แบบบันทึกองค์ความรู้รายบุคคล

๑. ชื่อองค์ความรู้ เทคนิคการสอน ฐานเรียนรู้ “คนหัวเห็ด”

๒. ชื่อเจ้าของความรู้ นางสาวศิรินุช ศิริสุริยะ

ตำแหน่ง นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ สังกัด ศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนนครราชสีมา

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๑-๑๘๖๕๕๘๘ ID Line ๐๘๑-๑๘๖๕๕๘๘

๓. องค์ความรู้ที่บ่งชี้

หมวดหมู่องค์ความรู้การพัฒนาพื้นที่ต้นแบบ

- ☐ การพัฒนาศูนย์เรียนรู้ จุดฐานเรียนรู้.....
- ☐ พื้นที่ต้นแบบ
- ☑ ปราชญ์/วิทยากร/ครูพาทำ

หมวดหมู่องค์ความรู้ภารกิจนโยบายที่สำคัญ

- ☐ งานนโยบายที่สำคัญ
- ☐ การส่งเสริมและสนับสนุนการใช้และสวมใส่ผ้าไทย
- ☐ แผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน ปลูกผักสวนครัวเพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร
- ☐ อื่น ๆ .....
- ☐ กิจกรรมตามแผนปฏิบัติการ ปี พ.ศ. ๒๕๖๔
- ☐ การบริหารจัดการข้อมูล/การจัดทำและประสานแผน
- ☐ อื่น ๆ เรื่อง.....

หมวดหมู่องค์ความรู้ระเบียบหรือกฎหมาย

- ☐ พรบ.จัดซื้อจัดจ้าง/เบิกจ่าย
- ☐ อื่น ๆ .....

๔. ที่มาและความสำคัญในการจัดทำองค์ความรู้

การดำเนินการเกษตรตามแนวทางของ “โคก หนอง นา โมเดล” เป็นการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตามแนวพระราชดำรัสในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ไปสู่การปฏิบัติ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับประชาชน ต่อผลกระทบการเปลี่ยนแปลงทั้งจากภายในชุมชน และผลกระทบจากภายนอก เป็นการเตรียมความพร้อมของครัวเรือนให้ได้รับการพัฒนา ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงและศาสตร์พระราชา ที่เน้นการพึ่งตนเองให้สอดคล้องกับภูมิสังคมทั้งปัจจัยพื้นฐาน ด้านศักยภาพ วิถีชีวิต วัฒนธรรมและอัตลักษณ์ ส่วนเล็กๆ ส่วนหนึ่งตามแนวทางนี้คือการสร้างความมั่นคงทางอาหารให้กับตนเอง ครอบครัว และชุมชน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาชุมชนในด้านอื่นๆ อย่างยั่งยืน การเรียนรู้การเพาะเห็ดชนิดต่างๆ เพื่อทดแทนอาหารโปรตีนในภาวะที่ขาดแคลนจึงเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างความมั่นคงทางอาหาร ดังที่จะนำเสนอในหัวข้อต่อไป

๕. รูปแบบ กระบวนการ หรือลำดับขั้นตอน

๕.๑ ศึกษาข้อมูลที่สำคัญในการเตรียมตัวเป็นวิทยากรฐานเรียนรู้ “คนหัวเห็ด” โดยศึกษาจากเอกสาร สื่อต่างๆ เช่น Website, YouTube รวมถึงการเรียนรู้จากวิทยากรที่มาจากฟาร์มเห็ดโดยตรง

๕.๒ จัดเตรียมการสอน โดยมีสิ่งที่ต้องเตรียม ดังนี้

๕.๒.๑ บอร์ดแนะนำส่วนผสมก้อนอาหารพร้อมภาพประกอบ

๕.๒.๒ ส่วนผสมก้อนอาหารเห็ดแบ่งใส่ขวดแก้วใส ประกอบการบรรยาย

๕.๒.๓ สถานที่นั่งฟังบรรยายสำหรับผู้เข้ารับฟังการบรรยายที่ฐาน

๕.๒.๔ กระบะผสมอาหารเห็ด (ลดส่วนผสมสำหรับจำนวนผู้เข้าอบรม ๒๐-๒๕ คน)

๕.๓ จัดเตรียมเครื่องขยายเสียง, โทรโข่ง สำหรับการบรรยาย

๕.๔ ก่อนดำเนินการสอนควรเตรียมทำก้อนเชื้อเห็ดที่นึ่งฆ่าเชื้อทิ้งไว้ให้เย็นพร้อมหยอดเชื้อเห็ด และก้อนที่หยอดเชื้อและเดินแล้ว พร้อมเปิดหน้าดอก เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นภาพที่ชัดเจนขึ้น

๖. เทคนิคในการปฏิบัติงาน

๖.๑ บอกวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้/เล่าที่มาและความสำคัญของการสร้างความมั่นคงทางอาหาร

๖.๑.๑ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ เข้าใจ วิธีการเพาะเห็ดนางฟ้าภูฐาน และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

๖.๑.๒ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ และพัฒนาต่อยอดเป็นอาชีพต่อไปได้

ขั้นตอนการสอน

อธิบายกระบวนการเตรียมวัตถุดิบ การผสมก้อนเชื้อ การดูแลรักษา และการเก็บเกี่ยวผลผลิตทุกขั้นตอนรวมถึงการลงมือปฏิบัติ ทุกขั้นตอนการเพาะเห็ดนางฟ้าภูฐาน (หรือเห็ดนางรมดำ)

รายการสอนและฝึกปฏิบัติ

ลำดับที่	หัวข้อการให้ความรู้	ระยะเวลา
๑	- ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเพาะเห็ดนางฟ้าภูฐาน (หรือเห็ดนางรมดำ) ต้นทุนการผลิต และความคุ้มค่า	๒๐ นาที
๒	- อุปกรณ์ที่สำคัญในการเพาะเห็ดนางฟ้าภูฏาน - ขั้นตอนการเตรียมผสมวัตถุดิบในการเพาะเห็ดนางฟ้าภูฏาน - วิธีการหยอดเชื้อเห็ด (ให้ผู้เข้าอบรมทุกคนทดลองหยอด) - ลักษณะโรงเรือนสำหรับเพาะเห็ด - การดูแลรักษาและการเก็บเกี่ยวผลผลิต	๔๐ นาที
๓	- สาธิต การผสมก้อนเชื้อเห็ด การหยอดเชื้อเห็ด การนึ่งฆ่าเชื้อก้อนเชื้อเห็ด พร้อมฝึกปฏิบัติ	๑ ชั่วโมง
รวม		๒ ชั่วโมง

๖.๒ รูปแบบ เทคนิคการสอน

๖.๒.๑ บรรยาย

๖.๒.๒ สาธิต

๖.๒.๓ ฝึกปฏิบัติ

๗. ปัญหาที่พบและแนวทางการแก้ไขปัญหา

๗.๑ พื้นฐานของผู้เข้าอบรมมีความแตกต่างกัน

แนวทางแก้ไข บางขั้นตอนอาจใช้เวลาในการอธิบาย ทำความเข้าใจนานกว่าขั้นตอนอื่น ผู้สอนต้องเน้นย้ำจนผู้เข้าอบรมเข้าใจตรงกัน ก่อนจะเริ่มกระบวนการต่อไป

๗.๒ ผู้เข้าอบรมอาจมีความสนใจเรียนรู้มากและมีคำถามตลอดการเรียนรู้ ทำให้ขั้นตอนการอธิบายต้องใช้เวลามากกว่าปกติ

แนวทางแก้ไข ทำความตกลงกับผู้เข้าอบรมก่อนการเริ่มบรรยาย โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมได้ซักถามอย่างละเอียดในช่วงเวลาของการลงมือปฏิบัติ เพื่อให้จดจำขั้นตอน กระบวนการได้ดียิ่งขึ้น

๘. ประโยชน์ขององค์ความรู้

เห็ดนางฟ้า เป็นการสร้างแหล่งอาหารโปรตีนจากธรรมชาติ ที่มีวิวัฒนาการมาจากการประสานเส้นใยจำนวนมากของเชื้อราชั้นสูง และถึงแม้เห็ดจะขาดกรดอะมิโนบางตัวไปบ้าง แต่ในเรื่องของรสชาติและเนื้อสัมผัสนั้น เห็ดนับว่ามีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ที่สำคัญเห็ดยังให้คุณค่าทางโภชนาการและมีสรรพคุณทางยา ซึ่งมีคุณสมบัติที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกาย และช่วยลดอัตราความเสี่ยงจากโรคร้ายต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน อัลไซเมอร์ หลอดเลือดหัวใจอุดตัน และความดันโลหิตสูง

นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างความมั่นคงทางอาหารให้กับครอบครัว ชุมชนได้อย่างง่ายๆ ประหยัด และยังสามารถต่อยอดเป็นธุรกิจสร้างรายได้แก่ครัวเรือนหรือชุมชนได้

๙. ข้อมูลประกอบอื่นๆ (ถ้ามี)

“เห็ด” จัดเป็นอาหารประเภทผักที่ปราศจากไขมัน มีปริมาณน้ำตาลและเกลือค่อนข้างต่ำ และยังเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี เมื่อเทียบกับผักอีกหลายชนิด อีกทั้งยังมีรสชาติและกลิ่นที่ชวนรับประทาน ซึ่งรสชาติที่โดดเด่นนี้ มาจากการที่เห็ดมีกรดอะมิโนกลูตามิคเป็นองค์ประกอบ โดยกรดอะมิโนตัวนี้จะทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นประสาทการรับรู้รสอาหารของลิ้นให้ ไวกว่าปกติ และทำให้มีรสชาติคล้ายกับเนื้อสัตว์ นอกจากนี้เห็ดยังอุดมไปด้วยวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินบีรวม (ไรโบฟลาวิน) และไนอาซิน ซึ่งจะช่วยควบคุมการทำงานของระบบย่อยอาหาร ในส่วนของเกลือแร่ เห็ดจัดเป็นแหล่งเกลือแร่ที่สำคัญ โดยมีเกลือแร่ต่างๆ เช่น ซิลิเนียม ทำหน้าที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โปแตสเซียม ทำหน้าที่ควบคุมจังหวะการเต้นของหัวใจ สมดุลของน้ำในร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่างๆ ลดการเกิดโรคความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ และอัมพาต ส่วนทองแดง ทำหน้าที่ช่วยเสริมสร้างการทำงานของธาตุเหล็ก และที่สำคัญ เห็ดมีองค์ประกอบของพฤกษเคมีที่ชื่อว่า “โพลีแซคคาไรด์”(Polysaccharide) จะทำงานร่วมกับแมคโครฟากจ์ (macrophage) ซึ่งเป็นเซลล์คุ้มกันขนาดใหญ่ที่ออกจากหลอดเลือดเข้าสู่เนื้อเยื่อและจะไป จับกับโพลีแซคคาไรด์ที่บริเวณกระเพาะอาหาร และนำไปส่งยังเซลล์คุ้มกันตัวอื่นๆ โดยจะช่วยกระตุ้นวงจรการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เสริมและช่วยเพิ่มปริมาณและประสิทธิภาพของเซลล์คุ้มกันธรรมชาติให้ทำหน้าที่ทำลายเซลล์แปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย รวมถึงพวกไวรัสและแบคทีเรียอื่นๆ ด้วย นอกจากนี้ยังสามารถใช้เห็ดเป็นยาได้อีกด้วย ซึ่งสรรพคุณทางยาของเห็ดมีมากมาย เช่น ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะสำคัญต่างๆ เช่น สมอง หัวใจ ปอด ตับ และระบบไหลเวียนของโลหิต เนื่องจากชาวจีนจัดเห็ดเป็นยาเย็น เพราะมีสรรพคุณช่วยลดไข้ เพิ่มพลังชีวิต ดับร้อนใน แก้ช้ำใน บำรุงร่างกาย ลดระดับน้ำตาล และคอเลสเตอรอลในหลอดเลือด ลดความดัน ขับปัสสาวะ ช่วยให้หายหงุดหงิด บำรุงเซลล์ประสาท รักษาอาการอัลไซเมอร์ และที่สำคัญ คือ ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้

“ ม า เ พ า ะ เ ห็ ด ด้ ว ย ตั ว เ อ ง กั น เ ถ อ ะ ”