

# รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการ สวนสุขภาวะครัวเรือนแบบพอเพียงและยั่งยืน  
(หนึ่งตุ๋นอยู่ได้)

ณ ศูนย์การเรียนรู้สวนสุขภาวะครัวเรือนแบบพอเพียงและยั่งยืน  
294 หมู่ที่ 9 ตำบลตะโหมด อำเภอตะโหมด จังหวัดพัทลุง



จัดทำโดย

นายคณิง สหัสสชารา

หัวหน้าโครงการสวนสุขภาวะครัวเรือนแบบพอเพียงและยั่งยืน  
(หนึ่งตุ๋นอยู่ได้)

สนับสนุนโครงการโดย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

## คำนำ

ในปัจจุบันสังคมไทยได้มีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว ประชากรมีเพิ่มมากขึ้นที่อยู่อาศัยไม่เพียงพอ กับความต้องการรวมถึงที่ทำมาหากิน สาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงที่ทำมาหากิน เพื่อความสะดวก ไร่นา ปรับสภาพมาเป็นที่อยู่อาศัย ห้างสรรพสินค้า จึงทำให้ไม่มีพื้นที่ปลูกผักสวนครัวที่ปลอดภัยไว้บริโภคใน ครัวเรือนได้เอง ประชาชนส่วนใหญ่ไปซื้อสินค้าตามตลาดทั่ว ๆ ไปมาบริโภค ทั้ง ๆ ที่รู้้อยู่แล้วว่าพืชผัก เหล่านั้นเสี่ยงต่อการปนเปื้อนกับสารพิษต่าง ๆ ที่ไม่เพียงประสงค์เข้าสู่ร่างกาย แต่จำเป็นต้องซื้อเพื่อการ บริโภคเพราะไม่มีทางเลือก

ข้าพเจ้าจึงให้ความสำคัญในเรื่องดังกล่าว จึงได้จัดทำต้นแบบสวนสุขภาพะครัวเรือนแบบ พอเพียงและยั่งยืนโดยใช้พื้นที่ 20 ตารางวา (หนึ่งตุ) ปลูกพืช ผัก ที่จำเป็นจะต้องใช้ในครัวเรือน โดยการ ปลูกพืชผักคอนโด ผักห้อยหัวและบ่อเลี้ยงปลาในพื้นที่เดียวกัน ทำให้มีพืชผักเหลือกินเหลือใช้ใน ครัวเรือน ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว “การเป็นเสือนั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่เรามี เศรษฐกิจแบบพอมีพอกิน แบบพอมีพอกินนั้นหมายความว่า อัฐมตัวเองได้ ให้มีพอเพียงกับตัวเอง” พร้อมทั้งนั้นทรงอธิบายต่อว่า “คำว่า พอเพียง มีความหมายกว้างขวางกว่าความสามารถในการพึ่งตนเอง หรือความสามารถในการยืนบนขาของตนเอง เพราะความพอเพียง หมายถึง การที่มีความพอ คือมี ความโลภน้อย เมื่อโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าประเทศใดมีความคิดนี้ มีความคิดว่า ทำอะไร ต้องพอเพียง หมายความว่า พอประมาณ ซื่อตรง ไม่โลภอย่างมาก คนเราอาจจะสุข พอเพียงนี้อาจจะมี มาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้ แต่ต้องไม่เบียดเบียนคนอื่น”

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ ในทุกอาชีพ ไม่ได้มุ่งเน้นเฉพาะภาค เกษตรกรรมเท่านั้น แต่เนื่องจากประชากรส่วนใหญ่ของประเทศประกอบอาชีพทางการเกษตร และ ตัวอย่างในการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ที่มุ่งเน้นการพึ่งพาตนเอง การรู้จักพอประมาณ การ มีเหตุผลในการตัดสินใจ รู้ว่าทำไม่ถึงทำ ทำอย่าง ทำแล้วจะได้อะไร การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี คือ ความสามารถในการป้องกันและแก้ไขปัญหาวิกฤต และที่สำคัญคุณธรรมนำความรู้ คือความซื่อสัตย์ รับผิดชอบ เสียสละ และการยอมรับเทคโนโลยีรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ อย่างสมดุล เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชีวิตที่ขับเคลื่อน ตนเอง ครอบครั้ว ชุมชน สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม ให้ก้าวไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

การทำสวนสุขภาพะเหมาะสำหรับบุคคลที่มีพื้นที่จำกัด ข้าราชการที่มีบ้านพักหรือบุคคลที่อาศัย บ้านเช่า สามารถปลูกพืชผักไว้บริโภคในครัวเรือนได้อย่างพอเพียงและยั่งยืนต่อไป

นายคณิง สหัสตรา

หัวหน้าโครงการสุขภาพะครัวเรือน

แบบพอเพียงและยั่งยืน

(หนึ่งตุอยู่ได้)

## กิตติกรรมประกาศ

รายงานการทำสวนสุขภาพครัวเรือนแบบพอเพียงและยั่งยืน (หนึ่งคูอยู่ได้) ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เพราะได้รับความอนุเคราะห์จาก นายเจริญสิงห์ ชนะสิทธิ์ ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 9 ตำบลตะโหมด อำเภอดงหลวง จังหวัดพัทลุง ที่ได้อำนวยความสะดวกและความปลอดภัยและช่วยผลักดันให้เกิดผลงานหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงและศูนย์เรียนรู้สวนสุขภาพครัวเรือนแบบพอเพียงและยั่งยืน (หนึ่งคูอยู่ได้) คณะอาจารย์จาก โรงเรียนวรนารีเฉลิม จังหวัดสงขลา ผู้นำโครงการจากเทศบาลตำบลคอกหงส์และสมาชิก อป.มช. ทั้ง 14 อำเภอในจังหวัดสงขลาที่ได้นำสมาชิกเข้ามาศึกษาดูงานก่อให้เกิดขวัญและกำลังใจแก่ผู้รายงานเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณ ผศ.แสงหิรัญญา สหัสสธารา เป็นผู้สนับสนุนและเป็นกำลังใจให้ตลอด อาจารย์สุริย์พร สุทธิวีร์กุล จากมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลาที่ได้นำนักศึกษา มาศึกษาดูงานเป็นประจำ

ท้ายที่สุดขอขอบคุณเพื่อน ๆ และทีมงานทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้แก่ผู้รายงาน ประโยชน์และคุณค่าแห่งผลงานครั้งนี้ผู้รายงานขอมอบให้เป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดาและครูบาอาจารย์ทุก ๆ ท่านที่ได้อบรมสั่งสอน ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้รายงานตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน

## สารบัญ

<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
1. ความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ	1
2. วัตถุประสงค์ของการศึกษาทดลอง	2
3. สมมติฐานของการศึกษา ทดลอง	2
4. ขอบเขตของการศึกษา ทดลอง	2
5. นิยามศัพท์เฉพาะ	3
6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
7. กรอบความคิดในการศึกษา ทดลอง	3
<b>บทที่ 2 พระบรมราโชวาทและเอกสารที่สำคัญ</b>	<b>4</b>
ความสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้	5
<b>บทที่ 3 วิธีการศึกษาดำเนินงาน</b>	<b>6</b>
ประชากรกลุ่มตัวอย่าง	6
แนวทางการศึกษา ทดลอง	6
ทดลองใช้สิ่งที่น่าสนใจศึกษาทดลอง	6
สรุปผลการศึกษาทดลอง	7
แนะนำและเผยแพร่สิ่งที่ศึกษาทดลองที่ผ่านเกณฑ์	
การศึกษาทดลองและสิ่งที่มีผู้เข้าร่วมศึกษาทดลองพึงพอใจ	7
ข้อเสนอแนะ	7
อุปกรณ์ในการปลูกผักคอนโต	8
การปลูกผักห้อยหัว	8
พืชผักที่ควรปลูกในพื้นที่จำกัด	8
การเก็บเกี่ยว	9
การอยู่พอประมาณ	9

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	10
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	11
สมาชิกกลุ่มตัวอย่าง	11
วัตถุประสงค์ของการศึกษาทดลอง	11
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาทดลอง	11
การดำเนินการทดลอง	12
ข้อเสนอแนะ	12
ภาพกิจกรรม	13
ประวัติผู้รายงาน	36

ศูนย์ศึกษาลาบสงขลา  
www.SongkhlaLake.com