

Digital Learning Career

การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัล เปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ

เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กั๊ดช้าง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่



ท่องเที่ยวและการทำโฮมสเตย์



ล่องแก่ง



นวดเท้า



หมอนรองคอทำจากไผ่จัก



กวี้นช้าง เลี้ยงช้าง เดินป่า



ทอผ้าอเปอโง่



จักสานหวายไผ่หวาย



การทำงานนม และอาหารล้านนา



การทำเครื่องดื่ม



ของที่ระลึก



นวดหน้าและนวดเท้าอาการ Office Syndrome



การส่งเสริมการขายออนไลน์

ท่องเที่ยว และ การทำโฮมสเตย์



ธุรกิจโฮมสเตย์ เป็นธุรกิจบริการท่องเที่ยวที่ผู้เป็นเจ้าของบ้านเปิดบ้านให้กับนักท่องเที่ยวเข้าพัก โดยที่เจ้าของบ้านนั้น ๆ อาจจะพักอยู่ด้วยขณะที่นักท่องเที่ยวพักอยู่หรือไม่ก็ได้ ซึ่งผู้ที่เป็นเจ้าของบ้านจะต้องมีความพร้อมที่จะให้บริการ เพื่อสร้างความประทับใจให้กับ นักท่องเที่ยว ประจวบเป็นเจ้าของบ้านที่ดี

การให้บริการหรือต้อนรับบุคคลที่เราไม่เคยรู้จักมาก่อน

ต้องมีการเตรียมการบริการ เจ้าของบ้านจะต้องมีการเตรียม คนที่จะคอยบริการลูกค้า หรือนักท่องเที่ยวที่มีความรู้รอบตัว ในพื้นที่นั้น ๆ เพื่อพูดคุย หรือให้ความรู้และตอบข้อซักถาม

ถ้าใน**กรณีที่ลูกค้าหรือนักท่องเที่ยวเป็นชาวต่างชาติ** ควรจัดเตรียมคน ที่สามารถสื่อสารได้อย่างน้อยหนึ่งคน เพื่อทำหน้าที่เป็นล่ามภายในบ้าน แต่การพูดคุยก็ต้องดูความ เหมาะสมด้วยเพราะบางครั้งนักท่องเที่ยว อาจต้องการความ เป็นส่วนตัวบ้าง การพูดคุยในเวลาที่ไม่เหมาะสมอาจเป็นการ สร้างความรำคาญให้กับนักท่องเที่ยวได้



ข้อตกลงและการจัดสรรหน้าที่

กรณีที่นักท่องเที่ยวต้องเสียเงินมากกว่าค่าใช้จ่ายพื้นฐานที่กำหนดไว้ เจ้าของบ้านควรชี้แจงให้นักท่องเที่ยวทราบ เพื่อให้เขาตัดสินใจด้วยตัวเอง ว่ายินดีที่จะเสียค่าใช้จ่ายในส่วนนี้หรือไม่

ส่วนการจัดสรรหน้าที่เจ้าของบ้านก็ควรมี การจัดสรรหน้าที่ ที่รับผิดชอบ ของแต่ละคนให้ชัดเจน เพื่อไม่ให้เกิดความสับสน เช่น หน้าจัดเตรียมสถานที่ ที่ทำอาหาร หรือหน้าที่พาเที่ยว



ผู้ให้ข้อมูล : จำเริญ ห้วยทับกับ โฮมสเตย์ ตั้งอยู่ที่ 162 บ้านห้วยทับกับ ตำบลกั๊กช้าง อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กั๊กช้าง อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่

ท่องเที่ยว และ การทำโฮมสเตย์

ภาพกิจกรรม



ผู้ให้ข้อมูล : จำเริญ ห้วยกุ่มกุ่ม โฮมสเตย์ ตั้งอยู่ที่ 162 บ้านห้วยกุ่มกุ่ม ตำบลกุดช้าง อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กุดช้าง อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่

ล่องแก่ง



ประวัติแพยาง

หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ได้มีการประดิษฐ์แพยาง โดยใชยางเทียม มีรูปร่างคล้ายตะกร้าการใช้งานไม่ค่อยได้ผลมากนัก เพราะคลื่นขนาดเล็ก กระโดดเข้าไปในแพ ทำให้น้ำท่วมแพได้ (Bennett, 1993)



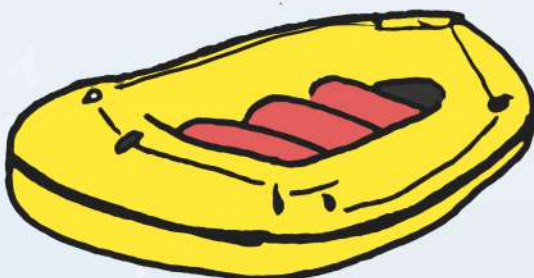
เรือยางเทียม แนวคิดคล้ายตะกร้า



เรือยางที่พัฒนาแล้ว

ในปี ค.ศ. 1950 ได้มีการปรับปรุงและออกแบบแพยาง มีรูปร่าง ขนาดคล้ายแพยางปัจจุบัน ส่วนใหญ่ใช้เพื่อการท่องเที่ยวของเอกชนแพร่หลายในทวีปอเมริกาเหนือ ทั้งนี้เพราะแพยางมีความทนทาน ราคาไม่แพง และลอยน้ำได้ดี การใช้แพยาง โดยการกระเชียงตามเทคนิคของ Galloway มีการดัดแปลงใช้ในทางทหารมากขึ้น หลังจากนั้นได้มีการวิวัฒนาการของการสร้างแพยางโดยใช้วัสดุต่าง ๆ มีความทนทานต่อการเสียดสี กระแทกกับหินที่แหลมคม ทั้งยังมีน้ำหนักเบา สะดวกในการขนย้ายไปยังสถานที่ล่องแก่งต่าง ๆ ได้สะดวก ได้มีการประดิษฐ์และออกแบบให้มีวาล์ว สามารถสูบลมเข้าออกได้ มีอุปกรณ์อื่น ๆ และไม้พายเพื่อการใช้งานได้ดียิ่งขึ้น (Bennett, 1993)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการล่องแก่ง



เรือยาง/แพยาง



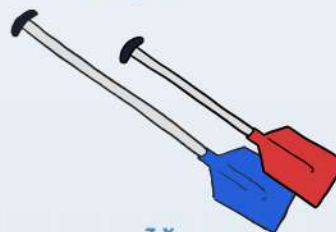
เสื้อชูชีพ



หมวกนิรภัย



ถุงเชือกช่วยชีวิต



ไม้พาย

เป็นพายใบเดียว มีด้ามจับเป็นรูปตัวก มี 2 ขนาดคือ สำหรับพายด้านข้าง และสำหรับนายท้ายเรือ

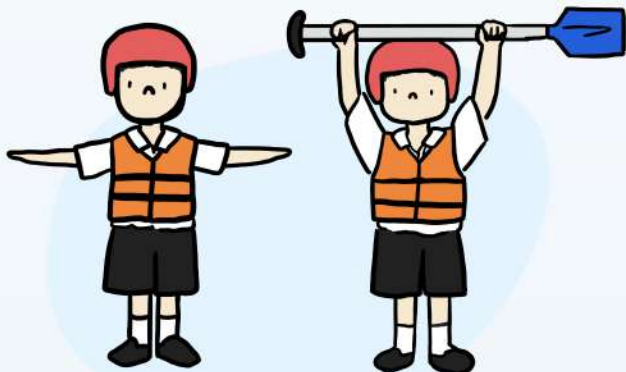


อุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ล่องแก่ง



การรับส่งสัญญาณมือสากล



หยุด



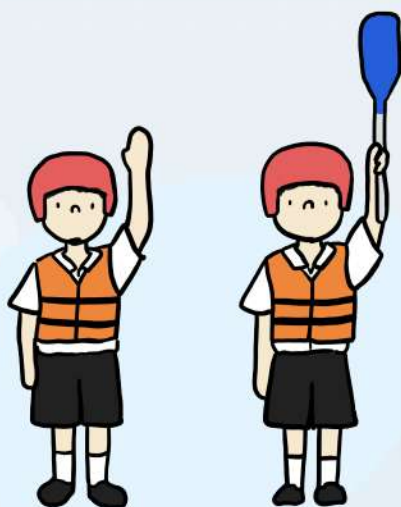
ขอความช่วยเหลือ



ไปทางขวา



ไปทางซ้าย



เรียบร้อย



ตกลง

ล่องแก่ง

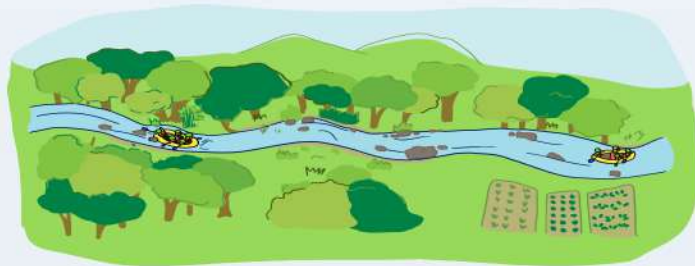


ข้อพึงปฏิบัติในการล่องแก่ง

- 1.สวมหมวกนิรภัยและเสื้อชูชีพทุกครั้งที่ลงเรือหรือแพ
- 2.ตรวจสอบความเรียบร้อยของอุปกรณ์ทุกชิ้นก่อนลงเรือ
- 3.สวมเสื้อผ้าและรองเท้าแบบสบายๆ ไม่หนาและรัด จนเกินไปควรมีอุปกรณ์ยังชีพในป่า เช่น เชือก ไขว่ตาย ตัดตัวไว้บ้างเพื่อเกิดเหตุที่คาดไม่ถึง
- 4.ช่วงลงแก่งอย่ายืนอวัยวะใด ๆ ออกนอกลำเรือ เพราะอาจได้รับอุบัติเหตุ
- 5.หากตกจากเรือให้หงายตัวลอย อย่าคว้าหน้า บังคับให้เก้านำหน้า ให้น้ำพัดไปจนพ้นแก่ง แล้วค่อยปีนกลับขึ้นเรือ หรือว่ายน้ำเข้าหาฝั่ง
- 6.ที่สำคัญที่สุดคือ ปฏิบัติตามระเบียบและคำแนะนำของเจ้าหน้าที่อย่างเคร่งครัด

เทคนิคการพายเรือ การบังคับ และการใช้คำสั่ง

หลักการพายเรือล่องแม่น้ำ



หลักการล่องแก่ง เราจะต้องศึกษาสายน้ำก่อนพายเรือ ล่องแก่ง เปรียบเหมือน การขับรถที่จะต้องศึกษาเส้นทางก่อน หลักการพายเรือ อย่างมองเฉพาะที่หัวเรือ ให้มองสายน้ำที่ต้องการจะไป และมองสิ่งกีดขวางระหว่างทาง

เช่น โขดหินที่มองเห็นได้ง่ายรวมทั้งหินใต้น้ำที่ทำให้เกิดกระแสน้ำเชี่ยวกราก

ต้องหยุดเรือเหนือแก่งอ่านกระแส

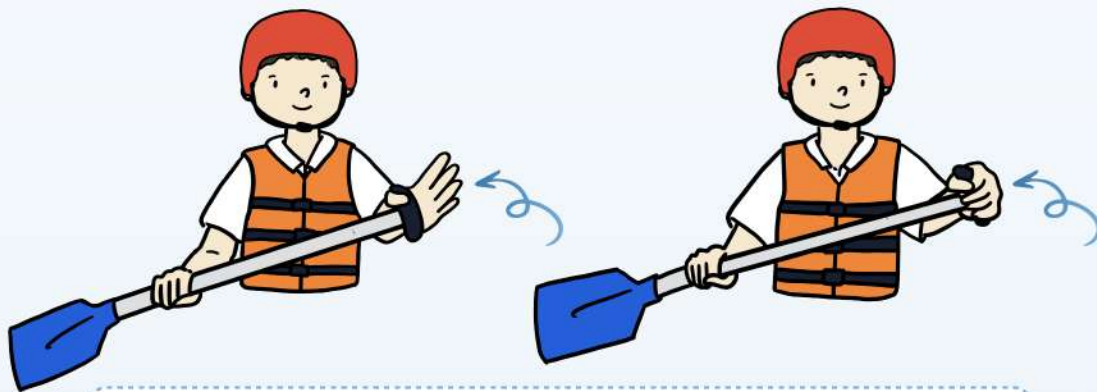
โดยพิจารณาถึงลักษณะของหิน และทิศทางการไหลของน้ำ โดยการยืนขึ้นมอง

ล่องแก่ง



การจับพายและวิธีการพายเรือ

ลักษณะของไม้พายสำหรับการล่องแก่งโดยทั่วไป จะเป็นพายใบเดียว มีด้ามจับเป็นรูปตัวก มี 2 ขนาด คือ ขนาดสำหรับฝีพายด้านข้าง และขนาดสำหรับนายท้ายเรือ



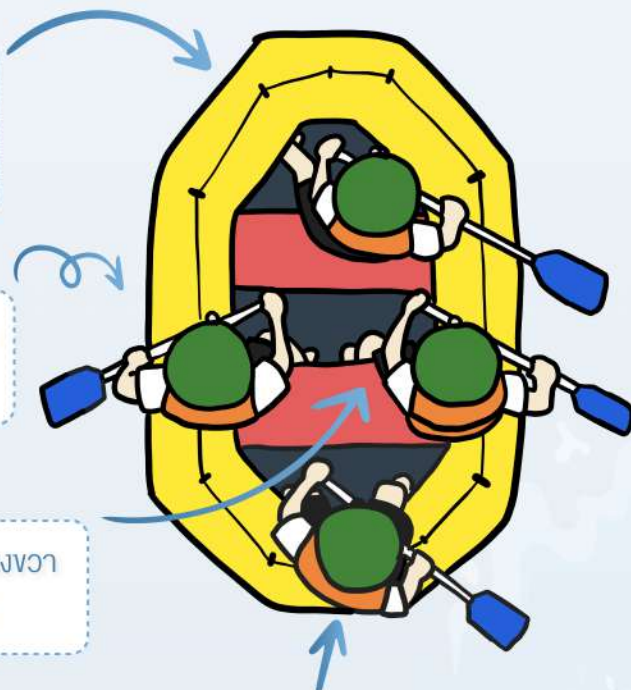
ลักษณะการจับไม้พาย ให้เอานิ้วโป้งสอดเข้าไปใต้แรงของตัวก สี่นิ้วที่เหลือกำด้านบนด้ามพาย มืออีกข้างหนึ่งให้จับที่กลางระหว่างด้ามพาย

การนั่งเรือและการจัดตำแหน่งฝีพาย

ตำแหน่งหัวเรือ ให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ภายในเรือ เก้าอี้และขาให้สอดอยู่ใต้กอลมข้างเรือทั้งสองข้าง หันหน้าไปทิศทางเดียวกับหัวเรือ

ตำแหน่งฝีพายด้านซ้าย ให้นั่งพิงขาซ้ายบนกอลมข้างซ้าย สอดเท้าซ้ายให้อยู่ใต้กอลมเรือหรือลูกบวบลม

ตำแหน่งฝีพายด้านขวา ให้นั่งพิงขาขวาบนกอลมข้างขวา สอดเท้าขวาให้อยู่ใต้กอลมเรือหรือลูกบวบลม



ตำแหน่งนายท้ายเรือ ให้นั่งบนกอลมด้านหลัง เก้าอี้และขาให้สอดอยู่ใต้กอลมข้างลำเรือทั้งสองข้าง หันหน้าไปทางเดียวกับหัวเรือ

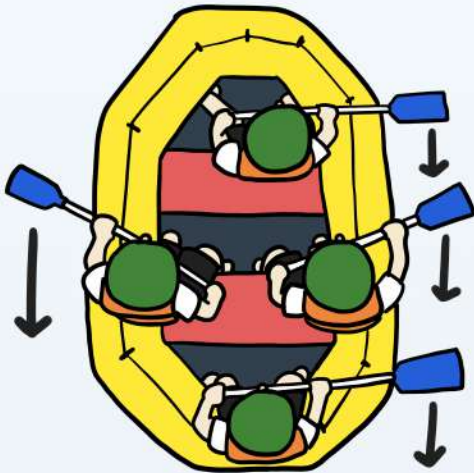
ล่องแก่ง



วิธีการพาย และการล่องแก่ง

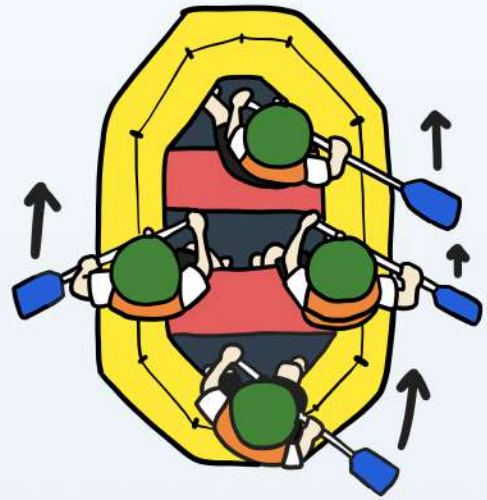
การพายเรือเดินหน้า

การพายเรือเดินหน้า คำสั่ง คือ **“พาย”**
ให้ฝีพายทุกคนยื่นพายจ้วงไปข้างหน้า
จุ่มใบพายให้จมทั้งหมดแล้วลากไปข้างหลัง



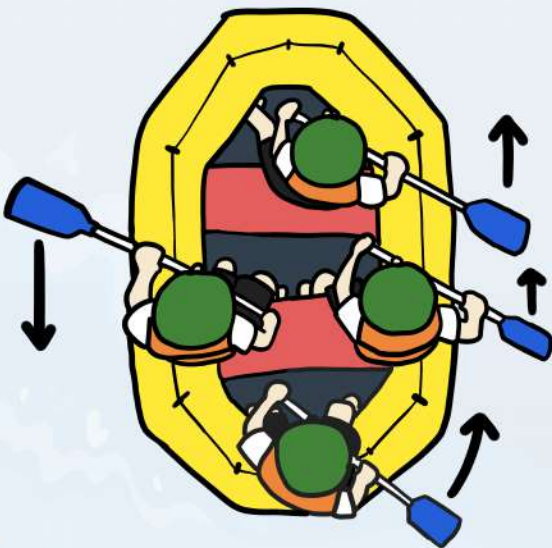
การพายกอยหลัง

การพายกอยหลัง คำสั่ง คือ **“กอยหรือกวน”**
ให้ฝีพายทุกคนจุ่มพายไปข้างหลัง
แล้วพลิกมาด้านหน้า



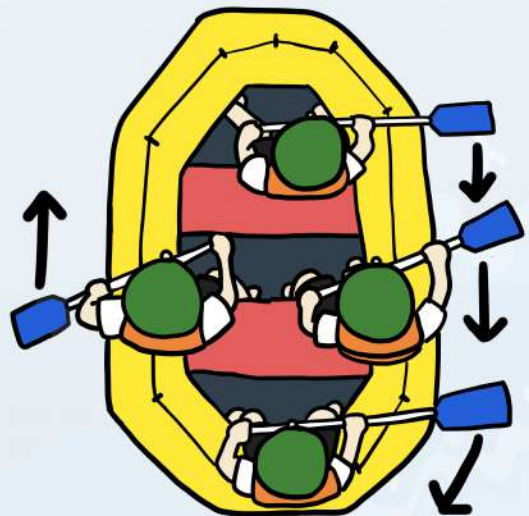
การเลี้ยวขวา

การเลี้ยวขวา ให้นายท้ายสั่งฝีพายว่า
“ซ้ายพาย ขวากวน”



การเลี้ยวซ้าย

การเลี้ยวซ้าย ให้นายท้ายสั่งฝีพายว่า
“ซ้ายพาย ขวากวน”

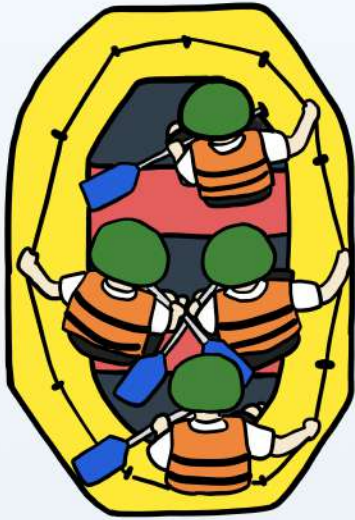


ล่องแก่ง



หมอบ

“หมอบ” ให้ทุกคนใช้มือข้างที่จับด้ามพาย ดึงพายเข้าในเรือ มืออีกข้างหนึ่งจับเชือกข้างเรือ แล้วเอนตัวเข้ามาในเรือ ก้มหน้าหมอบไปข้างหน้า คำสั่ง “หมอบ” จะใช้ในสถานการณ์ที่เรือพุ่งผ่าน พุ่มไม้หรือหลับหิน



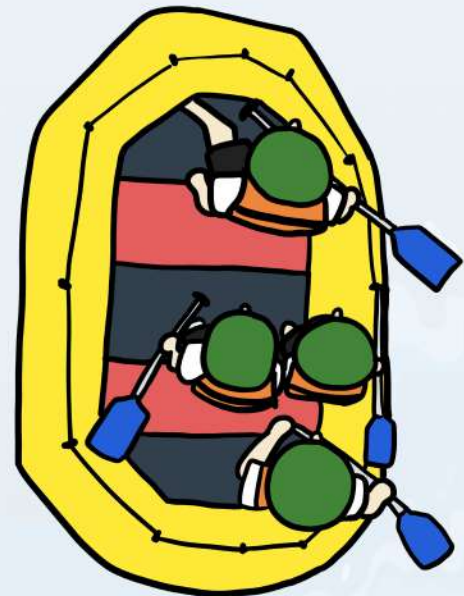
เอนตัว

“เอนตัว” ให้ทุกคนใช้มือข้างที่จับไม้พายดึงพายเข้ามาในเรือ มืออีกข้างหนึ่งจับเชือก แล้วเอนตัวเข้ามาในเรือ คำสั่ง “เอนตัว” จะใช้ในสถานการณ์เมื่อเรือ ลงแก่งใหญ่หรือแก่งน้ำ



ถ่าน้ำหนัก

“ถ่าน้ำหนัก...ไป...” ให้ทุกคนจับไม้พายแล้วลุกย้าย ไปยังตำแหน่งที่สั่งอย่างรวดเร็ว คำสั่งนี้จะใช้ใน สถานการณ์ ที่เรือเอียงเนื่องจากติดหิน เกยหิน แล้วน้ำหนักให้เรือเอียง เช่น ช่ายโดดงว้า ให้ถ่าน้ำหนักไปด้านขวา



ล่องแก่ง

การจัดระดับความยากง่ายของแก่ง

ตาม มาตรฐาน "American Whitewater Affiliation"

ระดับ 1 : ง่ายมาก (Easy) สายน้ำไหลเร็วมั่นคงเป็นเกลียวและมีคลื่นเล็ก ๆ มีอุปสรรคที่ดางเล็กน้อย แต่มองเห็นชัดเจน และหลบเลี่ยงได้ง่าย

ระดับ 2 : ธรรมดา (Novice) มีแก่งที่ทอดตัวตรงไปข้างหน้า มีช่องให้เรือผ่านที่กว้างชัดเจน ไม่จำเป็นต้องไปสำรวจแก่งก่อน อาจจะมีอุปสรรค เช่น ก้อนหินหรือคลื่นขนาดกลางที่จำเป็นต้องหลบหลีกบ้างในบางครั้ง แต่ก็สามารถหลบผ่านไปได้ง่าย

ระดับ 3 : ปานกลาง (Intermediate) เริ่มมีแก่งพร้อมคลื่นขนาดกลางที่หลบหลีกได้ยาก และสามารถท่วมซัดขึ้นบน เรืออย่างได้ การหลบหลีกอุปสรรคจึงมีความซับซ้อนในกระแสน้ำเชี่ยวรวมถึงการบังคับควบคุม เรืออย่างให้ ผ่านช่องทางอันเฉพาะเจาะจง คลื่นลูกใหญ่หรือไม้ล้มขวางลำน้ำอาจจะมีปรากฏให้เห็น แต่ก็พอหลบหลีกได้

ระดับ 4 : ยาก (Advanced) แก่งรุนแรงทรงพลัง แต่ยังคงอยู่ในวิสัยที่พอคาดการณ์ได้ว่าจะเจออะไร ซึ่งการบังคับคุม เรืออย่างในกระแสน้ำที่พลุ่งพล่านนี้ ต้องเป็นไปอย่างกระชับเที่ยงตรงมากที่สุด ความยากระดับนี้ ยังต้องดูลักษณะของแม่น้ำสายนั้น ๆ อีกหลายประการ เช่น จะต้องเผชิญคลื่นขนาดใหญ่ หรือโพรงน้ำม้วนที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ หรืออาจจะต้องบังคับเรือ หลบหลีกอุปสรรคอย่าง รวดเร็ว เพื่อผ่านช่องที่เปิดให้เล็กน้อย

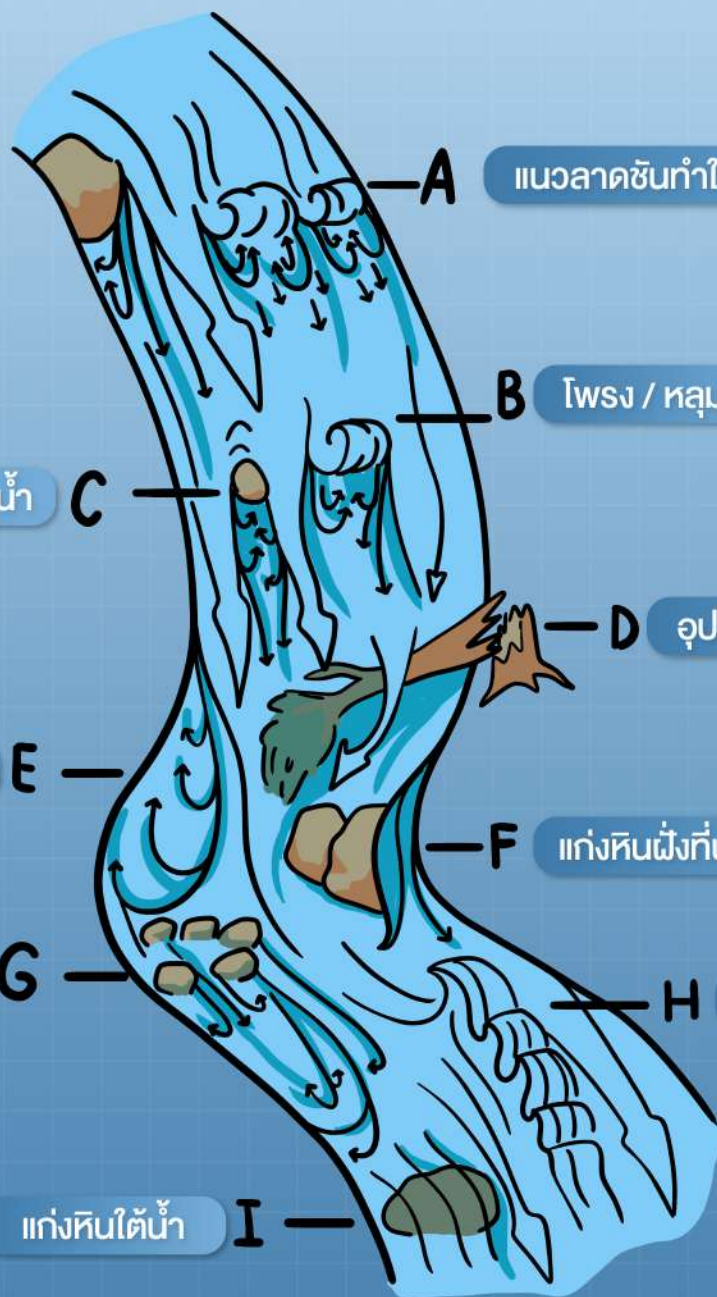
ระดับ 5 : ยากมาก (Expert) ช่วงอุปสรรคที่จะต้องเผชิญมีระยะที่ยาวมาก หรือแก่งที่รุนแรงมาก ในระดับที่เข้าข่ายอันตราย เรืออาจถึงตัวลงกระแทกคลื่นหรือโพรงน้ำม้วนขนาดใหญ่ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ หรืออาจกระโจนลงน้ำตกสูงชันตามช่องทางที่ไม่เปิดให้อย่างราบรื่นนัก แก่งอาจต่อเนื่องเป็นระยะทางที่ยาวนานมาก การลอยตัวอยู่ในน้ำเป็นเรื่องอันตราย และการให้ความช่วยเหลือก็ทำได้ค่อนข้างยาก แม้จะกระทำโดยผู้เชี่ยวชาญก็ตาม

ระดับ 6 : อันตราย (Extreme) เป็นระดับที่ยาก และอันตรายเกินกว่าที่จะลง ล่องแก่งได้



ล่องแก่ง

ลักษณะของสายน้ำ การอ่านกระแสน้ำและร่องน้ำ



A แนวลาดชันทำให้น้ำม้วนตัวหน้าแก่ง

B โพรง / หลุมน้ำ

C แก่งหินคล้ายหมอนแยกสายน้ำ

D อุปสรรคสิ่งกีดขวาง

E ฝั่งโค้งยื่น ทำให้เกิดน้ำวน

F แก่งหินฝั่งที่น้ำกัดเซาะเข้าไป

G แก่งก้อนหินขนาดใหญ่

H คลื่นม้วนตัวในแนวตั้ง

I แก่งหินใต้น้ำ

ล่องแก่ง



ตัวอย่างการล่องแก่ง

ล่องแก่งก๊ิด แม่แตง เชียงใหม่

ช่วงแรก

จากบ้านสบก่ายถึงปางเกาะ ระยะทางประมาณ 5 กิโลเมตร มีความยากอยู่ระดับ 2-3 ช่วงนี้เป็นช่วงที่สนุกสนาน มีความปลอดภัยสูงเหมาะกับการทำความคุ้นเคยในการร่วมกันบังคับเรือให้ผ่านเกาะแก่งต่าง ๆ มีแก่งใหญ่ ๆ ที่สนุก ตื่นเต้นแต่ไม่อันตราย ประมาณ 6 แก่ง

บ้านสบก่าย • 5 กิโลเมตร • ปางเกาะ
(6 แก่ง) ความยากระดับ 2-3

ช่วงที่สอง

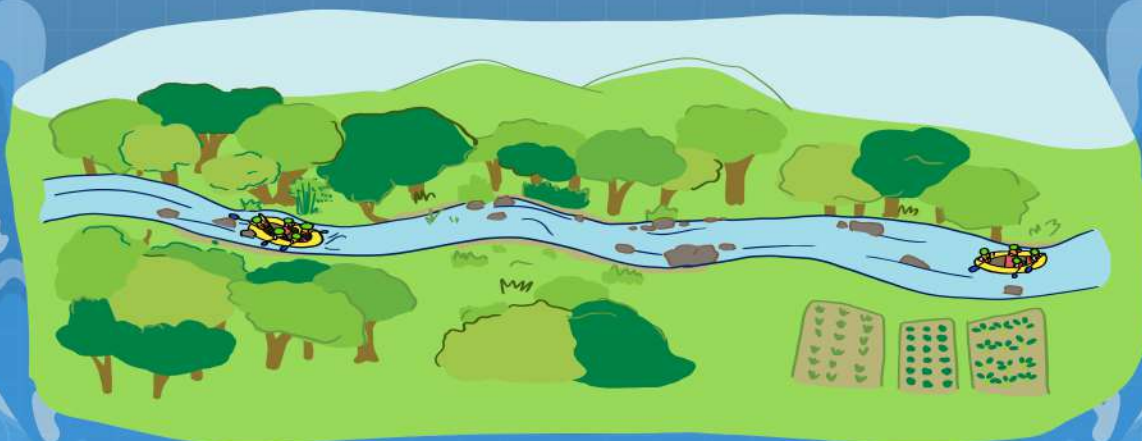
จากปางเกาะถึงบ้านห้วยมะขาง ระยะทางประมาณ 2 กิโลเมตร มีความยากอยู่ระดับ 4-5 ช่วงนี้เป็นช่วงที่มีความยากสูงสุดของแม่น้ำสายนี้ ประกอบด้วยแก่งน้ำตกใหญ่ๆ ประมาณ 7 ถึง 8 แก่ง เป็นช่วงที่ต้องการความเป็นทีมเวิร์กสูงสุด และต้องการนักท่องเที่ยวที่มีความพร้อมทั้งร่างกาย และจิตใจ

ปางเกาะ • 2 กิโลเมตร • บ้านห้วยมะขาง
(7-8 แก่ง) ความยากระดับ 4-5

ช่วงสุดท้าย

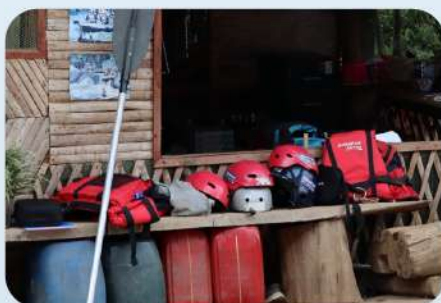
จากบ้านห้วยมะขางถึงบ้านเมืองก๊ิด ระยะทางประมาณ 4 กิโลเมตร มีความยากอยู่ระดับ 3-4 ช่วงนี้เป็นช่วงที่บริษัทผู้ให้บริการการล่องแก่งด้วยเรือยางส่วนใหญ่ในเชียงใหม่ใช้กัน มีแก่งใหญ่ที่สนุก ตื่นเต้นอยู่ประมาณ 6 แก่ง โดยเฉพาะช่วงที่สนุกที่สุดเป็นแก่งใหญ่ต่อกันถึง 3 แก่งยาวรวม 500 เมตร ที่สร้างความตื่นเต้นให้นักท่องเที่ยวเป็นอย่างมาก

บ้านห้วยมะขาง • 4 กิโลเมตร • บ้านเมืองก๊ิด
(3 แก่ง) ความยากระดับ 3-4



ล่องแก่ง

ภาพกิจกรรม



โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะ-การมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่



นวดเท้า



อุปกรณ์นวดเท้า



บาล์ม



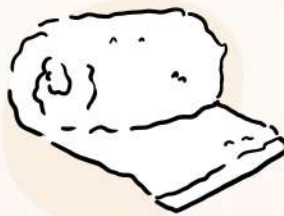
ครีมบำรุงผิว



แป้งฝุ่น



ผ้าขาว



ผ้าขนหนูพับเท้า 3 ชั้น



แอลกอฮอล์ทำความสะอาด

ขั้นตอนการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ



การกระตุ้นเท้า



การนวดเท้าด้านใน-นอก



การนวดหลังเท้า



การนวดนัยเท้า



ท่าการทำมือสำหรับนวดเท้า

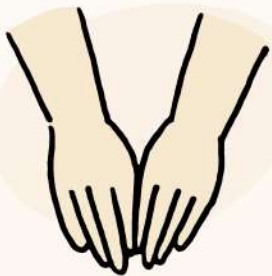
1. ลูบแบบสลับมือ



2. ลูบแบบนิ้วหัวแม่มือตึง



3. ลูบแบบโอบหลังเท้า



4. ลูบแบบคืบ



5. ลูบแบบอ้อมใต้ตาตุ่ม



6. มะเหงกคว่ำ



7. มะเหงกกำหลวม



8. มะเหงกตึง ตะแคงมือ



9. มือประคอง





นวดเท้า



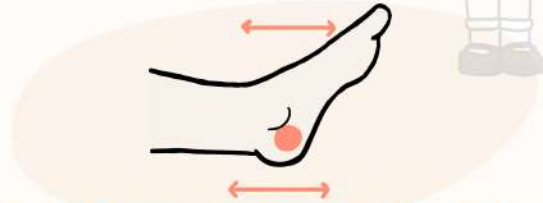
การกระตุ้นเท้า

1. ปั่นข้อเท้า

ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ใช้ข้อมือทั้งสองข้างล็อกไว้ใต้ตาตุ่มทั้ง 2 ข้าง



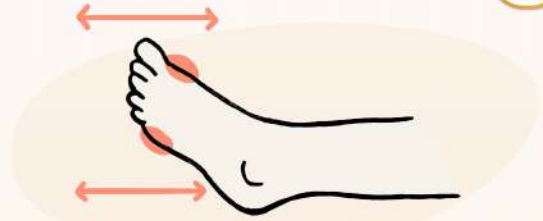
ดันข้อมือสลับกัน 2 ข้าง ให้ปลายเท้าสะบัดไป

2. ปั่นปลายเท้า

ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ทำมือเป็นรูปดอกบัวตูมประกบไว้ที่ปลายเท้า



ดันมือสลับกัน 2 ข้าง ในลักษณะปั่นปลายเท้า

3. ลูบสลับมือที่ฝ่าเท้าและหลังเท้า

ทำซ้ำ 10 ครั้ง



1
แตะครีมและบาล์ม
ลงบนฝ่ามือทั้งสองข้าง



2
วางมือที่บริเวณ
ใต้ฝ่าเท้าและหลังเท้า



ลูบไปทางปลายเท้า
ในลักษณะลูบเข้าหาตัวผู้นวด

4. ลูบที่เอ็นร้อยหวาย

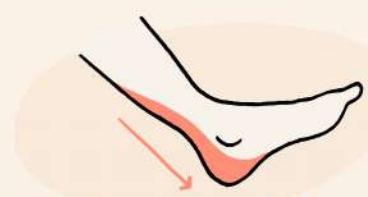
ทำซ้ำ 10 ครั้ง



1
วางฝ่ามือข้างหนึ่งที่บริเวณเอ็นร้อยหวาย อีกข้างประคองที่ส้นเท้า



2



ใช้มือลูบจากบริเวณเอ็นร้อยหวาย
ที่ส้นเท้าสลับมือ

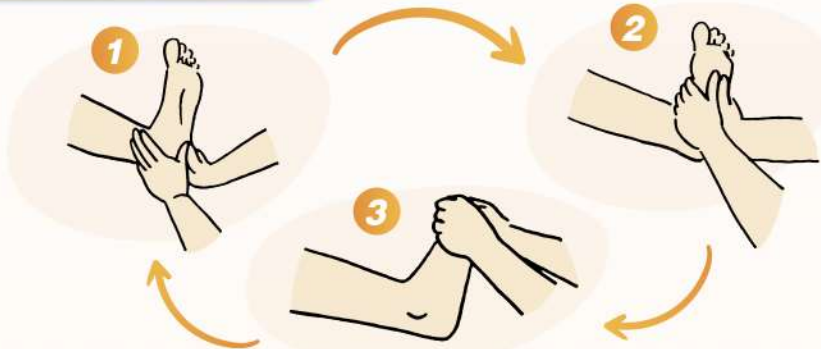


นวดเท้า

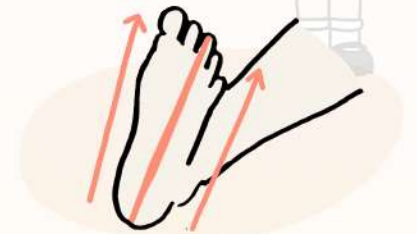


ทำซ้ำ **10** ครั้ง

5. ลูบแบบนิ้วหัวแม่มือตั้งขึ้น



วางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองจรดกันที่กึ่งกลางสันเท้าในลักษณะตั้งขึ้น
นิ้วทั้ง 4 อยู่ที่หลังเท้า ลูบมือทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน
จากสันเท้าขึ้นไปยังทางปลายนิ้วเท้า



ขณะลูบขึ้นมาถึงปลายเท้า
ให้ดันปลายนิ้วเท้าเข้าหาตัวผู้ถูกนวด

6. อีกรูฝ่าเท้า

ทำซ้ำ **5** ครั้ง



วางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างเกยกันที่สันเท้า
นิ้วทั้ง 4 อยู่ที่หลังเท้า

ดึงดักนิ้วหัวแม่มือออกไป
ทางด้านข้างฝ่าเท้าทั้ง 2 ข้าง

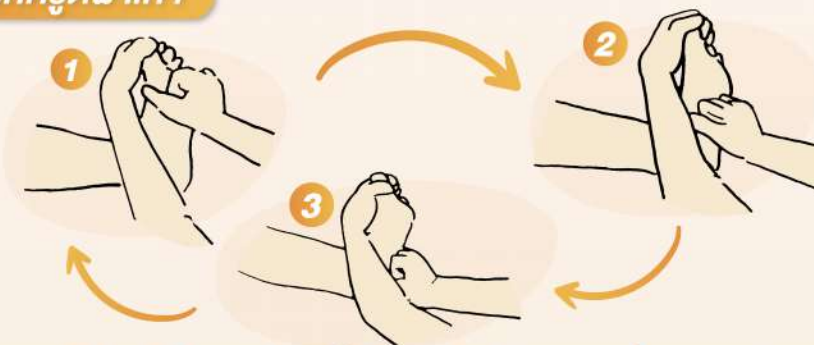
โดยสลับนิ้วหัวแม่มือบนล่าง ทุกครั้ง



ไล่จากสันเท้าขึ้นไป
จนถึงเนินนิ้วเท้าและไล่ลง

7. มะเหงกครูดฝ่าเท้า

ทำซ้ำ **10** ครั้ง



มือซ้ายจับปลายเท้าแน่นขึ้นมือขวาทำเป็นมะเหงกคว่ำ
ครูดตั้งแต่เนินนิ้วเท้าลงไปจนถึงสันเท้า



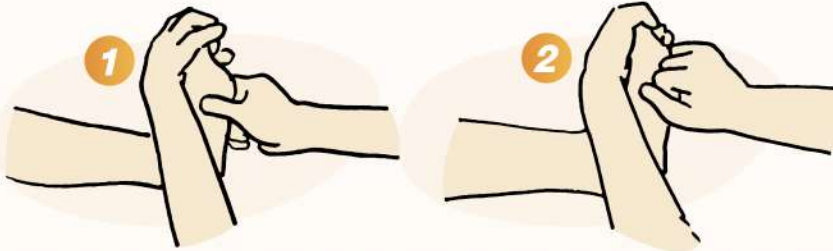


บอดี้ท่า



ทำซ้ำ 10 ครั้ง

8. มะเหงกคาดเนินนิ้วเท้า



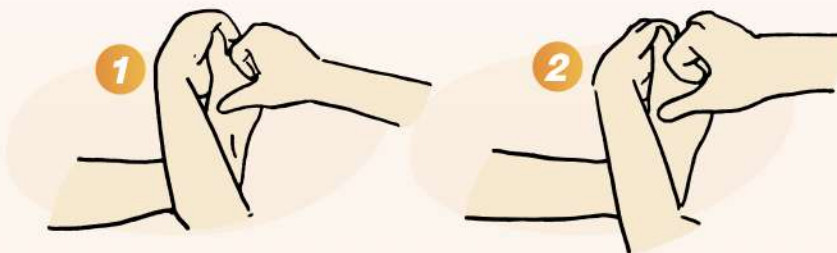
มือซ้ายจับปลายเท้าแน่นขึ้น มือขวากำเป็นมะเหงกคว่ำ
ใช้นิ้วหัวแม่มือแตะยึดไว้ข้างเนินนิ้วเท้า มะเหงกกด
คาดจากเนินนิ้วทอยกลับมาข้างเนินนิ้วหัวแม่มือเท้า



นิ้วหัวแม่มือเป็นจุดหมุนแตะยึดไว้
ที่ข้างฝ่าเท้าไม่ให้หลุด
ให้ทั้ง 4 นิ้วสัมผัสเสมอกัน
อย่าลงน้ำหนักที่นิ้วใดนิ้วหนึ่ง

9. มะเหงกคาดค่อนิ้วเท้า

ทำซ้ำ 10 ครั้ง



วางมือทั้ง 2 ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ 8 ที่ค่อนิ้วเท้า
กดมะเหงกคาดจากค่อนิ้วทอยไปจนถึงค่อนิ้วหัวแม่มือเท้า



นิ้วหัวแม่มือเป็นจุดหมุนแตะยึดไว้
ที่ข้างค่อนิ้วเท้าไม่ให้หลุด
ให้น้ำหนักที่สันมะเหงก





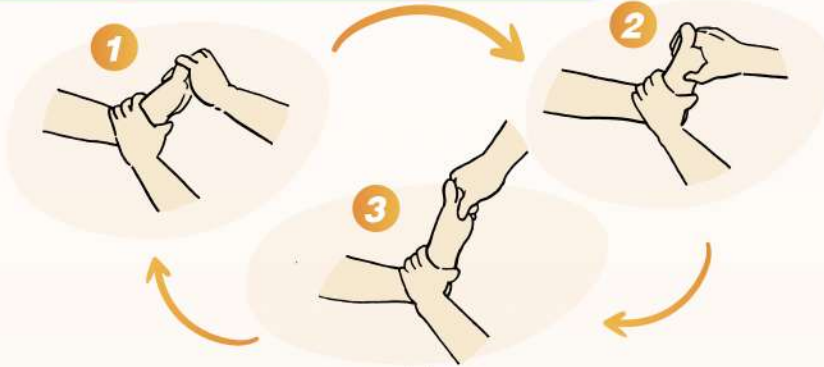
นวดเท้า



ทำซ้ำ 10 ครั้ง

การนวดเท้าด้านใน-ด้านนอก

1. นวดหัวแม่มือครูข้างและอ้อมนีนหัวแม่เท้า



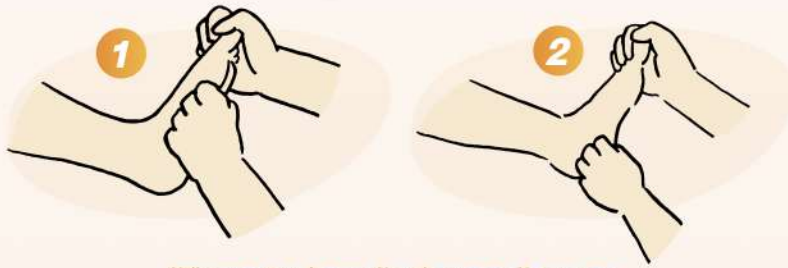
ใช้มือซ้ายจับยึดที่กึ่งกลางฝ่าเท้า
ใช้มือขวาจับผสานนิ้วหัวแม่มือขวา
ครูด้านข้างของนิ้วหัวแม่เท้า
แล้วอ้อมนีนหัวแม่เท้าจนถึงโคนนิ้วชี้



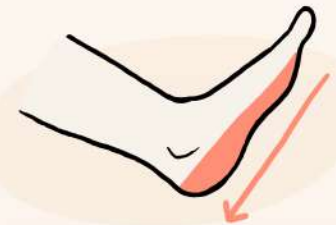
อ้อมนีนหัวแม่เท้าจนถึงโคนนิ้วชี้

2. มะเหงกครูดเท้าด้านใน

ทำซ้ำ 10 ครั้ง



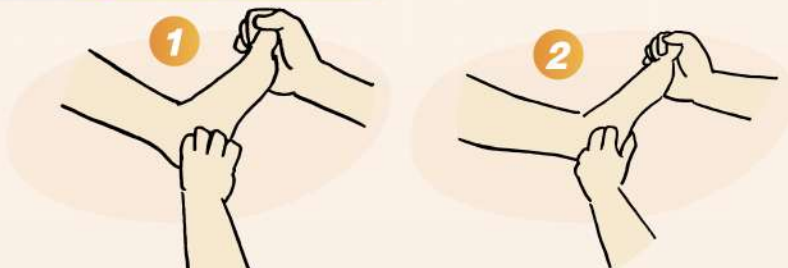
ใช้มือขวาจับปลายเท้าเอียงออกด้านนอก
มือซ้ายทำเป็นมะเหงกว่ำ
นิ้วโป้งซ้ายแตะประคองใต้ฝ่าเท้า



ครูดข้างเท้าด้านใน
ตั้งแต่นิ้วโป้งลงไปจนถึงสันเท้า

3. มะเหงกครูดใต้ตาตุ่มด้านใน

ทำซ้ำ 10 ครั้ง



มือขวาจับปลายเท้า
ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายแตะที่กลางสันเท้าเป็นจุดหมุน
ทำมือซ้ายรูปมะเหงกว่ำ



กดคลาดใต้ตาตุ่ม
เป็นแนวโค้งไปทางเอ็นร้อยหวาย

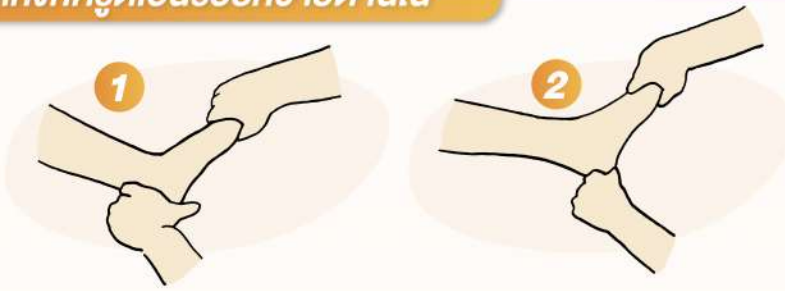


นวดเท้า



ทำซ้ำ 10 ครั้ง

4. มะเหงกครูดเอ็นร้อยหวายด้านใน



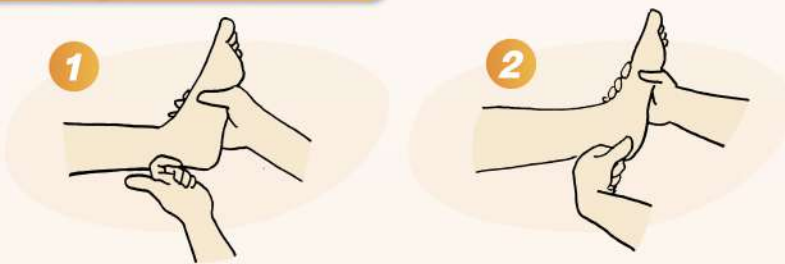
มือขวาจับปลายเท้า ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายแตะสันเท้า
ถ้ามือซ้ายเป็นมะเหงกคว่ำ ใช้ข้างข้อนิ้วชี้ครูด
ข้างเอ็นร้อยหวายไปจนถึงสันเท้าด้านหลังในลักษณะดึงเข้าหาตัวผู้นวด



ดึงเข้าหาตัวผู้นวด

5. มะเหงกครูดเอ็นร้อยหวาย

ทำซ้ำ 10 ครั้ง



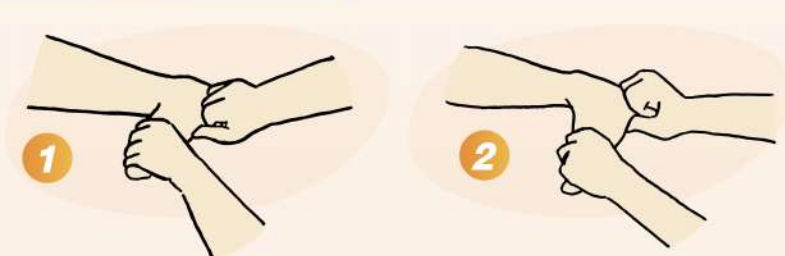
มือขวาจับกลางฝ่าเท้ายกเท้าขึ้นให้ฝ่าเท้าตั้งตรงมือซ้ายทำเป็นมะเหงกหงาย
โดยให้ร่องนิ้วชี้กับนิ้วกลางอยู่บริเวณเอ็นร้อยหวาย
ครูดตั้งแต่เอ็นร้อยหวายมาถึงสันเท้าลักษณะดึงเข้าหาตัวผู้นวด



ครูดตามเส้นเอ็นร้อยหวาย
ให้ถ้ามือโค้งตามสันเท้า
ดึงเข้าหาตัวผู้นวด

6. มะเหงกครูดเท้าด้านนอก

ทำซ้ำ 10 ครั้ง



มือซ้ายจับปลายเท้าเอียงเข้าด้านใน
มือขวากำเป็นมะเหงกคว่ำ
นิ้วโป้งขวาแตะประคองให้ฝ่าเท้า



ครูดข้างเท้าด้านนอก
จากนิ้วท่อนิ้วลงไปถึงสันเท้า

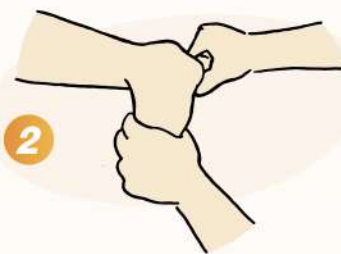


นวดเท้า



ทำซ้ำ 10 ครั้ง

7. มะเหงกครูดใต้ตาตุ่มด้านนอก



มือซ้ายจับปลายเท้าเอียงเข้าด้านใน มือขวากำเป็นมะเหงกคว่ำ
ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาแตะที่กลางสันเท้าเป็นจุดหมุน กำมือขวารูปมะเหงกคว่ำ



กดคลาดใต้ตาตุ่มเป็นแนวโค้ง
ไปทางเอ็นร้อยหวาย

8. มะเหงกครูดเอ็นร้อยหวายด้านนอก

ทำซ้ำ 10 ครั้ง



มือซ้ายจับกลางเท้า ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาแตะสันเท้า
กำมือขวาเป็นมะเหงกคว่ำ
ใช้ข้างข้อนิ้วชี้ครูดข้างเอ็นร้อยหวายไปจนถึงสันเท้าด้านนอก
ลักษณะโค้งเข้าหาตัวผู้นวด



โค้งเข้าหาตัวผู้นวด

9. มะเหงกครูดเอ็นร้อยหวาย

ทำซ้ำ 10 ครั้ง



มือซ้ายจับกลางเท้ายกขึ้นให้ฝ่าเท้าตั้งตรง มือขวากำเป็นมะเหงกหงาย
โดยให้ร่องนิ้วชี้กับนิ้วกลางอยู่บริเวณเอ็นร้อยหวาย
ครูดตึงเอ็นร้อยหวายลงมาจากสันเท้าลักษณะโค้งเข้าหาตัวผู้นวด



ในลักษณะที่ครูดตามเส้นเอ็นร้อยหวาย
ให้ทำมือโค้งตามสันเท้า



นวดเท้า

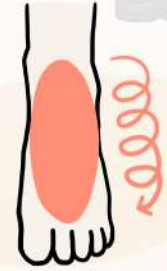


การนวดหลังเท้า

1. มะเหงก-กดวนหลังเท้า



มือซ้ายจับปลายเท้าคว่ำลง ให้หลังเท้าตั้ง
มือขวาทำเป็นมะเหงกคว่ำ กดวนตามเข็มนาฬิกาให้ทั่วหลังเท้า



กดวนให้ทั่วหลังเท้า

2. มะเหงกคาดหลังเท้า

ทำซ้ำ 10 ครั้ง



มือซ้ายจับปลายเท้าคว่ำลง มือขวาทำเป็นมะเหงกตั้ง
คาดบนหลังเท้าในลักษณะเป็นแนวขวาง จากด้านหัวเท้าไปทางด้านนิ้วท้อย



คาดเป็นแนวขวาง
จากด้านหัวเท้าไปทางด้านนิ้วท้อย

3. มะเหงกครูดหลังเท้า

ทำซ้ำ 10 ครั้ง



มือขวาทำเป็นมะเหงกคว่ำกดครูดบนหลังเท้า
ตั้งแต่ข้อเท้าไปจนถึงปลายเท้าโดยใช้มือซ้ายจับพุงที่ปลายเท้า



ข้อเท้าถึงปลายเท้า



นวดเท้า



4. นิ้วชี้เท้าโคนเล็บ

1



2



มือซ้ายจับเท้า นิ้วหัวแม่มือขวาแตะใต้ นิ้วหัวแม่มือเท้า แล้วงอนิ้วชี้ ใช้ข้อนิ้วแรกงอนิ้วชี้เท้าบริเวณเล็บหัวแม่มือเท้า ทำเช่นนี้ทุกนิ้ว ตั้งแต่ นิ้วหัวแม่มือเท้าไปจนถึงนิ้วก้อย นิ้วละ 5 ครั้ง จากนั้นทำย้อนกลับจากนิ้วก้อยมาจนถึงนิ้วหัวแม่มือเท้า



กดวนให้ทั่วหลังเท้า

5. มือลูบโอบหลังเท้า

ทำซ้ำ 10 ครั้ง

1



วางมือ 2 ข้างลงบนหลังเท้า

2



ให้ 4 นิ้วบออยู่หลังเท้า นิ้วหัวแม่มือแนบอยู่ที่ใต้ฝ่าเท้า

4

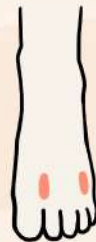


3



ลูบตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงปลายนิ้วเท้าในลักษณะโค้งเข้าหาตัวผู้นวด จนนิ้วชี้ 2 ข้างชิดกัน
ลงน้ำหนักที่นิ้วทั้ง 5 รูปเข้าหาตัวผู้นวดให้นิ่มนวล

6. มือกดรองนิ้วหัวแม่มือเท้า รองนิ้วก้อย



ใช้ปลายนิ้วชี้-นิ้วกลาง-นิ้วนาง กดรองระหว่างนิ้วหัวแม่มือเท้ากับนิ้วชี้และรองระหว่างนิ้วนางกับนิ้วก้อย นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้างประคองอยู่ใต้ฝ่าเท้า นับ 1-10 แล้วปล่อย

การกดไม่ควรให้เล็บโดนบริเวณหลังเท้า



นวดเท้า



7. มือลูบแบบคืบ

ทำซ้ำ 10 ครั้ง



กำมือระหว่างนิ้วชี้ทั้ง 2 ข้างลงบนหลังเท้าบริเวณข้อเท้า นิ้วหัวแม่มือแนบอยู่ที่ใต้ฝ่าเท้า ลูบมือขึ้นมาจากปลายเท้า ในลักษณะโค้งเข้าหาตัวผู้นวด นิ้วกลางจะสัมผัสขอบเท้าด้านนอกและด้านในตลอด ลูบจนนิ้วชี้ 2 ข้างชิดกัน การลงน้ำหนักให้เสมอกันทั้ง 3 จุด (1.หลังเท้า 2.ข้างเท้า 3.ใต้ฝ่าเท้า) ไม่เน้นน้ำหนักที่จุดใดจุดหนึ่ง

8. มือลูบอ้อมใต้ตาตุ่ม

ทำซ้ำ 10 ครั้ง



วางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองไว้ที่หลังเท้า บริเวณโคนนิ้วกลาง โดย 4 นิ้ว อยู่ใต้ฝ่าเท้า ครูดนิ้วหัวแม่มือพร้อมกันลงไปที่ข้อเท้าแล้วครูดอ้อมใต้ตาตุ่มทั้งสองด้าน จนนิ้วหัวแม่มือชนกันที่บริเวณเอ็นร้อยหวาย

9. มะเหงกถูสลับใต้ตาตุ่ม



กำมือทั้ง 2 ข้างในลักษณะมะเหงกตั้ง ตะโวนี่ตาตุ่มทั้ง 2 ข้าง ถูสลับขึ้นลง 10 ครั้ง

ลงน้ำหนักที่สันมะเหงกทั้ง 2 ข้าง



นวดเท้า



10. นวดหัวแม่มือครูดข้างใต้ตาตุ่มด้านนอก

ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ใช้มือขวาจับปลายเท้าเอียงเข้าด้านใน มือซ้ายจับที่ข้อเท้า
นิ้วหัวแม่มือออกแรงครูดบริเวณข้อเท้าจากตาตุ่มด้านนอกขวางข้อเท้ามาทางกึ่งกลางข้อเท้า
มือซ้ายคร่อมข้อเท้า นิ้วหัวแม่มือแตะใต้ตาตุ่มด้านนอก

11. นวดหัวแม่มือวนรอบตาตุ่มด้านนอก

ทำซ้ำ 10 ครั้ง



มือขวาจับปลายเท้าเอียงเข้าด้านใน ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายวนรอบตาตุ่ม

12. นวดหัวแม่มือครูดข้างตาตุ่มด้านใน



ใช้มือซ้ายจับปลายเท้าเอียงออกด้านนอก มือขวาจับที่ข้อเท้า
นิ้วหัวแม่มือออกแรงครูดบริเวณข้อเท้าจากตาตุ่มด้านในขวางข้อเท้ามาทางกึ่งกลางข้อเท้า

13. นวดหัวแม่มือวนรอบตาตุ่มด้านใน

ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ใช้มือซ้ายจับปลายเท้าเอียงออกด้านนอก ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาวนรอบตาตุ่ม



นวดเท้า



14. นวดหัวแม่มือกดครูดข้อเท้า



มือซ้ายจับปลายเท้าให้คว่ำลง ใช้นิ้วหัวแม่มือมือขวา
ครูดที่กลางหลังเท้าเป็นแนวตรงไปจนถึงข้อเท้า



ทำซ้ำ **5** ครั้ง



แล้วเปลี่ยนเป็นมือขวาจับปลายเท้า ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้าย
ครูดจากที่กลางหลังเท้าไปจนถึงข้อเท้า



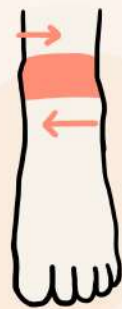
ทำซ้ำ **5** ครั้ง

15. นวดหัวแม่มือถูสลับมือที่ข้อเท้า

ทำซ้ำ **10** ครั้ง



วางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองชิดกันบริเวณข้อเท้า
กดนิ้วหัวแม่มือสลับกัน 2 ข้าง ในลักษณะกดครูดเข้าหากัน



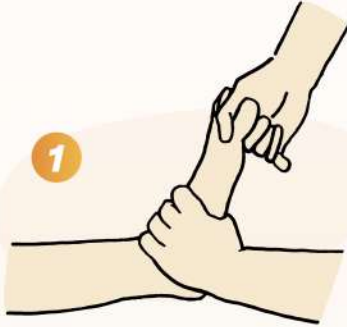


นวดเท้า



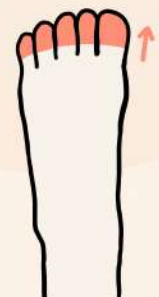
การนวดนวดเท้า

1. นวดหัวแม่มือรูร่องนวดเท้า



มือซ้ายจับที่หลังเท้าในลักษณะคว่ำมือ
ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาคลึงร่องนิ้วในลักษณะดึงเข้าหาตัวผู้นวด
เริ่มจากซอกนิ้วโป้งไปทางซอกนิ้วท่อนิ้วแล้วทำย้อนกลับ

2. ดึงปลายนิ้วเท้า



มือซ้ายจับเท้าลักษณะเดิม
ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางของมือขวาคือหัวแม่เท้าดึงกระตุกที่ปลายนิ้ว
ดึงตั้งแต่หัวแม่เท้าจนถึงนิ้วท่อนิ้วแล้วทำย้อนกลับ

นวดเท้า



ภาพกิจกรรม



โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
 เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้อยโอกาสในพื้นที่กัศช้าง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

หมอนรองคอ ไม้จืด

ทำจาก

ลักษณะของต้นชาไม้จืด

ไม้จืด หรือ ไม้ร้อยกอ มีชื่อวิทยาศาสตร์ เฉพาะว่า *POGONATHERUM PANICEUM (LAMK) HACK* อยู่ในวงศ์ *POACEAE* เป็นพืชตระกูลหญ้าต้นสูงราว 60-90 เซนติเมตร มีเหง้าหรือหน่อใต้ดิน มีข้อเป็น ปล้องเหมือนไม้ แตกเป็นกอหนาแน่น แต่ละกอ มีราว 70-100 ต้น จึงเรียกกันแบบชาวบ้านว่า **ไม้ร้อยกอ** ไม้จืดมีลักษณะคล้ายหญ้าเป็นกอใบไม่มีขนมีใบเดี่ยว ออกสลับ เป็นรูปวงรีหรือคล้ายใบหอกปลายแหลมคมมนเขียวสด ไม้จืดนี้ขึ้นอยู่เองตามธรรมชาติทั่วทุกภาค ของประเทศ โดยเฉพาะพื้นที่เนินเขา หรือที่ราบสูงบริเวณโศหิน ไกลแหล่งน้ำ หรือแหล่งน้ำจืด



การนำมาใช้ประโยชน์

นำต้นมาตากแดดให้แห้งราว 1 กำมือ โดยตัดจากโคนต้นมีความยาวราว 2 นิ้ว ต้มในน้ำ 1 กา หรือ 1.5 ลิตร ต้มจนเดือด ใช้ดื่มกินได้ตลอดเวลา

สรรพคุณของชาไม้จืด

- แก้อ่อนใน ปวดหัวเป็นไข้
- แก้อ่อนน้ำตาเลาเบาหวาน
- แก้อ่อนหาย
- ขับสารพิษจากร่างกาย
- แก้อ่อน (หลังคลอด อยู่ไฟไม่ได้ ชาวบ้านเรียกว่าแพ้อ่อน) ขับน้ำคาวปลาผดลูกเข้าอู่ดี
- แก้อ่อนหลังปวดเอว ปวดเข่า ขับเบาดีมาก ทำให้เล็บมือเล็บเท้า และฟันแข็งแรง
- แก้อ่อนคาง
- แก้อ่อนกับระดู
- แก้อ่อนการบวมหน้า
- แก้อ่อนปวดประจำเดือน
- แก้อ่อนอาหารเป็นพิษ แก้อ่อนท้องมีพิษ แก้อ่อนยาพิษ
- ขับปัสสาวะ
- แก้อ่อนโรคความดันโลหิตสูง
- ผิดพรรณแปลงปลั่ง

ผู้ให้ข้อมูล : นางเนตรนภา อินตะ (พิพ้อง)

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

หมอนรองคอไฟจิต

ทำจาก

การทำหมอนรองคอไฟจิต

แต่เดิมทำชาไฟจิต ซึ่งเริ่มทดลองร่วมกับวิสาหกิจชุมชนฯ และนักเรียนโรงเรียนบ้านเมืองกั๊ด ทำผลิตภัณฑ์จากพืชศึกษาต้นแบบ 5 อย่าง ๆ ละ 30 ชิ้น คือ หมอนรองคอไฟจิต หมอนอิง ววดหอม กุงหอม และสารสกัดกลิ่นไฟจิต ต่อมาอาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ประสานช่วยพัฒนาผลิตภัณฑ์ และออกแบบรูปแบบหมอนจากเดิมเป็นรูปแมว ซึ่งเห็นว่าที่หมู่บ้านมีช้างเยอะเลยเปลี่ยนมาทำรูปช้างเพื่อทำขายให้กับนักท่องเที่ยว และสร้างรายได้ให้แก่คนในชุมชน

ขั้นตอนการทำ

1. ตัดไฟจิต นำไปตากแห้ง
2. บดหรือสับไฟจิตที่ตากแห้งแล้ว
3. เตรียมผ้าหมอน
4. เตรียมใยสังเคราะห์หรือมูลี และยัดใส่เข้าไปในแบบผ้าหมอน
5. นำไฟจิตใส่ถุงเล็กๆ ยัดเข้าไปแล้วเย็บ



ประโยชน์ของหมอนรองคอไฟจิต

ช่วยผ่อนคลาย และหลับสบาย ถ้าหากหมอนกลิ่นหายสามารถนำไปตากแดดแล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้กลิ่นก็จะกลับมา



ผู้ให้ข้อมูล : นางเบตรนา อินตะ (พี่ฟอง)

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กั๊ดช้าง อำเภอบำแตง จังหวัดเชียงใหม่

หมอนรองคอไฟจิ๊ด

ทำจาก

ภาพกิจกรรม



ผู้ให้ข้อมูล : นางเนตรนภา อินตะชะ (พี่ฟอง)

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กั๊ดช้าง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

กวีานช้าง เลี้ยงช้าง เดินป่า

กิจกรรมในปางช้าง ให้อาหารช้าง เดินป่ากับช้าง อาบน้ำช้างพาช้างเล่นโคลน

การเลี้ยงช้าง

เมื่อฝึกช้าง จนเชื่อฟังมีความเข้าใจคำสั่งแล้ว การเลี้ยงช้างให้มีความสุขให้รักเจ้าของเชื่อฟังไม่ทำร้ายเจ้าของก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะความผูกพันดูแลเลี้ยงช้างต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันไปกับช้าง ความเสี่ยงที่ความผูกพันทุกคนต้องตระหนักเมื่อคิดจะเลี้ยงช้าง เพราะถ้าพลั้งเผลอไปหรือหากช้างไม่พอใจ หรือแม้แต่ช้างตกใจ ก็อาจถูกช้างฆ่าตายได้ ดังนั้น ต้องเป็นคนที่มี **คุณสมบัติ คือ รักสัตว์ มีความกล้าหาญ มีความยับยั้งชั่งใจ และต้องเป็นคนที่ช่างสังเกต**

นอกจากนี้ช้างยังเป็นสัตว์พิเศษที่จะเชื่อฟังและยอมรับเฉพาะความผูกพันใกล้ชิด แต่จะไม่ยอมรับทุกคนเหมือนกับสัตว์เลี้ยงทั่วไปในบ้านอย่างสุนัขหรือแมว เพราะช้างนั้นจะยอมรับและทำตามคำสั่งเฉพาะความผูกพันที่เลี้ยงเขา ซึ่งเรื่องนี้เป็นศาสตร์ และศิลป์ที่ผู้ขายชาวตากกลาง ได้รับการถ่ายทอดกันมาจากรุ่นหนึ่ง สู่อีกรุ่นหนึ่ง อย่างไม่ขาดสาย **ความผูกพัน หรือคนเลี้ยงช้าง** จึงเป็นอีกหนึ่งอาชีพที่ต้องมีใจรัก ใส่ใจและเต็มใจดูแลสัตว์ใหญ่เหล่านี้ที่เปรียบเหมือนสมาชิกในครอบครัว

วิธีที่ความผูกพันสื่อสารกับช้าง

การสื่อสารกับช้างเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อความเข้าใจซึ่งกันและกันและอารมณ์ของช้าง ขณะเดียวกันช้างก็จะรู้ความต้องการของความผูกพัน ชาวไทยทวยบ้านตากกลางมีวิธีสื่อสารกับช้างหลายวิธีและจะเลือกใช้ตามความเหมาะสม ซึ่งทั้งหมดความผูกพันและช้างจะต้องเรียนรู้จากกันและกัน

เสียงช้างร้องกับความหมาย

เสียงของช้างที่ความผูกพันรู้มีหลายเสียงซึ่งจะทำให้ความรูถึงสภาพอารมณ์ของช้างขณะนั้น เช่น

แ پیว

ถ้าท้ายเสียงลากยาว แสดงว่าช้างที่ร้องตกใจอย่างมาก ความผูกพันต้องควบคุมให้ช้างสงบก่อนที่จะเกิดอันตราย

อูม

แสดงอาการกลัวเช่นกันแต่ไม่มาก บางครั้งหลังจากร้องช้างจะปัสสาวะรดด้วย

แ پیว

แล้วใช้วงศบพันดังตึบ ๆ

แสดงว่าไล่

เอ็ก-เอ็ก

เสียงกับความถี่ต่ำซึ่งช้างสื่อสารกันเอง

เป็นเสียงแสดงความยินดี หรือเสียงหัวเราะ

ผู้ให้ข้อมูล : ปางช้างบุญเลิศ

เจ้าของปางช้าง : นางพชรินทร์ อินอด

กวีานช้าง : นายเฉลิมพล เลิศวงศ์รัตนกุล

กวีานช้าง เลี้ยงช้าง เดินป่า

กิจกรรมในปางช้าง ให้อาหารช้าง เดินป่ากับช้าง อาบน้ำช้างพาช้างเล่นโคลน

เดินป่าทางองป่า

ในยุคสมัยก่อน หากจะพูดถึงอาชีพ ที่ชาวบ้านในชนบท นิยมทำกันมากที่สุด นอกจากการทำไร่ทำสวนทำนาแล้ว คือ **เก็บของป่า** ทั้งนี้ในชนบทนั้นรายล้อมไปด้วยป่าไม้ ภูเขา ที่เต็มไปด้วยธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ มีพืชสมุนไพร ผัก ผลไม้ป่า น้ำผึ้ง ไปจนถึงสัตว์ป่า



อาชีพเก็บของป่า

ปัจจุบันอาชีพเก็บของป่ามาขายจึงมีแค่พวกพืชกับผลไม้เท่านั้นซึ่งก็ยังคงเป็นอาชีพที่ทำได้ตลอดไปตราบเท่าที่ยังมีป่าอยู่ เมื่อไปทางองป่าก็มักกันไปเป็นกลุ่มเล็กหรือกลุ่มใหญ่มากกว่า 2 คนย่อมจะทำให้มีความปลอดภัย และสามารถช่วยเหลือกันได้ รวมถึงเป็นที่ปรึกษาและคอยชี้แนะประสบการณ์เก็บของป่าแบบแลกเปลี่ยนกันได้ด้วย เพราะแต่ละคนก็มีทักษะการตรวจสอบของป่ามีคุณภาพ วิธีการเก็บ และทักษะการหาของป่าที่แตกต่างกัน

อาชีพเก็บของป่า เป็นอาชีพที่อาจจะมองดูว่าง่าย ๆ และเป็นส่วนตัวดี แต่ก็ยัง**เสี่ยงกับอันตราย**จากสัตว์ร้าย หรือการไปเจอกับพืชผลในป่า ที่หากไม่รู้ผลไปแตะหรือทดลองรับประทาน ก็อาจทำให้เป็นอันตรายต่อร่างกาย จนเสียชีวิตได้ ต้องศึกษาวิธีการไปเดินป่า ปีนเขาอย่างปลอดภัย อุปกรณ์เครื่องมือ ที่ต้องใช้ติดตัวเพื่อฉุกเฉิน ไม่ประมาท และศึกษาข้อมูลของพืชป่ารวมถึงต้นไม้ตามประเภทป่าต่าง ๆ จนถึงพืชเฉพาะถิ่นบนภูเขาพื้นที่นั้น ๆ อย่างละเอียดด้วย

ผู้ให้ข้อมูล : ปางช้างบุญเลิศ

เจ้าของปางช้าง : นางพัชรินทร์ อินอด

กวีานช้าง : นายเฉลิมพล เลิศวงศ์รัตนกุล

ก๊วนช้าง เลี้ยงช้าง เดินป่า

กิจกรรมในปางช้าง ให้อาหารช้าง เดินป่ากับช้าง อาบน้ำช้างพาช้างเล่นโคลน

ภาพกิจกรรม



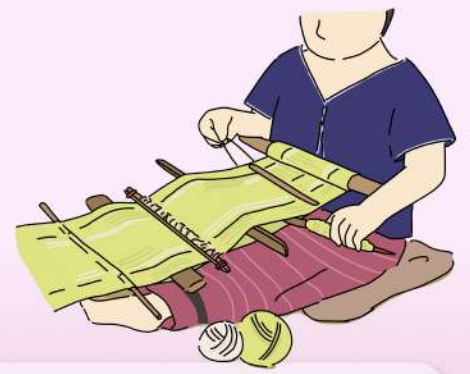
ผู้ให้ข้อมูล : ปางช้างบุญเลิศ

เจ้าของปางช้าง : นางพัชรินทร์ อินอด

ก๊วนช้าง : นายเฉลิมพล เลิศวงศ์รัตนกุล

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนโดยโอกาสในพื้นที่ก๊วนช้าง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มทอผ้า บ่อเปือย



ผ้าทอกระเหรี่ยง



ผ้าทอกระเหรี่ยง มีความสำคัญและมีคุณค่าต่อสังคม เป็นมรดกภูมิปัญญาทางศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านชาวไทยกระเหรี่ยง ที่สะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมและอารยธรรมของกลุ่มชน และท้องถิ่น ซึ่งผ้าทอกระเหรี่ยงกับการแต่งกายจะบ่งบอก สถานภาพทางสังคม

จุดเด่นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นเฉพาะพื้นที่

เป็นผ้าทอมือย้อมสีธรรมชาติ ลวดลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของชนเผ่ากระเหรี่ยง มีลวดลายเป็นเอกลักษณ์ ที่สืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ โดยใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น สีสที่ได้จะเป็นสีจากการย้อมสีฝ้ายแบบธรรมชาติ โดยใช้ วัตถุดิบในท้องถิ่นที่เป็นพืชป่าและพืชสมุนไพร มีลวดลายผ้าทอที่เป็นเอกลักษณ์ มีความสวยงามตามแบบเฉพาะ ของชนเผ่ากระเหรี่ยงตามภูมิปัญญาดั้งเดิมที่สืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ซึ่งนี่จะเอาลายธรรมชาติเข้ามาใส่ใน เลื่อผ้า เช่น ลายสายน้ำ ลายดอก ฯลฯ

ที่มาของกระบวนการทอผ้าชาวกระเหรี่ยง

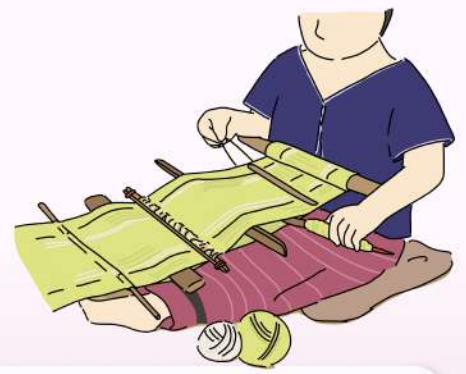
กระบวนการทอผ้าของชาวกระเหรี่ยงนั้น สำเร็จได้โดยไม่ต้องอาศัยปัจจัยจากภายนอก เริ่มตั้งแต่การปลูกฝ้าย การย้อมเส้นด้ายด้วยสีธรรมชาติ ส่วนการทอนั้นใช้ "กี่เอว" ที่เรียกว่า "ทอแบบห้างหลัง" (Back-strap body tension loom) พัฒนามาจากการทอผ้าหน้าแคบที่ไม่ใช้กี่แบบสากล หากแต่ตัวผู้ทอเป็นจุดดึงเส้นด้าย แบบที่ชาว ไทเหนือหรือไทใหญ่ในยุคนาน ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน รวมทั้งกลุ่มชาติพันธุ์บางเผ่าเช่น ลัวะ และ ลาหู่ ในประเทศไทยที่ยังคงทอกันอยู่



ผู้ให้ข้อมูล : นางวาสนา ตูลู (พี่ท้อย) ประธานกลุ่มทอผ้า บ้านป่าข้างหลาม หมู่ 7 ตำบลกิดช้าง อำเภอมะเข่ จังหวัดเชียงใหม่

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กิดช้าง อำเภอมะเข่ จังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มทอผ้า บ่อเปือย



วิธีการทอผ้าของชาวกะเหรี่ยง

โดยผู้ทอต้องนั่งกับพื้น เหยียดขาตรงไปข้างหน้าทั้งสองข้าง เท้าแนบชิดกัน บางแห่งมีขอนไม้ยื่นเพื่อไม่ให้ตัวเลื่อนไหลไปข้างหน้ามากเกินไป ด้ายเส้นยืนมีสายหนึ่งคาดรัดโอบไปด้านหลังของเอว บางแห่งจึงเรียกว่า **"การทอมัดเอว"** หรือ **"ก๊อว"**

การทอผ้าวิธีนี้ไม่ใช้กระสวยช่วยสอดด้ายพุ่ง หากแต่ใช้นิ้วหรือไม้ไผ่ขนาดเล็กๆ สอดด้ายเส้นพุ่ง แล้วใช้แผ่นไม้เล็กๆ ที่เรียกว่า **"หน่อทาแพะ"** กระแทกด้ายเส้นพุ่งให้แน่นแทนการใช้เข็ม ส่วนปลายของเส้นยืน จะผูกมัดกับเสาเรือนหรือโคนต้นไม้ ทำให้เลือกสถานที่ที่ทอได้ตามความพอใจ เช่น บนเรือน ใต้ถุนบ้าน ผู้ทอจะต้องก้มและยืดตัวขึ้นสลับกับการสอดด้ายเส้นพุ่งเข้าไประหว่างเส้นยืนด้วยไม้สลับกับการกระแทกด้ายเส้นพุ่งให้เรียงกันแน่นด้วยแผ่นไม้บางๆ



การทอประเภทนี้ยังไม่ใช่ฟืม ผ้าจึงไม่เรียบแน่น ข้อสำคัญทำให้ผ้าที่ทอออกมามีหน้าแคบ เวลาตัดเย็บต้องนำมาเรียงต่อกันหลายผืน



การทอผ้าวิธีนี้ อาจเป็นต้นกำเนิด ของการทอผ้าแบบดั้งเดิมของมนุษย์ ที่ยังไม่ได้ใช้ กี่ หรือ ทุก และฟืม เข้ามาช่วยเหมือนการทอผ้าในปัจจุบัน ที่พัฒนามาเป็นการทอผ้าแบบนั่งห้อยขา มีฟืมสำหรับกระแทก สามารถทอผ้าได้หน้ากว้างมากขึ้น

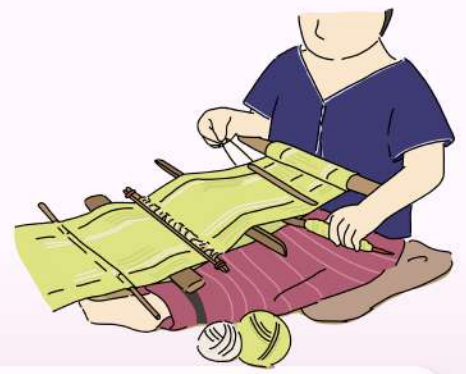
ผ้ากะเหรี่ยง กับประเพณีของกลุ่มชน

มีความเกี่ยวเนื่องกับประเพณีของกลุ่มชน เช่น หญิงสาวจะต้องทอผ้าสำหรับใช้ในพิธีแต่งงานของตนเอง ขณะที่ผู้ชายจะต้องทำเครื่องจักสาน เครื่องเงิน เพื่อบอให้เจ้าสาวของตนเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะทำโลงเงินที่เจ้าบ่าวมอบให้เจ้าสาวในพิธีแต่งงานนั้น เจ้าสาวต้องสวมติดข้อมือไว้ตลอดชีวิต

ผู้ให้ข้อมูล : นางวาสนา ตีล (พี่ท้อย) ประธานกลุ่มทอผ้า บ้านป่าจ้าวหลาม หมู่ 7 ตำบลกี้ดช้าง อำเภอมะเณง จังหวัดเชียงใหม่

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กี้ดช้าง อำเภอมะเณง จังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มทอผ้า บอเปอโง



วัฒนธรรมการแต่งกายของชาวกะเหรี่ยง

การแต่งกายของหญิงสาวและหญิงแม่เรือน เช่นเดียวกัน คือ หญิงทุกวัยที่ยังไม่ได้แต่งงาน ต้องสวมชุดยาวสีทึบ หรือ "เซ ควา" เมื่อแต่งงานแล้วจะต้องเปลี่ยนมาเป็นสวมใส่ เสื้อสีดำหรือที่เรียกว่า "เซ โม ซู" และผ้าถุง คนละท่อนเท่านั้น ห้ามกลับไปสวมใส่ชุดยาวสีทึบอีก ส่วนผู้ชายทั้งกลุ่มโป่วและสะกอว์แถบภาคเหนือ มักสวมกางเกงสีดำและสีน้ำเงิน หรือกรมท่า ในขณะที่แถบจังหวัดตาก และอำเภอลี้ จังหวัดลำพูน มักสวมใส่เสื้อ ลักษณะเสื้อผู้ชายวัยหนุ่มใช้สีแดงทุกกลุ่ม แต่มีลวดลายมากน้อยต่างกัน การแต่งกายในโอกาสพิเศษ เช่น พิธีปีใหม่ พิธีแต่งงาน เน้นสวมใส่เสื้อผ้าใหม่ จะเห็นชัดว่าชายหนุ่มและหญิงสาวจะพิถีพิถันแต่งกายสวยงามเป็นพิเศษ ชาย สวมกางเกงยาวแบบจีน สีดำ หรือขาว สวมเสื้อสีแดงยกดอกเป็นหมู่ แขนสั้น เสื้อยาวครึ่งแข้ง บางคนสวมเสื้อเชิ้ต สีขาวด้วยเสื้อชุดสีแดง บางคนสวมชุดดำ

ภูมิปัญญาการนำทรัพยากรในท้องถิ่นมาใช้ย้อมสี

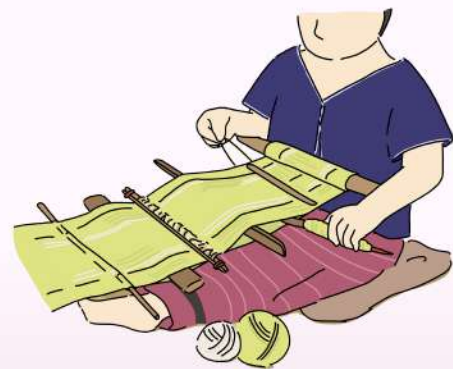
ในสมัยโบราณชาวบ้านนำเปลือกไม้ รากไม้ ดอก ผล ที่มีในท้องถิ่นนำมาย้อมผ้า ทำให้ได้สีที่สวยงามตามธรรมชาติ และไม่เป็นอันตราย เช่น



ผู้ให้ข้อมูล : นางวาสนา ตูลู (พี่ท้อย) ประธานกลุ่มทอผ้า บ้านป่าจ้าวหลาม หมู่ 7 ตำบลกืตช้าง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กืตช้าง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มทอผ้า บอเปอโง



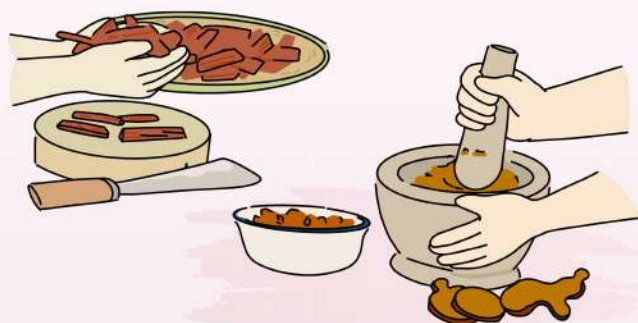
ขั้นตอนการย้อมสีธรรมชาติ

ขั้นตอนที่ 1



เตรียมด้ายหรือผ้าฝ้ายดิบไปแช่น้ำเปล่าไว้ 1 คืน
นำมาล้างน้ำเปล่าอีกครั้ง บิดให้หมาด

ขั้นตอนที่ 2



เตรียมดอกไม้ เปลือกไม้ หรือวัตถุดิบจากธรรมชาติ
มาผสมให้ได้สีตามที่ต้องการ

ขั้นตอนที่ 3



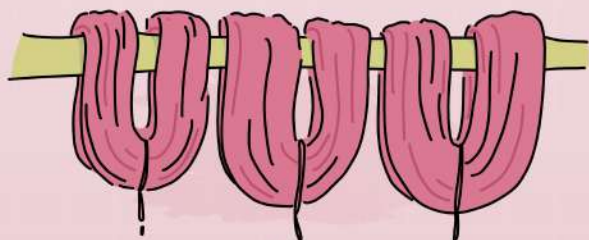
นำไปแช่น้ำ ต้มในน้ำร้อน
กรองเอากากทิ้ง

ขั้นตอนที่ 4



นำด้ายหรือผ้าฝ้ายดิบไปต้มกับน้ำสีธรรมชาติ
จนให้สีลงน้ำเข้ากับด้านหรือผ้าฝ้าย

ขั้นตอนที่ 5



นำไปล้างน้ำเปล่าให้สะอาด
หรือแช่ทิ้งไว้ 1 คืน เพื่อให้สีติดทนนาน
นำไปย้อมกับน้ำชาข้าวเพื่อให้ผ้านี้มน นำไปตาก

ขั้นตอนที่ 6



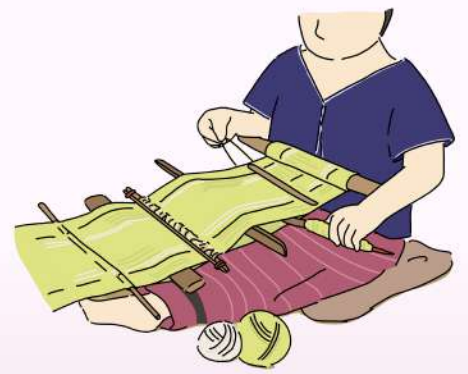
นำเส้นด้ายไปใช้ในการทอผ้า

ผู้ให้ข้อมูล : นางวาสนา ตูลู (พี่ต้อย) ประธานกลุ่มทอผ้า บ้านป่าข้าวหลาม หมู่ 7 ตำบลกีดช้าง อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดช้าง อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มทอผ้า บ่อเปือย

ภาพกิจกรรม



ผู้ให้ข้อมูล : นางวาสนา ตัญญา (พี่ต๋อย) ประธานกลุ่มทอผ้า บ้านป่าจ้าวหลาม หมู่ 7 ตำบลกีดช้าง อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดช้าง อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่

จักสานหวายไฟหวาย

โดยกลุ่มจักสาน บ้านทุ่งยั้ง



กลุ่มจักสานบ้านทุ่งยั้ง เป็นชนเผ่าลาหู่ หรือมูเซอ ผลิตสินค้าที่ทำมาจากไม้ไผ่และหวายเพื่อพัฒนาสู่สินค้า OTOP ของจังหวัดเชียงใหม่ สร้างรายได้ และอาชีพเสริมให้แก่ชุมชน เดิมจักสานเพื่อทำตะกร้า หรือ ตะขั่ว เป็นอุปกรณ์สำหรับแบกของต่างๆ อาทิใช้แบกพืน ใช้เมื่อไปตักน้ำ ตะกร้าในชนเผ่าลาหู่ถือว่ามีความสำคัญมาก ซึ่งใช้กันมานานแล้ว คนแก่เล่าว่าเมื่อก่อนมีม้าสำหรับแบกสัมภาระ หรือสิ่งของต่าง ๆ หนึ่งเดียวที่คนก็ต้องใช้ ตะกร้าในการแบกของในยามที่ขาดม้า การใช้ตะกร้าของลาหู่จึงนิยมมาถึงปัจจุบัน และลาหู่มีความเชื่อว่า เวลาเกิดเด็กเกิดมาในหมู่บ้านจะให้ไปนอนในตะกร้า เพราะเชื่อว่าจะช่วยในการป้องกันกระสือหรือปอบ ที่จะมาก่อความวุ่นวาย หรือความไม่สงบมาสู่ในครอบครัว

ตะกร้าทำมาจากไม้ไผ่ จะต้อง先去ตัดไม้ไผ่บนดอย
หั่นให้เป็นเส้นบางๆ เรียกว่า **ตอก**
จากนั้นเอาไปตากไล่ความชื้นออก
เอามาแช่น้ำ ทำแบบนี้อยู่ประมาณ 3-4 รอบ
ก่อนจะนำมาจักสาน



ขั้นตอนและวิธีการทำตะกร้า

1. คิดแบบ ออกแบบรูปร่าง เช่น สี่เหลี่ยม กลม กระจาด โถก ฯลฯ
2. เตรียมไม้กระดานขนาดที่ต้องการสำหรับทำฐานตะกร้า
3. ขึ้นขอบตะกร้าด้วยการผ่าหวายต้นครึ่งซีก และพันไม้กับหวายเป็นเลวแปดจนได้ขนาดรอบไม้ฐาน กัน
4. นำมาตอกตะปูยึดติดกับไม้ฐานตะกร้า
5. เมื่อตอกฐานตะกร้าเรียบร้อยแล้ว มัดด้วยแบบและขึ้นสายตะกร้า
6. สายตะกร้าที่สานเสร็จเรียบร้อยแล้ว



ผู้ให้ข้อมูล : นายไพศาล พงศ์พัฒนเกียรติ

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอมะแตง จังหวัดเชียงใหม่

จักสานหวายไผ่หวาย

โดยกลุ่มจักสาน บ้านทุ่งยี่ะ

ภาพกิจกรรม



ผู้ให้ข้อมูล : นายไพศาล พงศ์พัฒนเกียรติ

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำงานนม และอาหารล้านนา

การทำงานนม



คุกกี้นม

ส่วนผสม

แป้งสาลีทำเค้ก
400 กรัม

ผงฟู
2 ช้อนชา

เนยสด
170 กรัม

เนยขาว
50 กรัม

น้ำตาลไอซิ่ง
175 กรัม

ไข่ไก่เบอร์ 2
(2+1/2 ฟอง) 125 กรัม

วานิลลาชนิดน้ำ
1/8 ถ้วยตวง

เนยขาวสำหรับทาภา
หรือ กระดาษไขรองอบ

อุปกรณ์

เครื่องผสมอาหาร

หัวตีรูปใบไม้

ที่ร่อนแป้ง

กระดาษรองร้อนแป้ง

พายยาง

ภาชนะ/กระดาษไข

เครื่องชั่ง

ช้อนตวง

ถ้วยตวงของเหลว

แปรงทากา

วิธีทำ

1. เตรียมเตาอบให้มีอุณหภูมิประมาณ 175 - 180 องศาเซลเซียส หรือประมาณ 345 - 355 องศาฟาเรนไฮต์
2. ร่อนแป้งและผงฟู เข้าด้วยกัน พักไว้
3. นำเนยสด เนยขาว และน้ำตาลไอซิ่ง มาผสมรวมกันโดยใช้เครื่องผสมอาหาร และใช้หัวตีรูปใบไม้ ความเร็วที่ระดับ 4-5 จนส่วนผสมเนียน ขึ้นฟูเป็นครีม
4. เติมน้ำตาลไอซิ่งแล้วเติมน้ำ
5. เปลี่ยนความเร็วเป็นระดับ 1 เติมน้ำ ผสมให้เข้ากัน 1/2 - 1 นาที
6. ทาเนยขาวบนภาชนะต่างๆ จากนั้นนำส่วนผสมใส่ถุงบีบที่มีรูบีบรูปดาว กดลงในภาชนะ
7. แล้วนำเข้าเตาอบ ประมาณ 15-20 นาที หรือสังเกตจากสีของขนมที่มีลักษณะเป็นสีเหลือง
8. นำขนมออกจากเตาอบ แช่เย็น 10 นาที ให้เย็นบนตะแกรง บรรจุหีบห่อ

หมายเหตุ

1. คุกกี้นมสำหรับนี้เป็นคุกกี้นมที่ใส่ผงฟูในการขึ้นฟูเพียงอย่างเดียว
2. การใช้ไขมันจะใช้น้ำมัน หรือเนยสดก็ได้ ถ้าใช้น้ำมันคุกกี้นมจะขึ้นฟูมากกว่าเนยสด แต่มีกลิ่นหอมน้อยกว่าการใช้เนยสด และการใช้น้ำมันมีต้นทุนต่ำกว่าการใช้เนยสด
3. ขั้นตอนการใส่แป้ง เมื่อใส่แป้งลงไปแล้วอย่าใช้คนผสมนาน เพราะจะทำให้เนื้อคุกกี้แน่นและแข็ง

ผู้ให้ข้อมูล : อาจารย์ยุริ ชมภูงาม
ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่



การทำงานนม และอาหารล้านนา

การทำงานนม



เค้กกล้วยหอม

ส่วนผสม

กล้วยหอมสุกงอม
250 กรัม

น้ำตาลทราย
250 กรัม

เกลือ
1/2 ช้อนชา

แป้งเค้ก
250 กรัม

ผงฟู
1+1/2 ช้อนชา

เบกกิ้งโซดา
1+1/2 ช้อนชา

ไข่
3 ฟอง

นมข้นจืด
75 กรัม

น้ำมันพืช
175 กรัม

อัลมอนต์สไลด์

อุปกรณ์

เครื่องผสมอาหาร

ที่ร่อนแป้ง

กระดาษรองร้อนแป้ง

พายยาง

กระตักกระดาษ

หัวตีรูปตะกร้อ

ภาชนะ

เครื่องชั่ง

ถ้วยตวงของเหลว

ช้อนตวง

พิมพ์อะลูมิเนียม

วิธีทำ

1. ร่อนแป้ง ผงฟู และเบกกิ้งโซดา พักไว้
2. นำกล้วยหอม น้ำตาลทราย และเกลือ ใส่เครื่องผสมอาหาร
ใช้หัวตีตะกร้อ ตีด้วยความเร็วปานกลาง จนส่วนผสมเข้ากันปิดเครื่อง
3. ใส่แป้ง ไข่ นมข้นจืด และน้ำมันพืชลงในเครื่องผสม ตีต่อด้วยความเร็วสูงสุด
จนส่วนผสมเข้ากันประมาณ 10 นาที ปิดเครื่อง ใช้พายยางคนอีกครั้ง
4. นำส่วนผสมที่ได้ใส่ในตู้เย็น 30 นาที (ถ้ามีเวลาแช่ได้ข้ามวันจะดีมาก)
นำส่วนผสมตักใส่กระตักกระดาษ ประมาณ 3/4 ของกระตัก โรยหน้าด้วยอัลมอนต์สไลด์
นำเข้าเตาอบ ด้วยอุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียสประมาณ 15 นาที
หรือจนกระทั่งเค้กมีสีเหลืองสุก

หมายเหตุ

จากสูตรนี้สามารถเปลี่ยนเป็นเค้กฟักทองได้ โดยเปลี่ยนจากกล้วยหอมเป็นฟักทองหนึ่ง
โดยใช้ปริมาณเท่ากันและเพิ่มอบเชยป่นอีก 1 / 4 ช้อนชา

ผู้ให้ข้อมูล : อาจารย์ณัฏฐ์ ชมภูงาม
ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่ที่ด้อยพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำงานบน และอาหารล้านนา

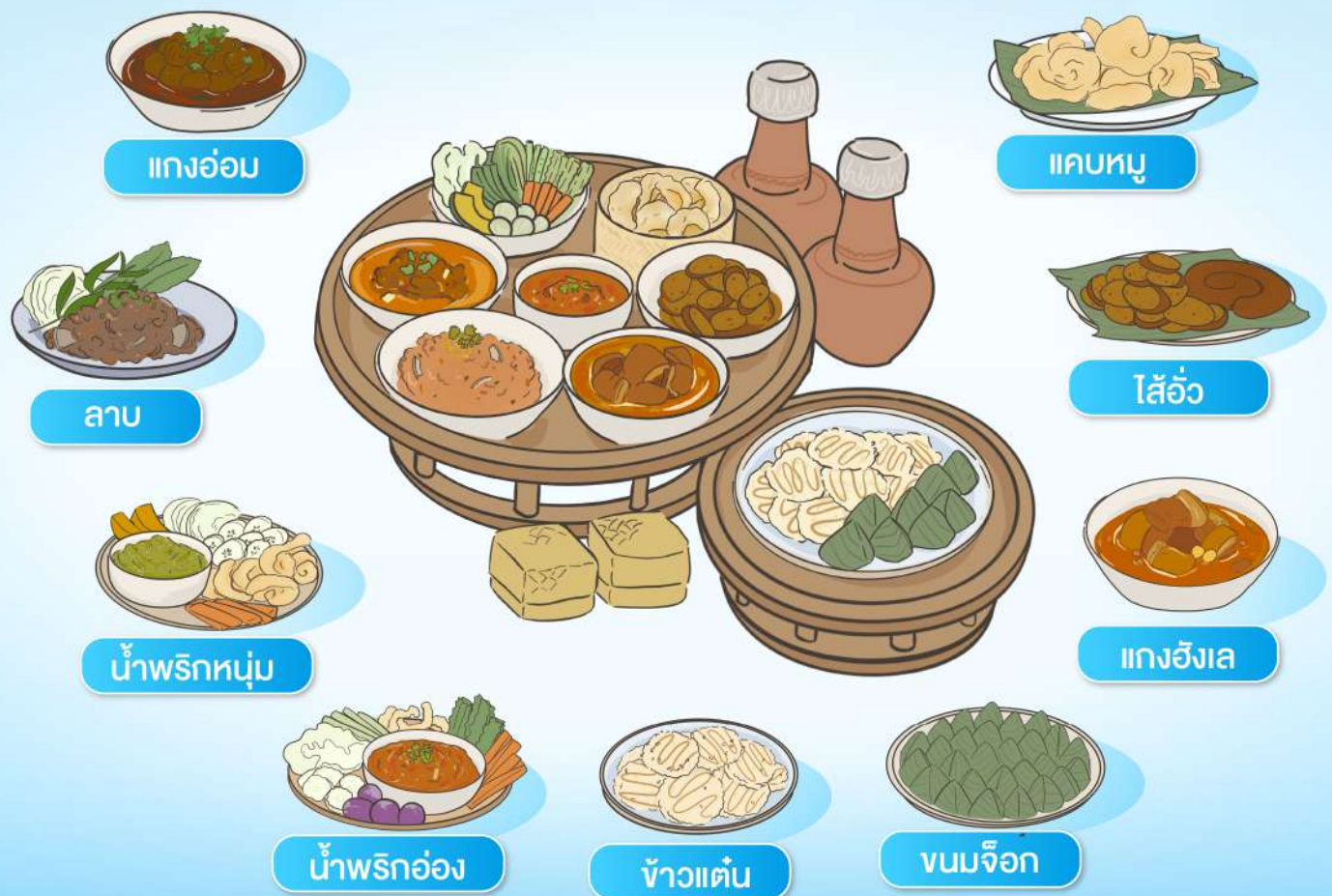
วัฒนธรรมการรับประทานอาหารของชาวล้านนา

อาหารและขนมล้านนาที่นิยม ได้แก่ ขนมจีนน้ำเงี้ยว ข้าวซอย ข้าวก้นจั้น ห่อหนึ่งโก๋ ยำจิ้นโก๋ ตำงขนุน แอ้วหมู แกงโฮะ แกงงขนุน แกงผักกาด แกงผักเอือด แกงหยวก แกงผักเชียงดา แกงผักหวานป่า จอผักกาด จอผักปลัง น้ำพริกตาแดง น้ำพริกข่า ขนมวง ข้าวแคบ ข้าวหนุกงา ข้าวต้มหัวหงอก

ชาวล้านนา นิยมรับประทานอาหารที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ผักป่า หรือว่าผักข้างรั้ว กินข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก นิยมแกงแบบน้ำจลุลกคลิก และน้ำพริกค่อนข้างแแห้ง เพราะรับประทานด้วยวิธีปั้นข้าวเหนียวเป็นก้อนเล็กจิ้มลงไปในการอาหาร

การจัดสำรับอาหาร จัดใส่ขันโตกที่ทำมาจากไม้หรือหวาย

ขันโตก เป็นภาชนะที่ใส่อาหารไว้รับประทานของคนล้านนา การรับประทานอาหารของชาวล้านนา มักจะให้พ่อแม่ หรือญาติผู้ใหญ่ที่อาวุโสที่สุดในบ้านรับประทานเป็นคนแรก จากนั้น ลูกหรือผู้อ่อนอาวุโสจึงจะลงมือรับประทาน ซึ่งเป็นประเพณีนิยมมาแต่โบราณกาล



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต
เกี่ยวกับครูภูมิปัญญาปราชญ์ล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กั๊ดช้าง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำงานบน และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา

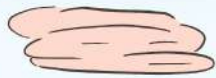


ไส้่อว

ส่วนผสม



เนื้อหมูสัน
500 กรัม



ไส้หมู (ส่วนไส้ลม)
500 กรัม



ใบมะกรูดซอย
1 ช้อนโต๊ะ



ตะไคร้ซอย
2 ช้อนโต๊ะ



ผักชีซอย
2 ช้อนโต๊ะ



ต้นหอมซอย
1+1/2 ช้อนโต๊ะ



เกลือป่นหยาบ



เครื่องเคียง
เช่น น้ำพริกหนุ่ม ข้าวเหนียว
แคบหมู ผักสดต่างๆ



วิธีทำ

1. ดึงไส้หมูออกจากจิวไส้ ใส่อะไหล่สกรปรก้างในออก เสียบไส้หมูกับท่อน้ำล้างให้สะอาด
2. กลับด้านไส้หมูเคล้าด้วยเกลือป่น ใส่แป้งมันสำปะหลังเคล้าให้เข้ากัน กลับด้านไส้ ทำเช่นนี้อีกครั้ง
3. ผสมเนื้อหมูสันกับน้ำพริกที่โขลกไว้จนเข้ากัน จนส่วนผสมมีลักษณะแห้ง เหนียว เล็กน้อย
4. ใส่ใบมะกรูด ตะไคร้ ผักชี ต้นหอม เคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง หมักไว้ในตู้เย็นประมาณ 1-2 ชั่วโมง
5. นำส่วนผสมที่ได้ไปบรรจุใส่ในไส้หมูที่เตรียมไว้มัดพอแน่น
6. ย่างไส้่อวด้วยเตาถ่านไฟปานกลางจนสุกหอม ใช้ไม้ปลายแหลมจิ้มเพื่อไม่ให้ไส้่อวแตก



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต
เกี่ยวกับเศรษฐกิจปัญญาประชานุล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำงานบน และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



แคะหมู

ส่วนผสม



หนังหมูติดมัน
2 กิโลกรัม



เกลือ
1 ช้อนชา



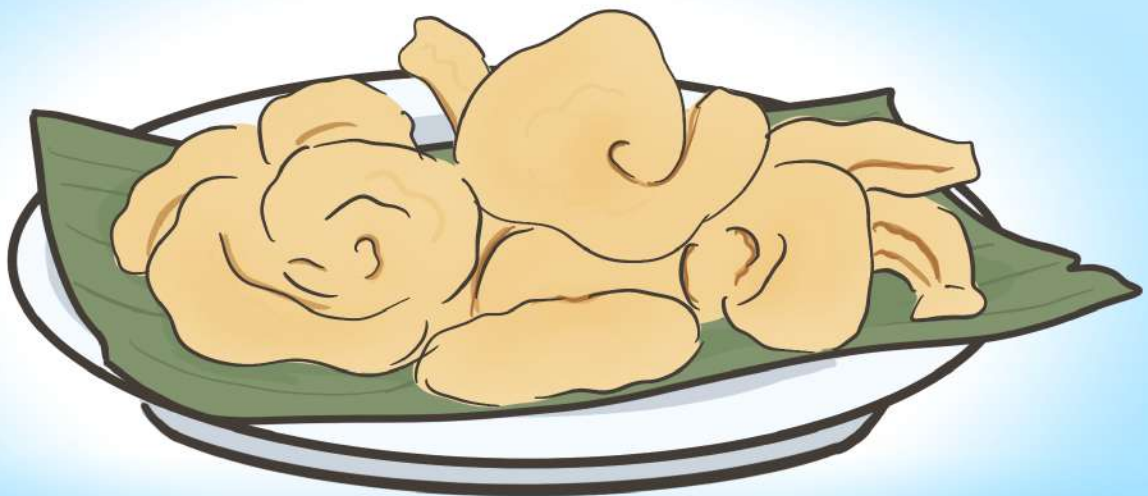
ซีอิ๊วดำ
1/2 ช้อนโต๊ะ



น้ำมันหมู
2 กิโลกรัม

วิธีทำ

1. สับหนังหมูขนาด 1 x 6 นิ้ว
2. ใส่ซีอิ๊วดำและเกลือ คลุกกับหนังหมูให้เข้ากัน หมักไว้ 10 นาที
3. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟอ่อนๆ
4. พอหมูตึงตัว ทอด ประมาณ 30 นาที
5. ตักหมูขึ้น พัก 10 นาที
6. ทอดหนังหมูในน้ำมันร้อนจัด ทอดจนเหลืองกรอบ
7. ตักขึ้นพักไว้ให้เย็น บรรจุในถุงเพื่อรักษาความกรอบของแคะหมู



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต
เกี่ยวกับเศรษฐกิจปัญญาประชาชนล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่ที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำงานบน และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



แกงฮังเล

ส่วนผสม



เนื้อสันคอหมูหันเต้า
300 กรัม



เนื้อหมูสามชั้นหันเต้า
200 กรัม



น้ำตาลทราย



น้ำมะขามเปียก
3 ช้อนโต๊ะ



ขิงซอย
1/2 ถ้วย



กระเทียม
1/2 ถ้วย



หัวปลี
2 ช้อนโต๊ะ



สับปะรด
2 ช้อนโต๊ะ

วัตถุดิบเครื่องแกง



พริกแห้ง
7 เม็ด



หอมแดง
3 หัว



กระเทียม
20 กลีบ



ตะไคร้ซอย
2 ช้อนโต๊ะ



ข่าซอย
1 ช้อนโต๊ะ



เกลือ
1 ช้อนชา



กะปิหยาบ
1/2 ช้อนโต๊ะ

ผงแกงฮังเล
ใช้โหลก หรือผสมกับน้ำพริก

วิธีทำ

ตำพริกแกง

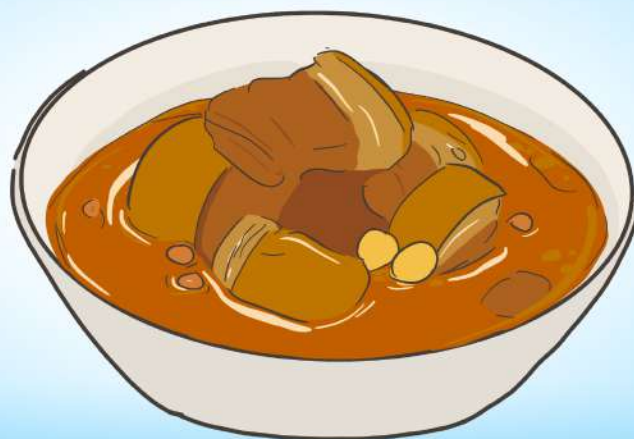
นำพริกแห้ง ข่าซอย กระเทียม ตะไคร้ซอย หอมแดง และเกลือ โหลกรวมกันให้ละเอียด ใส่กะปิหยาบ โหลกให้ทุกอย่างเข้ากัน ตักขึ้นพักไว้

หมักหมู

นำพริกแกงที่โหลกไว้ผสมกับสับปะรด เนื้อสันคอหมูหันเต้า เนื้อหมูสามชั้นหันเต้า คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมัก 1 ชั่วโมง

ปรุงแกง

นำหมูที่หมักไว้มาตั้งไฟ ใส่น้ำเล็กน้อย ผัดจนจนหมูเริ่มสุก เติมน้ำเคี่ยวจนหมูเปื่อยได้ที่ ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก ใส่กระเทียมและขิงซอย คนให้เข้ากัน เคี่ยวต่อ ใส่หัวปลีสับคั่ว ปล่อยให้เดือด 15 นาที



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต
เกี่ยวกับครูภูมิปัญญาปราชญ์ล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

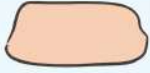
การทำงานบน และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



ลาบคั่วเมืองเหนือ

ส่วนผสม



หมูสับ
1/2 กิโลกรัม



ตับหมู
3 จัด



ไส้อ่อนพวงเล็ก



มะแขว่น



ผักชีใบเลื่อยซอย



ต้นหอมซอย



ผักชีซอย



ตะไคร้ซอย



น้ำปลา



น้ำตาลเล็กน้อย



พริกกลา



รากผักชีซอย



หอมแดงซอย



ใบมะกรูด
ฉีกท่อนกลาง



เลือดหมูสด ๆ
ใส่ตะไคร้ซอยลงไปผสม

วิธีทำ

1. ต้มไส้อ่อนจนเปื่อย ต้มตับพอสุก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
2. เจียวหอมแดง ทอดใบมะกรูดให้กรอบ
3. ผสมพริกกลากับหมูสับ 5 ช้อน ใส่มะแขว่นตำละเอียด คลุกให้เข้ากัน
4. ใส่รากผักชีซอย ต้มหั่นชิ้นเล็ก ไส้อ่อนหั่นชิ้นเล็ก เลือดหมู 4-5 ช้อน ใส่ผักที่ซอยไว้เล็กน้อย
5. ผัดในกระทะ เปรี้ยวรสให้เค็ม เติบ ผัดให้สุก ตักขึ้น ใส่ผักที่ซอยเอาไว้
6. โรยหอมแดงเจียว ใบมะกรูดทอดกรอบ



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต
เกี่ยวกับเศรษฐกิจปัญญาประชานา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำขนม และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



แกงอ่อม

ส่วนผสม



เกลือ
1/2 ช้อนชา



หอมแดง
7-8 ลูก



รากผักชี
2 ต้น



ข่าแก่
2 ช้อนชา



กระเทียม
2 หัวใหญ่



พริกแห้ง
กลาง 3 เม็ด, ใหญ่ 9 เม็ด



กะปิ
2 ช้อนโต๊ะ



มะแขว่น
2 ช้อนชา



เม็ดผักชี
1 ช้อนชา



ตะไคร้
2 ต้น

เตรียมผักโรย



ผักชีใบเลื่อย
3-4 ต้น



ใบมะกรูด
2-3 ใบ



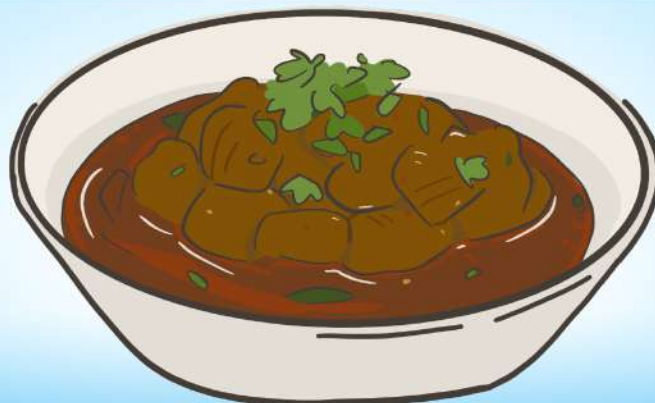
ต้นหอม
2 ต้น



ผักชี
2 ต้น

วิธีทำ

1. นำพริกแห้งแช่น้ำไว้เพื่อให้โหลกได้ง่าย นำเครื่องปรุง เกลือ ข่า รากผักชี กระเทียม ตะไคร้ พริกแห้ง มะแขว่น และเม็ดผักชี นำมาโหลกรวมกัน ใส่กะปิ หอมแดง โหลกรวมกันอีกครั้ง จะได้พริกแกงอ่อม
2. เตรียมผักโรย และหั่นเนื้อน่องลาย เนื้อสามชั้น หนาประมาณ 1 ซม.
3. ผัดพริกแกงอ่อมกับน้ำมันให้หอม ผัดให้แห้ง ใส่เนื้อผัดให้เข้ากัน ทอยใส่ในน้ำงั้นผัด จากนั้นปิดฝา ต้มใช้ไฟอ่อน 30 นาที ใส่เลือดสด ต้มต่อ 30 นาที หรือจนกว่าเนื้อจะนุ่ม
4. ใส่ผักโรยที่ล้างไปผัดให้เข้ากัน ปรุงรสตามชอบ



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต
เกี่ยวกับเศรษฐกิจปัญญาประชานิยม ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำงานบน และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



น้ำพริกหนุ่ม

ส่วนผสม



พริกหนุ่ม



หอมแดง



กระเทียม



เกลือ

วิธีทำ

1. นำพริกหนุ่ม หอมแดง และกระเทียม ไปคั่วในกระทะจนเกรียม
2. ลอกส่วนที่เกรียมของพริกหนุ่ม หอมแดง และกระเทียมออก
3. ใส่หอมแดง กระเทียม พริกหนุ่ม และเกลือ ลงในครก
4. ตำให้ละเอียดตามความชอบ ปรงรสตามชอบ



น้ำพริกอ่อง

ส่วนผสม



เนื้อหมูบด
400 กรัม



มะเขือเทศลูกเล็ก
20 ลูก



น้ำมันพืช
2 ช้อนโต๊ะ



พริกขี้หนูแห้ง
20 เม็ด



หอมแดง
5 หัว



กระเทียม
10 กลีบ



กะปิ
1 ช้อนโต๊ะ



เกลือ
1 หยิบมือ



ผักชีและต้นหอม
เพื่อโรยหน้า

ถั่วเน่าแคบ

วิธีทำเครื่องแกง

1. โขลกพริก หอมแดง และกระเทียม โขลกรวมกันให้ละเอียด
2. ใส่กะปิ เกลือ โขลกเบาๆ

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย ไฟปานกลาง ใส่เครื่องแกงลงไป ให้พริกมีกลิ่นหอม ใส่หมูบด ผัดให้หมูสุก
2. เติมน้ำสะอาดเล็กน้อย ให้น้ำพริกเดือดนำมามะเขือเทศผ่าใส่ลงไป ผัดจนมะเขือเทศสุก



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต
เกี่ยวกับเศรษฐกิจปัญญาปราชญ์ล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำงานบน และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



จ้าวแต๋น

ส่วนผสม



ข้าวสารเหนียว
1/2 ลิตร



น้ำแตงโม
1 ถ้วย



งาดำ
2 ช้อนโต๊ะ



งาขาว
2 ช้อนโต๊ะ



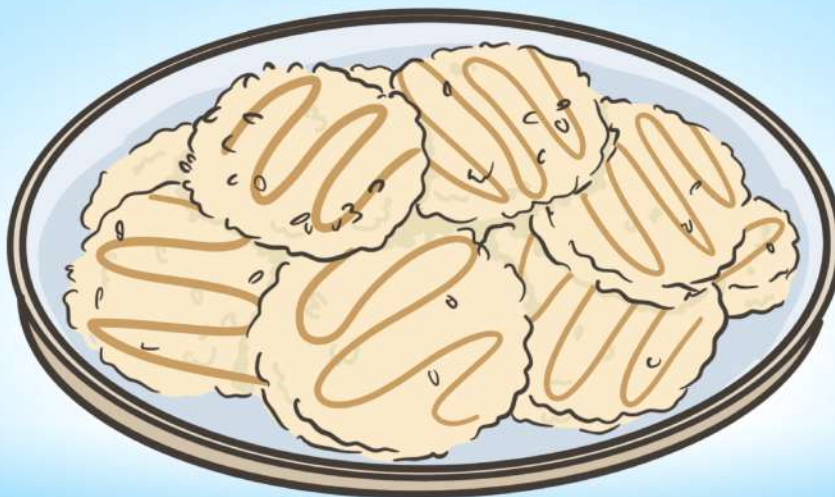
เกลือก้อน
1 ช้อนชา



น้ำมันพืช
2 กิโลกรัม

วิธีทำ

1. คั้นเนื้อแตงโม กรองเอาแต่น้ำ ผสมงาดำในน้ำแตงโม คนให้เข้ากัน
2. แช่วข้าวสาร 1 คืน นึ่งข้าวให้สุก เทใส่ชาม เทน้ำแตงโมผสมงาดำลงในชามข้าวเหนียว คลุกเคล้า ให้เข้ากัน
3. ใส่ข้าวในถุงพลาสติกเพื่อเก็บความชื้น
4. กดข้าวลงในพิมพ์วงกลม
5. แกะข้าวออกจากพิมพ์ นำไปตากแดด 2 วัน
6. ทอดข้าวแต๋นในน้ำมันร้อนจัด
7. หยอดด้วยน้ำอ้อยที่เคี่ยวจนเหนียว



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต
เกี่ยวกับเศรษฐกิจปศุสัตว์ล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่ที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำขนม และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



ขนมจ็อก

ส่วนผสม

1. ส่วนผสมแป้ง



แป้งข้าวเหนียวดำ
300 กรัม



น้ำตาลปีบ
1 ถ้วย



เกลือป่น
1 ช้อนชา



น้ำมันพืช
2 กิโลกรัม

2. ส่วนผสมไส้

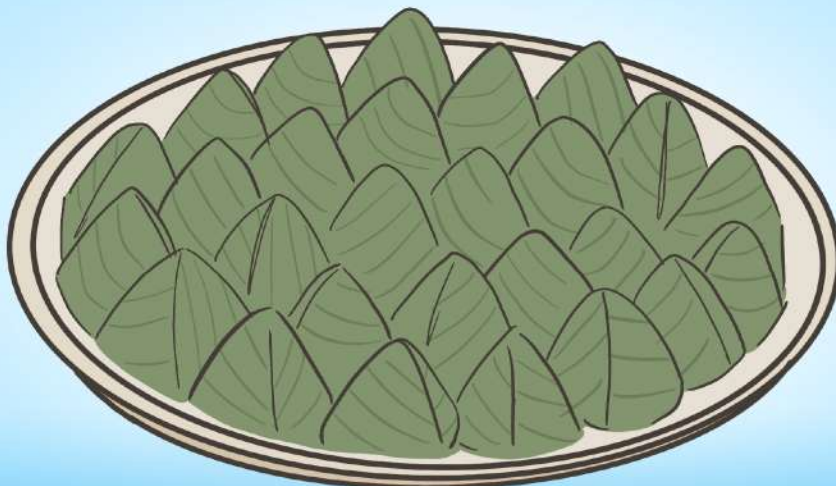
มะพร้าว น้ำตาล

3. อุปกรณ์อื่น ๆ

ใบตอง

วิธีทำ

1. ทำไส้ขนม นำมะพร้าวขูดลงผัดในกระทะ ไฟปานกลาง ผัดพอหอม ใส่เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ ผัดให้เข้ากัน
2. ผัดไส้มะพร้าวจนเหนียว พักไว้
3. ทำแป้งขนม นำแป้งนวดผสมกับน้ำและเกลือป่น 1 ช้อนชา นวดให้เข้ากัน
4. ฉีกใบตองกว้าง 10 ซม. นำด้านที่ห่อก้าน้ำมันให้ทั่ว
5. นำแป้งที่นวดมาทำเป็นแผ่นกลม ใส่ไส้มะพร้าวตรงกลาง ห่อแป้งให้มิดไส้ คลึงเป็นก้อนกลม
6. ทำใบตองเป็นรูปทรงกรวย ใส่ขนมลงในใบตอง พับทบล่าง ซ้าย ขวา นำด้านที่แหลมสอดพับ
7. ห่อจะได้ขนมทรงสามเหลี่ยม
8. นำไปนึ่งด้วยไฟแรง 20 นาที



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต
เกี่ยวกับครูภูมิปัญญาปราชญ์ล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำขนม และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



ขนมจีนน้ำเงี้ยว

ส่วนผสม

ขนมจีน
1 กิโลกรัม

เนื้อหมูบดหยาบ
1/2 กิโลกรัม

ซีโครงหมู
1/2 กิโลกรัม

เลือดไก่ต้ม
3 ถ้วย

มะเขือเทศลูกเล็ก
1/2 กิโลกรัม

น้ำมันพืช
1/2 ถ้วยตวง

จ๊วแห้ง
10 ดอก

ดอกจ๊ว

เครื่องแกง

พริกแห้ง
10 เม็ด

รากผักชี
10 ต้น

กระเทียม
10 กลีบ

หอมแดง
10 หัว

กะปิ
3 ช้อนโต๊ะ

เกลือ
3 ช้อนชา

ถั่วเน่าเคป

เครื่องเคียง

กระเทียม

ผักชี

ต้นหอม

มะนาว

ถั่วงอก

ผักกาดดอง

พริกขี้หนูแห้งทอด

วิธีทำ

1. ต้มน้ำเดือด ใส่ซีโครงหมู ต้มหมูให้นุ่ม
2. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ผัดเครื่องแกงให้มีกลิ่นหอม ใส่เต้าเจี้ยวลงผัดให้เข้ากัน
3. ใส่หมูบดผัดให้หมูสุก
4. ใส่เครื่องแกงที่ผัดแล้วลงในน้ำหม้อต้มกระดูก ต้มจนเดือด ใส่ดอกจ๊ว ต้มต่อ 10 นาที
5. ใส่เลือดไก่หั่น ใส่มะเขือเทศ
6. ตั้งไฟ 5 นาที ยกลง นำขนมจีนใส่จาน ราดด้วยแกงน้ำเงี้ยว รับประทานกับเครื่องเคียง



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต
เกี่ยวกับครูภูมิปัญญาปราชญ์ล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำขนม และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



จ้าวซอย

ส่วนผสมน้ำพริก/เครื่องแกง

พริกแห้งเม็ดใหญ่คั่ว
7 เม็ด

เกลือป่น
1 ช้อนชา

หอมแดงคั่ว
3/4 ถ้วย

พื้งซอยคั่ว
2 ช้อนโต๊ะ

รากผักชีคั่ว
1 ช้อนโต๊ะ

พื้งซอยคั่ว
1/4 ถ้วย

ชะโกแกะเปลือก ใช้เมล็ดคั่วให้หอมแล้วป่น
1 เม็ด

ส่วนผสมจ้าวซอย

น่องไก่
3-4 น่อง

หางกะทิ
3 ถ้วย

ซีอิ๊วขาว
1 ช้อนโต๊ะ

ซีอิ๊วดำ
1/2 ช้อนชา

เกลือป่น
1 ช้อนชา

หัวกะทิ
1 ถ้วย

น้ำตาลทราย
1 ช้อนชา

บะหมี่เหลือง
5 ถ้วย

เครื่องเคียง

ผักกาดดองซอย

มะนาวหั่นเป็นชิ้น

พริกป่นผัดน้ำมัน

หอมแดงหั่นชิ้น

ผักชี

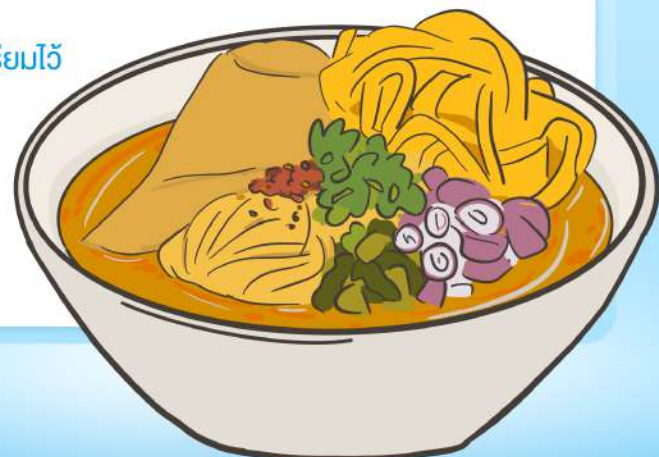
วิธีทำ

ทำน้ำพริกแกง

โขลกพริกแห้ง เกลือ ใส่รากผักชี พื้งซอย หอมแดง โขลกจนละเอียด ใส่ชะโก จนเข้ากัน ตักใส่ถ้วยพักไว้

ทำจ้าวซอย

1. ใส่หางกะทิลงในหม้อ ใส่เกลือ 1/2 ช้อนโต๊ะ ตั้งไฟกลางจนร้อน ใส่ไก่ กะทิเดือดลดเป็นไฟอ่อน เคี่ยวให้ไก่สุกนุ่ม และกะทิแตกมันเล็กน้อย
2. นำกระทะตั้งไฟปานกลาง ใส่หัวกะทิ 1/2 ถ้วย ผัดเคี่ยวให้แตกมัน ใส่น้ำพริกแกงผัด ตักใส่ในหม้อไก่ที่เคี่ยวไว้ แล้วคนผสมให้เข้ากัน
3. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ น้ำตาล ใส่หัวกะทิคนผสมพอกทั่ว เตรียมไว้
4. ทอดบะหมี่ให้กรอบเหลือง
5. ลวกบะหมี่ใส่ซาม ตักน่องไก่พร้อมน้ำแกงราด
6. โรยหน้าด้วยบะหมี่ทอดกรอบ วางเครื่องเคียง ตกแต่งด้วยใบผักชี



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต
เกี่ยวกับครูภูมิปัญญาปราชญ์ล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำงานบน และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



ข้าวก้นจั้น

ส่วนผสม

ข้าวสวยหุงร้อนๆ ไม่แฉะ

เนื้อหมูบด
200 กรัม

เลือดหมู
1 ถ้วย

เกลือ
1 ช้อนชา

กระเทียม
30 กลีบ

น้ำมันพืช
1 ถ้วย

ใบตอง

เครื่องเคียง

พริกขี้หนูแห้งทอด

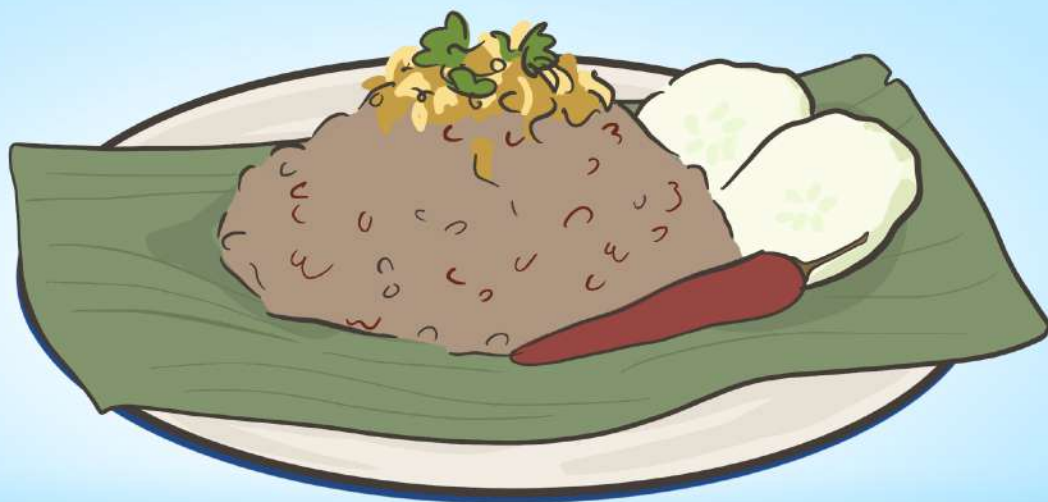
หอมหัวใหญ่

แตงกวา

กระเทียมเจียว

วิธีทำ

1. คั้นเลือดกับใบตอง-ไคร์ เพื่อดับคาวเลือด
2. ข้าวสุก ใส่เกลือ น้ำตาลทราย และน้ำมันกระเทียมเจียว
3. ใส่หมูสับ เลือดหมู คลุกให้เข้ากัน
4. ฉีกใบตองกว้าง 10 นิ้ว วางซ้อนกัน 4 ชั้น ใส่ส่วนผสมลงตรงกลางห่อ
5. จับปลายใบตองชิดกัน ม้วนพับใบตองลงให้แน่น พับหัวพับท้าย มัดด้วยดอกให้แน่น
6. นึ่งในลังถึง 30 นาที



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต
เกี่ยวกับครูภูมิปัญญาปราชญ์ล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กั๊ดช้าง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำขนม และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



ห่อหิ้งโก๋

ส่วนผสม

เนื้อโก๋บ้าน
500 กรัม

ข้าวคั่ว
1/2 ถ้วย

ใบมะกรูด
7 ใบ

ผักชีซอย
1 ช้อนโต๊ะ

ต้นหอมซอย
1 ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

พริกขี้หนูแห้ง
20 เม็ด

หอมแดง
5 หัว

กระเทียม
10 กลีบ

ง่าหั่น
1 ช้อนโต๊ะ

ตะไคร้ซอย
1 ช้อนโต๊ะ

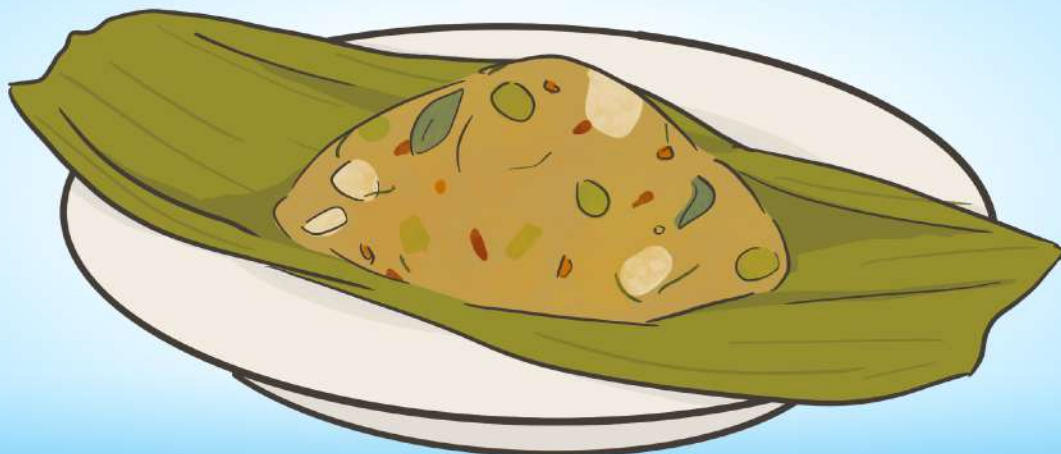
ขมิ้น
1 แว่น

กะปิ
1 ช้อนโต๊ะ

เกลือ
1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
2. ผัดเครื่องแกงกับน้ำมันพืชให้หอม ใส่โก๋หั่นเป็นชิ้น โขลกเติมน้ำ ต้มให้เดือด ตักใส่ซาม
3. ใส่ข้าวคั่ว ใบมะกรูด ผักชีต้นหอม
4. เตรียมใบตองกว้าง 8 นิ้ว ตัดหัวตัดท้าย นำมาซ้อนกันสองชั้น ตักส่วนผสมใส่บนใบตอง
5. ฉีกใบตองกว้าง 3 นิ้ว ห่อด้านนอกอีก 1 ชั้น ใช้ไม้กลัด กลัดใบตอง ตัดแต่งห่อใบตองให้สวยงาม
6. นึ่งในลังถึง 30 นาที



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต
เกี่ยวกับครูภูมิปัญญาปราชญ์ล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำงานบน และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



ยำจิ้นโก๋

ส่วนผสม

โก๋ต้ม
300 กรัม

ง่าหั้น
5 แว่น

ตะไคร้
2 ต้น

สะระแหน่ซอย
1 ช้อนโต๊ะ

ใบมะกรูด
5 ใบ

ผักชีซอย
1 ช้อนโต๊ะ

ผักชีฝรั่งซอย
1 ช้อนโต๊ะ

ผักไผ่ซอย
1 ช้อนโต๊ะ

ต้นหอมซอย
1 ช้อนโต๊ะ

กระเทียมสับ
1 ช้อนโต๊ะ

หอมแดงซอย
2 ช้อนโต๊ะ

น้ำมันพืช
2 ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

พริกขี้หนูแห้ง
15 เม็ด

ดืปลีคั่ว
2 เม็ด

เม็ดผักชีคั่ว
1 ช้อนชา

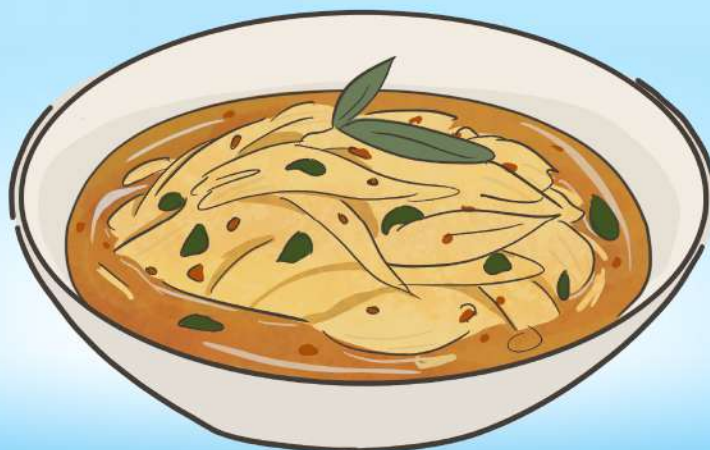
กะปิ
1 ช้อนชา

ปลาร้าต้มสุก
1 ช้อนชา

เกลือ
1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกดืปลี เม็ดผักชีคั่ว พริกขี้หนูแห้งคั่ว ให้ละเอียด
2. เติมน้ำมันพืชกับน้ำมัน ใส่กะปิ ปลาร้า เครื่องแกง ผัดให้หอม
3. ใส่เนื้อโก๋ต้ม ใส่หอมแดงซอย ใส่เนื้อไก่ฉีก
4. โรยด้วยผักชีฝรั่ง ผักชีต้นหอม ผักไผ่ และสะระแหน่



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต
เกี่ยวกับครูภูมิปัญญาปราชญ์ล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กั๊กช้าง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำขนม และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



ตำงนูน

ส่วนผสม

นูนอ่อน
400 กรัม

เนื้อหมูสับ
100 กรัม

ใบมะกรูด
5 ใบ

กระเทียมเจียว
1 ช้อนโต๊ะ

ผักชีซอย
1 ช้อนโต๊ะ

ต้นหอมซอย
1 ช้อนโต๊ะ

พริกขี้หนูแห้งทอด
5 เม็ด

น้ำมันพืช
2 ช้อนโต๊ะ

กระเทียมสับ
1 ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

พริกขี้หนูแห้ง
15 เม็ด

หอมแดง
5 หัว

กระเทียม
10 กลีบ

ง่าหั่น
1 ช้อนโต๊ะ

ตะไคร้ซอย
1 ช้อนโต๊ะ

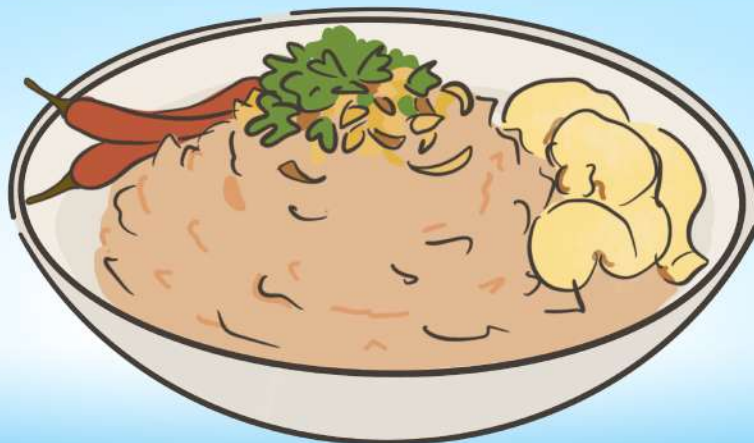
ปลาร้าต้มสุก
1 ช้อนโต๊ะ

กะปิ
1 ช้อนชา

เกลือ
1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. หั่นนูนอ่อนตามขวาง นำไปต้มให้เปื่อย
2. โขลกนูนให้ละเอียด
3. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
4. เจียวกระเทียมพอเหลือง ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม
5. ใส่หมูสับ ผัดให้หมูสุก
6. ใส่มะเขือเทศลูกเล็กเพื่อให้มีสีสัน นูน ผัดให้เข้ากัน ใส่ใบมะกรูด



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต
เกี่ยวกับครูภูมิปัญญาปราชญ์ล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กัศ้าง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำขนม และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



แซ่บหมู

ส่วนผสม

เนื้อหมูบด
300 กรัม

ไข่ไก่
2 ฟอง

ใบมะกรูดซอย
2 ช้อนโต๊ะ

ผักชีซอย
2 ช้อนโต๊ะ

ต้นหอมซอย
2 ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

พริกขี้หนูแห้ง
20 เม็ด

หอมแดง
5 หัว

กระเทียม
20 หัว

งาหั่น
1 ช้อนโต๊ะ

ตะไคร้ซอย
2 ช้อนโต๊ะ

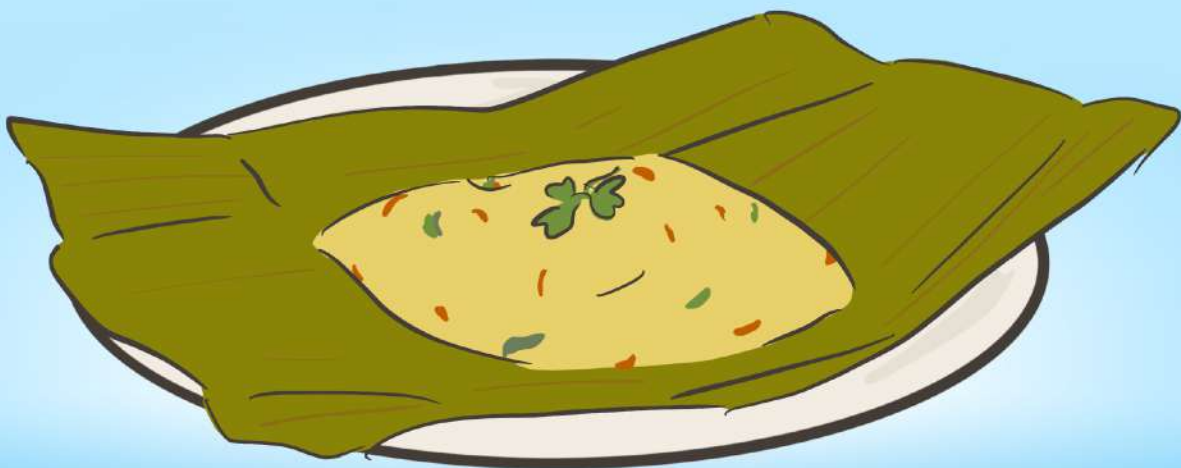
ขมิ้นหั่น
1 ช้อนโต๊ะ

กะปิ
1/2 ช้อนโต๊ะ

เกลือ
1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
2. ผสมเครื่องแกงกับหมูบด
3. ใส่ไข่ไก่ ใบมะกรูดซอย ใส่ผักชีต้นหอมซอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. เตรียมใบตอง กว้าง 8 นิ้ว วางซ้อนกันสองชั้นสลับหัวท้าย ตักส่วนผสมใส่ลงตรงกลางใบตอง ห่อเป็นรูปสี่เหลี่ยม กลัดไม้กลัด
5. นำไปย่างไฟอ่อน อย่างจนใบตองเหลืองเกรียม กลับด้าน ใช้เวลา 30-45 นาที



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต
เกี่ยวกับครูภูมิปัญญาปราชญ์ล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำงานบน และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



แกงโฮะ

ส่วนผสม

วุ้นเส้น
100 กรัม

หน่อไม้ดอง
50 กรัม

ถั่วงอกยาว
20 กรัม

มะเขือพวง
20 กรัม

มะเขือเปราะ
20 กรัม

ใบมะกรูด
5 ใบ

ตำลึง
10 กรัม

พริกขี้หนู
5 เม็ด

ตะไคร้หั่น
1 ต้น

ต้นหอมซอย
1 ช้อนโต๊ะ

ผักชีซอย
1 ช้อนโต๊ะ

น้ำมันพืช
2 ช้อนโต๊ะ

กะทิ
2 ช้อนโต๊ะ

แกงฮังเล
150 กรัม

ผงฮังเล
1/2 ช้อนชา

เครื่องแกง

พริกแห้ง
7 เม็ด

พริกขี้หนูแห้ง
4 เม็ด

หอมแดง
3 หัว

กระเทียม
10 กลีบ

ตะไคร้ซอย
2 ช้อนโต๊ะ

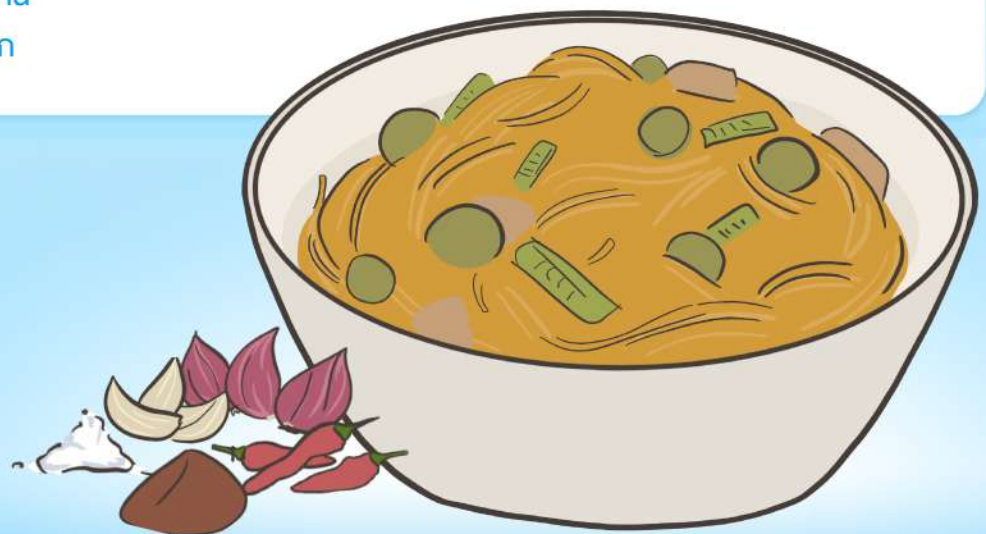
ข่าซอย
1/2 ช้อนโต๊ะ

กะปิหยาบ
1/2 ช้อนโต๊ะ

เกลือ
1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ใส่วุ้นเส้นให้นุ่ม ตัดเป็นท่อน
2. ผัดเครื่องแกงจนมีกลิ่นหอม ใส่ไก่ ใส่ผักที่สุกยาก แล้วผัดให้เข้ากัน
3. เติมน้ำเล็กน้อย ใส่วุ้นเส้น ผัดให้เข้ากัน
4. ใส่ผงฮังเล แกงฮังเล ผัดให้เข้ากัน
5. ใส่กะทิ ผักสุกง่าย ผัดต่อจนสุก



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต
เกี่ยวกับเศรษฐกิจปัญญาประชาชนล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำงานบน และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



แกงจืด

ส่วนผสม

จืดอ่อน
300 กรัม

ซี่โครงหมูสัน
100 กรัม

มะเขือเทศลูกเล็ก
5 ลูก

ชะอมเด็ด
1/2 ถ้วย

ชะพลูหั่นหยาบ
1/2 ถ้วย

เครื่องแกง

พริกแห้ง
5 เม็ด

กระเทียม
5 กลีบ

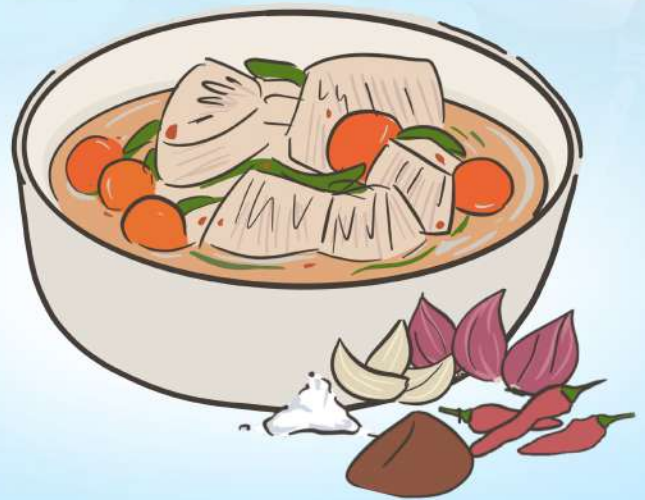
หอมแดง
5 หัว

กะปิ
1 ช้อนชา

เกลือ
1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
2. ต้มน้ำเปล่า ละลายเครื่องแกงลงในน้ำเดือด
3. ใส่ซี่โครงหมู ต้มจนนุ่ม
4. ใส่จืด ต้มให้จืดนิ่ม
5. ใส่มะเขือเทศ ชะอม ใบชะพลู คนให้เข้ากัน



แกงผักกาด

ส่วนผสม

ผักกาดแก้ว
300 กรัม

เนื้อไก่บ้าน
200 กรัม

มะเขว่นคั่ว
1 ช้อนชา

น้ำมันพืช
3 ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

พริกแห้ง
5 เม็ด

กระเทียม
5 กลีบ

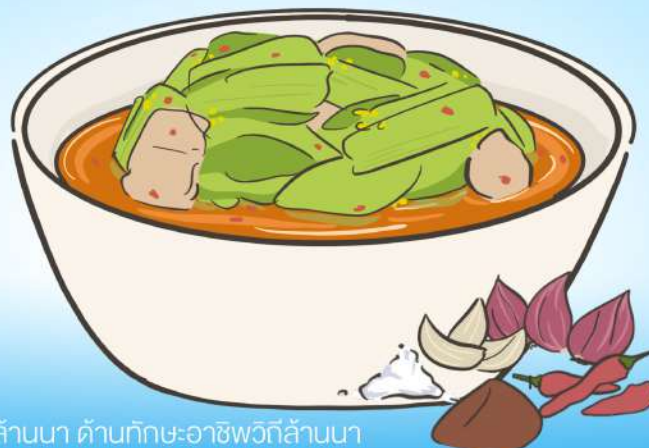
หอมแดง
5 หัว

กะปิ
1 ช้อนชา

เกลือ
1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
2. ผัดเครื่องแกงจนมีกลิ่นหอม
3. ใส่ไก่ ผัดให้เข้ากัน
4. เติมน้ำ เคี่ยวจนไก่นุ่ม ใส่ผักกาด ต้มจนผักสุก ปิดไฟ
5. ใส่มะเขว่นโขลก คนให้ทั่ว



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job
เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต เกี่ยวกับภูมิปัญญาปราชญ์ล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำงานบน และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



แกงผักเอือก

ส่วนผสม

ผักเอือก
100 กรัม

ซี่โครงหมูสับ
200 กรัม

มะเขือเทศลูกเล็ก
5 ลูก

เครื่องแกง

พริกแห้ง
5 เม็ด

กระเทียม
5 กลีบ

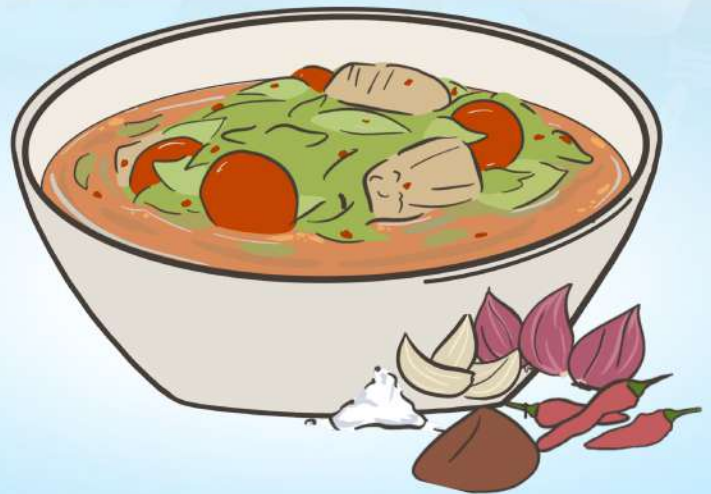
หอมแดง
5 หัว

กะปิ
1 ช้อนชา

เกลือ
1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
2. ละลายเครื่องแกงในน้ำเดือด
3. ใส่ซี่โครงหมู ต้มจนหมูนุ่ม
4. ใส่ผักเอือก ต้มให้ผักเอือกสุกจนนิ่ม
5. ใส่มะเขือเทศ คนให้เข้ากัน ต้มให้มะเขือเทศสุก



แกงหยวก

ส่วนผสม

หยวกกล้วยหั่น
300 กรัม

จุนเส้น
1 ถ้วย

เนื้อไก่บ้าน
200 กรัม

ใบมะกรูดฉีก
4 ใบ

ผักชีซอย
1 ช้อนโต๊ะ

ต้นหอมซอย
1 ช้อนโต๊ะ

น้ำมันพืช
2 ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

พริกแห้ง
5 เม็ด

กระเทียม
5 กลีบ

หอมแดง
5 หัว

กะปิ
1 ช้อนชา

เกลือ
1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
2. ผัดเครื่องแกงกับน้ำมัน จนมีกลิ่นหอม ใส่ไก่ลงผัดให้เข้ากัน
3. ใส่หยวกกล้วย ต้มจนหยวกกล้วยนิ่ม
4. ใส่จุนเส้น ใส่ใบมะกรูด โรยผักชีต้นหอม



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job
เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต เกี่ยวกับภูมิปัญญาปราชญ์ล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำงานบน และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



แกงผักเชียงดา

ส่วนผสม

ผักเชียงดา
100 กรัม

ปลาแห้ง
50 กรัม

มะเขือเทศลูกเล็ก
5 ลูก

เครื่องแกง

พริกแห้ง
5 เม็ด

กระเทียม
5 กลีบ

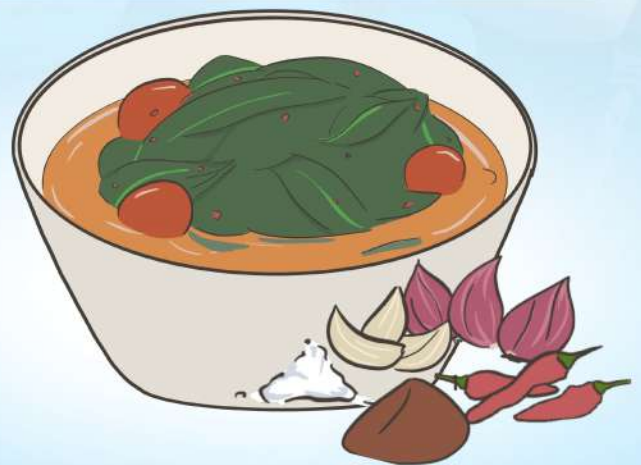
หอมแดง
5 หัว

กะปิ
1 ช้อนชา

เกลือ
1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
2. ละลายเครื่องแกงในน้ำเดือด
3. ใส่ปลาแห้ง ต้มจนปลานุ่ม
4. ใส่ผักเชียงดา ตามด้วยมะเขือเทศ



แกงผักหวานป่า

ส่วนผสม

ผักหวานป่า
100 กรัม

วุ้นเส้น
50 กรัม

ปลาแห้ง
50 กรัม

เครื่องแกง

พริกแห้ง
5 เม็ด

กระเทียม
5 กลีบ

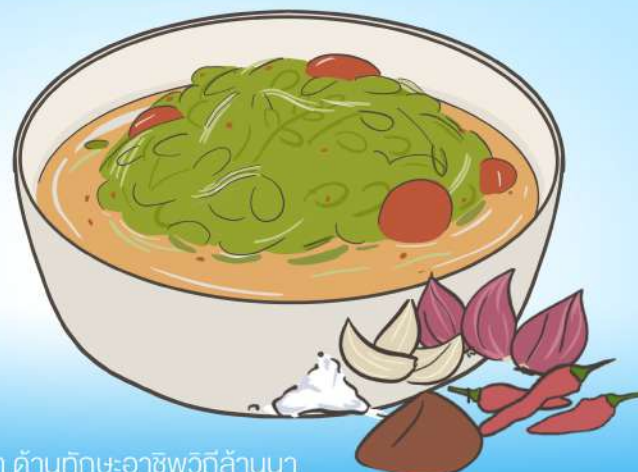
หอมแดง
5 หัว

กะปิ
1 ช้อนชา

เกลือ
1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
2. ละลายเครื่องแกงในน้ำเดือด
3. ใส่ปลาแห้ง ต้มจนปลานุ่ม
4. ใส่ผักหวานป่า ต้มผักจนสุก
5. ใส่วุ้นเส้น คนให้เข้ากัน



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job
เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต เกี่ยวกับภูมิปัญญาปราชญ์ล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำงาน และ อาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



โจ๊กกาด

ส่วนผสม

ผักกาดขวางดั่ง
1 กิโลกรัม

ซี่โครงหมู
400 กรัม

หอมแดง
5 หัว

กระเทียม
10 กลีบ

ถั่วเน่าเจียวย่างไฟ
1 แผ่น

กะปิ
2 ช้อนโต๊ะ

น้ำมันหมู
3 ช้อนโต๊ะ

เกลือป่น
1 ช้อนชา

น้ำมันพืช
2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตมน้ำเปล่าให้เดือด ใส่ซี่โครงหมูสับ ต้มจนหมูนุ่ม
2. โขลกกระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ รวมกันให้ละเอียด ใส่ลงในหม้อต้มซี่โครงหมู
3. ใส่ผักกาดขวางดั่งเด็ดเป็นท่อน ต้มให้ผักนุ่ม
4. ใส่ถั่วเน่าแผ่นโขลกละเอียด ใส่ไขมันหมูคนให้ทั่ว พอเดือด ปิดไฟ
6. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน ใส่พริกขี้หนูแห้งลงทอด ให้กรอบ ตักขึ้น ใส่กระเทียมสับเจียวให้เหลือง เททั้งกระเทียมเจียวและน้ำมัน ใส่หม้อโจ๊กกาด คนให้เข้ากัน



โจ๊กปลั่ง

ส่วนผสม

ผักปลั่ง
200 กรัม

จิ้นส้ม
50 กรัม

น้ำมัน
2 ช้อนโต๊ะ

พริกขี้เผือกย่างไฟ
2 เม็ด

มะเขือเทศ
4 ลูก

เครื่องแกง

พริกแห้ง
5 เม็ด

กระเทียม
5 กลีบ

หอมแดง
5 หัว

กะปิ
1 ช้อนชา

เกลือ
1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
2. ตมน้ำเดือด ใส่เครื่องแกง ใส่จิ้นส้ม ใส่ผักปลั่ง ใส่มะเขือเทศ ต้มให้เดือด
4. ใส่น้ำมัน คนให้เข้ากัน



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job
เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต เกี่ยวกับครุภูมิปัญญาปราชญ์ล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่

การทำงานบน และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



น้ำพริกตาแดง

ส่วนผสม

พริกแห้งย่างไฟ
15 เม็ด

กระเทียมย่างไฟ
20 กลีบ

หอมแดงย่างไฟ
5 หัว

ปลาแห้งป่น
2 ช้อนโต๊ะ

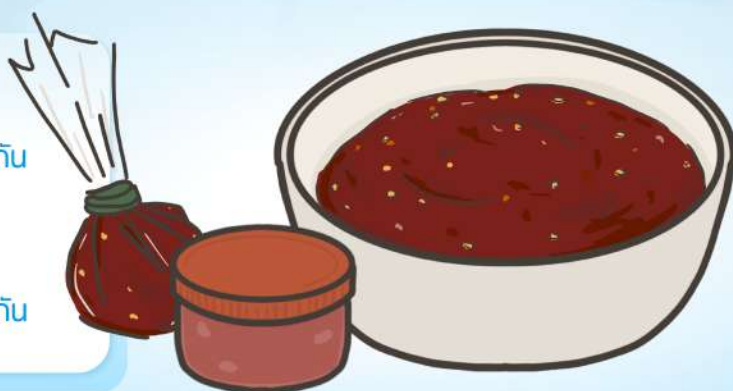
ปลาธำมรงค์ย่างไฟ
1 ช้อนโต๊ะ

ถั่วเน่าเขี้ยวย่างไฟ
1/2 แผ่น

เกลือ
1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเกลือและกระเทียม
2. ใส่พริกแห้งย่างไฟ ตามด้วยปลาแห้งป่น โขลกให้เข้ากัน
3. ใส่ปลาธำมรงค์ย่างไฟ โขลกให้เข้ากัน
4. ใส่ถั่วเน่าเขี้ยวย่างไฟ โขลกให้เข้ากัน
5. ใส่หอมแดงย่างไฟ โขลกรวมกันให้ละเอียด คนให้เข้ากัน



น้ำพริกข่า

ส่วนผสม

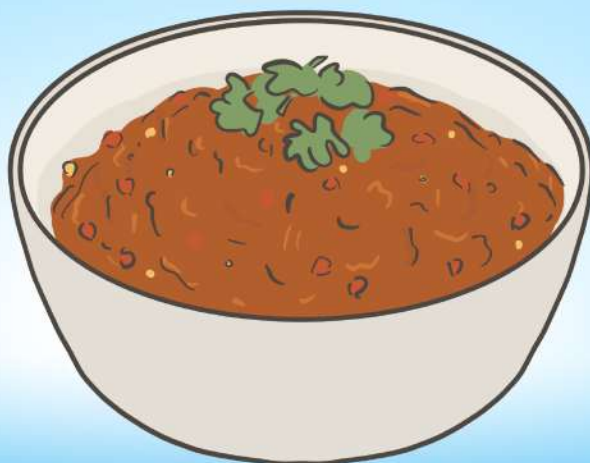
กระเทียม
10 กลีบ

ข่าหั่น
1 ช้อนโต๊ะ

เกลือ
1/4 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเกลือ กระเทียม ข่า ให้ละเอียด
2. ใส่พริกขี้หนูแห้งย่างไฟ โขลกรวมกัน
3. นำมาโขลกรวมกันจนละเอียด



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job
เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต เกี่ยวกับภูมิปัญญาปราชญ์ล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำงานบน และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



ววมวง

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว
1 กิโลกรัม

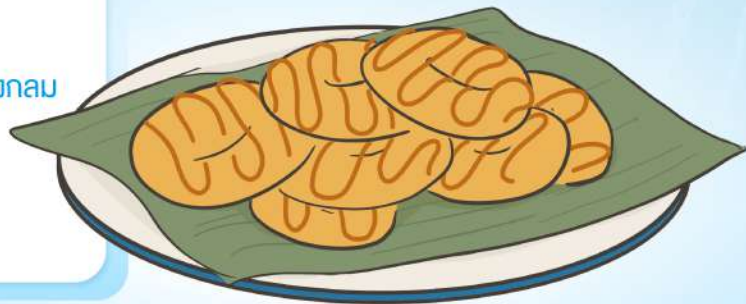
กล้วยน้ำว้าสุก
5 ลูก

ไข่ไก่
3 ฟอง

น้ำอ้อยปั่น
1 ถ้วย

วิธีทำ

1. ผสมแป้งข้าวเหนียวและกล้วยน้ำว้าสุก นวดให้เข้ากัน
2. ใส่ไข่ไก่ นวดให้เข้ากัน
3. เติมน้ำทีละน้อย นวดไปเรื่อย ๆ
4. นวดจนส่วนผสมเข้ากัน และติดกันเป็นก้อน
5. หยิบแป้งมาคลึงให้เป็นเส้นยาว แล้วนำปลายมาชนกันเป็นวงกลม
6. ต้มน้ำมันให้ร้อน นำแป้งที่เตรียมไว้ลงทอด
7. ทอดให้ขนมเหลืองทั่ว ตักขึ้นใส่ตะแกรงพักไว้
8. เทียน้ำอ้อยจนเหนียวได้ที่ หยอดลงบนหน้าขนม



ข้าวแคบ

ส่วนผสม

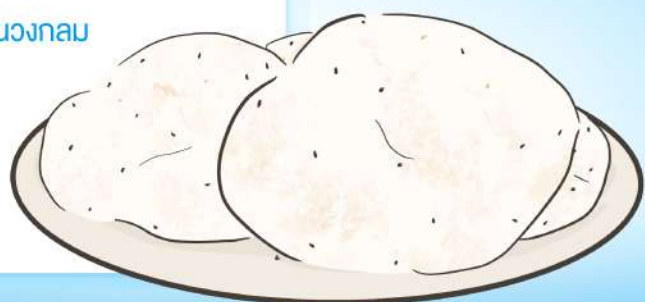
ข้าวสารเหนียว
1 ลิตร

งา
3 ช้อนโต๊ะ

เกลือป่น
1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างข้าวสารเหนียวให้สะอาด แช่ไว้ 1 คืน
2. ล้างข้าวสารเหนียวที่แช่แล้วอีกครั้งหนึ่ง และนำมาต้มด้วยไม้หั่น จะได้แป้งสำหรับทำข้าวแคบ
3. ผสมงาและเกลือลงในน้ำแป้ง คนให้เกลือละลาย
4. คลุมหม้อด้วยผ้าขาวบาง ต้มน้ำให้เดือด ละเลงแป้งลงบนผ้าเป็นแผ่นวงกลม
5. พอแป้งสุก ใช้ไม้พายช้อนขึ้น
6. วางแป้งลงบนแผ่นหญ้าคา ทำต่อเรื่อยๆ จนเต็ม
7. ตากแดดให้แห้ง ประมาณ 2 วัน
8. ย่างแผ่นแป้งกับเตาถ่านจนเหลืองทั่ว



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job
เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต เกี่ยวกับคุณภูมิปัญญาปราชญ์ล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำงาน และ อาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



ข้าวหูกง

ส่วนผสม

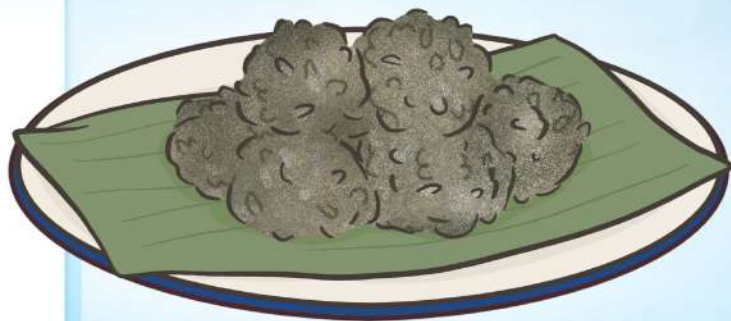
ข้าวสารเหนียว
1 ลิตร

งาขี้ม่อน
1/2 ช้อนโต๊ะ

เกลือป่น
1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างข้าวสารเหนียวให้สะอาด แช่น้ำไว้ 1 คืน
2. ล้างข้าวที่แช่ไว้ นึ่งไฟกลาง 25 - 30 นาที
3. พอข้าวนึ่งสุก เทลงในภาชนะ คนข้าวให้ไอร้อนลดลง ก่อนบรรจุไว้ในกล่องข้าว เพื่อเก็บความร้อน
4. คั่วงาขี้ม่อน ใช้ไฟอ่อนๆ จนมีกลิ่นหอม
5. โขลกงาขี้ม่อนและเกลือให้ละเอียด
6. นำข้าวเหนียวร้อน ๆ และงาขี้ม่อนกับเกลือที่โขลกเสร็จแล้ว มานวดกับข้าวจนเป็นเนื้อเดียวกัน
7. นวดข้าวหูกงจนเป็นเนื้อเดียวกัน



ข้าวต้มหัวหงอก

ส่วนผสม

ข้าวสารเหนียว
5 ถ้วย

กล้วยน้ำว้าสุก
10 ลูก

น้ำตาลทราย
2 ช้อนโต๊ะ

มะพร้าวมะพร้าวขูด
1 ถ้วย

เกลือป่น
1 ช้อนชา

น้ำใบเตย
1 ถ้วย

วิธีทำ

1. แช่ข้าวสารเหนียวในน้ำ 2-3 ชั่วโมง ล้างให้สะอาด
2. ใส่น้ำคั้นใบเตย และเกลือ คลุกให้เข้ากัน พักไว้ 10 นาที ตักขึ้น
3. นำใบตองกว้าง 10 นิ้ว ซ้อนไค้กัน 2 ชั้น ใส่ข้าวเหนียว 1 กำมือ วางกล้วยน้ำว้าตรงกลาง แล้วใส่ข้าวอีก 1 กำมือ
4. ห่อใบตองให้แน่น พันหัว พันท้าย มัดด้วยดอกลี้นั่น
5. นำไปต้ม 1 ชั่วโมง
6. ต้มสุกแล้ว กัดไว้ให้เย็น แกะห่อออก หั่นเป็นชิ้นๆ
7. คลุกกับมะพร้าวขูด โรยด้วยน้ำตาลทราย



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job
เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต เกี่ยวกับภูมิปัญญาปราชญ์ล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กักขัง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำงานบน และอาหารล้านนา

การทำอาหารล้านนา



แกงแค

ส่วนผสม

เนื้อไก่บ้าน
200 กรัม

ถั่วพูลู
1/2 ถ้วย

ตำลึง
1 ถ้วย

ผักชีหูด
2 1/2 ถ้วย

ชะอม
1/2 ถ้วย

ผักเป็ด
1/2 ถ้วย

ชะพลู
1/2 ถ้วย

ดอกข่า
3 ดอก

ถั่วฝักยาว
1/2 ถ้วย

ใบมะกรูด
5 ใบ

มะเขือเปราะ
1/2 ถ้วย

ผักชีฝรั่ง
2 ต้น

มะเขือพวง
1/4 ถ้วย

น้ำมันพืช
2 ช้อนโต๊ะ

ดอกจาวแห้ง
5 ดอก

กระเทียม
1 ช้อนโต๊ะ

เห็ดลมอ่อน
1/2 ถ้วย

เครื่องแกง

พริกขี้หนูแห้ง
15 เม็ด

กระเทียม
10 กลีบ

หอมแดง
5 หัว

ง่าหั่น
1 ช้อนโต๊ะ

ตำโครัซอย
2 ช้อนโต๊ะ

กะปิ
1 ช้อนชา

ปลาธำมสุก
1 ช้อนโต๊ะ

เกลือ
1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. สับไก่เป็นชิ้นพอดีคำ
2. เด็ด หรือหั่นผักทุกชนิด ล้างให้สะอาด พักไว้
3. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
4. เจียวกระเทียมที่สับแล้วพอเหลือง ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม
5. ใส่ไก่ ผัดไก่ให้สุก
6. ใส่น้ำพอกวนไก่ ตั้งต่อให้เดือด
7. ใส่ผักสุกยาก ตามด้วยผักที่สุกง่าย คนให้เข้ากัน พอผักสุก ยกลง



ที่มา : โครงการ แอปพลิเคชัน Smart Learning Smart Lanna Job เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิต เกี่ยวกับภูมิปัญญาปราชญ์ล้านนา ด้านทักษะอาชีพวิถีล้านนา

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำเครื่องดื่ม

Espresso

ร้อน กาแฟ 1 Shot

เย็น กาแฟ 2 Shots
นมผสม 60 ml
นมข้นหวาน 20 g
นมข้นจืด 30 ml

Americano

ร้อน กาแฟ 1 Shot
น้ำร้อน 90 ml

เย็น กาแฟ (Lungo shot) 2 Shots
น้ำเย็น 90 ml
น้ำเชื่อม 20 ml

Cappuccino

ร้อน กาแฟ 1 Shot
นมร้อน

เย็น กาแฟ 1 shot
น้ำเชื่อม 20 g
นมผสม 60 ml
นมสด 30 ml
นมจืดเย็น (สำหรับตีฟองนม)

Latte

ร้อน กาแฟ 1 Shot
นมร้อน

เย็น กาแฟ (Espresso shot) 1 Shot
นมจืด 150 ml
น้ำเชื่อม 10 g
กาแฟ on top

Mocca

ร้อน กาแฟ 1 shot
โกโก้ 3-5 g
นมร้อน

เย็น โกโก้ 3-5 g
กาแฟ (Londo) 2 shot
น้ำเชื่อม 20 g
นมผสม 30 ml
นมสด 90 ml

ผู้ให้ข้อมูล : อาจารย์ว่าที่ รต.กริช สอังกอง คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำเครื่องดื่ม

โกโก้



ผงโกโก้	30 g
ครีมหอมนมสด	2 ชช.
น้ำร้อน	45 ml
นมข้นหวาน	20 g
Caeamer	30 ml
นมข้นจืด	50 ml
Stream ร้อน	
นมร้อน	



ผงโกโก้	30 g
ครีมหอมนมสด	2 ชช.
น้ำร้อน	45 ml
นมข้นหวาน	20 g
Caeamer	30 ml
นมข้นจืด	50 ml



ชาเย็น



ชาตรามือถุงสีแดง	1 ช้อนโต๊ะ
ชาตรามือถุงสีทอง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำร้อน	150 ml แช่ 3 นาที
ครีมหอมนมสด	2 ช้อนชา
Creamer	30 ml
นมข้นหวาน	30 ml
นมข้นจืด	50 ml

ชามะนาว



ชาตรามือถุงสีแดง	1 ช้อนโต๊ะ
ชาตรามือถุงสีทอง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำร้อน	150 ml แช่ 3 นาที
น้ำเชื่อม	40 ml
น้ำมะนาว	1-2 ช้อนโต๊ะ

ชาเขียว



ชาตรามือถุงสีเขียว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำร้อน	150 ml แช่ 3 นาที
ครีมหอมนมสด	2 ช้อนชา
Creamer	30 ml
นมข้นหวาน	30 ml
นมข้นจืด	50 ml



ผู้ให้ข้อมูล : อาจารย์ว่าที่ รต.กริช สอังกอง คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

การทำเครื่องดื่ม

Blue Sky



Blue Paradise Syrup 30 ml
On top ด้วยสไปรตจนเต็มแก้ว

Orange Sparkling



ชั้นบน	สไปรต	60 ml
	โซดา	90 ml
ชั้นล่าง	Orange Syrup	20 ml
	สไปรต	30 ml

Lychee Sparkling



ชั้นบน	สไปรต	60 ml
	โซดา	90 ml
ชั้นล่าง	Lychee Syrup	20 ml
	สไปรต	30 ml

นมชมพู



น้ำแดง	30 ml
นมจืด	120 ml
Creamer	45 ml
นมข้นหวาน	20 ml

Orange in Paradise



ชั้นบน	Blue paradise Syrup	5 ml
	โซดา	50 ml
ชั้นกลาง	Lemon Honey Syrup	5 ml
	สไปรต	90 ml
ชั้นล่าง	Orang Syrup	20 ml
	สไปรต	30 ml



ผู้ให้ข้อมูล : อาจารย์ว่าที่ รต.กริช สอังกอง คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่ที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การทำเครื่องดื่ม

ภาพกิจกรรม



ผู้ให้ข้อมูล : อาจารย์ว่าที่ รต.กริช สอังกอง คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

ของที่ระลึก พวงกุญแจ กระเป๋า

งานปักผ้าด้วยมือ เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มมีการผลิตผ้า พบนงานเย็บปักถักร้อย
ที่เก็บรักษาไว้ในสุสานมัมมีอียิปต์โบราณ หรือมากกว่า 1,300 ปีก่อนคริสตกาล
ที่มีทั้งเสื้อผ้า ผ้าคลุมโซฟา ผ้าแขวน และเตียงถูกตกแต่งอย่างสวยงาม



งานปักผ้ามีต้นกำเนิดมาจากจีน มีการค้นพบผ้าไหมลายปักที่เก่าแก่ที่สุดของจีนจากหลุมฝังศพ
อายุราว 2,000 - 3,000 ปี ในเมืองหม่าซาน (Mashan) จังหวัดหูเป่ย์ นักโบราณคดียังเผยอีกว่า
งานปักลายจีนที่โด่งดังที่สุดที่ยังหลงเหลืออยู่ คือ เสื้อคลุมผ้าไหมของจักรพรรดิราชวงศ์ซิง

ประเภทของงานปัก

มีเทคนิคการสร้างลวดลายผ้าด้วยการปักโดยสืบทอดมาตั้งแต่สมัยโบราณ งานปักมักเรียกตามวัสดุที่ใช้ปัก
สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

ผ้าปักไหม

เป็นการปักผ้าตกแต่งเป็นลวดลาย
ด้วยไหมสีหลากหลาย

ผ้าปักด้น

เป็นการใช้โลหะมีค่า รูปทรงต่าง ๆ เป็นวัสดุหลัก
ในการปักทำให้เกิดลวดลายที่แวววาว หรูหรา

ตัวอย่างวัสดุหลักในการปัก ที่ทำให้เกิดลวดลายที่แวววาว หรูหรา

ด้น โลหะที่ดัดเป็นเส้น แล้วนำมาดเป็นรูปวงกลม

แล่ง โลหะที่รีดเป็นเส้นแบน

เลื่อม เส้นโลหะที่ตัดให้ได้ความยาวตามต้องการ
แล้วตีให้เป็นรูปวงกลมแบน หรือนูนเหมือนฝาชี

ไหมทอง โลหะที่รีดเป็นเส้นขนาดเล็ก
แล้วนำมาปั่นควบกับเส้นไหมหรือด้าย

ผู้ให้ข้อมูล : อาจารย์อนันต์ สุคันธรส ประธานสภาวัฒนธรรมอำเภอสีกันฯ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เจษฎาพล กิตติพัฒน์ ภาควิชาออกแบบเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กักขัง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

ของที่ระลึก พวงกุญแจ กระเป๋



การพัฒนางานปักผ้าไทยได้รับการสนับสนุนจากสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนี พันปีหลวง ทรงรับสั่งให้มีการถ่ายทอดวิชาจากลายปักผ้าในสมัยรัชกาลที่ 5 เป็นภาพเรือปักสุพรรณหงส์ ปักด้วยไหมน้อยจากฝีมือช่างปักโบราณในราชสำนัก ปัจจุบันจะพบภาพการปักไหม หรือการปักชอยเป็นงานศิลปะ ในเชิงจิตรกรรมเท่านั้น เพราะเป็นเทคนิคที่ใช้ความประณีตสูง จึงทำให้ไม่เป็นที่นิยมมากนัก

งานปักไทยในราชสำนัก และ **งานปักทั่วไป** มีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด ลายปักผ้าของในราชสำนัก ใช้เทคนิคการปักดินเงิน, การปักชอย, การปักไหมน้อย, การปักไหมสี, การปักหุ่น, สร้างลวดลายที่ใช้สื่อความหมายประกอบการเล่าเรื่อง หรือสัตว์ในตำนาน เช่น หงส์ พญานาค เป็นต้น และลวดลายจากธรรมชาติ ลายไทย วัสดุและสีเส้นที่ใช้มักมีประกาย เช่น ปักแมลงทับ และวัสดุมีค่าต่าง ๆ นิยมปักลงบนผ้าดกกระชุน หรือ เส้นทองกัก และผ้าไหม

สำหรับลวดลายงานปักทั่วไปมักเลียนแบบธรรมชาติ ส่วนมากเป็นลายไทย และลวดลายตามจินตนาการ สัตว์ยอดนิยมเป็นสีอ่อนหรือสีพาสเทล ปักลงบนผ้าไหม ผ้าไหมเทียม และผ้าฝ้าย

7 ข้อดีของการปัก ช่วยเยียวยาหัวใจ

ได้ค้นพบตัวเอง

เปิดป่าความเครียด

ได้ระบายอารมณ์

ฝึกความอดทน

ได้พัฒนาสมอง

จุดประกายความคิดสร้างสรรค์

ลดความดันโลหิต หัวใจสงบจิตใจ

ที่มาข้อมูล <https://www.altv.tv/content/pr/6317093e3f24a6b6210daf44>

ผู้ให้ข้อมูล : อาจารย์อนันต์ สุกันธรส ประธานสภาวัฒนธรรมอำเภอสีกันท่าแพ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เจษฎาพล กิตติพัฒน์ ภาควิชาออกแบบเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

ห้องที่ระลึก พวงกุญแจ กระเป๋า

ภาพกิจกรรม



ผู้ให้ข้อมูล : อาจารย์ยอนันต์ สุคันธรส ประธานสภาวัฒนธรรมอำเภอสันกำแพง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เจษฎาพล กิตติพัฒน์วาทย์
ภาควิชาออกแบบเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่ที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

นวดหน้า

และ นวดแก้อาการ Office Syndrome

นวดหน้า

ขั้นตอนการผสมน้ำมันนวดขนาด 10 ml

น้ำมันมะพร้าว
5 มิลลิตร

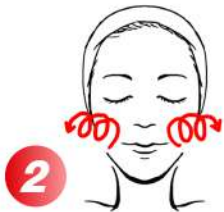
น้ำมันแอลมอน
3 มิลลิตร

น้ำมันเบ็ดยุง
2 มิลลิตร

กลิ่น
1-2 หยด

ขั้นตอนการนวดหน้า

1 เช็ดหน้าด้วยน้ำกลือผสมน้ำมันนวดโดยใช้สำลีแผ่นเช็ดให้ทั่วใบหน้า



2 เริ่มนวดบริเวณโหนกแก้มด้านขวา
ด้วยท่ากันหอย



3 นวดกดจุด
บริเวณร่องแก้มด้านขวา



4 นวดบริเวณคางไปถึงไปหู
และแก้มไปถึงใบหูด้านขวา



5 นวดกดจุด
บริเวณเบ้าตาด้านขวา



6 นวดบริเวณ
คางด้านขวา

7 ทำซ้ำขั้นตอน 2-6 ด้านซ้าย



8 กดจุดบริเวณคิ้ว



9 นวดบริเวณหน้าผาก



10 ใช้น้ำมันนวดบริเวณหลังมือ นวดบริเวณคาง
แล้วหงายมือ นวดจากบริเวณคางถึงลำคอ

10 เช็ดหน้าด้วยน้ำกลือ โดยใช้สำลีแผ่นเช็ดให้ทั่วใบหน้า

ผู้ให้ข้อมูล : อาจารย์รัฐพรรณ สันตโณทัย หลักสูตรการแพทย์แผนไทย
ภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

นวดหน้า

และ นวดแก้อาการ Office Syndrome

การนวดแก้อาการออฟฟิศซินโดรม

ออฟฟิศซินโดรม คือ กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด เนื่องมาจากรูปแบบการทำงานที่ใช้กล้ามเนื้อมัดเดิมซ้ำๆ เป็นเวลานานต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะบริเวณ คอ หลัง ไหล่ บ่า แขน หรือข้อมือ ซึ่งอาการปวดดังกล่าวอาจจะลุกลามจนกลายเป็นอาการปวดเรื้อรัง

การนวดเพื่อรักษาอาการออฟฟิศซินโดรม

นวดพื้นฐานหลัง

นวดพื้นฐานบ่า

นวดพื้นฐานคางคอก

ประโยชน์ของการนวด

เพื่อลดอาการเกร็งกล้ามเนื้อให้ความตึงลดลง

ลดอาการยึดติดของเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง และแผลเป็น

เพิ่มการไหลเวียนของ เลือด และน้ำเหลือง เพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ข้อยึด ที่ไม่รุนแรง

ลดอาการปวดจากการกระตุ้นการหลั่ง สารบรรเทาความเจ็บปวด

เกิดความรู้สึก ผ่อนคลายลดความวิตกกังวลและความเครียดของจิตใจ

ข้อห้ามในการนวดไทย

1. ผู้ที่มีไข้สูงเกินกว่า 38.5 องศาเซลเซียส
2. ผู้ที่กำลังป่วยด้วยโรคที่มีภาวะการติดเชื้อเฉียบพลัน
3. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงกว่า 160/100 มิลลิเมตรปรอท ที่มีอาการหน้ามืด ใจสั่น ปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้อาเจียน
4. ผู้ที่มีบาดแผลเปิด แผลเรื้อรัง
5. ผู้ที่มีรอยโรคผิวหนังที่สามารถติดต่อได้
6. ผู้ที่ได้รับการบาดเจ็บภายใน 48 ชั่วโมง หรือได้รับการผ่าตัดภายในระยะเวลา 1 เดือน
7. ผู้ที่มีอาการหลอดเลือดดำอักเสบ (Deep Vein Thrombosis)
8. ผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุนรุนแรง
9. ผู้ที่มีกระดูกแตก กระดูกหัก กระดูกปริร้าว บริเวณที่ผ่าตัดใส่เหล็กหรือข้อเทียม
10. บริเวณที่เป็นมะเร็ง

ผู้ให้ข้อมูล : อาจารย์สุพิศร์ หลงยานนาย ภาควิชาสารานุกรมสูงศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

นวดหน้า

และ นวดแก้อาการ Office Syndrome

ภาพกิจกรรม



ผู้ให้ข้อมูล : อาจารย์รัฐพรรณ สันตือโนทัย หลักสูตรการแพทย์แผนไทย
อาจารย์สุพัตร์ หลิงยานาย
ภาควิชาสารานุกรมสุศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่ที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

การส่งเสริม การขายผ่านช่องทางออนไลน์

ช่องทางออนไลน์เข้าถึงได้ง่าย และเป็นช่องทางที่ใกล้ชิด วิธีสอนให้เด็กๆ กลายเป็นนักขายของออนไลน์

1. คุณพ่อคุณแม่ต้องลองขาย

จะให้เด็กเริ่มขายออนไลน์ ต้องเริ่มจากคุณพ่อคุณแม่ก่อน เพราะเด็กจะทำอะไรได้นั้น ต้องเริ่มจากการที่เขาสนใจ ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่เป็นคนใกล้ชิดที่สุด ต้องเป็นผู้นำในการขายก่อน เด็กๆจะได้เริ่มสนใจ และอยากจะลองขายตาม ห้ามใช้วิธีซื้อของมาแล้วให้ลูกขายเด็ดขาด เพราะเขาจะรู้สึกว่าคุณบังคับให้ต้องทำ ไม่เต็มใจเท่าไร

2. เริ่มขายจากของใกล้ตัว

แล้วจะเริ่มขายอะไรดี? คงมีคำถามนี้อยู่ในหัวคุณพ่อคุณแม่ แนะนำให้เริ่มขายของใกล้ตัว แบบไม่มีต้นทุนก่อน นั่นคือของมือสองในบ้าน ตั้งราคาที่ลูกพอใจ คิดค่าขนส่งให้ไม่เข้าเนื้อก็พอ หรือหากบ้านไหนมีต้นทุนอยู่บ้าง ลองขายของที่ลูกชอบ เช่น ของเล่น เครื่องเขียน สิ่งของจากตัวการ์ตูนที่ลูกชอบ หรืออาจจะเป็นต้นไม้ หนังสือ ที่เขาสนใจก็ได้ เพราะสิ่งของเหล่านี้ใกล้ตัว และเต็มไปด้วยสิ่งที่เขาอยากนำเสนอ ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ทำให้การขายของเขาน่าสนใจ แตกต่างจากการขายที่มีเพียงราคา แต่มีเรื่องราวอยู่ด้วย

3. หาเอกลักษณ์

คุณพ่อคุณแม่อาจจะคิดว่าการขายออนไลน์เป็นเรื่องง่าย ใครก็ทำได้ ซึ่งก็จริง แต่น้อยนักที่จะประสบความสำเร็จ ดังนั้น การสร้างเอกลักษณ์ หรือสร้างตัวตนในแบบของตนเองที่แตกต่างจากคนอื่น จะเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้การขายออนไลน์ของลูกนั้นโดดเด่นกว่าเจ้าอื่น เช่น ถ้าไลฟ์ขายของเป็นหนังสือหรือของเล่น เพื่อการรีวิว หรือเล่นให้ดู เล่านิทาน หรือเล่นเกมแจกของไปด้วย

4. รับมือ feed back ทั้งดีและร้าย

ในโลกออนไลน์ไม่ได้จะมีแต่คนดีเท่านั้น บรรดาเพื่อนของคุณพ่อคุณแม่ที่อาจจะเ็นดูเข้ามา อุดหนุนเชียร์ ลูกในครั้งแรก ครั้งต่อไปอาจจะไม่มา และอาจจะแทนที่ด้วยคอมเมนต์ร้ายแทน คุณพ่อคุณแม่จึงต้องเข้ามาดูตรงนี้ อาจจะใช้วิธีเป็นแอดมินให้ลูก บล็อกข้อความร้าย หรือถ้าสถานการณ์ไม่ค่อยดี อาจจะพักไลฟ์ไปก่อนได้ หรือหากไม่มีคนดู ลูกอาจจะเบื่อกับที่ไม่มีใครมาซื้อสักที ให้ลองเปลี่ยนช่วงเวลาดู เช่น ช่วงเวลา 19.00 น. ถึง 22.00 น. ของทุกวัน คือช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการไลฟ์ เราอาจจะเริ่มแค่ 30 นาทีก่อน หรือเมื่อคนลดลงก็อาจจะพัก หรือเล่นเกมแจกของบ้าง และหากเป็นการขายแบบถ่ายรูปรูปโพสต์ลงในกลุ่ม ลองหากกลุ่มใหม่ๆ ที่มีคนเยอะขึ้น เปลี่ยนการถ่ายรูปให้น่าซื้อมากขึ้นก็ได้

ข้อมูลจาก <https://www.starfishlabz.com/blog/351-สอนลูกเป็นนักขายออนไลน์-ง่ายๆช่วงกักตัว>

การส่งเสริม การขายผ่านช่องทางออนไลน์

5. ขายดีเท่ากับกำไร ขายไม่ได้เท่ากับประสบการณ์

อยากให้คุณพ่อคุณแม่ไม่ตั้งความหวังกับการขายออนไลน์นี้จนเกินไป อาจจะแค่เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อลูกจะได้ไม่ผิดหวังหากขายไม่ได้ หรืออาจจะเปลี่ยนจากการขาย เป็นการรีวิวของเล่นที่มีอยู่แทนก็ได้ ถ้าขายได้ ก็เป็นเรื่องราวดียิ่ง มากกว่า

การขายของ จะทำให้เด็กๆ ได้เรียนรู้ค่าของเงิน เพราะของที่ขายได้ ต้องหักต้นทุน ต้องหักค่าส่งสิ่งที่เข้าได้คือ “กำไร” ซึ่งไม่มากนัก ถ้าขายดี สองมาคิดว่าเราจะทำอย่างไรกับเงินที่ได้กัน ถ้าอยากจะทำต่อไป ต้องหักออกมาเป็นต้นทุนเพื่อซื้อของรอบต่อไป อาจจะสอดแทรกการสอนให้เด็กๆ รู้ว่านี่คือวิธีการที่คุณพ่อคุณแม่หาเงินมาให้เขาใช้นะ มันไม่ได้มาง่ายๆ จะเป็นประสบการณ์ที่ทำให้เขาได้เรียนรู้



การขายของออนไลน์

เป็นอีกหนึ่งทักษะที่ควรฝึกฝน เพราะนอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แล้วยังเป็นกิจกรรมช่วยให้ รู้ค่าของเงินอีกด้วย เขาจะรู้จักใช้เงินมากขึ้น เห็นคุณค่าของสิ่งของรอบตัวมากขึ้น ที่สำคัญ ใครจะไปรู้ว่าเราอาจจะได้พ่อค้าแม่ค้าออนไลน์ตัวน้อยๆ ที่ยอดขายไม่แพ้ผู้ใหญ่ก็เป็นได้

ข้อมูลจาก <https://www.starfishlabz.com/blog/351-สอนลูกเป็นนักขายออนไลน์-ง่ายๆช่วงกักตัว>

การส่งเสริม การถ่ายทอดช่องทางออนไลน์

ภาพกิจกรรม



ข้อมูลจาก <https://www.starfishlabz.com/blog/351-สอนลูกเป็นนักถ่ายทอดออนไลน์-ง่ายๆช่วงกักตัว>

โครงการ Digital Learning Career การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัลเปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ
เพื่อส่งเสริมทักษะการมีงานทำของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่ที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

Digital Learning Career

การพัฒนาห้องเรียนดิจิทัล
เปิดโลกกว้างสร้างเส้นทางเรียนรู้สู่อาชีพ

เพื่อส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานของนักเรียนด้วยโอกาสในพื้นที่กีดขวาง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

คณะผู้วิจัย

ดร.ชนธส ไซยสุด

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ผศ.พิมพ์ชนก สุวรรณศรี

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

อาจารย์ไพโรจน์ สุวรรณศรี

โรงเรียนสาริต มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ร่วมกับชุมชนตำบลกีดช้าง โรงเรียนบ้านเมืองกีด
และองค์การบริหารส่วนตำบลกีดช้าง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

แหล่งทุนวิจัย ทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

งบประมาณด้านวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

ประเภททุนสนับสนุนงานมูลฐาน (Fundamental Fund) ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566