

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

การงานอาชีพ ข. 6

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ผู้เรียบเรียง

อรุณี ลิ้มศิริ กศ.บ., กศ.ม.

สุดารัตน์ อุ่นเมือง วท.บ., วท.ม.

ผู้ตรวจ

ดร.มณฑาญจน์ ทองไย กศ.บ., กศ.ม., กศ.ด.

ศศิกาญจน์ ธิบรวมทรัพย์ วท.บ., กศ.ม.

โสฬส นพรัตน์ ค.บ.

บรรณาธิการ

สุระ ดามาพงษ์ กศ.บ., กศ.ม.

สกุณา หนูแก้ว วท.บ.

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

วัฒนาพานิช  สารานุกรม

216-220 ถนนบำรุงเมือง แขวงสำราญราษฎร์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

โทร. 02 222 9394 • 02 222 5371-2 FAX 02 225 6556 • 02 225 6557

email: info@wpp.co.th

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

การบ้านอาชีพ ๗.6

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551



สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย
ห้ามละเมิด ทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่
ส่วนหนึ่งส่วนใด เว้นแต่จะได้รับอนุญาต

ผู้เรียบเรียง

อรุณี ลิ้มศิริ

สุदारตัน อุ่นเมือง

ผู้ตรวจ

ดร.มณฑกาญจน์ ทองไย

ศศิกัญจน์ ธิบรวมทรัพย์

โสฬส นพรัตน์

บรรณาธิการ

สุระ ดามาพงษ์

สกุณา หนูแก้ว

ISBN 978-974-18-7571-9

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด นายเรียงชัย จงพิพัฒนสุข กรรมการผู้จัดการ

ปีที่พิมพ์ 2562

พิมพ์ครั้งที่ 1

จำนวน 5,000 เล่ม



หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ป. 6 เล่มนี้ จัดทำขึ้นตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สำหรับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยมีเป้าหมายให้นักเรียนและครูใช้เป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนานักเรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ในหลักสูตร มีสมรรถนะสำคัญด้านการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต และการใช้เทคโนโลยี ตลอดจนพัฒนานักเรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และทำประโยชน์ให้สังคม เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมไทยและสังคมโลกได้อย่างมีความสุข

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ป. 6 เล่มนี้ ยึดแนวการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ใช้หลักการส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจธรรมชาติของการงานอาชีพ และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน โดยพัฒนานักเรียนแบบองค์รวมอยู่บนพื้นฐานของการบูรณาการความคิดรวบยอดที่เน้นให้นักเรียนเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ (Active Learning) และเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (Brain-based Learning) เน้นการเรียนรู้ให้ตรงกับรูปแบบการเรียนรู้ (Learning Styles) และเน้นทักษะที่สร้างเสริมความเข้าใจที่คงทนของนักเรียนซึ่งเป็นผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดตามหลักสูตร

การจัดทำหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ป. 6 เล่มนี้ คณะผู้จัดทำ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขาวิชาและการพัฒนาสื่อการเรียนรู้ได้ศึกษามาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ทั้งด้านวิสัยทัศน์ หลักการ จุดหมาย สมรรถนะสำคัญของนักเรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดชั้นปี สาระการเรียนรู้แกนกลาง แนวทางการจัดการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ แล้วจึงนำองค์ความรู้ที่ได้มาออกแบบหน่วยการเรียนรู้ แต่ละหน่วยการเรียนรู้ประกอบด้วยตัวชี้วัดชั้นปี ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้ ประโยชน์จากการเรียน ลองคิด ลองตอบ เนื้อหาสาระเรื่องต่าง ๆ สารานุกรม แหล่งค้นข้อมูล ผังมโนทัศน์สรุปเนื้อหา กิจกรรมเสนอแนะ โครงการ การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และคำถามทบทวน ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน และเกิดการเรียนรู้อย่างครบถ้วนตามหลักสูตร

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ป. 6 เล่มนี้ จะช่วยสนับสนุนให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะพื้นฐานในการทำงาน การจัดการ การคิดสร้างสรรค์ และการใช้เทคโนโลยีเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการดำรงชีวิต บรรลุตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ป. 6 เล่มนี้ ได้ออกแบบหน่วยการเรียนรู้ให้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ประกอบด้วย

1. **ตัวชี้วัดชั้นปี** เป็นเป้าหมายในการพัฒนานักเรียนแต่ละชั้นปี ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ มีรหัสกำกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด เช่น ง 1.1 ป. 6/1 (รหัสแต่ละตัวมีความหมายดังนี้ ง คือ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ 1.1 คือ สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว มาตรฐานการเรียนรู้ข้อที่ 1 ป. 6/1 คือ ตัวชี้วัดชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ข้อที่ 1)

2. **ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้** เป็นผังที่แสดงขอบข่ายเนื้อหาสาระในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ โดยมีชื่อหน่วยการเรียนรู้และหัวข้อหลักของเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ นั้น ๆ

3. **ประโยชน์จากการเรียน** คือ ประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับหลังจากเรียนจบแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ซึ่งเขียนไว้เป็นประเด็นเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนนำความรู้และทักษะจากการเรียนไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. **ลองคิด ลองตอบ** เป็นคำถามหรือสถานการณ์เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสงสัยและสนใจที่จะค้นหาคำตอบ

5. **เนื้อหา** ตรงตามสาระ มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดชั้นปี และสาระการเรียนรู้แกนกลาง โดยแบ่งเนื้อหาเป็นช่วง ๆ แล้วแทรกกิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้ที่พอเหมาะกับการเรียน รวมทั้งมีการนำเสนอด้วยภาพ แผนภูมิ และแผนที่ความคิด เพื่อเป็นสื่อให้นักเรียนสร้างความคิดรวบยอดและเกิดความเข้าใจที่คงทน

6. **สาระน่ารู้** เป็นความรู้เสริมหรือเกร็ดความรู้เพื่อเพิ่มพูนให้นักเรียนมีความรู้กว้างขวางขึ้น โดยคัดสรรเฉพาะเรื่องที่น่าสนใจ

7. **แหล่งค้นข้อมูล** เป็นแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น หนังสือ สถานที่ บุคคล เว็บไซต์ เป็นต้น เพื่อให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าความรู้ที่สอดคล้องกับเรื่องที่เรียนเพิ่มเติม

8. **ผังมโนทัศน์สรุปเนื้อหา** เป็นการสรุปความรู้หลังจากจบเนื้อหาของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ซึ่งนำเสนอเป็นผังมโนทัศน์ (Concept Map) เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนความรู้

9. **กิจกรรมเสนอแนะ** เป็นกิจกรรมบูรณาการทักษะที่รวมหลักการและความคิดรวบยอดในเรื่องต่าง ๆ ที่นักเรียนได้เรียนรู้ไปแล้วมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรม

10. **โครงงาน** เป็นการเสนอแนะหัวข้อโครงงานและแนวทางการปฏิบัติโครงงานที่สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปีของหน่วยการเรียนรู้ นั้น เพื่อพัฒนาทักษะการคิด การวางแผน และการแก้ปัญหาของนักเรียน

11. การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นกิจกรรมที่เสนอแนะให้นักเรียนได้นำความรู้ ทักษะ ในการประยุกต์ความรู้ในหน่วยการเรียนรู้นั้นไปใช้ในชีวิตประจำวัน
12. คำถามทบทวน เป็นคำถามเพื่อทบทวนความรู้และความเข้าใจเนื้อหาของนักเรียน
13. บรรณานุกรม เป็นรายชื่อหนังสือ เอกสาร หรือเว็บไซต์ที่ใช้ค้นคว้าอ้างอิงประกอบการเขียน
14. อภิธานศัพท์ เป็นการนำคำสำคัญที่แทรกอยู่ในเนื้อหา มาอธิบาย และจัดเรียงตามลำดับ ตัวอักษร เพื่อสะดวกในการค้นคว้า



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การจัดการ

ในการทำงาน..... 1

ตัวชี้วัดชั้นปี..... 1

ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้..... 1

ประโยชน์จากการเรียน..... 1

ลองคิด ลองตอบ 1

การทำงานกับสมาชิกในครอบครัว

และผู้อื่น..... 2

การทำงานกับสมาชิกในครอบครัว 2

กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้..... 5

การทำงานร่วมกับเพื่อน..... 5

มารยาทในการทำงานกับสมาชิก

ในครอบครัวและผู้อื่น..... 10

กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้..... 11

การดูแลรักษาสมบัติภายในบ้าน..... 11

วิธีการดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้

ภายในบ้าน 11

กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้..... 13

การดูแลรักษาเครื่องใช้ไฟฟ้า..... 13

กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้..... 15

การเตรียม ประกอบ และจัดอาหาร

ให้สมาชิกในครอบครัว 16

การวางแผนประกอบอาหาร 16

กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้..... 18

สิ่งที่ควรเตรียมก่อนประกอบอาหาร 18

กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้..... 20

การประกอบอาหารคาว 20

กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้..... 22

การประกอบอาหารหวาน..... 23

กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้..... 24

การประกอบเครื่องดื่ม 24

กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้..... 26

การจัดอาหาร 26

กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้..... 30

ผังมโนทัศน์สรุปเนื้อหา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1..... 31

กิจกรรมเสนอแนะ 32

โครงงาน 32

การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน..... 33

คำถามทบทวน 33

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 รอบรู้เรื่องเกษตร 34

ตัวชี้วัดชั้นปี..... 34

ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้..... 34

ประโยชน์จากการเรียน..... 34

ลองคิด ลองตอบ 34

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปลูกพืช 35

การวางแผนปลูกพืช..... 35

ธาตุอาหารพืชและปุ๋ย 37

กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้..... 39

การปลูกไม้ดอกและผักสวนครัว..... 39

การปลูกไม้ดอก..... 40

กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้.....	44
การปลูกผักสวนครัว	44
การจัดการผลผลิตเพื่อการบริโภค ...	49
กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้.....	50
การเลี้ยงสัตว์	51
ประโยชน์ของการเลี้ยงสัตว์	51
การดูแลสัตว์เลี้ยง	52
กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้.....	52
การเลี้ยงปลาสวยงาม	53
วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือ	
ในการเลี้ยงปลาสวยงาม	53
การเลี้ยงปลาทอง	54
กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้.....	57
ผังมโนทัศน์สรุปเนื้อหา	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2	58
กิจกรรมเสนอแนะ	59
โครงงาน	59
การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	60
คำถามทบทวน	60
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ช่วงประดิษฐ์ในบ้าน 61	
ตัวชี้วัดชั้นปี	61
ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้	61
ประโยชน์จากการเรียน	61
ลองคิด ลองตอบ	61
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับงานช่าง	62
เครื่องมือช่าง	62
วิธีการทำงานให้ปลอดภัย	64
กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้.....	64

การติดตั้งและประกอบของใช้ในบ้าน ..	65
การติดตั้งและประกอบคอมพิวเตอร์	
ตั้งโต๊ะ	65
การติดตั้งและประกอบพัดลมตั้งโต๊ะ ..	66
กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้.....	67
การทำงานประดิษฐ์	67
หลักการทำงานประดิษฐ์	67
กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้.....	69
การประดิษฐ์ของใช้	69
การประดิษฐ์ชิ้นงานหนังสือขนาดเล็ก ..	70
การประดิษฐ์ที่รองแก้ว	72
กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้.....	73
การประดิษฐ์ของตกแต่ง	74
การประดิษฐ์ดอกดาวกระจาย	74
กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้.....	75
ผังมโนทัศน์สรุปเนื้อหา	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3	76
กิจกรรมเสนอแนะ	77
โครงงาน	77
การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	78
คำถามทบทวน	78
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 กิจธุระใน	
ชีวิตประจำวัน	79
ตัวชี้วัดชั้นปี	79
ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้	79
ประโยชน์จากการเรียน	79
ลองคิด ลองตอบ	79
รายรับและรายจ่ายส่วนตัว	80

ประโยชน์ของการบันทึกรายรับ	
และรายจ่ายส่วนตัว	80
วิธีการบันทึกรายรับและรายจ่าย	
ส่วนตัว.....	81
กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้.....	83
รายรับและรายจ่ายของห้องเรียน	84
กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้.....	85
ประโยชน์ของการบันทึกรายรับ	
และรายจ่ายของห้องเรียน	86
วิธีการบันทึกรายรับและรายจ่าย	
ของห้องเรียน	86
กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้.....	89
การจัดเก็บเอกสารการเงิน	89
ชนิดของเอกสารการเงิน.....	90
กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้.....	91
วิธีการจัดเก็บเอกสารการเงิน.....	91
กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้.....	93
ผังมโนทัศน์สรุปเนื้อหา	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4.....	94
กิจกรรมเสนอแนะ	95
โครงงาน	95
การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน.....	96
คำถามทบทวน	96

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 อาชีพในฝัน..... 97

ตัวชี้วัดชั้นปี.....	97
ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้.....	97
ประโยชน์จากการเรียน.....	97
ลองคิด ลองตอบ	97
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาชีพ.....	98
ความจำเป็นในการประกอบอาชีพ	98
ประเภทของอาชีพ.....	99
กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้.....	100
การสำรวจตนเอง	100
ความพร้อมของตนเอง	100
ลักษณะของงานอาชีพ	102
กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้.....	106
คุณธรรมในการประกอบอาชีพ	106
กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้.....	111
ผังมโนทัศน์สรุปเนื้อหา	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5.....	112
กิจกรรมเสนอแนะ	113
โครงงาน.....	113
การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน.....	114
คำถามทบทวน	114
บรรณานุกรม.....	115
อภิธานศัพท์	116



หน่วยการเรียนรู้ 1

การจัดการในการทำงาน

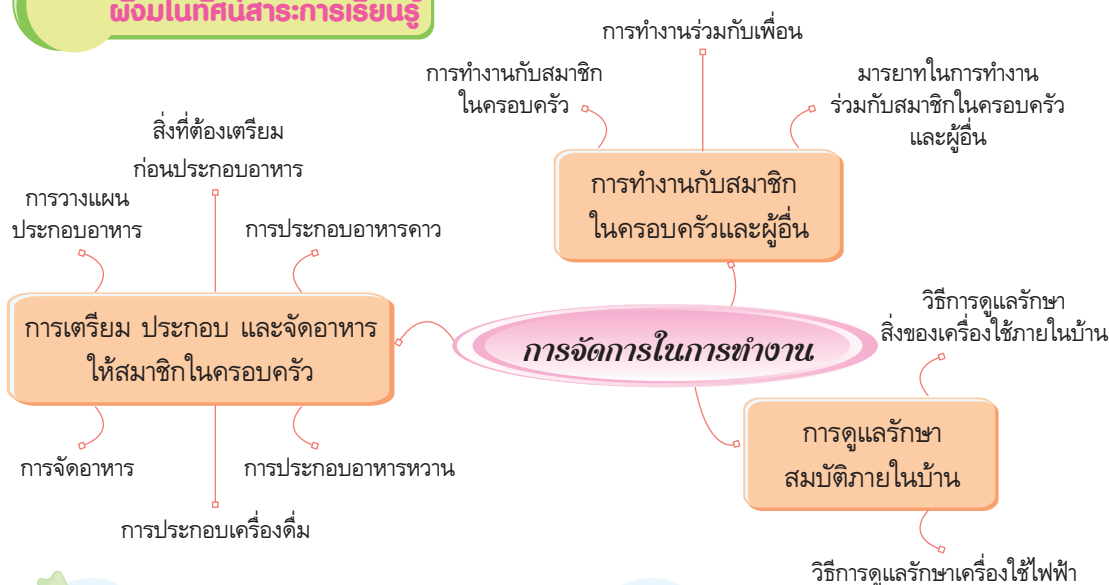


ตัวชี้วัดชั้นปี

1. อธิบายแนวทางในการทำงานและปรับปรุงการทำงานแต่ละขั้นตอน (ง 1.1 ป. 6/1)
2. ใช้ทักษะการจัดการในการทำงานและมีทักษะการทำงานร่วมกัน (ง 1.1 ป. 6/2)
3. ปฏิบัติตนอย่างมีมารยาทในการทำงานกับครอบครัวและผู้อื่น (ง 1.1 ป. 6/3)



ฉบับโน้ตค้นสาระการเรียนรู้



ประโยชน์จากการเรียน

1. รู้จักทำงานตามขั้นตอนและนำทักษะการจัดการมาใช้ในการทำงานกับสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่น
2. ดูแลรักษาสมบัติภายในบ้าน เตรียม ประกอบ และจัดอาหารให้สมาชิกในครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ลองคิด ลองตอบ

นักเรียนมีวิธีการจัดการทำงานบ้านในชีวิตประจำวันอย่างไร

การจัดการในการทำงานเป็นวิธีการหรือรูปแบบในการทำงานร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่น เพื่อให้แต่ละคนเข้าใจ**เป้าหมาย**ของการทำงานร่วมกัน บทบาทหน้าที่ของตนเอง และการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างคุ้มค่าจนกระทั่งงานสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้



การทำงานกับสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่น

การทำงานกับสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่นจัดเป็นการทำงานกลุ่ม ซึ่งจะต้องมีความรู้ในงานที่ทำ **ทักษะ**การจัดการ และทักษะการทำงานร่วมกัน เพื่อให้การทำงานดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ



การทำงานกับสมาชิกในครอบครัว

ครอบครัวเป็นกลุ่มของบุคคลที่อยู่ร่วมกัน มีความสัมพันธ์ และผูกพันกันทั้งด้านร่างกาย จิตใจ การเงิน และ**กฎหมาย** ความสัมพันธ์ที่ดีและบรรยากาศที่อบอุ่นในครอบครัวจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สมาชิกทุกคนต้อง

ร่วมมือกันสร้างขึ้น เพราะจะช่วยให้ครอบครัวดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นและมีความสุข

ประโยชน์ของการทำงานกับสมาชิกในครอบครัว การทำงานกับสมาชิกในครอบครัวทั้งที่เป็นงานบ้านและกิจกรรมอื่น ๆ ของครอบครัว มีประโยชน์ดังนี้

1. เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและแสดงถึงความรักความผูกพันของคนในครอบครัว เช่น การช่วยกันทำงานบ้าน การบริการบุคคลในครอบครัว

2. ช่วยปลูกฝัง**คุณธรรม**ในการทำงาน ฝึกให้เป็นคนมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีความขยัน มีระเบียบ มีความซื่อสัตย์ ซึ่งเป็นการสร้างพื้นฐานลักษณะนิสัยที่ดีในการทำงาน ทำให้ประสบความสำเร็จก้าวหน้า และการเป็นคนดีของครอบครัว จะส่งผลให้สังคมมีความสุขและเจริญรุ่งเรืองอีกด้วย



สาระน่ารู้

ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกในครอบครัวจะต้องมีความรัก ความเข้าใจ ความเห็นใจ ช่วยเหลือกัน และร่วมกันแก้ปัญหาด้วยการใช้เหตุผล



การช่วยกันประกอบอาหารเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

3. เป็นการนำความรู้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อครอบครัว เช่น การทำความสะอาดบ้าน การจัดเก็บสิ่งของเครื่องใช้ การประกอบอาหารสำหรับครอบครัว ซึ่งความรู้ในการทำงานต่าง ๆ เหล่านี้ หากได้รับการฝึกปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้เกิดทักษะมากขึ้นและเป็นทักษะที่สามารถนำไปประกอบอาชีพได้ในอนาคต

4. ช่วยประหยัดแรงงานและรายจ่ายของครอบครัว เนื่องจากการทำงานร่วมกับสมาชิกในครอบครัวทำให้ไม่ต้องจ้างผู้อื่นมาทำงาน

5. เป็นการสร้างเสริมลักษณะนิสัยที่ดี เช่น การดูแลบิดามารดาเป็นความประพฤติที่แสดงถึงความกตัญญูกตเวทีและมีอุปนิสัยชอบช่วยเหลือผู้อื่น ถ้าได้ปฏิบัติเช่นนี้เป็นประจำจะเกิดนิสัยที่ดีและทำให้เป็นคนมีคุณธรรมประจำใจ



การดูแลมารดาในยามเจ็บป่วย
เป็นการแสดงถึงความกตัญญูกตเวที

แนวทางการทำงานกับสมาชิกในครอบครัว
งานส่วนใหญ่ที่ต้องทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัว

ได้แก่ การทำความสะอาดบ้าน การจัดตกแต่งบริเวณบ้าน การประกอบอาหาร การซักผ้า และการบำรุงรักษาสິงของเครื่องใช้ภายในบ้าน ซึ่งในการทำงานร่วมกันควรยึดหลักการดังต่อไปนี้

1. สมาชิกในครอบครัวควรร่วมมือกันวางแผนการทำงาน
2. จัดแบ่งหน้าที่ตามความถนัดและความสามารถของสมาชิกแต่ละคน
3. ปฏิบัติตามขั้นตอนของกระบวนการทำงานและทักษะการจัดการ ได้แก่ การวิเคราะห์งาน การวางแผนในการทำงาน การปฏิบัติงานตามลำดับขั้นตอน และการประเมินผลการทำงาน โดยจัดระบบงานและผู้รับผิดชอบงานเพื่อให้สามารถทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า

4. ร่วมมือกันทำงานและมีน้ำใจช่วยเหลือกันเพื่อให้งานเสร็จสิ้นไปพร้อม ๆ กัน

5. สมาชิกทุกคนในครอบครัวควรรักษามารยาทและมีคุณธรรมในการทำงาน



สาระน่ารู้

ทักษะการจัดการเป็นการจัดระบบงานทั้งการทำงานเป็นรายบุคคลและการทำงานเป็นกลุ่ม เพื่อให้ทำงานสำเร็จตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีการทำงานกับสมาชิกในครอบครัว มีดังนี้

1. **การวิเคราะห์งาน** สมาชิกในครอบครัวควรช่วยกันรวบรวมงานต่าง ๆ แล้วจำแนกว่างานใดบ้างที่ต้องทำ และงานนั้น ๆ มีรายละเอียดปลีกย่อยอะไรบ้าง เช่น การประกอบอาหารประจำวันจะต้องมีผู้รับผิดชอบในเรื่องต่าง ๆ ได้แก่ รายการอาหาร การวางแผนจ่ายอาหาร การจัดเตรียมอาหารสด การประกอบอาหาร และการจัดโต๊ะอาหาร

2. **การวางแผนในการทำงาน** สมาชิกในครอบครัวควรร่วมกันวางแผนการทำงานบ้าน เพื่อกำหนดแนวทางในการปฏิบัติงานไว้ล่วงหน้าว่าจะทำอะไร ทำเมื่อไร ทำวิธีใด ใครเป็นผู้ทำ กำหนดงานเสร็จเมื่อไร แล้วจึงกำหนดภาระงาน ได้แก่ ประเภทของงาน รายการงานที่ต้องปฏิบัติ เวลาปฏิบัติงาน และผู้รับผิดชอบ ดังตัวอย่าง



การวางแผนที่ดีจะช่วยประหยัดเวลา ประหยัดค่าใช้จ่าย และนำไปสู่การปฏิบัติงานที่ง่ายและรวดเร็ว

ตารางกำหนดภาระงานของสมาชิกในครอบครัวของเด็กหญิงนิดา รักเรียน

ประเภทของงาน	รายการงานที่ต้องปฏิบัติ	เวลาปฏิบัติงาน	ผู้รับผิดชอบ
1. งานประกอบอาหาร	- เตรียมและประกอบอาหาร - จัดและเก็บโต๊ะอาหาร - ล้างภาชนะในการประกอบอาหาร	- เช้าและเย็น - เช้าและเย็น - เช้าและเย็น	- แม่และนิดา - พ่อและพี่ชาย - แม่และนิดา
2. งานรักษาความสะอาดห้อง	- ห้องนอน - ห้องรับแขก - ห้องครัว - ห้องน้ำ	- ทุกวัน - วันเสาร์ - ทุกวัน - ทุกวัน	- สมาชิกทุกคน - พี่ชาย - แม่และนิดา - นิดา
3. งานดูแลรักษาเสื้อผ้า	- ซักเสื้อผ้า - รีดผ้า - จัดเก็บเสื้อผ้า	- สัปดาห์ละ 2 ครั้ง - วันอาทิตย์ - วันอาทิตย์	- สมาชิกทุกคน - นิดา - นิดา

3. การปฏิบัติงานตามลำดับขั้นตอน เมื่อสมาชิกแต่ละคนได้รับมอบหมายหน้าที่และความรับผิดชอบแล้ว ให้ลงมือปฏิบัติงานนั้น ๆ ไปตามลำดับขั้นตอนจนงานเสร็จ

4. การประเมินผลการทำงาน เมื่อสมาชิกปฏิบัติงานเสร็จแล้วให้ร่วมกันตรวจสอบผลการปฏิบัติงานว่าเป็นไปตามแผนที่วางไว้หรือไม่ ถ้าไม่เป็นไปตามแผนจะปรับปรุงแก้ไขร่วมกันอย่างไร



แหล่งค้นข้อมูล

1. สมาชิกในครอบครัว
2. หนังสือหรือเอกสารเกี่ยวกับมารยาทในการทำงานร่วมกัน การดำรงชีวิตในครอบครัว และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการทำงานกับสมาชิกในครอบครัว แล้วสร้างแผนที่ความคิด
2. นักเรียนปรึกษาสมาชิกในครอบครัวของตนเองเกี่ยวกับวิธีการทำงานร่วมกัน บันทึก แล้วนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แสดงบทบาทสมมติเป็นสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน แล้วร่วมกันวางแผนการทำงานบ้านโดยกำหนดภาระงานและวิธีการทำงาน และนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน



การทำงานร่วมกับเพื่อน

การทำงานร่วมกับเพื่อนหรือการทำงานกลุ่ม หมายถึง การทำงานร่วมกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยมีเป้าหมายในการทำงานอย่างเดียวกัน

ทักษะการทำงานร่วมกัน เป็นความสามารถในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกันกับผู้อื่น โดยมีเป้าหมายเดียวกันและทำให้งานสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งในการทำงานร่วมกันนั้นควรยึดหลักการดังนี้

1. รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง

การทำงานกลุ่มจะประกอบด้วยหัวหน้ากลุ่ม เลขานุการกลุ่ม และสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งแต่ละคนมีบทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบแตกต่างกัน เช่น หัวหน้ากลุ่มจะมีหน้าที่เป็นผู้นำในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของกลุ่ม



สาระน่ารู้

การทำงานร่วมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มจะต้องปฏิบัติตนอย่างมีมารยาทเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

2. มีทักษะในการสื่อสาร การทำงานร่วมกัน

สมาชิกในกลุ่มจะต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การอ่านข้อมูล การเขียนสรุป ซึ่งต้องใช้ทักษะในการสื่อสาร เพื่อให้สมาชิกทุกคนมีความเข้าใจเรื่องต่าง ๆ ตรงกันและนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง



การสื่อสารที่ดีจะทำให้ทุกคน

มีความเข้าใจตรงกันเกี่ยวกับงานที่ทำ

3. มีคุณธรรมในการทำงาน สมาชิกใน

กลุ่มควรแสดงลักษณะนิสัยที่ดีในขณะทำงานร่วมกัน เพื่อให้ได้รับความร่วมมือในการทำงาน มีความสุขกับการทำงาน และประสบผลสำเร็จ คุณธรรมสำคัญที่สมาชิกในกลุ่มควรมี ได้แก่ ความรับผิดชอบ ความขยัน ความอดทน ความซื่อสัตย์ ความเสียสละ ความสามัคคี และความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่สมาชิกทุกคนในกลุ่ม

4. สรุปผลการทำงาน เป็นการนำผลการปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่กลุ่มช่วยกัน

วางแผนไว้มาสรุปร่วมกันด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การอภิปราย การจัดทำรายงาน

5. การนำเสนอผลงาน เป็นการนำผลการ

ปฏิบัติงานหรือผลสรุปจากการทำงานที่อยู่ในรูปแบบต่าง ๆ มาเผยแพร่ให้แก่เพื่อน ๆ หรือผู้ที่สนใจทราบด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การรายงาน หน้าชั้นเรียน การจัดนิทรรศการแสดงผลงาน



การจัดนิทรรศการเป็นการนำเสนอ

ผลงานเผยแพร่ให้แก่ผู้สนใจ

กระบวนการในการทำงานกลุ่ม มีขั้นตอนดังนี้

1. การเลือกหัวหน้ากลุ่ม การทำงานกลุ่มจำเป็นต้องมีหัวหน้าหรือผู้นำกลุ่มที่จะนำพากลุ่มไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

การเลือกหัวหน้ากลุ่ม สมาชิกทุกคนในกลุ่มจะต้องช่วยกันคัดเลือกผู้ที่มีความเหมาะสมและสามารถนำพาให้กลุ่มทำงานประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย โดยพิจารณาเลือกผู้ที่มีคุณลักษณะของผู้นำ



สาระน่ารู้

ผู้นำที่ดีนอกจากจะเป็นผู้ที่มีความรู้แล้ว จะต้องมีความสามารถในการนำเสนอผลงานของกลุ่มด้วย

หัวหน้าหรือผู้นำกลุ่ม ควรมีคุณลักษณะดังนี้

1. เป็นที่ยอมรับนับถือของสมาชิกในกลุ่ม

7. สื่อสารและเผยแพร่ผลงานของกลุ่มได้ดี

2. เป็นคนเปิดเผย จริงใจ ซื่อสัตย์ และเป็นกันเอง

6. พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่ม



3. มีความเป็นประชาธิปไตย และยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

5. เป็นผู้นำในการทำกิจกรรม

4. มีความรู้และความสามารถในการงานที่ทำ

2. การกำหนดเป้าหมาย เป็นการกำหนดสิ่งที่กลุ่มต้องการว่าคืออะไร ซึ่งแต่ละกลุ่มจะต้องมีเป้าหมายเดียวกัน เป้าหมายอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเป้าหมายจะมีทั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายระยะสั้น เช่น สมาชิกในกลุ่มตั้งเป้าหมายว่าจะประกอบอาหารวันละ 3 อย่าง จำหน่ายในช่วงเย็นเพื่อหารายได้ระหว่างเรียน เป็นต้น



สาระน่ารู้

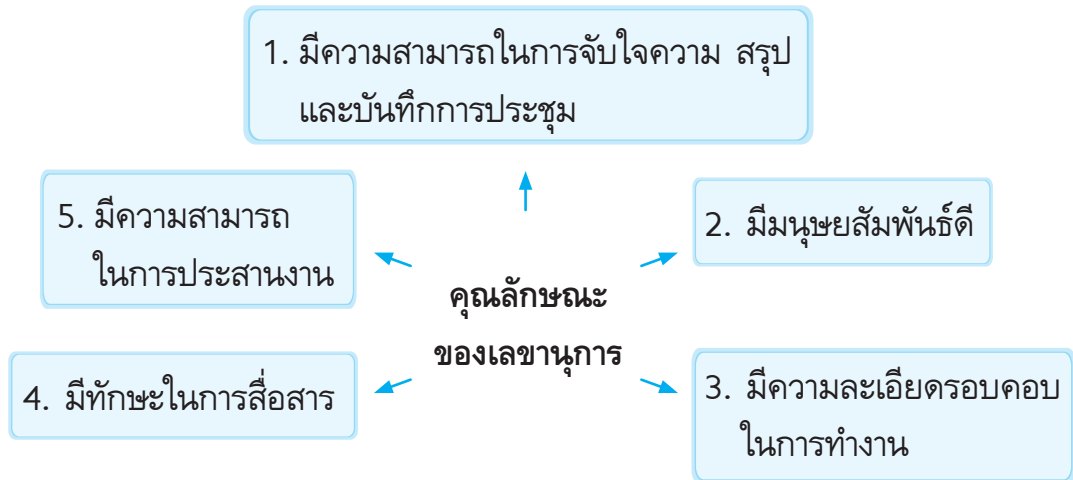
เป้าหมายที่ดีจะต้องได้รับการยอมรับจากสมาชิกในกลุ่ม มีความชัดเจน และมองเห็นผลที่จะได้รับหลังจากปฏิบัติงานสำเร็จ



3. การวางแผนในการทำงาน เป็นการกำหนดกิจกรรมไว้ล่วงหน้าว่าจะต้องทำอะไรบ้าง จะทำอะไรก่อน-หลัง จะแบ่งหน้าที่กันอย่างไร และมีขั้นตอนการทำงานอย่างไร เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งการวางแผนที่ดีจะช่วยให้บรรลุเป้าหมายได้ง่ายขึ้น

4. การมอบหมายงาน เป็นการพิจารณาว่าสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มมีความสามารถด้านใดบ้างที่จะช่วยให้การทำงานของกลุ่มบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ แล้วจึงจัดการแบ่งงานตามความรู้ ความสามารถ และความถนัดของสมาชิกแต่ละคน ดังนี้

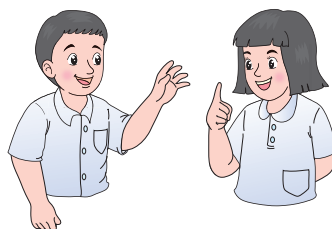
1) **เลขานุการกลุ่ม** คือ ผู้ทำหน้าที่ติดต่อประสานงาน จัดบันทึกการประชุม หรืออื่น ๆ ตามที่หัวหน้ากลุ่มสั่งเพื่อสื่อสารไปยังสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งเลขานุการควรมีลักษณะดังนี้



2) **สมาชิกในกลุ่ม** มีคุณลักษณะและหน้าที่ที่ควรปฏิบัติดังนี้

1. รับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่ม
2. ปฏิบัติตามคำสั่งที่ได้รับจากกลุ่มอย่างเต็มที่
3. เป็นผู้ฟังและแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม

4. เป็นผู้ตามที่ดีและให้ความร่วมมือในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ของกลุ่ม
5. ยอมรับมติเสียงข้างมากของกลุ่ม



5. การปฏิบัติงาน เป็นขั้นตอนการลงมือปฏิบัติงานตามแผน บทบาทหน้าที่ และควบคุมการปฏิบัติงานของตนเองให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้

6. การประเมินผลและปรับปรุงการทำงาน เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการทำงานกลุ่ม ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติงานได้ทราบว่าการที่ทำบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ โดยมีการประเมินผลในทุกขั้นตอนของการปฏิบัติงานตามแผน ตั้งแต่เริ่มทำงาน ระหว่างการทำงาน และหลังจากทำงานเสร็จแล้ว ถ้าประสบความสำเร็จเร็วก็แสดงให้เห็นว่ากลุ่มมีการจัดการที่ดี แต่ถ้าไม่ประสบผลสำเร็จ กลุ่มจะต้องนำปัญหาหรือข้อบกพร่องที่พบมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานครั้งต่อไป

ลักษณะของกลุ่มงานที่ดี เมื่อนักเรียนตั้งกลุ่มงานแล้วจะต้องรู้ว่ากลุ่มงานที่ตั้งขึ้นมานั้นเป็นกลุ่มงานที่ดีหรือไม่ โดยพิจารณาจากลักษณะต่อไปนี้

1. สมาชิกมีความเชื่อมั่นว่าจะสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าทำไม่ได้

2. สมาชิกในกลุ่มไม่ดูหมิ่นเพื่อนร่วมงาน

3. สมาชิกมีการยอมรับและสนใจเหตุการณ์ต่าง ๆ

5. สมาชิกสามารถรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกันทั้งภายในและภายนอกกลุ่ม

4. สมาชิกทุกคนมีความเป็นมิตร ยิ้มแย้ม แจ่มใส และมีน้ำใจ



เพื่อให้งานของกลุ่มสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ สมาชิกทุกคนจะต้องรู้จักปฏิบัติงานตามบทบาทและหน้าที่ของตนเอง



มารยาทในการทำงานกับสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่น

มารยาท หมายถึง กิริยาวาจาที่ถือว่าสุภาพเรียบร้อย

ในการทำงานกับสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่น ซึ่งเป็นการทำงานร่วมกันหลายคน อาจจะมีปัญหาเกิดขึ้น เพื่อเป็นการป้องกันปัญหา ควรมีการตั้งกติกาก่อนหรือระเบียบของกลุ่ม ซึ่งถือเป็นมารยาทในการทำงาน เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติร่วมกันและสามารถทำงานร่วมกันอย่างราบรื่น มารยาทในการทำงานที่ควรปฏิบัติ ได้แก่

1. ทำงานโดยยึดมั่นในหลักประชาธิปไตย เช่น สมาชิกทุกคนแสดงความคิดเห็นเพื่อหาแนวทางในการปฏิบัติร่วมกัน และยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

2. มีความรับผิดชอบและทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ

3. ให้เกียรติและมีน้ำใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

4. มีสติในการทำงาน ทำงานด้วยความละเอียดรอบคอบ และระมัดระวัง

5. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้ร่วมงาน ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีอารมณ์ดีอยู่เสมอ

6. มีวิธีการสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจที่ดีต่อกัน สนทนาด้วยถ้อยคำสุภาพ ไม่พูดคุ้ยหรือตะโกนเสียงดังในขณะทำงาน เพราะเป็นการรบกวนสมาชิกในการทำงานของผู้ร่วมงานคนอื่น



สาระน่ารู้

ประชาธิปไตยเป็นระบอบการปกครองที่ถือมติปวงชนหรือเสียงข้างมากเป็นใหญ่



การปฏิบัติงานอย่างมีมารยาท

จะทำให้ผู้ร่วมงานทำงานอย่างมีความสุข



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

1. นักเรียนศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับวิธีการทำงานกลุ่มจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ แล้วจัดทำรายงาน
2. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ว่า ถ้าได้รับมอบหมายให้ทำงานร่วมกับเพื่อน นักเรียนเหมาะกับบทบาทหน้าที่ใด พร้อมกับอธิบายเหตุผลประกอบ
3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับมารยาทในการทำงานกับสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่น แล้วสรุปเป็นแผนที่ความคิด



การดูแลรักษาสมบัติภายในบ้าน

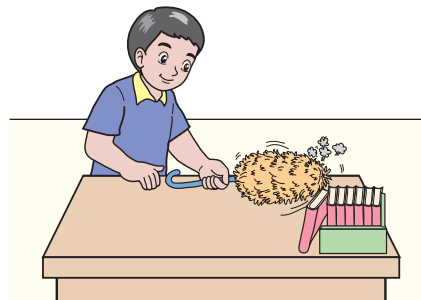
สมบัติภายในบ้าน คือ สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่นำมาใช้ประโยชน์แตกต่างกัน เช่น แก้วน้ำใช้สำหรับนั่ง คอมพิวเตอร์ใช้สำหรับให้แสงสว่าง เตาหุงข้าวไฟฟ้าใช้สำหรับหุงข้าว โทรศัพท์ใช้สำหรับติดต่อสื่อสาร ซึ่งสิ่งของเครื่องใช้เหล่านี้ควรได้รับการดูแลรักษา



วิธีการดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้าน

สิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้านผลิตจากวัสดุหลากหลายชนิด เช่น ไม้ โลหะ พลาสติก ซึ่งจะมีวิธีการดูแลรักษาแตกต่างกันดังนี้

1. การขัดฝุ่นโดยใช้ไม้กวาดขนไก่ วิธีการนี้เหมาะสำหรับทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ที่ทำด้วยไม้ โลหะ และพลาสติก ซึ่งมีฝุ่นละอองเกาะติดเพียงเล็กน้อย เช่น โต๊ะ แก้ว ตู้เสื้อผ้า ชั้นวางของ



การใช้ไม้กวาดขนไก่ขัดฝุ่นบนโต๊ะ



การใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาด
เช็ดคราบในหม้อหุงข้าวไฟฟ้า

2. การเช็ดถูด้วยผ้าชุบน้ำบิดหมาด วิธีการนี้
เหมาะสำหรับทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ที่ทำด้วย
ไม้ โลหะ และพลาสติก ซึ่งมีรอยเปื้อนหรือเป็นคราบ
ติดอยู่เพียงเล็กน้อย เช่น รอยเปื้อนบนโต๊ะอาหาร
คราบที่เตาไมโครเวฟ เตาอบ หรือหม้อหุงข้าวไฟฟ้า

3. การขัดและล้างด้วยน้ำ วิธีการนี้เหมาะ
สำหรับทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ที่ทำด้วย
พลาสติก เซรามิก ยาง และกระเบื้อง เช่น จาน
ชาม ตะกร้าใส่ผ้า อ่างล้างหน้า หากเครื่องใช้
สกปรกมากต้องผสมผงซักฟอกไปในน้ำเพื่อเพิ่ม
ประสิทธิภาพในการทำความสะอาด



การทำความสะอาดถังพลาสติก



การใช้ผ้านุ่ม ๆ ชุบน้ำยาขัดเงา
ขัดตู้เก็บเอกสาร

4. การขัดให้ขึ้นเงา วิธีการนี้เหมาะสำหรับ
ทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ที่ทำด้วยโลหะ เช่น
ตู้เก็บเอกสาร เพราะสามารถขัดให้ขึ้นเงาได้ วิธีการ
ขัดทำได้โดยใช้ผ้านุ่ม ๆ ชุบน้ำยาขัดเงาขัดถูให้ทั่ว
พื้นผิวของสิ่งของเครื่องใช้นั้น ๆ

5. การเช็ดถูและขัดด้วยน้ำยาขัดหนัง วิธีการนี้
เหมาะสำหรับดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้ที่ทำจากหนัง
หรือมีหนังเป็นส่วนประกอบ เช่น เก้าอี้ โซฟา เบาะรองนั่ง
ซึ่งจะทำให้สิ่งของเหล่านี้มีความเงางามและช่วยยืดอายุ
การใช้งาน



การขัดโซฟา
ด้วยน้ำยาขัดหนัง



การใช้กระดาษหนังสือพิมพ์
ทำความสะอาดกระจกหน้าต่าง

6. การเช็ดหรือถูด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์
วิธีการนี้เป็นการนำวัสดุเหลือใช้มาใช้งานให้เกิดประโยชน์ ซึ่งเหมาะสำหรับทำความสะอาดกระจกและบานเกล็ด โดยฉีดพ่นน้ำยาเช็ดกระจกก่อน แล้วจึงใช้กระดาษหนังสือพิมพ์เช็ดหรือถู จะทำให้กระจกมีความแวววาวและใสสะอาดกว่าการใช้ผ้าเช็ด



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

1. นักเรียนสำรวจสมบัติภายในบ้านของตนเองว่ามีอะไรบ้าง พร้อมกับระบุประเภทของวัสดุที่ใช้ผลิต แล้วนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันเสนอแนะแนวทางการดูแลรักษาสมบัติภายในบ้าน แล้วสรุปเป็นแผนที่ความคิด
3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน เลือกลำดับวิธีการดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้าน 1 ชนิด แล้วให้เพื่อน ๆ ร่วมกันวิจารณ์



การดูแลรักษาเครื่องใช้ไฟฟ้า

เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านมีหลายชนิด แต่ละชนิดมีหลักการทำงานและวิธีการใช้แตกต่างกัน หากดูแลรักษาอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ใช้งานได้ทนทานและมีประสิทธิภาพ ซึ่งควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. เตารีดไฟฟ้า เป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ใช้กันทุกครอบครัว ใช้สำหรับรีดเสื้อผ้าให้เรียบ เตารีดไฟฟ้ามีหลักการทำงานโดยใช้พลังงานไฟฟ้าทำให้เกิดความร้อน มีทั้งแบบธรรมดาและแบบไอน้ำ ซึ่งมีวิธีการดูแลรักษา ดังนี้

1) เมื่อสายไฟเตารีดไฟฟ้าชำรุดต้องรีบเปลี่ยนทันที โดยให้ช่างไฟฟ้าเป็นผู้เปลี่ยนเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายจากการถูกกระแสไฟฟ้าดูด



เตารีดไฟฟ้าแบบไอน้ำ

2) การวางเตารีดไฟฟ้าควรวางในลักษณะตั้งเตารีดขึ้น ไม่ควรวางไว้บนผ้านาน ๆ เพราะจะทำให้ผ้าไหม้และมีคราบติดที่พื้นเตารีดไฟฟ้า

3) เมื่อถอดปลั๊กเตารีดไฟฟ้าออกแล้ว ควรรอให้เตารีดไฟฟ้าเย็นก่อน จึงเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

2. หม้อหุงข้าวไฟฟ้า เป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าที่จำเป็นสำหรับทุกครอบครัว เพราะให้ความสะดวกในการหุงข้าวโดยใช้ระบบ**อัตโนมัติ** ซึ่งมีวิธีการดูแลรักษา ดังนี้

1) ควรเช็ดด้านนอกของหม้อหุงข้าวไฟฟ้าที่อยู่ชั้นในให้แห้งสนิทก่อนที่จะวางลงในหม้อชั้นนอก และเก็บสิ่งแปลกปลอมหรือเศษผงที่อยู่ด้านในของหม้อชั้นนอกออกให้หมด

2) ควรระวังไม่ให้หม้อชั้นในเกิดรอยขีดข่วน โดยการข้าวในภาชนะอื่น ใช้ทัพพีไม้หรือพลาสติกตักข้าว และใช้ฟองน้ำหรือผ้านุ่มในการล้างทำความสะอาด

3) ควรวางหม้อหุงข้าวไฟฟ้าไว้ในที่แห้ง มั่นคง แข็งแรง และยกหม้อหุงข้าวไฟฟ้าด้วยความระมัดระวังอย่าให้หม้อชั้นนอกตกหล่น เพราะจะทำให้ชำรุดเสียหายได้

3. โทรทัศน์ เป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน ใช้สำหรับชมและฟังข่าวสาร ความบันเทิง และความรู้ต่าง ๆ การดูแลรักษาโทรทัศน์เพื่อยืดอายุการใช้งานมีวิธีการดังนี้

1) ติดตั้งโทรทัศน์บนพื้นที่ที่เรียบ และควรวางโทรทัศน์บนพื้นที่รองรับที่มั่นคงแข็งแรง

2) ไม่ควรตั้งโทรทัศน์ไว้ในช่องตู้โชว์ที่แคบเกินไป เพราะจะทำให้การระบายความร้อนไม่สะดวก และไม่ควรให้แสงแดดส่องเป็นเวลานาน เพราะอาจชำรุดเสียหายได้



หม้อหุงข้าวไฟฟ้า
ใช้สำหรับหุงข้าว



โทรทัศน์

3) ปิดโทรทัศน์ทุกครั้งที่ไม่มีคนดูและควรดึงปลั๊กไฟออกทุกครั้งหลังการใช้งาน

4) ไม่ให้นำอุปกรณ์ต้มน้ำหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีความร้อนมาติดตั้งใกล้โทรทัศน์ และไม่ควรนำผ้าคลุมตัวเครื่อง เพราะจะทำให้โทรทัศน์ระบายความร้อนไม่สะดวก

5) การทำความสะอาดโทรทัศน์ ควรถอดปลั๊กไฟออกก่อนทุกครั้ง แล้วใช้ผ้านุ่มแห้งเช็ด หรือเช็ดด้วยผ้าชุบน้ำบิดหมาดให้สะอาด

4. ตู้เย็น เป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในปัจจุบัน เพราะช่วยเก็บรักษาอาหารและเครื่องดื่มให้อยู่ในสภาพสดได้นาน การดูแลรักษาตู้เย็นเพื่อยืดอายุการใช้งานมีวิธีการดังนี้

1) ติดตั้งตู้เย็นในพื้นที่ที่เรียบและสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันตู้เย็นเคลื่อนที่เวลาปิดหรือเปิดประตูตู้เย็น ถ้าตั้งในที่ที่ไม่เรียบจะทำให้ตู้เย็นสั่นและมีเสียงดัง

2) ควรติดตั้งตู้เย็นในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก โดยให้ด้านหลังห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 10 เซนติเมตร และด้านบนควรห่างจากเพดานไม่ต่ำกว่า 30 เซนติเมตร

3) ไม่ควรติดตั้งตู้เย็นในที่ที่มีอุณหภูมิสูง มีแสงแดดส่อง ใกล้เตาแก๊ส ใกล้เตาอบ บริเวณที่อับชื้น มีน้ำกระเซ็นถึงหรือใกล้อ่างล้างมือ

4) ควรปิดประตูตู้เย็นให้สนิท และไม่เปิดหรือปิดตู้เย็นบ่อย ๆ ซึ่งจะช่วยประหยัดพลังงานไฟฟ้าและยืดอายุการใช้งานของตู้เย็น

5) การทำความสะอาดภายนอกตู้เย็น ควรถอดปลั๊กไฟออกก่อนทุกครั้ง แล้วใช้ผ้านุ่มชุบน้ำสบูเช็ด จากนั้นเช็ดด้วยผ้าชุบน้ำสะอาด และเช็ดตามด้วยผ้าแห้งที่สะอาดอีกครั้ง



ควรปิดประตูตู้เย็นให้สนิท



ไม่ควรราดน้ำลงบนตู้เย็นทั้งภายในและภายนอก เพราะจะทำให้เกิดสนิมและไฟฟ้าอาจรั่วได้



แหล่งค้นข้อมูล

1. ผู้ปกครอง ครู ผู้จำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้า
2. ห้องสมุด คู่มือการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า
3. เว็บไซต์ที่ใช้ค้นคว้า เช่น

www.pea.co.th



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 2-3 คน สานิตวิธีการดูแลรักษาเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน 1 ชนิด แล้วสรุปผล

2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันออกแบบแผนพับความรู้เกี่ยวกับวิธีการใช้และดูแลรักษาเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านแบบประหยัดพลังงาน แล้วนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน





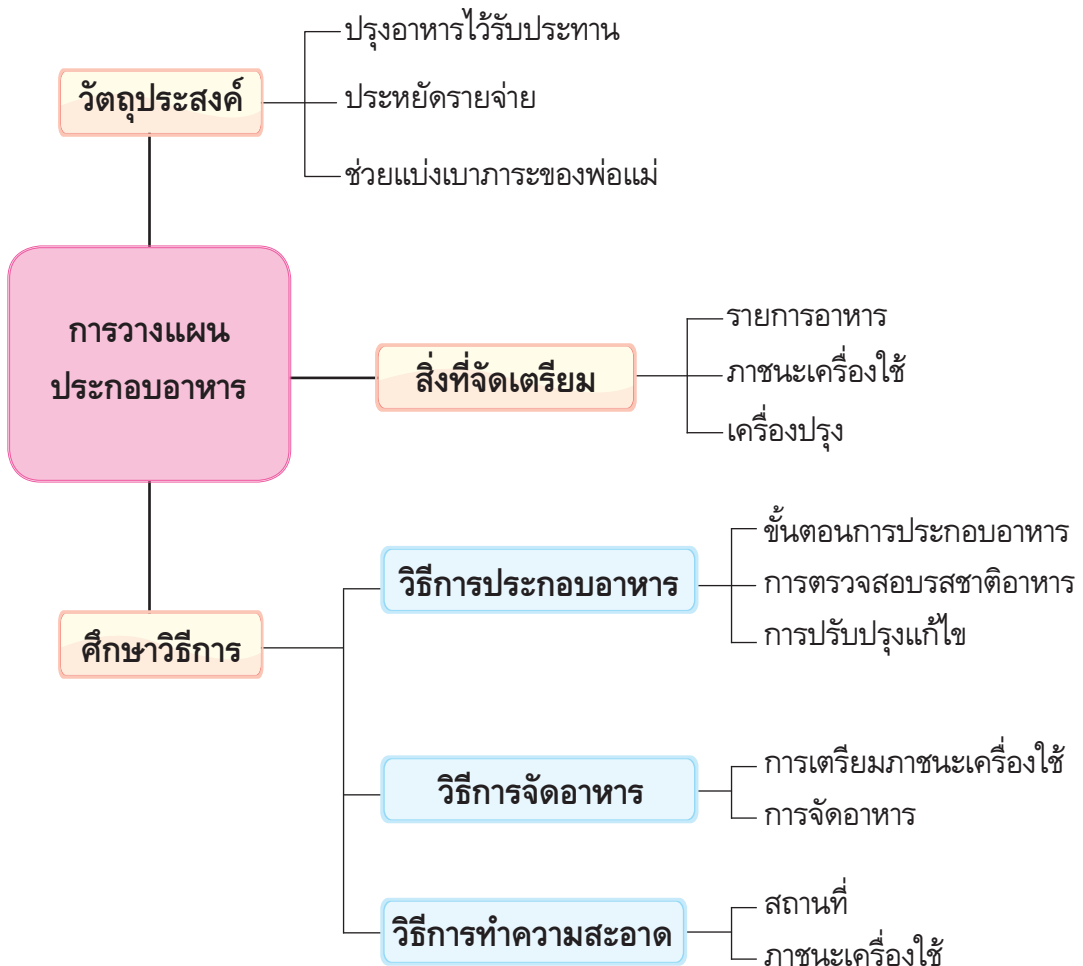
การเตรียม ประกอบ และจัดอาหารให้สมาชิกในครอบครัว

การเตรียม ประกอบ และจัดอาหารให้สมาชิกในครอบครัวเป็นงานบ้านที่สมาชิกในครอบครัวทุกคนควรช่วยกันทำ



การวางแผนประกอบอาหาร

การประกอบอาหารทุกครั้งจำเป็นต้องมีการวางแผนล่วงหน้า เพื่อช่วยให้ปฏิบัติงานได้สำเร็จลุล่วงอย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้มองเห็นภาพรวมของการทำงานทั้งหมดว่ามีอะไรที่ต้องทำบ้าง ควรเริ่มต้นการทำงานจากจุดใด และควรทำงานอย่างไรจึงจะได้อาหารที่ดีมีคุณค่า ประหยัดเวลา และค่าใช้จ่าย ซึ่งการวางแผนประกอบอาหารมีวิธีการดังนี้



การทำรายการอาหาร เป็นการกำหนดรายการอาหารที่จะประกอบ เพื่อรับประทานในแต่ละมื้อ แต่ละวัน หรือแต่ละสัปดาห์ โดยคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. **จำนวนคนที่รับประทาน** เพื่อจัดทำอาหารให้มีปริมาณเพียงพอ ไม่น้อยเกินไป และไม่เหลือทิ้ง

2. **วัยของผู้รับประทาน** วัยที่แตกต่างกันจะต้องการอาหารที่แตกต่างกัน เช่น วัยเด็กต้องการอาหารประเภทเนื้อสัตว์มาก วัยสูงอายุต้องการอาหารประเภทผักและผลไม้ เป็นต้น



3. **คุณค่าอาหาร** การประกอบอาหาร โปรตีนจากเนื้อสัตว์และพืชเหมาะกับวัยเด็ก ในแต่ละมื้อควรจัดให้มีอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ผู้รับประทานได้รับสารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ

4. **ชนิดและลักษณะของอาหาร** พิจารณาจากสิ่งต่อไปนี้

1) **มื้ออาหาร** มื้อเช้าควรเป็นอาหารที่ปรุงง่าย ไม่เสียเวลามาก สะดวกในการรับประทาน มื้อกลางวันอาจเป็นอาหารจานเดียว มื้อเย็นอาจกำหนดอาหารเป็นชุดเพราะมีเวลามากในการเตรียมและรับประทาน

2) **ความหลากหลาย** ในแต่ละมื้อควรเลือกอาหารที่แตกต่างกัน ทั้งวิธีการปรุง เครื่องปรุง และรสชาติอาหาร เช่น มีผัด แกง รสหวาน รสเปรี้ยว เป็นต้น

3) **ความสวยงาม** อาหารแต่ละมื้อควรเลือกอาหารที่มีสีต่าง ๆ กัน เช่น แกงเผ็ดสีแดง ผักผักสีเขียว ไข่เจียวสีเหลือง เพราะจะช่วยให้อาหารน่ารับประทานยิ่งขึ้น

5. **งบประมาณ** ต้องพิจารณาเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่า ราคาไม่แพง เพื่อควบคุมราคาให้อยู่ในวงเงินที่ประมาณไว้



สาระน่ารู้

งบประมาณเป็นการประมาณการรายรับและรายจ่ายในการประกอบอาหารแต่ละครั้ง



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้



1. นักเรียนวางแผนประกอบอาหารคนละ 1 ชนิด แล้วอภิปรายสรุป
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 2-3 คน ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อควรคำนึงในการทำรายการอาหาร และสรุปเป็นแผนที่ความคิด



สิ่งที่ควรเตรียมก่อนประกอบอาหาร

ก่อนลงมือประกอบอาหารควรจัดเตรียมสิ่งต่อไปนี้

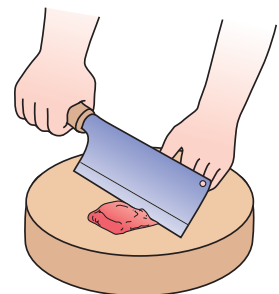
1. การเตรียมภาชนะเครื่องใช้ในการประกอบอาหาร การประกอบอาหารทุกครั้งจำเป็นต้องใช้ภาชนะเครื่องใช้หลายอย่าง ได้แก่

- 1) ภาชนะเตรียมอาหารสด เช่น มีด เขียง จาน กะละมัง
- 2) ภาชนะในการประกอบอาหาร เช่น หม้อ กระทะ ตะหลิว ทัพพี ชามผสม
- 3) ภาชนะใส่อาหารที่ปรุงแล้ว เช่น จาน ชาม ช้อน ส้อม ถ้วยเล็ก

การเตรียมภาชนะเครื่องใช้ควรจัดไว้ให้เหมาะสมกับวิธีการที่ใช้ประกอบอาหาร เช่น เตรียมล้างถึงสำหรับอาหารประเภทหนึ่ง เตรียมกระชอนสำหรับอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ เป็นต้น

2. การเตรียมอาหารสด เพื่อความสะดวกและรวดเร็วขณะประกอบอาหาร ควรเตรียมอาหารสด ดังนี้

1. การเตรียมเนื้อสด เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ ล้างให้สะอาดก่อนนำมาหั่น เสร็จแล้วไม่ต้องล้างอีก เพราะจะทำให้เสียคุณค่าอาหาร การหั่นเนื้อสัตว์มีวิธีการ เช่น หั่นเป็นชิ้นเล็ก หั่นเป็นชิ้นใหญ่ หั่นแยกชิ้นส่วน ล้างละเอียด เป็นต้น



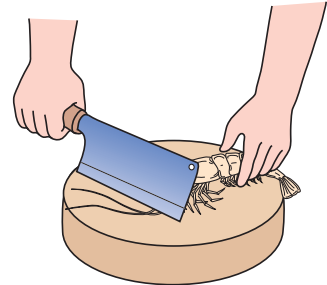
หั่นเนื้อหลังจากล้างเสร็จแล้ว

2. การเตรียมอาหารทะเล มีวิธีการดังนี้

1) หอย นำมาแช่น้ำไว้สักครู่ เพื่อให้หอยคายเศษดินและสิ่งสกปรกออกก่อน แล้วล้างให้สะอาด

2) ปู ล้างน้ำให้สะอาดก่อน ถ้าจะทำปูเผา ปูอบ หรือปูหนึ่ง ให้ใช้มีดตัดส่วนปลายของก้ามเล็ก ๆ ออกก่อนแล้วนำไปเผา อบ หรือหนึ่งทั้งตัว ถ้าจะนำไปผัดให้ใช้มือแฉะกระดองปูออกก่อน ตัดส่วนที่รับประทานไม่ได้และส่วนปลายก้ามออก จากนั้นตัดครึ่งตัวและตัดตามยาวของลำตัวอีก 2–3 ครั้ง

3) กุ้ง ล้างน้ำให้สะอาด ถ้าจะทำกุ้งเผา หรือกุ้งอบ ให้ใช้มีดตัดก้ามกุ้งและหนวดออกก่อน แล้วนำไปเผาทั้งตัว ถ้าจะนำไปต้ม ผัด หรือปรุงอาหารอื่น ๆ ให้แกะเปลือกกุ้งออกเหลือหางติดไว้ ตัดก้าม หนวด แล้วผ่าหลังดึงเส้นดำกลางหลังออก



ตัดหนวดกุ้งออก
ก่อนนำไปทำกุ้งเผาเสร็จแล้ว

3. การเตรียมผัก มีวิธีการดังนี้

1) เลือกส่วนที่กินไม่ได้ เช่น ราก โคน ก้านใบที่แก่ ส่วนที่ชำหรือเน่าออกก่อน

2) แกะผักออกเป็นกาบหรือใบนำไปล้างด้วยน้ำที่ไหลจากก๊อกให้สะอาด ผักที่เป็นหัวให้ล้างทั้งหัว (ไม่ควรใช้น้ำอุ่นล้างเพราะจะทำให้ผักเหี่ยวและสูญเสียวิตามิน) แล้วนำผักไปหั่นตามขนาดที่ต้องการ

3) ถ้าต้องการรับประทานผักสดควรแช่ด้วยน้ำผสมด่างทับทิม ถ้าไม่มีให้ล้างด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง จะช่วยให้ผักสะอาดมากขึ้น



ควรล้างแครอททั้งหัว
ก่อนนำไปประกอบอาหาร

อนามัยของผู้ประกอบอาหาร มีดังนี้

1. ควรล้างมือให้สะอาด ตัดเล็บมือให้สั้น ขณะประกอบอาหารไม่ควรแคะจมูกหรือเล็บ เวลาไอหรือจามควรใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษปิดปาก

2. การชิมรสชาติอาหารควรตักใส่ช้อน

3. ควรรักษาเสื้อผ้าและร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ

4. ผู้ที่เป็นโรคติดต่อ เช่น โรคหวัด โรคผิวหนัง ไม่ควรประกอบอาหารให้ผู้อื่นรับประทาน

5. ขณะประกอบอาหารไม่ควรพูดคุยมากเกินไป เพราะจะทำให้มีน้ำลายกระเด็นลงไปในอาหาร

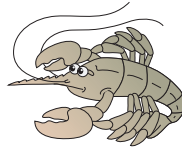


กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

1. นักเรียนสังเกตภาพที่กำหนดให้แล้วบอกวิธีการเตรียมอาหารสดชนิดนั้น ๆ



1)



2)



3)

2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน จับสลากเลือกศึกษาค้นคว้าตามหัวข้อที่กำหนดให้ แล้วนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

- 1) การเตรียมภาชนะเครื่องใช้ในการประกอบอาหาร
- 2) การเตรียมอาหารทะเล
- 3) การเตรียมผัก



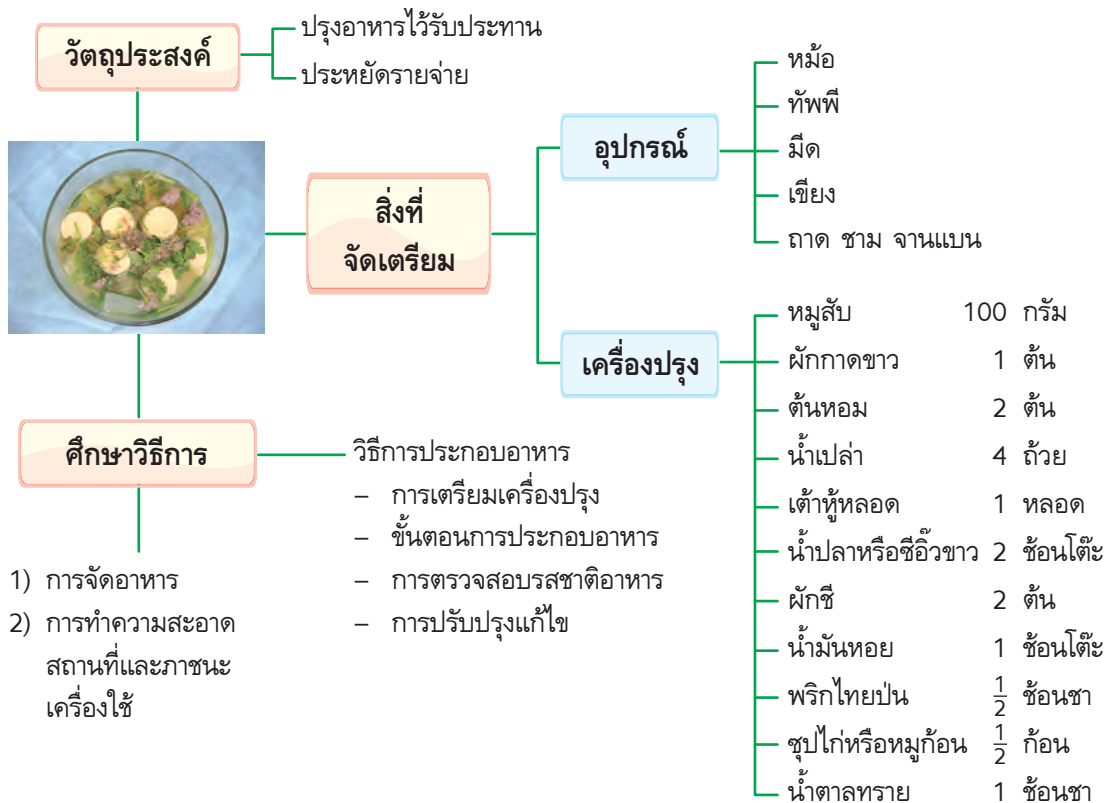
การประกอบอาหารคาว

การประกอบอาหารไว้รับประทานเอง จะทำให้เราได้รับประทานอาหารที่สุกใหม่ มีคุณค่าอาหารตามที่ต้องการ สะอาด ปลอดภัย และประหยัดค่าใช้จ่าย การประกอบอาหารสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การปิ้ง การต้ม การทอด การผัด

แกงจืดเต้าหู้หมูสับ มีขั้นตอนการประกอบตามกระบวนการทำงานดังนี้

1. **การวิเคราะห์งาน** เป็นการศึกษารายละเอียดต่าง ๆ ของการทำแกงจืดเต้าหู้หมูสับว่าผู้ประกอบอาหารจะต้องมีความรู้ ทักษะ และควรจัดเตรียมสิ่งใดบ้าง เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการกำหนดวัตถุประสงค์ การเตรียมอุปกรณ์และเครื่องปรุง และการกำหนดวิธีการประกอบอาหาร

2. **การวางแผนในการทำงาน** โดยสร้างแผนที่ความคิดเพื่อให้เห็นภาพรวมของการประกอบแกงจืดเต้าหู้หมูสับดังนี้



3. การปฏิบัติงานตามลำดับขั้นตอน เป็นการลงมือประกอบแกงจืดเต้าหู้หมูสับ ดังนี้

การเตรียมเครื่องปรุง



1)



2)



3)

1) นำหมูสับมาผสมกับเครื่องปรุงต่าง ๆ ได้แก่ น้ำมันหอย น้ำปลาหรือซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย และพริกไทยป่น คลุกเคล้าเครื่องปรุงให้เข้ากันแล้วพักไว้ในชาม

2) ล้างต้นหอมและผักชีให้สะอาด ผักกาดขาวแกะทีละใบล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นพอคำวางแยกไว้เป็นส่วน ๆ ในจานหรือถาด

3) นำเต้าหู้หลอดมาหั่นเป็นแว่น ๆ หนาประมาณ 1.5 เซนติเมตร

วิธีการประกอบอาหาร

- 1) เปิดเตาโดยใช้ไฟค่อนข้างแรง ใส่น้ำเปล่าลงในหม้อ แล้วยกขึ้นตั้งบนเตาไฟ
- 2) ใส่ซूपไก่หรือหมูก้อนลงไป พอน้ำเดือด นำเต้าหู้หลอดใส่ลงไป
- 3) รอจนน้ำเดือดอีกครั้งจึงตักหมูสับเป็นก้อนเล็ก ๆ ทอยยกลงไป
- 4) ปรุงรสด้วยน้ำปลาหรือซีอิ๊วขาว
- 5) นำผักกาดขาวใส่ลงไป รอจนน้ำเดือด ชิมรสชาติ ใส่ต้นหอมและผักชี แล้วยกลง
- 6) ตักใส่ถ้วย โรยพริกไทยป่น แล้วนำไปรับประทาน



4. การประเมินผลการทำงาน เป็นการตรวจสอบว่าแกงจืดเต้าหู้หมูสับที่ประกอบเสร็จแล้วมีรสชาติอร่อยตามความต้องการหรือไม่ ถ้าพบว่ารสชาติจืดไป ก็ควรปรับปรุงแก้ไขโดยเติมน้ำปลาหรือซีอิ๊วขาวลงไป



แหล่งสืบค้นข้อมูล

1. ผู้ปกครองหรือเจ้าของร้านจำหน่ายอาหาร
2. ตำราหรือหนังสือเกี่ยวกับการประกอบอาหาร
3. เว็บไซต์ที่ใช้ค้นคว้า เช่น <http://www.ucancookthai.com>



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

1. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนเลือกอาหารคาว 1 ชนิด วิเคราะห์สารอาหารที่จะได้รับจากอาหารนั้น ๆ สรุปผล แล้วนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน เลือกประกอบอาหารคาว 1 ชนิด ตามกระบวนการทำงาน เปลี่ยนกันชิมรสชาติอาหารที่ประกอบเสร็จแล้ว ให้คะแนน และสรุปผลการปฏิบัติงาน





การประกอบอาหารหวาน

อาหารหวานเป็นอาหารจำพวกขนมที่ทำจากเครื่องปรุง เช่น มะพร้าว น้ำตาล รับประทานหลังอาหารคาวหรือเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อได้ อาหารหวานที่คนไทยนิยมรับประทานมีหลายชนิด ในหน่วยการเรียนรู้นี้จะนำเสนอการทำแกงบวดฟักทอง

การประกอบแกงบวดฟักทอง มีวิธีการดังนี้

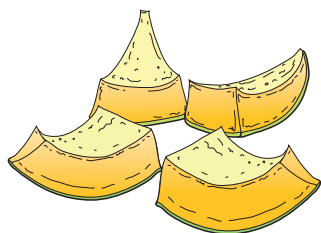
การเตรียมอุปกรณ์และเครื่องปรุง ควรจัดเตรียมให้พร้อมดังนี้

– อุปกรณ์ ได้แก่ หม้อ ทัพพี จาน ถ้วย ช้อน กระชอน มีด เขียง ผ้าขาวบาง และกะละมัง

– เครื่องปรุง ได้แก่

- | | | | |
|---------------|------------------------|--------------|-----------|
| 1) ฟักทอง | 1 กิโลกรัม | 3) น้ำตาลปีบ | 1 ถ้วยตวง |
| 2) มะพร้าวขูด | $\frac{1}{2}$ กิโลกรัม | 4) เกลือป่น | 1 ช้อนชา |

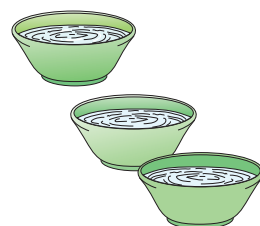
วิธีการประกอบอาหาร



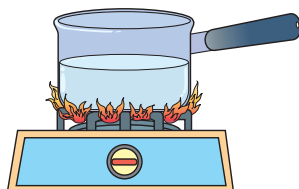
- 1) ปอกเปลือกฟักทอง
แล้วล้างให้สะอาด



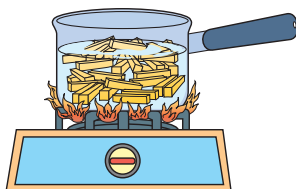
- 2) หั่นเป็นชิ้นพอคำ
แล้วผึ่งให้สะเด็ดน้ำ



- 3) คั้นกะทิ แยกหัวกะทิ
1 ถ้วยตวง หางกะทิ
2 ถ้วยตวง



- 4) เปิดเตาโดยใช้ไฟกลาง
นำหม้อใส่หางกะทิตั้งบน
เตาไฟ แล้วคนจนกระทั่ง
เดือด



- 5) ใส่ฟักทองลงต้ม
ประมาณ 10 นาที
ใส่น้ำตาลปีบ คนให้
ละลาย ต้มต่ออีก
5 นาที



- 6) เติมหัวกะทิและเกลือป่น
ต้มให้เดือดอีกครั้งหนึ่ง
ชิมรสชาติ แล้วยกลง
และตักใส่ถ้วยนำไป
รับประทาน



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

1. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนสำรวจอาหารหวานที่คนในชุมชนชอบรับประทาน แล้วจัดอันดับ และนำข้อมูลมาอภิปรายร่วมกันในชั้นเรียน
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน เลือกประกอบอาหารหวาน 1 ชนิด ตามกระบวนการทำงาน แล้วแลกเปลี่ยนกันชิมรสชาติอาหารที่ประกอบเสร็จแล้ว ให้คะแนน และสรุปผลการปฏิบัติงาน



การประกอบเครื่องดื่ม

เครื่องดื่มเป็นสิ่งที่ช่วยระงับความกระหาย มีวิตามินและเกลือแร่ที่ช่วยบำรุงสุขภาพ เครื่องดื่มที่ควรประกอบไว้ดื่มเป็นประจำ ได้แก่

1. เครื่องดื่มที่ทำจากผักหรือผลไม้ เช่น น้ำส้มคั้น น้ำแตงโม น้ำใบบวบคั้น น้ำมะนาว ซึ่งเครื่องดื่มประเภทนี้ ถ้าประกอบเสร็จแล้วดื่มสด ๆ จะให้คุณค่าทางโภชนาการสูง



น้ำส้ม



นมวัว

2. เครื่องดื่มประเภทนม หรือเครื่องดื่มผสมนม เช่น นมวัว เครื่องดื่มประเภทนี้มีแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน

การประกอบน้ำมะนาว น้ำมะนาวเป็นเครื่องดื่มที่ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่ ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ตามปกติ ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยให้ผิวพรรณสวยงาม และช่วยระบบอาการกระหายน้ำ

การประกอบน้ำมะนาว มีวิธีการดังนี้

การเตรียมอุปกรณ์และเครื่องปรุง ควรจัดเตรียมให้พร้อมดังนี้

- อุปกรณ์ ได้แก่ หม้อ ชามแก้ว มีด เขียง ทัพพี ผ้าขาวบาง แก้ว และหลอดดูด
- เครื่องปรุง ได้แก่

- | | | |
|-------------|---------------|---------|
| 1) มะนาว | 5-6 | ผล |
| 2) น้ำเปล่า | 1 | ถ้วยตวง |
| 3) น้ำตาล | 1 | ถ้วยตวง |
| 4) น้ำแข็ง | 1 | แก้ว |
| 5) เกลือป่น | $\frac{1}{4}$ | ช้อนชา |

วิธีการประกอบเครื่องดื่ม

1) ทำน้ำเชื่อม โดยนำน้ำตาลทรายกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟ คนให้ละลายและเคี่ยวต่อไปให้ข้น ยกลงตั้งไว้ให้เย็น กรองด้วยผ้าขาวบางสะอาด

2) ล้างมะนาวให้สะอาด ผ่ามะนาวครึ่งซีก แล้วคั้นน้ำมะนาว



3) ผสมน้ำมะนาวลงในน้ำเชื่อม

4) เติมเกลือ คนให้เข้ากัน ชิมรสชาติ และปรุงให้มีรสชาติกลมกล่อม

5) ตักน้ำมะนาวใส่แก้วที่มีน้ำแข็งอยู่ ใส่หลอดดูด แล้วยกเสิร์ฟ





สาระน่ารู้

เครื่องดื่มที่ปรุงจากพืชสมุนไพร เช่น น้ำใบบวบก น้ำตะไคร้ มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและช่วยบำรุงสุขภาพ



แหล่งสืบค้นความรู้

1. ร้านค้าที่จำหน่ายเครื่องดื่มในชุมชน
2. หนังสือหรือวารสารที่เกี่ยวกับการประกอบเครื่องดื่ม



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5–6 คน ค้นหาข่าวหรือบทความเกี่ยวกับเครื่องดื่ม 1 เรื่อง แล้ววิเคราะห์ข่าวหรือบทความนั้น ๆ และนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน เลือกทำเครื่องดื่ม 1 ชนิด ตามกระบวนการทำงาน แล้วสรุปผลการปฏิบัติงาน



การจัดอาหาร

การจัดอาหารสำหรับครอบครัวเป็นการเตรียมอาหารที่ประกอบเสร็จแล้ว หรือผักผลไม้ รวมทั้งขนมหวาน เพื่อให้ดูน่ารับประทานและส่งเสริมบรรยากาศการบริโภคในครอบครัว

การจัดผัก มีวิธีการจัดดังนี้

1. **การจัดผักสด** ผักสดที่นิยมรับประทานมีหลายชนิด เช่น มะเขือเปราะ แตงกวา ถั่วฝักยาว ผักเหล่านี้ก่อนที่จะนำไปวางบนโต๊ะอาหาร ควรล้างให้สะอาด และจัดตกแต่งให้น่ารับประทาน โดยคำนึงถึงสีและชนิดของผัก ซึ่งมีวิธีการจัดให้สวยงามดังนี้

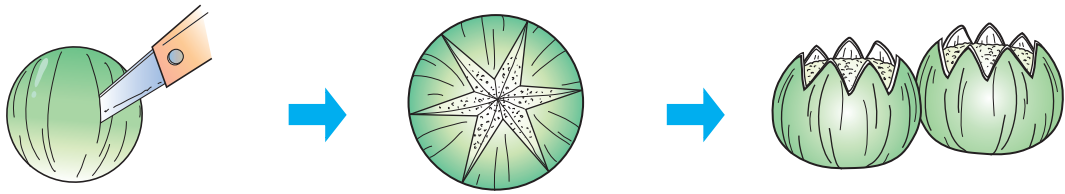
1) **มะเขือเปราะ** ใช้ปลายมีดบางตัดขั้วออกแล้วจักเป็นรูปกลีบดอกไม้ ใช้ปลายมีดแฉะให้เนื้อแยกหลุดออกจากเปลือก หรือใช้มีดสลักหน้าลูกมะเขือเปราะให้เป็น



สาระน่ารู้

ผักมีสารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แข็งแรง เราจึงควรรับประทานผักเป็นประจำทุกวัน

ดาสีเหลี่ยมหรือดอกจัน แล้วผ่าลึกลงไปประมาณครึ่งลูก โดยผ่าแบ่งออกเป็น 4-6 ส่วน เพื่อให้ใช้ส้อมแกะมะเขือเปราะรับประทานได้ง่าย



2) แดงกวา ใช้ปลายมีดบางเสาะร่องตามความยาวของผล 6-7 ร่อง จากนั้นหันเป็นแฉ่น ๆ จะได้แดงกวารูปคล้ายดอกไม้



3) มะเขือเทศ ใช้มือปลิดหัวออก ใช้มีดคม ๆ เฉือนเปลือกโดยรอบออกจนหมดทั้งผล แล้วนำมาขูดเป็นวงจะดูคล้ายดอกกุหลาบ ใช้ตักแต่งผักให้ดูสวยงาม

2. การจัดผักสุก ผักที่นิยมทำให้สุกเพื่อจิ้มกับเครื่องจิ้มต่าง ๆ เช่น ผักบุ้ง ผักกระเฉด กะหล่ำปลี แคร้รอต ถั่วพู นิยมหันเป็นชิ้นแล้วจัดใส่จานแบนใบใหญ่ เพื่อรับประทานได้สะดวก

การจัดผักสุกและผักสดรวมไว้ในจานเดียวกัน มีวิธีการดังนี้

1) แบ่งพื้นที่ในจานแบนออกเป็น ส่วน ๆ เท่าชนิดของผักที่จะจัด แต่ละส่วนอาจไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับปริมาณผักแต่ละชนิดว่ามีมากหรือน้อย



สาระน่ารู้

ถ้ามีผักไม่มากชนิดและจานใส่ผักใหญ่พอ อาจวางถ้วยเครื่องจิ้มไว้ข้าง ๆ หรือตรงกลางจานด้วยก็ได้

2) วางผักแต่ละชนิดแยกไว้เป็นพวก ๆ ตามส่วนของพื้นที่บนจาน ถ้าจัดทั้งผักสดและผักสุกไว้ในจานเดียวกัน ให้จัดผักสดไว้แถบหนึ่ง ผักสุกไว้อีกแถบหนึ่ง

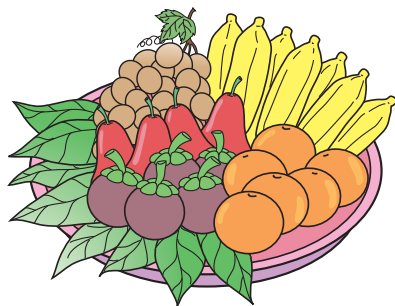
3) จัดวางเรียงผักแต่ละชนิดลงในจานให้เรียบร้อยและสวยงาม ผักที่จัดอาจมีสีต่าง ๆ กัน ควรวางสลับสีให้ดูสวยงามน่ารับประทาน

3. การจัดผลไม้ ประเทศไทยมีผลไม้มากมายหลายชนิด ผลไม้บางชนิดรับประทานได้ทั้งผลโดยไม่ต้องปอกเปลือก แต่บางชนิดต้องปอกเปลือกก่อนรับประทาน

1) **การจัดผลไม้ใส่ภาชนะทั้งผล** ผลไม้ที่นำมาจัดใส่ภาชนะทั้งผล เช่น กัลล้วย พุทรา องุ่น ส้ม ลำไย ลางสาด ผลไม้เหล่านี้ควรนำไปล้างน้ำก่อน โดยเฉพาะผลไม้ที่รับประทานทั้งเปลือกต้องล้างน้ำหลาย ๆ ครั้งให้สะอาดแล้วจึงจัดดังนี้

(1) ตัดใบไม้ที่มีรูปทรงและพื้นผิวสวยงาม ล้างน้ำให้สะอาด วางรองกันภาชนะ

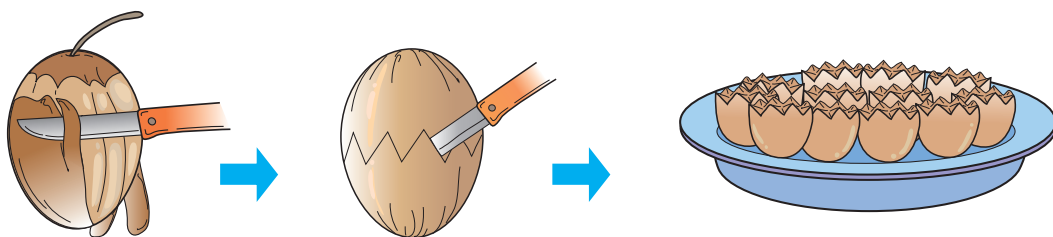
(2) วางกัลล้วยไว้ข้างหนึ่ง วางผลไม้ที่เป็นผลเดี่ยวไว้เป็นพวก ๆ ผลไม้ที่เป็นช่อให้จัดวางทั้งช่อ



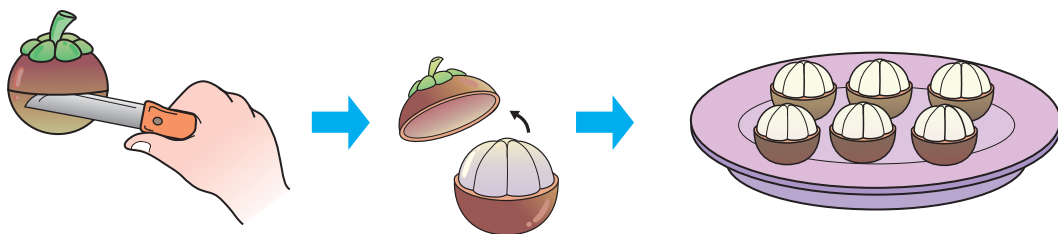
การจัดผลไม้ใส่ถาด

2) **การปอกผลไม้ใส่จาน** ผลไม้บางชนิดต้องใช้มีดปอกเปลือกออกก่อนรับประทานหรือแกะสลักให้สวยงามดูน่ารับประทาน เช่น

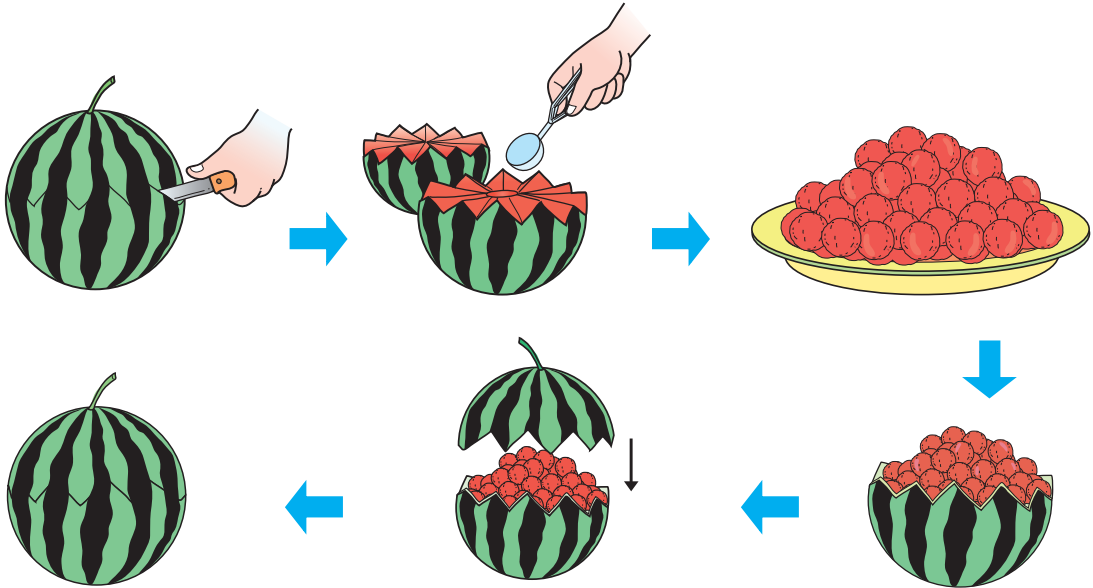
(1) ละครุด เลือกผลที่แก่จัด นำมาปอกเปลือกออกให้ผิวเรียบเสมอกัน ใช้มีดปลายแหลมกดที่กึ่งกลางผลให้มีรอยหยักคล้ายฟันปลารอบผล แยกผลละครุดออกเป็น 2 ส่วน ใช้ปลายมีดเขี่ยเมล็ดออก จะได้ละครุดที่ดูคล้ายรูปดอกไม้



(2) มังคุด ใช้มีดหั่นรอบผลแล้วแยกฝาสีขาวออก นำมาวางเรียงในจาน แต่ถ้ายังไม่รับประทานทันทีอาจใช้ฝาสีขาวของแต่ละผลปิดไว้ก่อนก็ได้ แล้ววางเรียงใส่จาน



(3) แดงโม ใช้มีดปลายแหลมกดลงที่กลางผลลิ้นประมาณครึ่งผลให้เป็นรอยหยักคล้ายฟันปลาจนรอบ แล้วแยกออกเป็น 2 ซีก ใช้ช้อนตักไอศกรีมขนาดเล็ก ตักเนื้อแดงโมเป็นคำ ๆ ใส่จานจนหมด แล้วนำเนื้อแดงโมบรรจุลงในเปลือกแดงโมอีกซีกให้เต็ม จากนั้นนำเปลือกแดงโมซีกที่ตักเนื้อออกแล้วประกบไว้เพื่อไม่ให้เหม็นลม



4. การจัดขนมหวาน การจัด

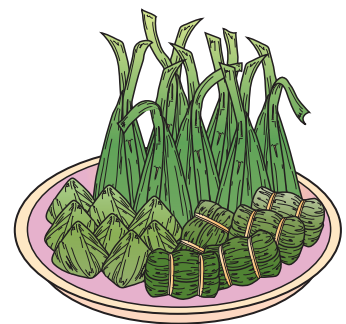
ขนมหวานจะต้องคำนึงถึงความสะดวกสบาย น่ารับประทาน ความสะดวก และความสะอาดในการนำมารับประทาน วิธีการจัดขนมหวานมีดังนี้



ขนมหวานจัดเป็นของว่างที่รับประทานนอกเวลาหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลักเสร็จแล้ว ซึ่งตามปกติมักรับประทานในเวลาบ่าย

1) ขนมหวานที่เป็นห่อ เช่น ขนมกล้วย ขนมใส่ไส้ ข้าวต้มมัด ขนมเทียน ซึ่งการห่อช่วยป้องกันมิให้ฝุ่นละอองหรือแมลงวันตอม ทำให้อาหารสะอาด และสามารถรับประทานอาหารได้ทันทีที่เปิดห่อ

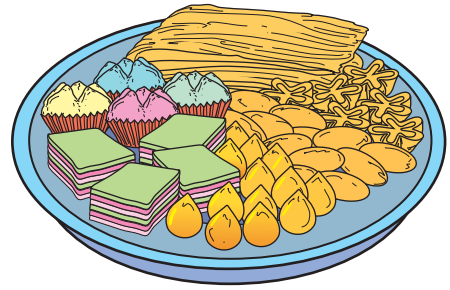
วิธีการจัด ควรจัดใส่จานแบนหรือถาดเล็ก ๆ เพื่อให้มองดูสวยงามรอบด้าน โดยแยกขนมที่เป็นห่อทรงสูงและขนมที่ห่อเป็นมัด จัดวางเป็นกลุ่ม ๆ ให้เป็นระเบียบสวยงาม



การจัดขนมหวานที่เป็นห่อ

2) ขนมหวานที่มีลักษณะเป็นชิ้นหรือเป็นคำ เช่น ขนมถ้วยฟู ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด เม็ดขนุน

วิธีการจัด นิยมจัดใส่จานเดียวกัน โดยแยกออกเป็นประเภท แล้วจัดวางเรียงให้เป็นระเบียบและสวยงาม สำหรับฝอยทองก่อนนำไปวางรวมกันในจาน อาจใช้ล่อม 2 คัน ตะกั่วให้เป็นฝอย ๆ ก่อนแล้วนำไปจัดใส่จาน หรือจัดวางเป็นแพก็ได้อีก



การจัดขนมหวาน
ที่มีลักษณะเป็นชิ้น



แหล่งค้นข้อมูล

1. นักโภชนาการ ผู้ประกอบอาหารหรือเชฟ ผู้รู้ ครู พ่อแม่
2. หนังสือ วารสาร แผ่นพับ เว็บไซต์เกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่ม
3. โทรศัพท์ วิทยุ และวีซีดีที่เกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่ม
4. ร้านอาหาร บ้าน โรงเรียน ห้องสมุด ชุมชน และงานนิทรรศการอาหารและเครื่องดื่ม



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน จับสลากเลือกสาธิตการจัดอาหารตามหัวข้อที่กำหนดให้ กลุ่มละ 1 หัวข้อ แล้วสรุปผล

- 1) การจัดผัก
- 2) การจัดผลไม้
- 3) การจัดขนมหวาน





ปัจจัยบอกค้นสรุปเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 1

การจัดการ ในการทำงาน

การทำงานกับ
สมาชิกในครอบครัว
และผู้อื่น

การทำงานร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี รู้จักช่วยเหลือกัน ซึ่งจะทำให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

การทำงานร่วมกับเพื่อนหรือการทำงานกลุ่ม คือ การทำงานร่วมกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยมีเป้าหมายในการทำงานอย่างเดียวกัน แต่ละกลุ่มประกอบด้วยหัวหน้าหรือผู้นำกลุ่ม เลขานุการ และสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งแต่ละคนจะต้องทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด

การดูแลรักษาสมบัติ
ภายในบ้าน

สมบัติภายในบ้านหรือสิ่งของเครื่องใช้จะมีวิธีการดูแลรักษาที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับประเภทของวัสดุที่นำมาผลิต สิ่งของเครื่องใช้ชนิดนั้น ๆ การดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้โดยทั่วไปจะใช้วิธีการขัดถู เช็ดถู หรือขัดให้สะอาด

การดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้ที่เป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เครื่องใช้ไฟฟ้าเหล่านี้ใช้งานได้ทนทานและมีประสิทธิภาพ

การเตรียม ประกอบ
และจัดอาหาร
ให้สมาชิกในครอบครัว

การเตรียมอาหารสดเป็นการเตรียมเครื่องปรุงในการประกอบอาหาร เพื่อความสะดวกและรวดเร็ว เช่น การเตรียมเนื้อสัตว์ การเตรียมผัก

การประกอบอาหารคาว อาหารหวาน และเครื่องดื่มมีขั้นตอนตามกระบวนการทำงาน ได้แก่ การวิเคราะห์งาน การวางแผนในการทำงาน การปฏิบัติงานตามลำดับขั้นตอน และการประเมินผลการทำงาน

การจัดอาหารเป็นการเตรียมอาหารสดและอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว เพื่อนำไปรับประทาน ได้แก่ การจัดผัก การจัดผลไม้ และการจัดขนมหวาน

กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนสัมภาษณ์ผู้ปกครองเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันเพื่อให้ครอบครัวอบอุ่น แล้วสรุปผล
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน วิเคราะห์ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในการทำงานร่วมกัน พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ
3. นักเรียนสอบถามพ่อแม่หรือผู้ปกครองเกี่ยวกับวิธีการเตรียม ประกอบ และ จัดอาหารให้สมาชิกในครอบครัว แล้วสรุปผล
4. ครูพานักเรียนไปทัศนศึกษาในงานที่เกี่ยวกับอาหารของภาคต่าง ๆ ที่จัดโดย ภาครัฐหรือภาคเอกชน บันทึกความรู้ แล้วอภิปรายสรุป



โครงงาน

นักเรียนเลือกทำโครงงานจากเรื่องที่กำหนดให้เพียง 1 เรื่อง หรืออาจเลือกทำโครงงานอื่นตามความสนใจ โดยเลือกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่เรียน แล้วตั้งชื่อโครงงานพร้อมทั้งวางแผนการทำโครงงาน (ซึ่งอย่างน้อยควรมีหัวข้อ ชื่อโครงงาน ครูที่ปรึกษา หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินงาน และแผนการปฏิบัติงาน) แล้วนำเสนอครูที่ปรึกษาเพื่อพิจารณานุมัติก่อนลงมือทำ

เรื่องที่กำหนดให้

1. คัดสูตรอาหารและเครื่องดื่มโดยเน้นคุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับ
2. ประกอบอาหารและเครื่องดื่มจากพืชสมุนไพร
3. ออกแบบจัดอาหารชนิดต่าง ๆ

หมายเหตุ โครงงานที่เลือกตามความสนใจควรได้รับคำแนะนำและความเห็นชอบจากครูที่ปรึกษาก่อนดำเนินการ และประเมินผลโดยครูที่ปรึกษา ผู้ปกครอง หรือกลุ่มเพื่อนในด้านกระบวนการทำงาน รวมทั้งนักเรียนควรมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปผลก่อนพิจารณาเก็บรวบรวมไว้ในแฟ้มสะสมผลงาน



การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ถ้าที่บ้านของนักเรียนจะจัดงานเลี้ยง นักเรียนจะช่วยเหลือพ่อ แม่ หรือผู้ปกครองในเรื่องใด และจะจัดการอย่างไร



คำถามทบทวน

1. การทำงานแบบมีมารยาทควรปฏิบัติอย่างไร
2. การทำงานร่วมกับสมาชิกในครอบครัวมีประโยชน์อย่างไร
3. การวิเคราะห์งานมีความสำคัญอย่างไร
4. เพราะเหตุใดจึงต้องวางแผนในการทำงาน
5. การทำงานร่วมกับเพื่อนหรือการทำงานเป็นกลุ่มมีแนวทางปฏิบัติอย่างไร
6. ถ้าไม่ดูแลรักษาสมบัติภายในบ้านจะเกิดผลเสียอย่างไร
7. การขัดให้ขึ้นเงาเหมาะสำหรับการดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้ชนิดใด เพราะอะไร
8. อธิบายวิธีการดูแลรักษาเครื่องใช้ไฟฟ้า 1 ชนิด มาพอเข้าใจ
9. การทำรายการอาหารควรคำนึงถึงเรื่องใดบ้าง
10. สิ่งใดบ้างที่ต้องจัดเตรียมก่อนลงมือประกอบอาหาร
11. การเตรียมเนื้อสดเพื่อนำไปประกอบอาหารมีวิธีการอย่างไร
12. ผู้ที่มีอนามัยในการประกอบอาหารควรปฏิบัติตนอย่างไร
13. การปรับปรุงรสชาติให้ดีขึ้นเป็นขั้นตอนใดของกระบวนการทำงาน
14. การคั้นน้ำมะนาวจัดเป็นขั้นตอนใดของกระบวนการทำงาน
15. การจัดอาหารมีความจำเป็นหรือไม่ อย่างไร