึ่งเหมือนกัน ขอสรรพสัตว์
จงอย่ามีทุกข์กายทุกข์ใจ ขอสรรพสัตว์จงมีความสุขในการปรารถนาความสุขให้แก่
สรรพสัตว์ทั้งหลาย

การแผ่เมตตา คือ การปรารถนาความสุขให้แก่ตนเองและคนอื่นเท่าเทียมกัน
เสมอกันนี้ คือหัวใจลำดับสำคัญของการแผ่เมตตา ลำดับต่อไป ทำความสม่ำเสมอ
ในบรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลาย รวมถึงตัวเราเองโดยการคิดถึงบุคคล ๔ คน

๑. ตัวเอง คือ ตัวเราที่นั่งอยู่ในปัจจุบัน

๒. คนที่เรารักมากที่สุด

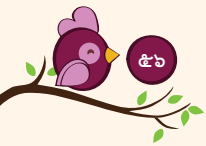
๓. คนที่ไม่รักไม่ชัง คนทั่ว ๆ ไป

๔. คนที่เราไม่ชอบคนที่เราเกลียด

แผ่เมตตาปรารถนาความสุขให้กับ ๔ บุคคลนี้เท่าเทียมกัน เสมอกัน คนที่ทำได้ยาก
สักหน่อยแต่พยายามดู นึกถึงคนที่เกลียดที่สุด แผ่เมตตากับปรารถนาความสุขให้เท่ากับ
ตัวเราเอง ให้เท่าคนที่เรารัก ให้เท่าคนที่ไม่รักไม่ชัง คนทั่ว ๆ ไป

พยายามทำดู ถ้าหากเราแผ่เมตตาเป็นประจำทุกวัน เราจะหาคนที่เกลียดไม่พบ
ทุกคนจะเสมือนเป็นมิตรสหาย เป็นญาติ หรือเป็นพี่น้อง เป็นลูกเป็นหลาน มีความปรารถนา
ดีเท่าเทียมกันเสมอ

ลำดับต่อไป แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทั่วจักรวาล แผ่เมตตากับปรารถนา
ความสุขไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายทั่วจักรวาล นับตั้งแต่พรหม พรหมอยู่เหนือเทวดา ขอพรหม
ทั้งหลายจงมีความสุข ลงมาเทวดา ขอเทวดาทั้งหลายจงมีความสุข ลงมานมนุษย์ ขอมนุษย์
ทั้งหลายจงมีความสุข



ลงมาพวกเปรต เปรตนี้มีความหิวโหยเป็นประจำ ขอเปรตทั้งหลายจงมีความสุข
ลงมาพวกอสุรกาย อสุรกายมีความทุกข์ทรมานทางกายเป็นประจำ ขออสุรกายทั้งหลาย
จงมีความสุข ลงมาพวกสัตว์เดรัจฉาน ขอสัตว์เดรัจฉานทั้งหลายจงมีความสุข ลงมา
พวกสัตว์นรก ขอสัตว์นรกทั้งหลายจงมีความสุข แม่เมตตากับปรารถนาความสุขไปยัง
สรรพสัตว์ทั้งหลายทั่วจักรวาล ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายทั่วจักรวาลจงมีความสุข

ลำดับต่อไป แม่เมตตาอุทิศต่าง ๆ แม่เมตตากับปรารถนาความสุขทิศหน้าตรงหน้า
เรา ทิศหลังแทนสุขไปหลังเรา ทิศขวาแผ่ความสุขไปขวามือ ทิศซ้ายแผ่ความสุขไปซ้ายมือ
เฉียงข้างหน้าทางขวาความสุขไปเฉียงข้างหน้าทางขวา เฉียงข้างหน้าทางซ้ายแผ่ความสุข
ไปเฉียงข้างหน้าทางซ้าย เฉียงข้างหลังทางขวา แผ่ความสุขไปเฉียงข้างหลังทางขวา
เฉียงข้างหลังทางซ้าย แผ่ความสุขไปเฉียงข้างหลังทางซ้ายทิศบน ความสุขบนหัวเรา
ทิศล่าง แผ่ความสุขดังลงไปที่เรา นั่ง สมมุติว่าตัวเรานี้คล้าย ๆ หลอดไฟฟ้า แม่รัศมีเป็น
ยังแสงสว่าง แต่เป็นรัศมีแห่งความสุขหรือความปรารถนาความสุขแผ่ออกไปรอบตัวเรา

สรุป ขอข้าพเจ้ามีความสุข ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข นึกแผ่ความสุข
ให้ออกไปรอบตัวเราทุกทิศทุกทางไม่มีขอบเขตของความสุข นึกแผ่ความสุขให้กับตนเอง
นึกแผ่ความสุขให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย นึกแผ่ความสุขให้ออกไปรอบตัวเรากว้างออกไป
กว้างออกไป ไม่มีขอบเขตแห่งความสุข ทั้งความสุขที่แผ่กว้างออกไปแบบอารมณ์ อารมณ์
ของเมตตา พรหมวิหารคือความสุขที่แผ่กว้างออกไป เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการ
ปรารถนาความสุขให้แก่ตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลาย ถ้าหากว่าเราทำไปสักพักหนึ่ง
อารมณ์นี้อาจจะจางไป เพราะว่ามีอารมณ์อื่นมาแทรกทำให้สับสนเราก็มืดมนคิดใหม่
ขอข้าพเจ้ามีความสุข ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข นึกแผ่ความสุขให้ออกไป
รอบตัวเราทุกทิศทุกทาง ไม่มีขอบเขตของความสุข นึกแผ่ความสุขให้กับตนเอง นึกแผ่
ความสุขให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย นึกแผ่ความสุขให้ออกไปรอบตัวเรากว้างออกไป กว้าง
ออกไป ไม่มีขอบเขตแห่งความสุข นึกถึงความสุขที่แผ่กว้างออกไป ทำต่อไปสักพักหนึ่ง



❀ อานิสงส์ของการเจริญเมตตา ❀

๑. ตื่นก็เป็นสุข
๒. หลับก็เป็นสุข
๓. ไม่ฝันร้าย
๔. เป็นที่รักของมนุษย์
๕. เป็นที่รักของอมนุษย์ อมนุษย์นี้ หมายถึง เทวดา ผี และสัตว์ทั้งหลายด้วย
๖. เทวदारักษา ผู้ใดที่เทวदारักษาผู้นั้นจะเจริญรุ่งเรืองไม่ตกต่ำ
๗. ไม่เป็นอันตรายด้วยไฟ ยาพิษและศาสตรา
๘. จิตจะเป็นสมาธิอย่างรวดเร็วเราแผ่เมตตาแล้วทำสมาธิต่อจิตจะเป็นสมาธิเร็วกว่าปกติ
๙. สีสหน้าจะผ่องใส ดีกว่าตกแต่งด้วยเครื่องสำอาง
๑๐. ก่อนจะตายจะมีสติไม่หลงตาย การหลงตาย คือ เพ้อ หรือโกรธ จิตอกุศล เพราะฉะนั้น ทุกข์คติจึงเป็นไปในเบื้องหน้า
๑๑. เมื่อไม่บรรลุนิพพาน ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลก

[illegible][illegible]

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.



✿ บันทึกข้อความ ✿

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.



มูลนิธิสวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ



กรมป่าไม้



true
together



ซีพี...เพื่อความยั่งยืน