



พอเพียง

◆ ผักสวนครัว



◀ ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก

กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม

พอเพียง

♦ ฝึกสวนครัว

ประโยชน์ของการปลูกผักสวนครัว ที่บ้าน

1. ประหยัดค่าใช้จ่าย

ลดค่าใช้จ่ายในการซื้อผักจากตลาด

ใช้วัตถุดิบจากสวนครัวในการประกอบอาหาร
ในชีวิตประจำวัน

2. ปลอดภัยจากสารเคมี

- สามารถควบคุมการปลูกโดยไม่ใช้สารเคมี
- ได้ผักสด สะอาด ปลอดภัยต่อสุขภาพของคนในครอบครัว

3. ส่งเสริมสุขภาพที่ดี

- ผักที่ปลูกเองมักสดใหม่ มีคุณค่าทางอาหารสูง
- ช่วยส่งเสริมให้บริโภคผักมากขึ้น ซึ่งดีต่อระบบขับถ่ายและสุขภาพโดยรวม

4. สร้างกิจกรรมภายในครอบครัว

- เป็นกิจกรรมที่สมาชิกในบ้านสามารถทำร่วมกัน
- สร้างความสัมพันธ์ ความสามัคคี และความรับผิดชอบ

5. ใช้พื้นที่ว่างให้เกิดประโยชน์

- เปลี่ยนพื้นที่ว่างหลังบ้านหรือข้างบ้านให้เป็นแหล่งผลิตอาหาร
- เพิ่มความร่มรื่นและสวยงามให้กับบ้าน

6. ส่งเสริมการเรียนรู้และฝึกทักษะ

- เด็ก ๆ ได้เรียนรู้กระบวนการเติบโตของพืช
- ฝึกทักษะการวางแผน ความอดทน และการดูแลเอาใจใส่

7. ลดขยะจากครัวเรือน

- เศษอาหารสามารถนำมาทำปุ๋ยหมัก (ปุ๋ยอินทรีย์)

◆ ผักสวนครัว

ใช้พื้นที่ว่างให้เกิดประโยชน์

- เปลี่ยนพื้นที่ว่างหลังบ้านหรือข้างบ้านให้เป็นแหล่งผลิตอาหาร
- เพิ่มความร่มรื่นและสวยงามให้กับบ้าน

◆ พักสวนครัว



ปลอดภัยจากสารเคมี

- สามารถควบคุมการปลูกโดยไม่ใช้สารเคมี
- ได้ผักสด สะอาด ปลอดภัยต่อสุขภาพของคนในครอบครัว



◆ พักสวนครัว

สร้างกิจกรรมภายในครอบครัว

- เป็นกิจกรรมที่สมาชิกในบ้านสามารถทำร่วมกัน
- สร้างความสัมพันธ์ ความสามัคคี และความรับผิดชอบ

กิจกรรมพอเพียง : **ศส.รณรงค์ใช้ถุงผ้า**

แทนถุงพลาสติก

- จัดทำอินโฟกราฟฟิค เผยแพร่ทางช่องทางต่าง ๆ
- สร้างความรู้ความเข้าใจ ในการใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก

พอเพียง



◀ ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก



- จัดทำอินโฟกราฟิก เผยแพร่ทางช่องทางต่าง ๆ



◀ ถุงผ้า
แทน
ถุงพลาสติก

พอเพียง

พอเพียง



- สร้างความรู้ความเข้าใจ ในการใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก

ประโยชน์ของการใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก

- ถุงพลาสติกใช้แล้วทิ้งใช้เวลาย่อยสลายกว่า 400-1,000 ปี ขณะที่ถุงผ้าสามารถใช้ซ้ำได้หลายปี
- ช่วยลดโลกร้อน การผลิตพลาสติกปล่อยก๊าซเรือนกระจกสูง การลดการใช้ถุงพลาสติกช่วยลดปริมาณก๊าซเหล่านี้
- ประหยัด ในระยะยาวแม้ถุงผ้าราคาแพงกว่าถุงพลาสติก แต่สามารถใช้ซ้ำได้ ทำให้ประหยัดกว่าในระยะยาว
- สะดวก แข็งแรง และใช้ซ้ำได้ ถุงผ้าส่วนใหญ่มีความทนทาน และบรรจุของได้มากกว่าถุงพลาสติก
- เสริมภาพลักษณ์ที่ดี การใช้ถุงผ้าแสดงถึงความใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อม เป็นภาพลักษณ์ที่ดีต่อตัวบุคคลหรือองค์กร

◀ ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก