

หนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต  
รายวิชาเศรษฐกิจพอเพียง  
(ทช11001)  
ระดับประถมศึกษา

หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
พุทธศักราช 2551

ห้ามจำหน่าย

หนังสือเรียนเล่มนี้ จัดพิมพ์ด้วยเงินงบประมาณแผ่นดินเพื่อการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับประชาชน  
ลิขสิทธิ์เป็นของ สำนักงาน กศน. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ



สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย  
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ  
กระทรวงศึกษาธิการ

หนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต

รายวิชา เศรษฐกิจพอเพียง (ทช11001)

ระดับประถมศึกษา

เอกสารทางวิชาการหมายเลข 19/2554

## คำนำ

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ได้ดำเนินการจัดทำหนังสือเรียนชุดใหม่นี้ขึ้น เพื่อสำหรับใช้ในการเรียนการสอนตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบ ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่มีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณธรรม จริยธรรม มีสติปัญญาและศักยภาพในการประกอบอาชีพ การศึกษาต่อและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัว ชุมชน สังคมได้อย่างมีความสุข โดยผู้เรียนสามารถนำหนังสือเรียนไปใช้ในการเรียนด้วยวิธีการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ปฏิบัติกิจกรรม รวมทั้งแบบฝึกหัดเพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจในสาระเนื้อหา โดยเมื่อศึกษาแล้วยังไม่เข้าใจสามารถกลับไปศึกษาใหม่ได้ ผู้เรียนอาจจะสามารถเพิ่มพูนความรู้หลังจากศึกษาหนังสือเรียนนี้ โดยนำความรู้ไปแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในชั้นเรียนศึกษาจากภูมิปัญญาท้องถิ่น จากแหล่งเรียนรู้ และจากสื่ออื่นๆ

ในการดำเนินการจัดทำหนังสือเรียนตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบ ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้รับความร่วมมือที่ดีจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เกี่ยวข้องหลายท่านซึ่งช่วยกันค้นคว้าและเรียบเรียงเนื้อหาสาระจากสื่อต่างๆ เพื่อให้ได้สื่อที่สอดคล้องกับหลักสูตรและเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนที่อยู่นอกระบบอย่างแท้จริง สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ขอขอบคุณคณะที่ปรึกษาคณะผู้เรียบเรียง ตลอดจนคณะผู้จัดทำทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือด้วยดี ไว้ ณ โอกาสนี้

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย หวังว่าหนังสือเรียนชุดนี้จะเป็นประโยชน์ในการจัดการเรียนการสอนตามสมควร หากมีข้อเสนอแนะประการใด สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ขอน้อมรับไว้ด้วยความขอบคุณยิ่ง

สำนักงาน กศน.



## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
คำแนะนำในการใช้หนังสือเรียน	
โครงสร้างรายวิชาเศรษฐกิจพอเพียง	
บทที่ 1 เศรษฐกิจพอเพียง รากฐานการดำเนินชีวิตของคนไทย	1
บทที่ 2 ปฏิบัติตนดี มีความพอเพียง	7
บทที่ 3 รู้ใช้ รู้จ่าย	13
บทที่ 4 ชีวิตสดใส พอใจเศรษฐกิจพอเพียง	23
แบบทดสอบหลังเรียน	33
บรรณานุกรม	37
คณะผู้จัดทำ	39

## คำแนะนำในการใช้หนังสือเรียน

หนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชาเศรษฐกิจพอเพียง ระดับประถมศึกษา เป็นหนังสือเรียนที่จัดทำขึ้น สำหรับผู้เรียนที่เป็นนักเรียนนอกระบบ

ในการศึกษาหนังสือเรียนสาระทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชาเศรษฐกิจพอเพียง ผู้เรียนควรปฏิบัติดังนี้

1. ศึกษาโครงสร้างรายวิชาให้เข้าใจในหัวข้อสาระสำคัญ ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง และขอบข่ายเนื้อหา
2. ศึกษารายละเอียดเนื้อหาของแต่ละบทอย่างละเอียดและทำกิจกรรมตามที่กำหนด แล้วตรวจสอบกับแนวตอบกิจกรรมที่กำหนด ถ้าผู้เรียนตอบผิดควรกลับไปศึกษาและทำความเข้าใจในเนื้อหานั้นใหม่ให้เข้าใจก่อนที่จะศึกษาเรื่องต่อไป
3. ปฏิบัติกิจกรรมท้ายเรื่องของแต่ละเรื่องเพื่อเป็นการสรุปความรู้ความเข้าใจของเนื้อหาในเรื่องนั้นๆ อีกครั้งและการปฏิบัติกิจกรรมของแต่ละเนื้อหาแต่ละเรื่อง ผู้เรียนสามารถนำไปตรวจสอบกับครูและเพื่อนๆ ที่ร่วมเรียนในรายวิชาและระดับเดียวกันได้
4. หนังสือเรียนเล่มนี้มี 4 บทคือ
  - บทที่ 1 เศรษฐกิจพอเพียง รากฐานการดำเนินชีวิตของคนไทย
  - บทที่ 2 ปฏิบัติตนดี มีความพอเพียง
  - บทที่ 3 รู้ใช้ รู้จ่าย
  - บทที่ 4 ชีวิตสดใส พอใจเศรษฐกิจพอเพียง

## โครงสร้างรายวิชาเศรษฐกิจพอเพียง ระดับประถมศึกษา (ทช11001)

### สาระสำคัญ

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระราชดำริส  
ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และการปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับให้ดำเนินชีวิตไป  
ในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียง  
หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัว  
ที่ดีพอสมควรต่อผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้  
จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบและความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ  
มาใช้ในการวางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐาน  
จิตใจของคนในชาติให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริตและให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม  
ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญาและความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและ  
พร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม  
และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายแนวคิด หลักการ ความหมาย ความสำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้
2. บอกแนวทางในการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต
3. เห็นคุณค่าและปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง
4. แนะนำ ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวเห็นคุณค่าและนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

### ขอบข่ายเนื้อหา

- บทที่ 1 เศรษฐกิจพอเพียง รากฐานการดำเนินชีวิตของคนไทย
- บทที่ 2 ปฏิบัติตนดี มีความพอเพียง
- บทที่ 3 รู้ใช้ รู้จ่าย
- บทที่ 4 ชีวิตสดใส พอใจเศรษฐกิจพอเพียง





# บทที่ 1

## เศรษฐกิจพอเพียงรากฐานการดำเนินชีวิต ของคนไทย

### สาระสำคัญ

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชดำรัส  
ชี้แนะทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดนานกว่า 30 ปี ตั้งแต่ก่อน  
เกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจในปี 2540 ประเทศไทยประสบกับภาวะวิกฤติเศรษฐกิจ  
นับว่าเป็นบทเรียนสำคัญที่ทำให้ประชาชนเข้าใจถึงผลการพัฒนา ซึ่งใช้เป็นแนวทางการ  
ดำเนินชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท คำนึงถึงความพอ  
ประมาณ การมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีต่อตนเองตลอดจนใช้ความรู้และคุณธรรม  
เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ที่สำคัญจะต้องมีสติ ปัญญาและความขยันหมั่นเพียร ซึ่งจะนำ  
ไปสู่ความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

อธิบายแนวคิด หลักการ ความหมาย ความสำคัญ ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้

### ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 1 ความเป็นมา ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- เรื่องที่ 2 ความหมาย ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- เรื่องที่ 3 หลักแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียง
- เรื่องที่ 4 ความสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง

## เรื่องที่ 1

### ความเป็นมาของเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตและวิถีปฏิบัติที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำริชี้แนะแก่พสกนิกรชาวไทยมานานกว่า 30 ปี ดังจะเห็นได้ว่าปรากฏความหมายเป็นเชิงนัยเป็นครั้งแรกในพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในปี พ.ศ. 2517 ที่พระองค์ได้ทรงเน้นย้ำแนวทางการพัฒนาบนหลักแนวคิดที่พึ่งตนเอง เพื่อให้เกิดความพอมีพอกิน พอใช้ของคนส่วนใหญ่ โดยใช้หลักความพอประมาณ การคำนึงถึงการมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง และทรงเตือนสติประชาชนคนไทยไม่ให้ประมาท ตระหนักถึงการพัฒนาอย่างเป็นขั้นเป็นตอนที่ถูกต้องตามหลักวิชา และการมีคุณธรรมเป็นกรอบในการปฏิบัติและการดำรงชีวิต

ในช่วงที่ประเทศไทยประสบกับภาวะวิกฤติเศรษฐกิจในปี พ.ศ. 2540 นับเป็นบทเรียนสำคัญที่ทำให้ประชาชนเข้าใจถึงผลจากการพัฒนา ที่ไม่คำนึงถึงระดับความเหมาะสมกับศักยภาพของประเทศ พึ่งพิงความรู้ เงินลงทุน จากภายนอกประเทศเป็นหลัก โดยไม่ได้สร้างความมั่นคงและเข้มแข็งหรือสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีภายในประเทศ ให้สามารถพร้อมรับความเสี่ยงจากความผันผวนของปัจจัยภายในและภายนอกจนเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจครั้งใหญ่ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อสังคมไทย รัฐบาลตระหนักถึงความสำคัญในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนในสังคมไทยอย่างเป็นระบบ ด้วยการกำหนดนโยบายด้านการศึกษา โดยนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาทุกระดับ ใช้คุณธรรมเป็นพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงความร่วมมือระหว่างสถาบันการศึกษา สถาบันครอบครัว ชุมชน สถาบันศาสนา ให้มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะความรู้ ทักษะ และเจตคติ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างสมดุล และยั่งยืน

## เรื่องที่ 2

### ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง

#### เศรษฐกิจพอเพียง คืออะไร

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับตั้งแต่ครอบครัว ระดับชุมชนจนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและการบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อยุคโลกาภิวัตน์ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่ต้องมีระบบคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้ จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผน และการดำเนินการทุกขั้นตอนและขณะเดียวกัน จะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในทุกระดับให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน มีความเพียรพยายามมีสติปัญญา และความ

รอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และกว้างขวางทั้งทางด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

**ความพอเพียง** หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่ต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอก และภายใน ทั้งนี้ต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบและความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผน และการดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในทุกระดับ ให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งทางด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

### เรื่องที่ 3

#### หลักแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียง

เป็นปรัชญาชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัย และวิกฤติ เพื่อ ความมั่นคงและ ความยั่งยืน ของการพัฒนา

#### คุณลักษณะ

เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติบนทางสายกลาง และการพัฒนาตนอย่างเป็นขั้นตอน



แผนภาพแสดงแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 ห่วง 2 เงื่อนไข ดังนี้

**ความพอประมาณ** หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

**ความมีเหตุผล** หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

**การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว** หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

**เงื่อนไข**

การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ

- **เงื่อนไขความรู้** ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

- **เงื่อนไขคุณธรรม** ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

#### เรื่องที่ 4

#### ความสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง

ความสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียงที่ส่งผลต่อประชาชน ดังนี้

1. เกิดแนวคิดที่มุ่งเน้นพึ่งพาตนเองเป็นหลัก ที่มีอยู่ในตัวเองเพื่อนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชนซึ่งจะทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างยั่งยืน
2. ทำให้มีความเข้มแข็งในจิตใจ โดยยึดหลักการพึ่งพาตนเองเป็นหลัก เมื่อพึ่งตนเองได้แล้วทำให้จิตใจสงบเข้มแข็ง ไม่วิตกกังวล
3. เกิดความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ความสามัคคีในชุมชน และประเทศชาติ
4. เกิดการมีส่วนร่วม คิดวิเคราะห์ แก้ปัญหาร่วมกัน
5. ทำให้มีความเป็นอยู่พอมี พอกิน ลดปัญหาความยากจน

“

เมื่อสังคมไทยเป็นสังคมเศรษฐกิจพอเพียง คนไทยดำรงชีวิตบนทางสายกลาง มีสามห่วงสำคัญ คล้องใจในการดำเนินชีวิต ได้แก่ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกัน ในตัวที่ดี มีสองเงื่อนไขกำกับชีวิตอย่างเคร่งครัด ได้แก่ เงื่อนไขความรู้ที่ประกอบด้วยรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง เงื่อนไขคุณธรรม ซึ่งมีความซื่อสัตย์สุจริต อุดมเพียร มีสติปัญญา อยู่ในชีวิต ชีวิตมีแต่ความสุข เศรษฐกิจ สดใส สังคม อุ่นใจ สิ่งแวดล้อม อุดมสมบูรณ์ วัฒนธรรม เข้มแข็งยั่งยืน”

”

## กิจกรรมที่ 1

ตอบคำถามต่อไปนี้

1. เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึงอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. หลักแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. เศรษฐกิจพอเพียงมีความสำคัญอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. เศรษฐกิจพอเพียงนำมาปรับใช้กับผู้เรียนได้หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## บทที่ 2

# ปฏิบัติตนดี มีความพอเพียง

### สาระสำคัญ

การปฏิบัติตนตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชดำรัสนำมาปฏิบัติตนคือ ยึดความประหยัด ประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง สุจริต เลิกแก่งแย่งผลประโยชน์และแข่งขันกันในทางการค้า ไม่หยุดนิ่งที่จะหาทางให้ชีวิต หลุดพ้นจากความทุกข์ยากและปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี ลด ละสิ่งชั่วให้หมดสิ้นไป

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เห็นคุณค่าและปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง
2. บอกแนวทางในการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้

### ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 1 วิธีคิด วิธีปฏิบัติ วิธีให้คุณค่าตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง  
เรื่องที่ 2 การปฏิบัติตนตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

## เรื่องที่ 1

### วิธีคิด วิธีปฏิบัติ วิธีให้คุณค่าตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

**วิธีคิด** การจะนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ให้ได้ผลดีในการดำเนินชีวิต จำเป็นจะต้องเริ่มต้นจากการมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องว่าเศรษฐกิจพอเพียงหมายถึงอะไร และมีหลักการสำคัญอะไรบ้างที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางสู่การปฏิบัติ ตลอดจนเห็นถึงประโยชน์จากการที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้รอดพ้นและสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

**วิธีปฏิบัติ** หลังจากที่ได้ทำความเข้าใจอย่างถูกต้องแล้ว ก็จำเป็นต้องทดลองนำมาประยุกต์ใช้กับตนเอง ทั้งในชีวิตประจำวันและการดำเนินชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยคำนึงถึงการพึ่งพาตนเองเป็นเบื้องต้น การทำอะไรที่ไม่สุดโต่งไปข้างใดข้างหนึ่ง การใช้เหตุผลเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจและการกระทำต่าง ๆ ตลอดจนการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี เพื่อพร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงจะไม่ทำอะไรที่เสี่ยงจนเกินไปจนทำให้ตนเองหรือครอบครัวเดือดร้อนในภายหลัง การใฝ่รู้อย่างต่อเนื่องและใช้ความรู้ด้วยความรอบคอบและระมัดระวัง ความซื่อสัตย์ ความไม่โลภ ความรู้จักพอ ความขยันหมั่นเพียร การไม่เบียดเบียนกัน การรู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

อย่างไรก็ตาม การที่จะสร้างภาวะความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้นั้น จำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ด้วยตนเองหรือร่วมกับผู้อื่น

**วิธีการให้คุณค่า** การเรียนรู้จากการปฏิบัติ การแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างผู้ที่มีความสนใจร่วมกันจะทำให้สามารถตระหนักถึงประโยชน์และความสุขที่จะได้รับจากการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้แล้วเกิดการปรับเปลี่ยน ความคิดเห็นและน้อมนำเอาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป

จิตสำนึกที่ตระหนักถึงความสุขที่เกิดจากความพอใจในการใช้ชีวิตอย่างพอดีและรู้จักระดับความพอเพียงจะนำไปสู่การประกอบสัมมาอาชีพหาเลี้ยงตนเองอย่างถูกต้อง ไม่ให้ออดอยากจนเบียดเบียนตนเอง หรือไม่เกิดความโลภจนเบียดเบียนผู้อื่น แต่มีความพอเพียงที่จะคิดเผื่อแผ่แบ่งปันไปยังคนอื่น ๆ ในชุมชนหรือองค์กรและสังคมได้

อย่างไรก็ตาม ระดับความพอเพียงของแต่ละคนจะไม่เท่ากันหรือความพอเพียงของคนคนหนึ่งแต่ต่างเวลาก็คอาจเปลี่ยนแปลงไปได้ แล้วแต่เงื่อนไขภายในและภายนอก ตลอดจนสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อความพอเพียง

## เรื่องที่ 2

### การปฏิบัติตนตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง\*

ในฐานะที่เป็นพลชนิกชาวไทย จึงควรน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระราชดำรัสมาประพฤติปฏิบัติตน ดังนี้



1. ยึดความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่ายในทุกด้าน ลดละความฟุ่มเฟือยในการดำรงชีวิตอย่างจริงจัง ดังกระแสพระราชดำรัส ความว่า

“...ความเป็นอยู่ที่ต้องไม่ฟุ่มเฟือย ต้องประหยัดไปในทางที่ถูกต้อง...”

2. ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้องสุจริต แม้จะตกอยู่ในภาวะขาดแคลนในการดำรงชีวิตก็ตาม ดังกระแสพระราชดำรัส ความว่า

“...ความเจริญของคนทั้งหลายย่อมเกิดจากการประพฤติชอบและการหาเลี้ยงชีพชอบเป็นหลักสำคัญ...”

3. ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์และแข่งขันกันในการการค้าขาย ประกอบอาชีพแบบต่อสู้กันอย่างรุนแรงดังอดีต ดังกระแสพระราชดำรัสในเรื่องนี้ ความว่า

“...ความสุขความเจริญอันแท้จริงนั้น หมายถึงความสุขความเจริญที่บุคคลแสวงหาได้ด้วยความเป็นธรรม ทั้งในเจตนาและการกระทำ ไม่ใช่ได้มาด้วยความบังเอิญหรือด้วยการแก่งแย่งเบียดบังมาจากผู้อื่น...”

4. ไม่หยุดนิ่งที่จะหาทางให้ชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ยากครั้งนี้โดยต้องขวนขวายใฝ่หาความรู้ให้เกิดมีรายได้เพิ่มพูนขึ้นจนถึงขั้นพอเพียงเป็นเป้าหมายสำคัญ ดังกระแสพระราชดำรัสตอนหนึ่งที่มีความหมายชัดเจนว่า

“...การที่ต้องการให้ทุกคนพยายามที่จะหาความรู้ และสร้างตนเองให้มั่นคงนี้ เพื่อตนเอง เพื่อจะให้ตนเองมีความเป็นอยู่ที่ก้าวหน้า ที่มีมีความสุข พอมีพอกินเป็นขั้นหนึ่ง และขั้นต่อไปก็คือการมีเกียรติว่า ยืนได้ด้วยตนเอง...”

5. ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี ลด ละ สิ่งชั่วให้หมดสิ้นไป ทั้งด้วยสังคมไทยที่ล่มสลายลงในครั้งนี้ เพราะยังมีบุคคลจำนวนมิใช่น้อยที่ดำเนินการโดยปราศจากอายแผ่นดิน ดังกระแสพระราชดำรัส ความว่า

“... พยายามไม่ก่อความชั่วให้เป็นเครื่องทำลายตัว ทำลายผู้อื่น พยายามลด ละความชั่วที่ตัวเองมีอยู่ พยายามก่อความดีให้แก่ตัวอยู่เสมอ พยายามรักษาและเพิ่มพูนความดีที่มีอยู่นั้นให้งอกงามสมบูรณ์ขึ้น...”

\* จากหนังสือเศรษฐกิจพอเพียง

สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

หน้า 27 พิมพ์ครั้งที่ 3 กรกฎาคม 2548

### หลักของความประมาท (พอ ดี) 5 ประการ (จากข้อสรุปของสภาพัฒน์)

1. พอดีด้านจิตใจ —> เข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทร ประนีประนอม นึกถึงประโยชน์ส่วนรวม
2. พอดีด้านสังคม —> ช่วยเหลือเกื้อกูล รู้จักสามัคคี สร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวและชุมชน
3. พอดีด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม —> รู้จักใช้และจัดการอย่างฉลาด และรอบคอบ เกิดความยั่งยืนสูงสุด
4. พอดีด้านเทคโนโลยี —> รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมและสอดคล้องต่อความต้องการเป็นประโยชน์ สภาพแวดล้อมและเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมและพัฒนาจากภูมิปัญญาชาวบ้านก่อน
5. พอดีด้านเศรษฐกิจ —> เพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย ดำรงชีวิตอย่างพอควร พออยู่ พอกิน สมควรตามอัตภาพและฐานะของตน

### หลักของความมีเหตุผล

1. ยึดความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่ายในทุกด้าน ลดความฟุ่มเฟือยในการดำรงชีวิต
2. ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้องสุจริต แม้จะตกอยู่ในภาวะขาดแคลนในการดำรงชีวิต
3. ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์ และแข่งขันในทางการค้าขายประกอบอาชีพแบบต่อสู้กันอย่างรุนแรง
4. ไม่หยุดนิ่งที่หาทางในชีวิตให้หลุดพ้นจากความทุกข์ยาก
5. ปฏิบัติตนในแนวทางที่ดี ลด เลิก สิ่งชั่วยุคเลวให้หมดสิ้นไป ไม่ก่อความชั่วให้เป็นเครื่องทำลายตัวเอง ทำลายผู้อื่น

### หลักของการมีภูมิคุ้มกัน

1. มีความรู้ รอบคอบ และระมัดระวัง
2. มีคุณธรรม ซื่อสัตย์สุจริต ขยัน อดทนและแบ่งปัน

### การปฏิบัติตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแบบอย่างและแนวทางให้บุคคล ครอบครัว ชุมชน นำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต ดังนี้

1. ยึดหลักความประหยัด ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ใช้ในสิ่งที่จำเป็นและรู้จักเก็บออมไว้ใช้ในอนาคต
2. ยึดหลักความซื่อสัตย์สุจริต ความถูกต้องในการประกอบอาชีพและการดำเนินชีวิตไม่เห็นแก่ตัว

3. ยึดหลักความไม่แก่งแย่งชิงดีกัน รู้จักการพึ่งพากัน ไม่เอาัดเอาเปรียบและแข่งขันโดยใช้วิธีรุนแรง
4. ยึดหลักการใฝ่รู้ใฝ่เรียน หมั่นศึกษาหาความรู้ ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต ประกอบอาชีพเพื่อให้มีรายได้ไว้ใช้จ่าย โดยยึดความพอเพียงเป็นหลัก
5. ยึดหลักการทำความดี ลดละความชั่วและสิ่งอบายมุขทั้งปวงเพื่อให้ตนเอง ครอบครัวและสังคม อยู่อย่างมีความสุข



## กิจกรรมที่ 2

ให้ผู้เรียนทำกิจกรรมต่อไปนี้

1) การดำเนินชีวิตของผู้เรียนสอดคล้องกับหลักแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงอย่างไร

1. ความพอประมาณ

.....

.....

.....

.....

.....

2. ความมีเหตุผล

.....

.....

.....

.....

.....

3. ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

.....

.....

.....

.....

.....

4. เงื่อนไขความรู้

.....

.....

.....

.....

.....

5. เงื่อนไขคุณธรรม

.....

.....

.....

.....

.....

## บทที่ 3 รู้ใช้ รู้จ่าย

### สาระสำคัญ

เมื่อเราประกอบอาชีพมีรายได้ การนำเงินไปใช้จ่ายสิ่งใดต้องจดทุกอย่าง ทุกครั้งที่จ่ายออกไปการบันทึกรายรับ รายจ่ายเป็นหลักฐาน แสดงแหล่งที่มาของรายได้ รายจ่ายและเงินออม อีกทั้งเป็นการเตือนตนเองและครอบครัวว่าในแต่ละเดือนมีค่าใช้จ่ายอะไรบ้างที่ไม่จำเป็น รายการใดสามารถตัดทิ้งไปได้ในเดือนต่อไป ครอบครัวควรเริ่มต้นจกรายรับ-รายจ่ายจนเป็นนิสัย ครอบครัวเราจะได้ไม่ยากจน

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. วางแผนการใช้จ่ายของตนเองและครอบครัวได้
2. วิเคราะห์สภาพรายรับ-รายจ่ายของครอบครัวได้
3. บันทึกรายรับ-รายจ่ายของตนเองและครอบครัวได้
4. อธิบายวิธีการลดรายจ่ายและเพิ่มรายได้
5. อธิบายวิธีการออมเงินได้

### ขอบข่ายเนื้อหา

- เรื่องที่ 1 การวางแผนการใช้จ่าย
- เรื่องที่ 2 การบันทึกรายรับ-รายจ่ายของตนเองและครอบครัว
- เรื่องที่ 3 การลดรายจ่ายในครัวเรือน
- เรื่องที่ 4 การออม

## เรื่องที่ 1

### การวางแผนการใช้จ่าย

ก่อนที่จะใช้จ่ายเงิน เราควรจัดสรรเงินที่มีอยู่ให้ตรงกับความต้องการ โดยการวางแผนการใช้จ่ายเงินไว้ก่อน

การวางแผนการใช้จ่ายเงิน หมายถึง การที่บุคคลจัดสรรรายรับ-รายจ่าย ของตนเอง ซึ่งมีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

1. การหารายได้ ทุกคนต้องประกอบอาชีพ เพื่อให้มีรายได้ประจำและหากมีเวลาว่างควรหารายได้เสริมเพื่อจะได้มีรายได้พอกับการใช้จ่ายในการดำรงชีพ
2. การใช้จ่ายให้พิจารณาใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็นจริงๆ เช่น ใช้จ่ายเป็นค่าอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค โดยคำนึงถึงคุณค่าของสิ่งที่ซื้อว่ามีคุณภาพและคุ้มค่าเงิน ไม่ใช่ซื้อเพราะคำโฆษณาชวนเชื่อ

การประหยัด ควรรู้จักเก็บออมเงินไว้ใช้จ่ายเมื่อคราวจำเป็น เช่น เมื่อเจ็บป่วย โดยวางแผนให้มีรายจ่ายน้อยกว่ารายได้มากที่สุดก็จะมีเงินเก็บ เครื่องใช้ที่ชำรุดเสียหายควรซ่อมแซมให้ใช้ได้อยู่เสมอ ประหยัดพลังงานและทุนถนอมเครื่องใช้ให้มีอายุการใช้งานได้นาน

การเป็นหนี้โดยไม่จำเป็นเพราะยืมเงินมาใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย เช่น การยืมเงินมาจัดงานเลี้ยงในประเพณีต่างๆ จะทำให้ชีวิตมีความลำบาก สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองและครอบครัว แต่ถ้าหากเป็นหนี้เพราะนำเงินมาลงทุนในกิจการที่สามารถให้ผลคุ้มค่าก็อาจจะเป็นหนี้ได้

3. การบันทึกรายรับ-รายจ่าย เป็นวิธีการวางแผนที่สำคัญ การบันทึกรายรับ-รายจ่ายในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ทราบว่าในวันหนึ่ง สัปดาห์หนึ่ง เดือนหนึ่ง เรามีรายได้จากอะไร เท่าไรและจ่ายอะไร อย่างไร ควรจะวางแผนการใช้จ่ายอย่างไรจึงจะพอและที่เหลือสะสมไว้เป็นทุนหรือเก็บสะสมไว้ใช้จ่ายในยามจำเป็น การบันทึกรายรับ-รายจ่าย จึงเป็นข้อมูลหลักฐานแสดงให้เห็นแหล่งที่มาของรายได้และที่ไปของรายจ่าย ซึ่งจะนำไปสู่การตั้งเป้าหมายลดรายจ่าย การเพิ่มรายได้และการออมต่อไป

## เรื่องที่ 2

### การบันทึกรายรับ-รายจ่ายของตนเองและครอบครัว

เมื่อเรามีรายได้และนำเงินรายได้ไปใช้จ่ายซื้อสิ่งที่จำเป็น สิ่งใดที่มีราคาสูงก็ไม่จำเป็นต้องซื้อทันทีแต่ให้ตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะเก็บหอมรอบริบไว้จนมากพอแล้วจึงซื้อ ดังนั้นเราจึงควรวางแผนการใช้จ่ายไว้ล่วงหน้าว่าเราต้องซื้ออะไร เท่าไหร่ เมื่อใด

เราเคยได้ยินข่าวชาวนาขายที่นาได้เงินเป็นแสนเป็นล้าน แต่เมื่อเวลาผ่านไปไม่กี่ปีเขากลับไม่เหลือเงินเลย ต้องไปเช่าที่นาของคนอื่นทำกิน เรื่องดังกล่าวเป็นตัวอย่างของบุคคลที่ไม่มีการวางแผนการใช้จ่ายเงิน ดังนั้นก่อนที่จะใช้จ่ายเงินเราควรจัดสรรเงินที่มีอยู่ให้ตรงกับ

ความต้องการด้วยการวางแผนไว้ วิธีการวางแผนที่สำคัญวิธีการหนึ่งคือ การบันทึกรายรับ-รายจ่าย

“หากอยากมีชีวิตที่มั่นคงสมบูรณ์ ต้องลงมือบันทึกรายรับ-รายจ่ายตั้งแต่นี้”

### ข้อควรคำนึงในการใช้จ่ายเงินและจดบันทึกรายรับ รายจ่าย

1. กำหนดความคาดหวังและเป้าหมายว่าจดบันทึกเพื่ออะไร
2. วางแผนรับ-จ่ายก่อนใช้เงิน
3. ก่อนซื้อสิ่งใดต้องพิจารณาให้ดีก่อนว่าสิ่งนั้นจำเป็นหรือไม่
4. จดบันทึกทุกครั้ง ทุกวัน ทุกบาท ทุกสตางค์ที่มีการรับและจ่ายเงิน
5. หมั่นตรวจสอบบัญชีว่ามีรายการใดที่ใช้เงินไม่เหมาะสม หากมีต้องแก้ไขทันที
6. เก็บใบเสร็จหรือหลักฐานการรับเงิน-จ่ายเงินไว้เพื่อตรวจสอบกับบัญชีที่จด

“การจดบันทึกรายรับ-รายจ่าย” หรือการจดบัญชี จะช่วยให้เราทราบว่าเรามีรายรับมากน้อยแค่ไหน เราสามารถลดค่าใช้จ่ายรายการใดออกไปได้บ้าง “การจดบัญชี” ทำให้เราสร้างสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่ายที่เหมาะสมแก่ฐานะการเงินของเราได้เป็นอย่างดี

การจดบัญชีครัวเรือน เป็นการจัดทำบัญชีรายรับ รายจ่ายของครอบครัว เราสามารถจัดทำบัญชีแบบที่ง่ายผู้ที่ไม่เคยมีความรู้เรื่อง การบัญชีมาก่อนก็ทำเองได้โดยการแยกรายการออกเป็น รายรับและรายจ่าย รายรับ ได้แก่ เงินเดือน ค่าจ้าง ผลตอบแทนที่ได้จากการทำงาน เงินที่ได้จากการขาย ผลผลิตการเกษตร หรือทรัพย์สิน เป็นต้น รายจ่าย ได้แก่ ค่าใช้จ่ายเพื่อซื้อสินค้าสำหรับในการอุปโภค บริโภค ค่าน้ำประปา ค่าไฟฟ้า ค่าโทรศัพท์ ค่าซ่อมแซม ค่าอุปกรณ์เครื่องใช้ เครื่องไม้ เครื่องมือ ค่ารถ ค่าอาหาร ค่าเช่า เป็นต้น

### ตัวอย่าง รายรับ รายจ่าย

1	มี.ค.	52	ขายผลผลิตทางการเกษตร	2,500	บาท
5	มี.ค.	52	จ่ายเงินซื้อของใช้ในบ้าน	500	บาท
7	ม.ค.	52	จ่ายเงินซื้อข้าวสาร	300	บาท
10	มี.ค.	52	จ่ายค่าน้ำ ค่าไฟ	250	บาท
15	มี.ค.	52	ขายผลผลิตทางการเกษตร	1,250	บาท
20	มี.ค.	52	จ่ายค่าซื้อปุ๋ย	300	บาท
25	มี.ค.	52	จ่ายค่าอาหาร	200	บาท

### ตัวอย่าง การจดบัญชีครัวเรือน

วัน เดือน ปี	รายการ	รายรับ		รายจ่าย		คงเหลือ
1 ม.ค. 52	ขายผลผลิต	2,500	-			2,500
5 ม.ค. 52	ซื้อของใช้			500	-	2,000
7 ม.ค. 52	ซื้อข้าวสาร			300	-	1,700
10 ม.ค. 52	จ่ายค่าน้ำ ค่าไฟ			250	-	1,450
15 ม.ค. 52	ขายผลผลิตทางการเกษตร	1,200	-			2,650
20 ม.ค. 52	จ่ายค่าซื้อปุ๋ย			300	-	2,350
25 ม.ค. 52	จ่ายค่าอาหาร			200	-	2,150
	รวม	3,700	-	1,500	-	2,150
	รายรับสูงกว่ารายจ่าย					2,150

การบันทึกรายรับ-รายจ่าย หรือการจดบัญชีทั้งของตนเองและครอบครัวมีความสำคัญต่อชีวิตของคนไทยเป็นอย่างยิ่ง ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานแก่คณะบุคคลต่าง ๆ ที่เข้าเฝ้าถวายพระพรชัยมงคลเนื่องในวโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา วันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2540 ณ ศาลาดุสิดาลัย พระราชวังดุสิต ความว่า “...เมื่อ 40 กว่าปี มีผู้หนึ่งเป็นข้าราชการชั้นผู้น้อยมาขอเงิน ที่จริงได้เคยให้เงินเขาเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่เขาบอกว่าไม่พอเขาก็มาขอยืมเงิน ขอกู้เงินก็บอก...เอ้า ให้...แต่ขอให้เขาทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย รายรับก็คือ เงินเดือนของเขาและรายรับที่อุดหนุนเขา ส่วนรายจ่ายก็เป็นของที่ใช้ในครอบครัว...ทีหลัง เขาทำ...ต่อมา เขาทำบัญชีมาไม่ขาดทุน แล้วเขาสามารถที่จะมีเงินพอใช้ เพราะว่าบอกให้เขาทราบว่าเงินเดือนเท่าไรจะต้องใช้ภายในเงินเดือนของเขา...”

### บุคคลตัวอย่าง การสร้างชีวิตใหม่อย่างพอเพียงด้วยบัญชีครัวเรือน

นายเจน ชูใจ ราษฎร หมู่ 4 ตำบลพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี ผู้ประสบความสำเร็จจากการทำบัญชีครัวเรือน กล่าวว่า “จบเพียงประถมศึกษาปีที่ 4 พ่อแม่ยากจน มีอาชีพทำนาเป็นหลัก ต่อมาได้รับมรดกเป็นทีนา 10 ไร่ จึงทำนาเรื่อยมาแต่ก็สามารถส่งลูกเรียนสูง ๆ ได้ เนื่องจากสร้างวินัยในการใช้จ่ายเงินอย่างมีระบบ มีพ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องความมีระเบียบในการใช้เงินทองแต่ละบาทแต่ละสตางค์ โดยในสมัยพอใช้ถ่านหุงข้าวเขียนค่าใช้จ่ายในแต่ละวันที่ข้างฝาข้างบ้าน จึงจดจำมาปฏิบัติ เริ่มจากจดบันทึกชั่วโมงการทำงานว่าภายใน 1 เดือน มีความขยันหรือขี้เกียจมากน้อยแค่ไหน ภายหลังมาทำบัญชีการใช้จ่ายในครัวเรือนในช่วงทำไร่สวนผสม เมื่อปี 2528”



กว่า 20 ปีที่ทำบัญชีครัวเรือนมาทำให้ทุกวันนี้มีชีวิตในครอบครัวอย่างมีความสุข ปัจจุบันมีที่นารวมกว่า 50 ไร่ โดยการซื้อสะสมมา มีเงินฝากธนาคาร โดยมีคิดว่า จากน้ำที่ตกมาจนเต็มโอ่ง เวลาน้ำพร่องต้องเติมให้เต็ม ถ้าปล่อยให้น้ำแห้งขอด ชีวิตก็จะเหนื่อยจะทำให้ชีวิตปั่นป่วนลำบาก” นายเจนกล่าว

นั่นคือประโยชน์ที่เห็นได้ชัดจากการทำบัญชีครัวเรือนที่ไม่เพียงแต่จะช่วยให้ความเป็นอยู่ของครอบครัวดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังสร้างสังคมให้เป็นปึกแผ่น ส่งผลไปถึงเศรษฐกิจอันมั่นคงของประเทศในอนาคตข้างหน้าอีกด้วย

จตุพร สุขอินทร์/ปัญญา มังกรโรทัย เติญสินี หน้า 30  
วันจันทร์ที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2552

### เรื่องที่ 3

### การลดรายจ่ายในครัวเรือน

การลดรายจ่ายในครัวเรือน ปัญหาเรื่องนี้สืบเนื่องในครอบครัวหรือปัญหาารายรับไม่พอกับรายจ่าย เป็นปัญหาที่ทำให้ประชาชนหนักใจ การป้องกันและแก้ไขปัญหานี้สืบ มีหลักง่ายๆ ว่าต้องลดรายจ่ายและเพิ่มรายได้ให้มากขึ้น การลดรายจ่ายสามารถทำได้โดยการสำรวจค่าใช้จ่ายในเดือนที่ผ่านมา แล้วจดบันทึกดูว่าในครอบครัวมีการใช้จ่ายอะไรไปบ้าง และรายการใดที่ไม่จำเป็นนำตัดออกไปได้ ก็ให้ตัดออกไปให้หมดในเดือนถัดไปก็จะสามารถลดรายจ่ายลงได้ แต่ทุกคนในครอบครัวต้องช่วยกัน เพราะถ้าคนหนึ่งประหยัดแต่อีกคนยังใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเหมือนเดิมก็คงไม่ได้ผล ต้องชี้แจงสมาชิกทุกคนในบ้าน เมื่อลดรายจ่ายได้แล้วก็เอารายรับของทั้งบ้านมารวมกันดูว่าจะพอกับรายจ่ายหรือไม่ ถ้าพอและยังเหลือก็จะต้องเอาไปทยอยใช้หนี้และเก็บออมไว้เพื่อกรณีฉุกเฉิน เช่น การเจ็บป่วย อุบัติเหตุ เป็นต้น แต่ถ้ารายได้ยังน้อยกว่ารายจ่ายก็ต้องช่วยกันคิดว่าจะไปหารายได้เพิ่มมาจากไหนอีก

โดยสรุปการใช้จ่ายเงินมี 3 แบบ คือ

1. ใช้ตามใจชอบเป็นการใช้ไปเรื่อย ๆ แล้วแต่ว่าต้องการอะไรก็ซื้อ เงินหมดก็หยุดซื้อ
  2. ใช้ตามหมวดที่แบ่งไว้ เช่น
    - ค่าอาหารและค่าเสื้อผ้า
    - ค่ารักษาพยาบาล
    - ค่าทำบุญกุศล
    - เก็บออมไว้ใช้ในอนาคต ฉุกเฉิน
    - ค่าศึกษาเล่าเรียนของบุตร
- ฯลฯ

3. ใช้ตามแผนการใช้ที่กำหนดไว้ล่วงหน้าเป็นการใช้ตามโครงการที่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้าแล้วนั้น ซึ่งเป็นวิธีการที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถนำหลักการทางวิชาการมาใช้ในการปฏิบัติการวางแผนการใช้จ่ายในครอบครัว ข้อปฏิบัติของการใช้จ่ายภายในครอบครัว มีสิ่งที่พึงปฏิบัติ 3 ประการคือ

- การทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย
- การประหยัด
- การออมทรัพย์

ครอบครัวต้องมีการวางแผนจัดการรายรับ-รายจ่ายเพื่อให้มีทรัพย์สินเพียงพอจะซื้อหรือจัดหาสิ่งที่ครอบครัวต้องการเพื่อความสงบสุขและความเจริญของครอบครัว

#### เรื่องที่ 4

#### การออม

การออมคือ การสะสมเงินทีละเล็กทีละน้อยเมื่อเวลาผ่านไปเงินก็จะเพิ่มพูนขึ้น การออมส่วนใหญ่จะอยู่ในรูปการฝากเงินกับธนาคาร จุดประสงค์หลักของการออม เพื่อใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน ยามเราตกอยู่ในสภาวะลำบาก การออมจึงถือว่าการลงทุนให้กับความมั่นคงในอนาคตของชีวิต

หลักการออม ธนาคารออมสินได้ให้แนวคิดไว้ว่า “ออม 1 ส่วน ใช้ 3 ส่วน” เนื่องจากการออมมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต แม้บางคนมีรายได้ไม่มากนัก คนเป็นจำนวนมากออมเงินไม่ได้เพราะมีค่าใช้จ่ายมาก ใช้เงินเกินตัว รายรับมีไม่พอกับรายจ่าย เมื่อเรามีรายได้เราจะต้องบริหารจัดการเงินของตนเอง หากเราคิดว่าเงินออมเป็นรายจ่ายอย่างหนึ่งเช่นเดียวกับรายจ่ายอื่นๆ เงินออมจะเป็นรายการแรกที่ต้องจ่ายทุกเดือน โดยอาจกำหนดว่าอย่างน้อยต้องจ่ายเป็นร้อยละเท่าไรของรายได้และทำจนเป็นนิสัยแล้วค่อยวาง แผนเพื่อนำเงินส่วนที่เหลือไปเป็นค่าใช้จ่ายต่าง ๆ เท่านั้นเราก็มีเงินออม



## กิจกรรมที่ 4

1. ผู้เรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกรณีตัวอย่าง “สร้างชีวิตใหม่อย่างพอเพียงด้วย  
บัญชีครัวเรือน

[illegible]

2. ผู้เรียนได้จัดทำบัญชีครัวเรือนหรือไม่ อย่างไร

[illegible]

3. ในชุมชนของผู้เรียนมีใครจัดทำบัญชีครัวเรือน พร้อมยกตัวอย่าง 1 ครอบครัวว่าเขาจัดทำอย่างไรและได้ผลอย่างไร

[illegible]

### กิจกรรมที่ 5 ให้ผู้เรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. การบันทึกบัญชีครัวเรือน หมายถึงผู้เรียนและครอบครัวมีการวางแผนการใช้จ่ายอย่างไร

.....

.....

.....

2. รายรับ หมายถึงอะไร พร้อมยกตัวอย่าง

.....

.....

.....

3. รายจ่าย หมายถึงอะไร พร้อมยกตัวอย่าง

.....

.....

.....

4. ผู้เรียนมีวิธีลดรายจ่ายและเพิ่มรายได้อย่างไร

.....

.....

.....

5. ผู้เรียนมีวิธีการออมเงินอย่างไร

.....

.....

.....

6. ให้ผู้เรียนบันทึกบัญชีครัวเรือนตามรายการดังต่อไปนี้

1	มี.ค. 52	ขายผลไม้ได้เงิน	1,900 บาท
3	มี.ค. 52	ขายผลไม้ได้เงิน	1,500 บาท
5	มี.ค. 52	จ่ายค่าของใช้ในบ้าน	500 บาท
7	มี.ค. 52	จ่ายค่าน้ำ-ค่าไฟ	400 บาท
10	มี.ค. 52	จ่ายค่าปุ๋ย	600 บาท
15	มี.ค. 52	จ่ายค่าอาหาร	500 บาท
20	มี.ค. 52	ขายผลไม้	1,800 บาท
25	มี.ค. 52	จ่ายค่าซ่อมรถ	300 บาท
27	มี.ค. 52	จ่ายค่าของใช้	700 บาท

**กิจกรรมที่ 6** ให้ผู้เรียนบันทึก รายรับ-รายจ่ายของครอบครัวใน 1 เดือน ลงในแบบบันทึก

**แบบบันทึกรายรับ-รายจ่าย**

วัน เดือน ปี	รายการ	รายรับ (บาท)	รายจ่าย (บาท)	คงเหลือ (บาท)
		ยอดรวมรายรับ		
		ยอดรวมรายจ่าย		
		คงเหลือ		

**สรุปผลการบันทึกรายรับ-รายจ่ายของครอบครัว**

1. ครอบครัวของฉันมีรายรับ ☐ มากกว่า ☐ น้อยกว่า รายจ่ายอยู่ .....บาท
2. ในระยะเวลา 1 เดือน ☐ ครอบครัวของฉันมีเงินออมจำนวน .....บาท  
☐ ครอบครัวของฉันไม่มีเงินออม
3. รายจ่ายที่ควรปรับลด ได้แก่
  - 1) .....จำนวนเงิน .....บาท เพราะ .....
  - 2) .....จำนวนเงิน .....บาท เพราะ .....
  - 3) .....จำนวนเงิน .....บาท เพราะ .....
 ฉันสามารถลดรายจ่ายได้ทั้งหมด ..... บาท

□ □ □ □

# บทที่ 4

## ชีวิตสดใส พอใจเศรษฐกิจพอเพียง

### สาระสำคัญ

เศรษฐกิจพอเพียงกับทฤษฎีใหม่เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อต้องการให้คนสามารถพึ่งพาตนเองได้ อย่างเป็นขั้นตอน โดยลดความเสี่ยงเกี่ยวกับความผันแปรของธรรมชาติ โดยอาศัยความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล การสร้างความรู้ ความขยันหมั่นเพียร การอดออม สติ ปัญญา การช่วยเหลือซึ่งกันและกันและความสามัคคี

เมื่อเราศึกษาเรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงอย่างถ่องแท้และนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานและการประกอบอาชีพจนเห็นผลจากการปฏิบัติแล้วควรส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมองเห็นคุณค่าและนำแนวทางไปสู่การปฏิบัติในการดำรงชีวิตบนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

แนะนำ ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวเห็นคุณค่า ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และนำแนวทางไปสู่การปฏิบัติในการดำเนินชีวิตอย่างยั่งยืน

### ขอบข่ายเนื้อหา

เรื่องที่ 1 ทฤษฎีใหม่

เรื่องที่ 2 แผนชีวิต

## เรื่องที่ 1 ทฤษฎีใหม่

เศรษฐกิจพอเพียงกับทฤษฎีใหม่เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อต้องการให้คนสามารถพึ่งพาตนเองได้ในระดับต่างๆ อย่างเป็นขั้นตอน โดยลดความเสี่ยงเกี่ยวกับความผันแปรของธรรมชาติ หรือการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยต่างๆ โดยอาศัยความพอประมาณและความมีเหตุมีผล การสร้างความรู้ ความซื่อสัตย์สุจริต และความอดทน สติปัญญา การช่วยเหลือซึ่งกันและกันและความสามัคคี

### 1. ความเป็นมาของทฤษฎีใหม่

ตลอดระยะเวลาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงครองราชย์นั้น พระองค์ได้เสด็จพระราชดำเนินแปรพระราชฐานไปประทับแรมยังภูมิภาคต่างๆ ทั่วประเทศ พระราชประสงค์ที่แท้จริงของพระองค์คือ การเสด็จฯ ออกเพื่อซักถามและรับฟังความทุกข์ยากในการดำเนินชีวิตของพสกนิกรชาวไทย จึงมีพระราชดำริแนวคิดใหม่ในการบริหารจัดการที่ดินของเกษตรกรให้มีสัดส่วนในการใช้พื้นที่ดินให้เกิดประโยชน์สูงสุด รูปแบบหนึ่งคือ การเกษตรทฤษฎีใหม่

### 2. หลักการและขั้นตอนของเกษตรทฤษฎีใหม่

แนวคิดใหม่ในการบริหารจัดการที่ดินของเกษตรกรให้มีสัดส่วนในการใช้พื้นที่ดินให้เกิดประโยชน์สูงสุดตามแนวทางทฤษฎีใหม่ มีหลักการและขั้นตอนดังนี้

#### 1. ทฤษฎีใหม่ขั้นต้น หลักการของทฤษฎีใหม่ขั้นต้น ประกอบด้วย

1) มีที่ดิน สำหรับการจัดแบ่งแปลงที่ดินเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงคำนวณจากอัตราถือครองที่ดินถัวเฉลี่ยครัวเรือนละ 15 ไร่ อย่างไรก็ตามหากเกษตรกรมีพื้นที่ถือครองน้อยกว่าหรือมากกว่านี้ ก็สามารถใช้อัตราส่วน 30 : 30 : 30 : 10 ดังนี้

พื้นที่ส่วนที่ 1 ร้อยละ 30 ให้ขุดสระเก็บกักน้ำ เพื่อใช้เก็บกักน้ำในฤดูฝนและใช้เสริมการปลูกพืชในฤดูแล้ง ตลอดจนการเลี้ยงสัตว์น้ำและพืชน้ำต่าง ๆ

พื้นที่ส่วนที่ 2 ร้อยละ 30 ให้ปลูกข้าวในฤดูฝนเพื่อใช้เป็นอาหารประจำวันสำหรับครอบครัวให้เพียงพอตลอดปี เพื่อตัดค่าใช้จ่ายและพึ่งตนเองได้

พื้นที่ส่วนที่ 3 ร้อยละ 30 ให้ปลูกพืชผัก พืชไร่ พืชสมุนไพร ไม้ผล ไม้ยืนต้น ฯลฯ เพื่อใช้เป็นอาหารประจำวัน หากเหลือบริโภคนำไปจำหน่าย

พื้นที่ส่วนที่ 4 ร้อยละ 10 เป็นที่อยู่อาศัย เลี้ยงสัตว์และโรงเรือนอื่นๆ

2) มีความสามัคคี เนื่องจากการเกษตรทฤษฎีใหม่ขั้นต้น เป็นระบบการผลิตแบบพอเพียงที่เกษตรกรสามารถเลี้ยงตัวเองได้ในระดับที่ประหยัดก่อน ทั้งนี้ชุมชนต้องมีความสามัคคีร่วมมือร่วมใจในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำนองเดียวกับการลงแขก แบบดั้งเดิมเพื่อลดค่าใช้จ่าย

3) ผลผลิต เนื่องจากข้าวเป็นปัจจัยหลักที่ทุกครัวเรือนจะต้องบริโภค ดังนั้นจึงประมาณว่าครอบครัวหนึ่งทำนา 5 ไร่ จะทำให้มีข้าวพอกินตลอดปี โดยไม่ต้องซื้อเพื่อใช้

หลักพึ่งตนเองได้

4) มีน้ำ เนื่องจากการทำการเกษตรทฤษฎีใหม่ต้องมีน้ำเพื่อการเพาะปลูกสำรองไว้ใช้ในฤดูแล้ง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องกันที่ดินส่วนหนึ่งไว้ขุดสระน้ำ โดยมีหลักว่าต้องมีน้ำเพียงพอที่จะทำการเพาะปลูกได้ตลอดปี

**2. ทฤษฎีใหม่ขั้นที่สอง** หรือเรียกว่า ทฤษฎีใหม่ขั้นก้าวหน้าเป็นขั้นที่เกษตรกรจะพัฒนาตนเองไปสู่ขั้นพออยู่พอกิน เพื่อให้มีผลสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยให้เกษตรกรรวมพลังกันในรูปกลุ่ม หรือสหกรณ์ร่วมแรงร่วมใจกันดำเนินการในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1) ด้านการผลิต เกษตรกรจะต้องร่วมมือในการผลิตโดยเริ่มตั้งแต่ขั้นเตรียมดิน การหาพันธุ์พืช ปุ๋ย การหาน้ำ และอื่นๆ เพื่อการเพาะปลูก

2) ด้านการตลาด เมื่อมีผลผลิตแล้วจะต้องเตรียมการต่างๆ เพื่อการขายผลผลิตให้ได้ประโยชน์สูงสุด เช่น การเตรียมลานตากข้าวร่วมกัน การจัดหาขั้วรวบรวมข้าว เตรียมเครื่องสีข้าว ตลอดจนการรวมกันขายผลผลิตให้ได้ราคาดีและลดค่าใช้จ่ายลงด้วย

3) ด้านความเป็นอยู่ เกษตรกรต้องมีความเป็นอยู่ที่ดีพอสมควร โดยมีปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น

4) ด้านสวัสดิการ แต่ละชุมชนควรมีสวัสดิการและบริการที่จำเป็น เช่น สถานีอนามัยเมื่อยามเจ็บไข้หรือมีกองทุนไว้กู้ยืมเพื่อประโยชน์ในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน

5) ด้านการศึกษา ชุมชนควรมีบทบาทในการส่งเสริมการศึกษา เช่น มีกองทุนเพื่อการศึกษาให้แก่เยาวชนในชุมชน

6) ด้านสังคมและศาสนา ชุมชนควรเป็นที่รวมในการพัฒนาจิตใจและสังคม โดยมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยว

**3. ทฤษฎีใหม่ขั้นที่สาม** เป็นขั้นพัฒนาเกษตรกรหรือกลุ่มเกษตรกรให้ก้าวหน้าด้วยการติดต่อประสานงานเพื่อจัดหาทุน หรือแหล่งเงิน เช่น ธนาคาร หรือเอกชนมาช่วยในการลงทุนและพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งทั้งสองฝ่ายจะได้รับประโยชน์ร่วมกัน ดังนี้

1) เกษตรกรสามารถขายข้าวได้ในราคาสูง โดยไม่ถูกกดราคา

2) ธนาคารกับบริษัทสามารถซื้อข้าวบริโภคในราคาต่ำ เพราะซื้อข้าวเปลือกโดยตรงจากเกษตรกรและนำมาสีเอง

3) เกษตรกรสามารถซื้อเครื่องอุปโภคบริโภคได้ในราคาต่ำ เพราะรวมกันซื้อเป็นจำนวนมาก เนื่องจากเป็นกลุ่มสหกรณ์ สามารถซื้อได้ในราคาขายส่ง

4) ธนาคารกับบริษัทจะสามารถกระจายบุคคลเพื่อไปดำเนินการในกิจกรรมต่างๆ ให้เกิดผลดียิ่งขึ้น

### 3. ประโยชน์ของทฤษฎีใหม่

1. การพึ่งตนเอง ทฤษฎีใหม่อธิบายหลักการที่ว่า ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน โดยมุ่งเน้นการผลิตพืชผลให้เพียงพอกับความต้องการบริโภคในครัวเรือนเป็นอันดับแรก เมื่อเหลือพอจากการบริโภคแล้ว จึงคำนึงถึงการผลิตเพื่อการค้าเป็นอันดับรองลงมา ผลผลิตส่วนเกินที่ออกสู่ตลาดก็จะเป็นกำไรของเกษตรกร

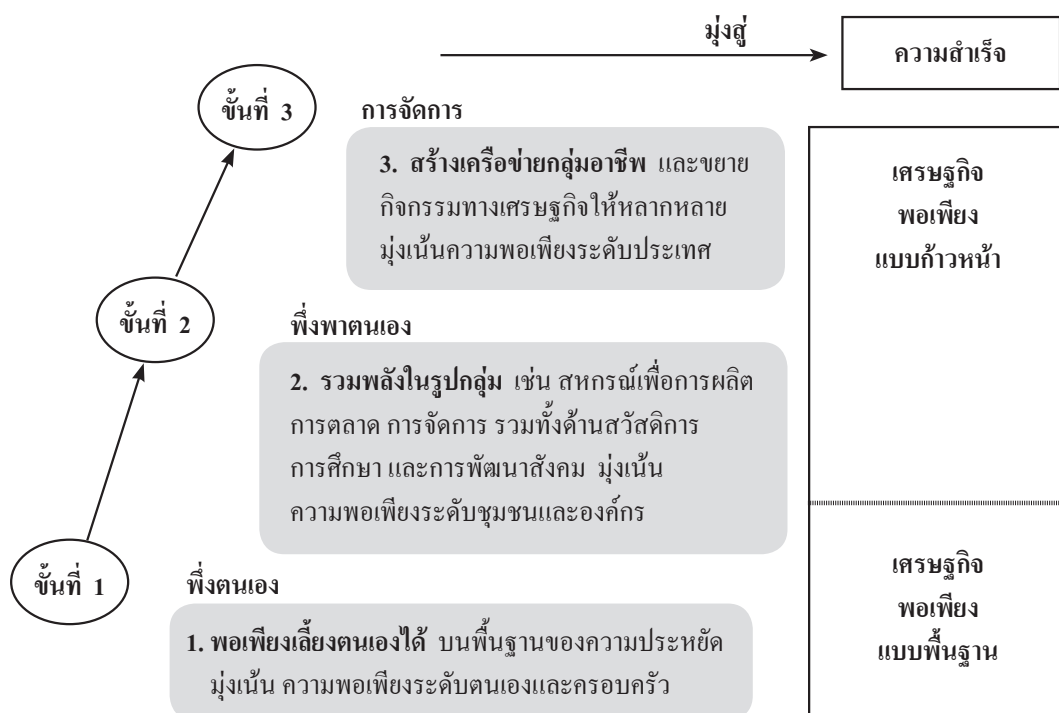


2. ชุมชนเข้มแข็ง ทฤษฎีใหม่ให้ความสำคัญกับการรวมกลุ่มของชาวบ้าน ทั้งนี้ กลุ่มชาวบ้านจะทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจต่างๆ ให้หลากหลาย ครอบคลุม ทั้งการเกษตรแบบผสมผสาน หัตถกรรม การแปรรูปอาหาร การทำธุรกิจการค้าขาย การท่องเที่ยวระดับชุมชน ฯลฯ เมื่อองค์กรชาวบ้านเหล่านี้ได้รับการพัฒนาให้เข้มแข็งและมีเครือข่ายที่กว้างขวางมากขึ้นแล้วเกษตรกรในชุมชนก็จะได้รับการดูแลให้มีรายได้เพิ่มขึ้น รวมทั้ง การได้รับการแก้ปัญหาในทุกด้าน เมื่อเป็นเช่นนี้เศรษฐกิจโดยรวมของประเทศก็สามารถเติบโตไปได้อย่างมีเสถียรภาพ

3. ความสามัคคี ทฤษฎีใหม่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการมีความเมตตา ความเอื้ออาทรและความสามัคคีของสมาชิกในชุมชน ในการร่วมมือร่วมใจเพื่อประกอบอาชีพต่างๆ ให้บรรลุผลสำเร็จประโยชน์ที่เกิดขึ้นจึงมิได้หมายถึงรายได้แต่เพียงด้านเดียว หากแต่รวมถึง ประโยชน์ในด้านอื่นๆ ด้วย ได้แก่ การสร้างความมั่นคงให้กับสถาบันครอบครัว สังคม ชุมชน และความสามารถในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ตัวอย่างการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติของเกษตรทฤษฎีใหม่ ซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาด้านการเกษตรอย่างเป็นขั้นตอนในพื้นที่ที่เหมาะสม ซึ่ง แบ่งเป็น 3 ขั้นดังนี้ \*

กรณีตัวอย่างปลูกทุกอย่างที่กิน กินทุกอย่างที่ปลูก ชีวิตอยู่ได้อย่างยั่งยืน \*



\* เอกรินทร์ สิมหาศาลและคณะ. คุณธรรมนำความรู้สู่เศรษฐกิจพอเพียง ป.6 หน้า 6 :

**กรณีตัวอย่าง** ปลุกทุกอย่างที่กิน กินทุกอย่างที่ปลูก ชีวิตเป็นสุขได้อย่างยั่งยืน

นายบุญเป็ง จันตะภา เกษตรกรบ้านห้วยถ้างปู่ตัน ตำบลไม้ยา อำเภอพญาเม็งราย จังหวัดเชียงราย ดำเนินชีวิตโดยยึดแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงจนเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป

เดิมนายบุญเป็ง จันตะภา มีฐานะยากจน เคยออกไปขอทานเพื่อหาอาหารมาใส่ท้อง หลังจากไปเรียนในวัดได้นำหลักคุณธรรมมาใช้ในชีวิตและการประกอบอาชีพโดยยึดหลัก อธิปไตย 4 และพรหมวิหาร 4 ในปี 2529 ไปทำงานประเทศบรูไน หวังให้ฐานะครอบครัวดีขึ้น แต่ไม่สำเร็จ จึงเดินทางกลับมาเก็บเงินได้เพียงสองพันกว่าบาท ต่อมาได้ปรับความคิดว่า ถ้ามีความขยันเหมือนทำงานที่ประเทศบรูไน อยู่เมืองไทยก็มีรายได้พอเพียง ปี 2542 รัฐบาลให้มีการพักชำระหนี้ แต่บุญเป็ง พักไม่ได้ เนื่องจากมียอดหนี้เป็นแสน ได้นำเอารูปในหลวงมาตั้งสัจจอธิษฐานว่า ข้าพเจ้าและครอบครัวจะขยันเพิ่มขึ้น ลด ละ เลิก ในสิ่งที่ไม่จำเป็น กินทุกอย่างที่ปลูก ปลูกทุกอย่างที่กิน และจะขอลดหนี้ภายใน 4 ปี

นายบุญเป็ง พึ่งพาตนเองด้วยการทำเกษตรทฤษฎีใหม่ ลงแรงทุกอย่างด้วยตนเอง ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นประยุกต์กับความรู้ใหม่ ๆ ที่ได้ไปศึกษาดูงานอีก การใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าทำให้ประหยัดเงินลงทุน เกิดรายได้จากการขายผลผลิตการเกษตรตลอดทั้งปี รู้จักอดออม ไม่เป็นหนี้ทำให้ดำเนินชีวิต ไม่เดือดร้อน ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น พัฒนาปรับปรุงการประกอบอาชีพจนประสบความสำเร็จและยังถ่ายทอดความรู้ ช่วยเหลือสังคม

บนพื้นที่ 10 ไร่ 1 งาน 35 ตารางวา มีการแบ่งสัดส่วนตามหลักทฤษฎีใหม่ได้อย่างลงตัว เป็นนาข้าว 5 ไร่ ปลูกข้าวเหนียวปีละ 1 ครั้ง โดยปลูกสลับกับข้าวโพด แดงโม แดงไทย อีก 5 ไร่ ปลูกผัก สมุนไพร ไม้ผล เช่น ลำไย มะม่วง กัลย และส่วนสุดท้ายเป็นเรือนพักอาศัยพอเหมาะกับครอบครัว มีโรงเลี้ยงสัตว์ กระบือ สุกร ไก่พื้นเมืองและจิ้งหรีด

ความสำเร็จในชีวิตของนายบุญเป็ง นับเป็นบทพิสูจน์ได้เป็นอย่างดีว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” สามารถนำมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อครอบครัวชุมชน หากรู้จักคิด ใช้กิน อยู่อย่างพอเพียง ชีวิตก็ดำรงได้อย่างยั่งยืนมั่นคง

\* จากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ หน้า 10 ฉบับวันพฤหัสบดีที่ 12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2552

การแนะนำส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวเห็นคุณค่าและนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้

เมื่อเราเรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงจนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้และนำสู่การปฏิบัติในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพแล้ว เราจะเห็นประโยชน์และคุณค่าของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่เราจะต้องแนะนำส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวเห็นคุณค่าและนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพด้วยเช่นกัน หลักในการแนะนำคือ การที่สมาชิกในครอบครัวใช้ชีวิตบนพื้นฐานของการรู้จักตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้และดำเนินชีวิตอย่างพอกินพอใช้โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทำให้เกิดความสุขและความพอใจในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงพยายามพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถอยู่อย่างพอเพียงได้ในทุกสถานการณ์ทั้งนี้สมาชิกในครอบครัวอาจจะร่วมกันทำแผนชีวิต

## เรื่องที่ 2 แผนชีวิต

ในการดำเนินชีวิตทุกคนต้องการไปให้ถึงเป้าหมายด้วยกันทั้งสิ้น แต่การที่จะไปถึงเป้าหมายได้จะต้องมีการวางแผนชีวิตที่ดี มีความมุ่งมั่นในการที่จะก้าวไปให้ถึง

การวางแผนอย่างน้อยก็ทำให้เรารู้ว่าเราจะเดินไปทิศทางไหน ย้ำเตือนว่าต้องทำอะไร ยังไม่ได้ทำอะไร แม้แต่แม่บ้านจะทำอาหารในแต่ละมื้อยังต้องวางแผนและเห็นอาหารจานนั้นอยู่ในจินตนาการเหลือแต่ออกไปหาวัตถุดิบและลงมือปรุงอาหารให้สำเร็จ ซึ่งแม่บ้านก็ต้องเขียนรายการวัตถุดิบที่ต้องซื้อ เป็นการวางแผนก่อนปรุงอาหารซึ่งจะได้ไม่มีปัญหาว่ากลับบ้านแล้วลืมซื้อ ซึ่งเหตุการณ์นี้มักเกิดขึ้นบ่อย ๆ ชีวิตคนเราก็เช่นเดียวกัน ต้องคิดก่อนปรุงโดยต้องรู้ว่าจะปรุงให้เป็นอะไร ซึ่งเรียกว่าแผนชีวิต แต่สำหรับคนที่ยังไม่รู้ก็ต้องเขียนว่าตัวเองชอบอะไร หรือต้องการอะไรจะดีกว่าดำเนินชีวิตโดยไร้จุดหมาย

**แผนชีวิต** คือ สิ่งที่เราฝันหรือคาดหวังอยากจะทำให้เกิดขึ้นจริงในอนาคตโดยเราจะต้องวางแผน กำหนดทิศทางหรือแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เราไปถึงเป้าหมาย ทำให้เราเกิดความพึงพอใจและสุข

แผนชีวิต มีหลายด้าน เช่น แผนชีวิตด้านอาชีพ แผนชีวิตด้านครอบครัว เป็นต้น แผนชีวิตแต่ละคนแต่ละครอบครัวจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับว่าใครจะให้ความสำคัญกับแผนชีวิตด้านใดมากกว่ากัน

แผนด้านการพัฒนาอาชีพ ให้มองถึงศักยภาพที่มีการพัฒนาได้ ความถนัดความสามารถของตนเอง มองถึงทุนที่มีในชุมชน เช่น ทรัพยากร องค์ความรู้ ภูมิปัญญา

แหล่งเงินทุน การตลาด ความต้องการของคนในชุมชน โดยมีการจัดการความรู้ของตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้ใหม่

แผนชีวิตด้านครัวเรือน ให้มองถึงหลักกรรมในการดำรงชีวิต การสร้างภูมิคุ้มกันให้กับคนในครอบครัวที่มีการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อนำองค์ความรู้มาสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี นอกจากนี้การนำบัญชีครัวเรือนมาวิเคราะห์รายจ่ายที่ไม่จำเป็นมาจัดทำแผนการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้และต้องมีการประเมินแผนที่ทำด้วยว่าสำเร็จมากน้อยเพียงใด แผนชีวิตด้านครัวเรือน เช่น

(1) การจัดทำบัญชีรายรับ - รายจ่ายในครัวเรือน มีการวางแผนการใช้จ่าย เช่น จ่าย 3 ส่วน ออม 1 ส่วน เพื่อให้เกิดการมีระเบียบวินัยในการใช้จ่าย การลด ละ เลิกอบายมุข การศึกษาให้รู้เท่าทันกระแสบริโภคนิยม การวางแผนควบคุมรายจ่ายในครัวเรือน

(2) การลดรายจ่ายในครัวเรือน เช่น การปลูกผักสวนครัว การผลิตปุ๋ยชีวภาพไว้ใช้ทดแทนปุ๋ยเคมี การผลิตผลิตภัณฑ์เครื่องใช้ภายในครัวเรือน

(3) การเพิ่มรายได้ในครัวเรือน แปรรูปผลผลิต การทำเกษตรแบบผสมผสาน ปลูกพืชสมุนไพร ฯลฯ หรืออาจจะเริ่มจาก การจัดทำแผนชีวิตครัวเรือน อาจจะดำเนินการ ดังนี้

1. จัดทำข้อมูลของครัวเรือน
2. ค้นหาศักยภาพของตนเอง ทักษะในการประกอบอาชีพ ทุน สถานการณ์ในการประกอบอาชีพ
3. ค้นหาปัญหาของครัวเรือน
4. กำหนดเป้าหมายของครัวเรือนเพื่อให้หลุดพ้นจากความยากจน
5. วางแผนการแก้ปัญหาของครัวเรือน
6. บันทึกการปฏิบัติตามแผน
7. บันทึกการประเมินผล

□ □ □ □

**กรณีตัวอย่าง** สุรัชย์ มรกตวิจิตรการ เกษตรพอเพียง แห่งบ้านป่าไผ่ \*

บ้านเกษตรกรพอเพียงตามแนวพระราชดำริของ สุรัชย์ มรกตวิจิตรการ ตั้งอยู่ที่บ้านป่าไผ่ ต.แม่โป่ง อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ สุรัชย์ ได้เล่าชีวิตของตนเองว่า “ชีวิตคง

ไม่มาถึงวันนี้หากไม่มีศรัทธาแรงกล้าต่อองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผมเริ่มต้นจากศูนย์ เดิมผมค้าขายเสื้อผ้าสำเร็จรูป ปี 2540 เจอวิกฤตเศรษฐกิจ มีหนี้สินแปดแสนบาท คิดจะฆ่าตัวตาย แม่ให้สติว่าทำไมไม่สู้ ทำให้ผมคิดใหม่ ตั้งสติแล้วมุ่งหน้าไปที่ศูนย์การศึกษา พัฒนาห้วยฮ่องไคร้ อันเนื่องมาจากพระราชดำริ ด้วยใจที่มุ่งมั่นว่ามีกินแน่หากเดินตามแนวทางของในหลวง ที่นี้เองได้เรียนรู้และทำความเข้าใจคำว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” อย่างถ่องแท้”

เราเริ่มต้นจากการเลี้ยงสัตว์ตามความถนัดทั้ง ปลา ไก่ วัว กบ ต่อมาปลูกพืช ผักสวนครัว โรงเพาะเห็ด กลายเป็นไร่นาสวนผสมที่ทำทุกอย่างเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ และมีประสิทธิภาพ

เวลาผ่านไปไม่กี่ปี สุรัชย์กลายเป็นผู้เชี่ยวชาญ มีความรู้ในสิ่งที่ตนเองลงมือทำ ไม่ว่าจะเป็นการทำปุ๋ยหมัก ปุ๋ยอินทรีย์ การเลี้ยงหมูหลุม การเลี้ยงไก่ วัว ปลา กบ การทำก๊าซชีวภาพจากมูลสัตว์ การนำของเหลือจากสัตว์ไปเลี้ยงพืช การนำของเหลือจากพืชไปใช้กับสัตว์

“ในหลวงสอนคนไทยมากกว่า 20 ปี ว่าเป็นสังคมชนชาติเข้าด้วยกัน คนไทยไม่ชอบคิด ไม่ชอบวิเคราะห์ ไม่ลงมือทำ แต่ใช้เงินนำหน้า ต้องแก้ด้วย 5 ร คือ รวมพลัง ร่วมคิด ร่วมกันทำ ร่วมกันสรุปบทเรียน และร่วมกันรับผล และยึดคำสอนที่ว่า ต้องระเบิดจากข้างใน คือเข้าใจตัวเองก่อน สิ่งแรกคือต้นทุนต่ำ ทำบัญชีครัวเรือน ตัดสิ่งฟุ่มเฟือยออกจากชีวิต คิดอย่างรอบคอบ ไม่ขี้เกียจ สร้างภูมิคุ้มกัน ไม่หลงกระแส ไม่หลงวัตถุนิยม ที่สำคัญไม่แข่งกับคนรวย แต่ทุกคนต้องคิดต้องฝันเองว่าอะไรเหมาะสมที่สุด จะสำเร็จหรือล้มเหลวอยู่ที่คุณภาพคน

ปัจจุบัน สุรัชย์ ยังเดินทางตามแผนชีวิตของตนเอง เพื่อหวังปลดหนี้ภายในไม่เกิน 5 ปี ด้วยการกู้เงิน 2 ล้านบาท ซื้อที่ดินหลังบ้านเพื่อสร้างฐานการผลิต

ผมต้องการพิสูจน์ว่า คนจนหากมุ่งมั่นที่จะสู้แบบเข้าใจศักยภาพตนเองรับรองอยู่ได้อย่างมีศักดิ์ศรี และเป็นชีวิตที่ยั่งยืนปลอดภัย”

---

\* จินตนา กิจมี หนังสือพิมพ์มติชน หน้า 10 วันเสาร์ที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2552

## กิจกรรมที่ 7

ให้ผู้เรียนวางแผนชีวิตของตนเองด้านอาชีพและด้านชีวิตครอบครัว โดยคำนึงถึงหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

แผนชีวิต	รายละเอียดแผนชีวิต
1. แผนชีวิต	1. จะประกอบอาชีพ .....
	.....
	2. ปัจจัยที่พิจารณา .....
	ทุนเป็นอย่างไร .....
	ความรู้ความสามารถ .....
2. แผนครัวเรือน	.....
	ตลาด .....
	.....
	อุปกรณ์ .....
	.....
	1. ที่อยู่อาศัย .....
	.....
	2. สุขภาพ .....
	.....
	3. การศึกษา (ของตนเอง/คนในครอบครัว) .....
	.....
	4. ลดรายจ่าย .....
	.....
	5. รายได้ .....
	.....
	6. การมีส่วนร่วมกับสังคม .....
	.....
	7. หลักธรรมในการดำเนินชีวิต .....
	.....

## กิจกรรมที่ 8

ผู้เรียนและครอบครัวมีแผนการปรับปรุงวิถีชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอ

เพียงอย่างไร

เรื่องที่ต้องการปรับปรุง .....

วิธีการปรับปรุง .....

.....

.....

.....

.....

เมื่อปรับปรุงแล้วจะเกิดผล .....

ผลการปรับปรุง .....

.....

.....

.....

.....

บุคคลที่มีส่วนร่วมในการปรับปรุง .....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรค .....

.....

.....

.....

.....

แนวทางแก้ไข .....

.....

.....

.....

.....

### แบบทดสอบหลังเรียน

คำชี้แจง เลือกคำถามที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. เศรษฐกิจพอเพียงเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร
  - ก. การเกษตร
  - ข. การค้าขาย
  - ค. การดำเนินชีวิต
  - ง. การอุตสาหกรรม
2. หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของคนกลุ่มใด
  - ก. พ่อค้า นักธุรกิจ
  - ข. นักเรียน นักศึกษา
  - ค. ข้าราชการ นักการเมือง
  - ง. ประชาชนทุกคน
3. เป้าหมายหลักแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงคือข้อใด
  - ก. พึ่งพาตนเองเป็นหลัก
  - ข. ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
  - ค. มีอาชีพเกษตรกรรมทุกครอบครัว
  - ง. ใช้จ่ายแต่สิ่งจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต
4. คำว่า “เดินทางสายกลาง” ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึงการดำเนินชีวิตแบบใด
  - ก. รู้จักคำว่าพอดี พอประมาณ
  - ข. ลดรายจ่าย และเพิ่มรายได้ให้สมดุล
  - ค. ประหยัดรายจ่ายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
  - ง. ดำเนินชีวิตแบบใดก็ได้ขอเพียงแต่ให้มีความสุข
5. การเตรียมตัวให้พร้อมที่จะเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ หมายถึงข้อใด
  - ก. การมีประสบการณ์
  - ข. การมีความรู้ ความสามารถ
  - ค. มีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว
  - ง. มีคุณธรรม จริยธรรม
6. ข้อใดคือเงื่อนไขที่สำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง
  - ก. มีความรู้ มีคุณธรรม
  - ข. มีคุณธรรม จริยธรรม
  - ค. มีเหตุผล มีความรอบคอบ
  - ง. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มีเหตุผล



7. ข้อใดคือวิธีการจัดสรรเงินหรือวางแผนการใช้จ่ายที่ดีที่สุด
- ก. จัดสรรจ่ายให้เท่ากับรายได้
  - ข. การบันทึกรายรับ-รายจ่าย
  - ค. ปรึกษาเพื่อนบ้านก่อนซื้อ
  - ง. เปรียบเทียบค่าโฆษณาตามหนังสือพิมพ์
8. ข้อใดถูกต้องที่สุดในการจดบันทึกรายรับ-รายจ่าย
- ก. จดทุกครั้ง
  - ข. จดทุกวันเว้นวัน
  - ค. จดทุกเดือน
  - ง. จดทุกอาทิตย์
9. การใช้จ่ายที่เหมาะสมกับฐานะความเป็นอยู่หรือความสามารถของตนตรงกับสำนวนในข้อใด
- ก. มือใครยาวสาวได้สาวเอา
  - ข. นกน้อยสร้างรังแต่พอตัว
  - ค. ฝนทั่งให้เป็นเข็ม
  - ง. น้ำขึ้นให้รีบตัก
10. ข้อใดสัมพันธ์กับ “เกษตรทฤษฎีใหม่” มากที่สุด
- ก. การบริหารจัดการเกษตรกรที่ยากจน
  - ข. การจัดระบบวิถีชีวิตของเกษตรกรใหม่
  - ค. การเกษตรผสมผสานในที่ดินที่มีอยู่จำกัด
  - ง. การบริหารจัดการที่ดินให้เกิดประโยชน์สูงสุด

**คำชี้แจง** เขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูก และเขียนเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อความที่ผิด

1. แนวเศรษฐกิจพอเพียงมีไว้สำหรับผู้ที่ประกอบอาชีพทางการเกษตรเท่านั้น
2. ความพอเพียง หมายถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
3. แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเน้นให้ประชาชนพึ่งตนเองเป็นหลัก
4. แนวเศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาปรับใช้ได้ด้วยตนเองและครอบครัวเท่านั้น
5. แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาปรับใช้ได้กับบุคคลทุกระดับทุกอาชีพ
6. การออมคือ การสะสมเงินที่เล็กละน้อยให้พอкуп
7. ธนาคารออมสินให้แนวคิดในทางออมว่า ออม 1 ส่วน ใช้ 2 ส่วน
8. แผนชีวิตคือ แผนของผู้ที่ต้องการกู้เงินธนาคารมาลงทุน

**เฉลย** 1. ✕ 2. ✓ 3. ✓ 4. ✕ 5. ✓ 6. ✕ 7. ✕ 8. ✕

## บรรณานุกรม

- สำนักบริหารงานการศึกษาออกโรงเรียน.สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. **แนวทางการจัดการศึกษาออกโรงเรียน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงชุมชน** โดยกระบวนการศึกษาออกโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์อักษรไทย (นสพ. ฟ้าเมืองไทย).2550.
- ศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนภาคกลาง.สำนักบริหารงานการศึกษาออกโรงเรียน. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. กระทรวงศึกษาธิการ.**หลักสูตรเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับเกษตรกร**. ศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนภาคกลาง. 2549. (เอกสารอัดสำเนา)
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง. **นานาคำถามเกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง**. 2548.
- สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ. **เศรษฐกิจพอเพียง**. 2548.
- จตุพร สุขอินทร์ และมังกโรทัย. “สร้างชีวิตใหม่อย่างพอเพียงด้วยบัญชีครัวเรือน” **เดลินิวส์** หน้า 30 ฉบับวันจันทร์ที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2522
- “ปลูกทุกอย่างที่กิน กินทุกอย่างที่ปลูก ชีวิตอยู่ได้อย่างยั่งยืน” **เดลินิวส์** หน้า 10 ฉบับวันพฤหัสบดีที่ 12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2552
- จินตนา กิจมี. “เกษตรพอเพียง แห่งบ้านป่าไผ่”. **มติชน** หน้า 10 ฉบับวันเสาร์ที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2552.
- เอกรินทร์ สิมหาศาล และคณะ. **คุณธรรมนำความรู้...เศรษฐกิจพอเพียง ป.6** กรุงเทพฯ : บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อท จำกัด. มปป.

ภาคผนวก

## หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

### รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุมปฏิบัติการพัฒนาหนังสือเรียนวิชาเศรษฐกิจพอเพียง

ครั้งที่ 1 ระหว่างวันที่ 10 – 13 กุมภาพันธ์ 2552 ณ บ้านทะเลสีคราม รีสอร์ท จังหวัดสมุทรสงคราม

- |               |            |   |
|---------------|------------|---|
| 1. นายศรายุทธ | บุรณ์เจริญ | ผอ. กศน. อำเภอจอมพระ จังหวัดสุรินทร์    |
| 2. นายจำนง    | หนูนิล     | กศน. อำเภอเมือง<br>จังหวัดนครศรีธรรมราช |

ครั้งที่ 2 ระหว่างวันที่ 29 มิถุนายน 2552 – วันที่ 3 กรกฎาคม 2552 ณ โรงแรมแกรนด์เดวิลล์ กทม.

- |              |         |                               |
|--------------|---------|-------------------------------|
| นางพัฒนัสุดา | สอนชื่อ | กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน |
|--------------|---------|-------------------------------|

### รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุมบรรณาธิการหนังสือเรียนวิชาเศรษฐกิจพอเพียง

ครั้งที่ 1 ระหว่างวันที่ 7 – 10 กันยายน 2552 ณ โรงแรมอุทองอินน์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

- |              |         |                               |
|--------------|---------|-------------------------------|
| นางพัฒนัสุดา | สอนชื่อ | กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน |
|--------------|---------|-------------------------------|

ครั้งที่ 2 ระหว่างวันที่ 12 – 15 มกราคม 2553 ณ โรงแรมอุทองอินท์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

- |                 |               |                                |
|-----------------|---------------|--------------------------------|
| 1. นางพัฒนัสุดา | สอนชื่อ       | ข้าราชการบำนาญ                 |
| 2. นายอุซุ      | เชื้อบ่อคา    | กศน. อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร |
| 3. นางสาวพัชรา  | ศิริพงษาโรจน์ | สำนักงาน กศน. จังหวัดกระบี่    |
| 4. นายวิทยา     | บุรณะหิรัญ    | สำนักงาน กศน. จังหวัดพังงา     |

### คณะผู้จัดทำ

#### ที่ปรึกษา

1. นายประเสริฐ	บุญเรือง	เลขาธิการ กศน.
2. ดร.ชัยยศ	อิมสุวรรณ์	รองเลขาธิการ กศน.
3. นายวัชรินทร์	จำปี	รองเลขาธิการ กศน.
4. ดร.ทองอยู่	แก้วไพเราะ	ที่ปรึกษาด้านการพัฒนาหลักสูตร กศน.
5. นางรักษณา	ตันฑาทาโธ	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน

#### คณะทำงาน

1. นายสุรพงษ์	มันมะโน	กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน
2. นายศุภโชค	ศรีรัตนศิลป์	กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน
3. นางสาววรรณพร	ปัทมานนท์	กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน
4. นางสาวศรีัญญา	กุลประดิษฐ์	กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน
5. นางสาวเพชรินทร์	เหลืองจิตวัฒนา	กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน

#### ผู้พิมพ์ต้นฉบับ

1. นางปิยวดี	กะเนสม	กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน
2. นางเพชรินทร์	เหลืองจิตวัฒนา	กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน
3. นางสาวกรวรรณ	กวิงษ์พิพัฒน์	กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน
4. นางสาวชาลิณี	ธรรมธิยา	กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน
5. นางสาวอริศรา	บ้านชี	กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน

#### ผู้ออกแบบปก

นายศุภโชค	ศรีรัตนศิลป์	กลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน
-----------	--------------	-------------------------------



This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, providing a template for writing or drawing. The background is a clean, solid white color.