

คำชี้แจง

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ เล่มนี้ จัดพิมพ์ โดย บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด

- ผู้เรียบเรียง
- นางสาวน้อย สุวรรณมณี
- ผู้ตรวจ
๑. นางสาวสุรางค์ พุ่มเจริญวัฒนา
๒. นางทิพรัตน์ นาสูข
๓. นายสมชาย สุธิกุล
- บรรณาธิการ
- นางสาวสุภาภรณ์ โรมเริงฤทธิ์

หนังสือเล่มนี้ประกันคุณภาพโดยผู้ผลิต และจะต้องส่งให้สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตรวจสอบประเมินคุณภาพทางวิชาการ เพื่อออกใบอนุญาตให้ใช้ในสถานศึกษา แทนใบประกันคุณภาพของ บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด กรณีที่พบข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาด กรุณาแจ้งให้ บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด ทราบเพื่อดำเนินการตามที่ระบุในใบประกันคุณภาพสื่อฯ (ปกหลัง) พร้อมทั้งแจ้งให้สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษาทราบด้วย เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาอนุญาตให้ใช้หนังสือในสถานศึกษาต่อไป

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

การงานอาชีพ

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

- ผู้เรียบเรียง
- น้อย สุวรรณมณี
- ผู้ตรวจ
- สุรางค์ พุ่มเจริญวัฒนา
- ทิพรัตน์ นาสูข
- สมชาย สุธิกุล
- บรรณาธิการ
- สุภาภรณ์ โรมเริงฤทธิ์

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

การงานอาชีพ

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง

น้อย สุวรรณมณี

ผู้ตรวจ

สุรางค์ พุ่มเจริญวัฒนา
ทิพรัตน์ นาสุข
สมชาย สุธิกุล

บรรณาธิการ

สุภาภรณ์ โรมเรงฤทธิ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

น้อย สุวรรณมณี.

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 6.-- กรุงเทพฯ : แม็คเอดูเคชั่น, 2562.
156 หน้า.

1. กลุ่มการงานและพื้นฐานอาชีพ--การศึกษาและการสอน
(ประถมศึกษา). I. ชื่อเรื่อง.

372.8

ISBN 978-616-345-132-3

พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์ : ธันวาคม ๒๕๖๒

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ห้ามลอกเลียน ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใด
ของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

จัดทำโดย

MAC EDUCATION

ส่งขนาดดีสั้งจ่าย ไปรษณีย์ลาดพร้าว

ในนาม บริษัท แม็คเอดูเคชั่น จำกัด

๙/๙ อาคารแม็ค ซอยลาดพร้าว ๓๘ ถนนลาดพร้าว

แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทร. ๐-๒๕๑๒-๐๖๖๑, ๐-๒๕๓๘-๒๐๒๒-๗ แฟกซ์ ๐-๒๕๓๘-๒๐๒๘

www.MACEducation.com

พิมพ์ที่ : หจก. ซี แอนด์ เอ็น บุก

คำชี้แจง

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการโดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้ดำเนินการ
ทบทวนหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์
วิทยาศาสตร์ และสาระภูมิศาสตร์ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม โดย
เริ่มใช้ในปีการศึกษา ๒๕๖๑ และต่อมาได้ยกเลิกมาตรฐานและตัวชี้วัด สาระที่ ๒ การออกแบบและ
เทคโนโลยี และสาระที่ ๓ เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ในกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
และเทคโนโลยี โดยปรับเปลี่ยนชื่อกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยีเป็นกลุ่มสาระ
การเรียนรู้การงานอาชีพ ในปีการศึกษา ๒๕๖๓ เพื่อมุ่งหวังให้โรงเรียนและผู้เรียนเกิดการพัฒนา
กระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ด้วยตระหนักถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนหลักสูตรข้างต้น บริษัท แม็คเอดูเคชั่น จำกัด
จึงได้มอบหมายให้ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร ด้านการพัฒนาสื่อการเรียนรู้ และด้านการวัดและประเมินผล
ได้ปรับปรุงพัฒนาหนังสือเรียนให้สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดของหลักสูตรในกลุ่มสาระ
การเรียนรู้ที่มีการเปลี่ยนแปลง และให้สอดคล้องกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่กำหนดไว้ใน
แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๔
และยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี

โดยหนังสือเรียนแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะให้ผู้ใช้หนังสือเรียนได้ทราบเป้าหมายการเรียนรู้
ในตอนต้นหน่วยการเรียนรู้จากสาระการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี และทุกหัวข้อหลักนำเสนอแนวคิด
สำคัญเพื่อให้ทราบถึงสิ่งที่มีความรู้ ความคิดที่เป็นแก่นสำคัญที่ต้องเรียนรู้ให้ลึกซึ้ง และการเรียนรู้ที่ดี
ผู้เรียนควรได้ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจเป็นระยะ ๆ ก่อนเรียนเรื่องใหม่ ดังนั้นในหนังสือเรียน
จะมีการสอดแทรกกิจกรรมตรวจสอบการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับเรื่องที่ได้เรียนผ่านมา เพื่อให้ผู้เรียนได้
ตรวจสอบตนเอง หรือบางหัวข้ออาจเป็นการฝึกทักษะให้ชำนาญก่อน สิ่งที่เพิ่มเติมในหนังสือเรียน
เล่มนี้ คือ กิจกรรมบูรณาการวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ เทคโนโลยี และวิศวกรรมศาสตร์ (STEM)
ตามเป้าหมายสำคัญของการปรับหลักสูตรครั้งนี้ ซึ่งผู้เรียนและผู้สอนสามารถนำไปประยุกต์หรือดัดแปลง
ให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนและผู้เรียน การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมโดยใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร
และสารสนเทศ (ICT) เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องค้นคว้าเพิ่มเติม ดังนั้นในหนังสือเรียนเล่มนี้จึงได้มีการเสริม
เนื้อหาเพิ่มเติมที่ได้ผ่านการคัดกรองมาแล้วว่าเหมาะสมกับการเรียนรู้ แทรกไว้ในเนื้อหาบางหน่วยโดยใช้



สัญลักษณ์  ผู้เรียนสามารถใช้สมาร์ทโฟน สแกน QR Code หรือเปิดในเว็บไซต์ demo-plc.maceducation.com ทำหน่วยการเรียนรู้ทุกหน่วยจะมีการสรุปทบทวนสำหรับให้ผู้เรียนได้ใช้เป็นข้อมูลสำคัญในการตรวจสอบองค์ความรู้ที่ควรได้รับการพัฒนาหลังจากเสร็จสิ้นการเรียนรู้ หรือเป็นสาระสำคัญที่ควรจดจำและทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ ซึ่งนับว่าเป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งในการปรับปรุงหนังสือเรียนครั้งนี้ที่ได้พัฒนาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนเล่มนี้จะมีคุณค่า มีประโยชน์ และช่วยส่งเสริมการปฏิรูปการศึกษา เพื่อเป็นรากฐานสำคัญที่จะช่วยให้ประเทศไทยก้าวสู่ประเทศที่มีการพัฒนาอย่างยั่งยืน ด้วยการมีพลเมืองที่มีคุณภาพ มีความคิดสร้างสรรค์ ตามเจตนารมณ์ของการปรับปรุงหลักสูตรครั้งนี้ และนโยบายประเทศไทย ๔.๐

บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด

คำนำ

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ได้จัดทำขึ้นตามสาระการเรียนรู้แกนกลาง มาตรฐานและตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ สำหรับใช้เป็นสื่อประกอบการจัดการเรียนรู้ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ มีทักษะและความสามารถตามที่หลักสูตรกำหนด ซึ่งครอบคลุมสาระที่ ๑ การดำรงชีวิตและครอบครัว และสาระที่ ๔ การอาชีพ ตลอดจนสอดคล้องกับทักษะแห่งอนาคตใหม่ในศตวรรษที่ ๒๑ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของประชาชนคนไทยในฐานะการเป็นพลเมืองโลกที่ต้องดำรงชีวิตอยู่ในโลกแห่งเทคโนโลยีพร้อมกับการรักษาความสมดุลของทรัพยากร พลังงานและสิ่งแวดล้อม

การนำเสนอเนื้อหาสาระของหนังสือเรียนจัดเป็นหน่วยการเรียนรู้ จำนวน ๓ หน่วยการเรียนรู้ คือ **การทำงานและการปรับปรุงการทำงาน ทักษะการจัดการและการทำงานร่วมกัน และมารยาทในการทำงานร่วมกันและการวางแผนเลือกอาชีพ** ซึ่งเป็นเนื้อหาสาระและความรู้ที่ทันสมัย มีแนวคิดสำคัญในแต่ละหัวข้อของเนื้อหาที่มีกิจกรรมตรวจสอบการเรียนรู้เพื่อฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ และมีกิจกรรมปฏิบัติที่มุ่งเน้นการฝึกปฏิบัติจริงที่สอดคล้องกับวัยของผู้เรียน มีกิจกรรมบูรณาการประจำหน่วยเพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้แบบบูรณาการ พร้อมกับการสรุปเนื้อหาสาระทั้ง ๓ ด้าน (K-P-A) ให้ผู้เรียนได้ทบทวน และมีอภิธานศัพท์เพื่ออธิบายความหมายเพิ่มเติมของคำศัพท์เฉพาะที่ไม่ได้เป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปหรือเป็นคำใหม่หรือคำโบราณ

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จะเกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในด้านการเรียน การทำงานการพัฒนาตนเองในการสร้างงาน สร้างอาชีพในอนาคตด้วยความซื่อสัตย์สุจริตและดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของชาติ อีกทั้งยังคาดหวังว่าหนังสือเรียนเล่มนี้จะอำนวยความสะดวกให้คุณครูผู้สอนและผู้สนใจใฝ่เรียนรู้ทุกท่านได้เป็นอย่างดี

นาย สุวรรณเมณี

สารบัญ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การทำงานและการปรับปรุงการทำงาน

(ตรงตามมาตรฐาน ง ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒)

	หน้า
๑. งานดูแลรักษาสมบัติภายในบ้าน	๓
๑.๑ วัสดุอุปกรณ์งานครัว	๔
๑.๒ วัสดุอุปกรณ์งานดูแลรักษาบ้าน	๑๐
๑.๓ วัสดุอุปกรณ์งานเกษตร	๑๑
๑.๔ วัสดุอุปกรณ์ให้แสงสว่างในบ้าน	๑๓
๑.๕ วัสดุอุปกรณ์และเครื่องใช้ไฟฟ้า	๑๕
๒. งานปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์	๑๘
๒.๑ การปลูกผัก	๑๙
๒.๒ การปลูกไม้ดอกหรือไม้ประดับ	๒๙
๒.๓ การเลี้ยงปลาสวยงาม	๓๕
๓. งานบันทึกรายรับ-รายจ่ายและจัดเก็บเอกสารการเงิน	๔๓
๓.๑ ความหมายของการบันทึกรายรับ-รายจ่าย	๔๔
๓.๒ การบันทึกรายรับ-รายจ่ายของห้องเรียน	๔๕
๓.๓ วิธีการจดบันทึกรายรับ-รายจ่าย	๔๖
๓.๔ การจัดเก็บเอกสารการเงิน	๔๘

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์

๖๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ทักษะการจัดการและการทำงานร่วมกัน

(ตรงตามมาตรฐาน ง ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒)

	หน้า
๑. การเตรียม การประกอบ และการจัดอาหารให้สมาชิกในครอบครัว	๖๔
๑.๑ ความหมายและความสำคัญของอาหาร	๖๔
๑.๒ การเลือกซื้อและการเก็บรักษาอาหาร	๖๕
๑.๓ การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร	๖๙
๑.๔ วิธีการประกอบอาหาร	๗๑
๑.๕ การประกอบอาหารบางชนิด	๗๕
๑.๖ การจัดอาหาร	๗๙

	หน้า
๒. การประกอบ ติดตั้ง ของใช้ในบ้าน	๘๓
๒.๑ เครื่องมือช่างพื้นฐาน	๘๔
๒.๒ การประกอบ ติดตั้งราวตากผ้า	๙๑
๒.๓ การประกอบติดตั้งโคมไฟฟ้ากระแสดวง	๙๒
๒.๔ การประกอบติดตั้งที่แขวนพวงกุญแจ	๙๖
๓. การประดิษฐ์ของใช้ ของตกแต่ง	๙๙
๓.๑ ลักษณะของงานประดิษฐ์	๙๙
๓.๒ การประดิษฐ์กล่องใส่ของของเนกประสงค์	๑๐๓
๓.๓ การประดิษฐ์กรอบรูปจากกระดาษลูกฟูก	๑๐๖
๓.๔ การประดิษฐ์ที่แขวนผ้าเช็ดมือ	๑๐๘

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์

๑๑๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ มารยาทในการทำงานร่วมกันและการวางแผนเลือกอาชีพ

(ตรงตามมาตรฐาน ง ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๓ และ ง ๔.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒)

	หน้า
๑. มารยาทในการทำงานร่วมกัน	๑๑๗
๑.๑ มารยาท	๑๑๗
๑.๒ มนุษยสัมพันธ์	๑๒๑
๑.๓ บุคลิกภาพ	๑๒๔
๑.๔ ความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น	๑๒๖
๒. การวางแผนเลือกอาชีพ	๑๓๐
๒.๑ ความหมายและความสำคัญของอาชีพ	๑๓๑
๒.๒ การสำรวจตนเองเพื่อวางแผนเลือกอาชีพ	๑๓๓
๒.๓ การวางแผนเลือกอาชีพ	๑๓๗
๒.๔ คุณธรรมในการประกอบอาชีพ	๑๓๙

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์

๑๔๖

บรรณานุกรม

๑๔๗

อภิธานศัพท์

๑๔๘



หน่วยการเรียนรู้ที่

๑



การทำงานและการปรับปรุง การทำงาน

สาระการเรียนรู้

๑. งานดูแลรักษาสมบัติภายในบ้าน
๒. งานปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์
๓. งานบันทึกรายรับ-รายจ่ายและจัดเก็บเอกสารการเงิน

ตัวชี้วัดชั้นปี

๑. อภิปรายแนวทางในการทำงานและปรับปรุงการทำงานแต่ละขั้นตอน (ง ๑.๑ ป.๖/๑)
๒. ใช้ทักษะการจัดการในการทำงานและมีทักษะการทำงานร่วมกัน (ง ๑.๑ ป.๖/๒)



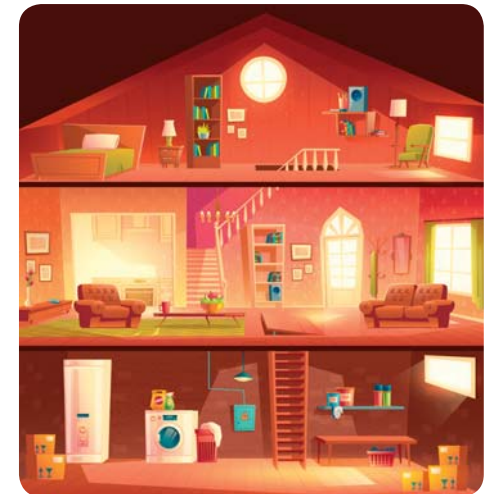
เด็ก ๆ เคยเจอปัญหา เหล่านี้บ้างไหมครับ แล้วเราจะปรับปรุงและแก้ไข อย่่างไรดีครับ

คุณพ่อครับ ทำไมต้นไม้ที่เราปลูก จึงไม่ค่อยเจริญงอกงาม เลยครับ



แนวคิดสำคัญ

การดำรงชีวิตประจำวันของทุกคนต้องอาศัยปัจจัยสี่ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ทุกครอบครัวจึงต้องมีสิ่งของ เครื่องมือ เครื่องใช้ และอุปกรณ์ต่าง ๆ จำนวนมากที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน รวมไปถึงสิ่งอำนวยความสะดวก เครื่องประดับตกแต่งบ้าน และเอกสารต่างๆ ที่เรียกว่า “สมบัติภายในบ้าน” ซึ่งต้องดูแลรักษาให้เป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาด ปลอดภัย สวยงาม อยู่ในสภาพที่สามารถใช้งานได้และใช้ประโยชน์ได้ยาวนาน ทั้งวัสดุอุปกรณ์งานครัว งานดูแลรักษาบ้าน งานเกษตร รวมถึงวัสดุอุปกรณ์ให้แสงสว่าง และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่าง ๆ



สมบัติในบ้านต้องดูแลรักษาให้เป็นระเบียบ สะอาด ปลอดภัย พร้อมใช้งานและใช้งานได้นาน



๑.๑ วัสดุอุปกรณ์งานครัว

งานครัว เป็นงานในชีวิตประจำวันที่สำคัญและจำเป็นมาก เพราะเกี่ยวข้องกับการประกอบอาหารสำหรับนำมาบริโภคในครัวเรือน โดยต้องเน้นเรื่องความปลอดภัยและความปลอดภัยเป็นสำคัญ ดังนั้น วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบอาหารหรือภาชนะสำหรับใส่อาหารต้องสะอาด ไม่มีสิ่งสกปรกและสารพิษปนเปื้อน เพราะอาหารที่สะอาดถ้านำไปใส่ในภาชนะที่สกปรก อาหารย่อมสกปรกตามไปด้วย จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้คนในครอบครัวเจ็บป่วย เช่น ปวดท้อง ท้องเสีย อาเจียน เนื่องจากรับประทานอาหารที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน

วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในงานครัวมีมากมายหลายชนิด สำหรับอุปกรณ์ที่ทุกคนครัวต้องดูแลเป็นพิเศษในเรื่องความปลอดภัยในการใช้งานและการจัดเก็บ มีดังนี้

๑. มีด เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการปอก ตัด หั่น ผ่า สับ และซอยอาหารสด อาหารแห้ง เพื่อให้อาหารนั้นมีขนาดและรูปร่างตามที่ต้องการ มีดมีหลายชนิด หลายขนาด บางชนิดใช้งานได้เฉพาะอย่าง เช่น มีดสองคมสำหรับปอก มีดที่มีคมคล้ายใบเลื่อยใช้สำหรับหั่นเนื้อ จึงควรเลือกใช้ให้ถูกประเภทเพื่อป้องกันอันตรายในการใช้และการชำรุดเสียหาย หลังการใช้งานต้องล้างทำความสะอาด เช็ดให้แห้ง และควรวางไว้ในที่ปลอดภัย หรือเก็บไว้ในที่เก็บมีด



มีดปอกเปลือก

มีดสับ

ที่เก็บมีด

๒. เขียง เป็นอุปกรณ์ที่ใช้คู่กับมีด เขียงมี ๒ ชนิด คือ ชนิดที่ทำจากไม้เนื้อแข็งและชนิดที่ทำจากพลาสติกแข็ง หลังจากใช้งานหั่นหรือสับทุกครั้ง ให้ใช้มีดขูดหน้าเขียงออก เพื่อให้ทำความสะอาดง่ายขึ้น และล้างทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้างภาชนะ ตามด้วยน้ำสะอาดและเช็ดให้แห้ง ถ้าเป็นเขียงไม้ต้องนำไปผึ่งแดดเพื่อป้องกันเขียงขึ้นรา ก่อนนำไปใช้งานทุกครั้งต้องล้างน้ำเพื่อชะล้างฝุ่นละอองที่อาจติดอยู่ให้ออกไป



เขียงไม้

เขียงพลาสติก

๓. จาน เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในครัว มีทั้งจานข้าวและจานใส่อาหาร ทำจากวัสดุหลากหลายชนิด เช่น พลาสติก เมลามีน กระเบื้อง แก้ว สแตนเลส และโลหะเคลือบ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับอาหารที่ใส่ จานทุกชนิดหลังจากใช้งานแล้วควรกวาดเศษอาหารออกให้หมดก่อนนำไปล้างด้วยน้ำยาทำความสะอาดและน้ำสะอาด เช็ดหรือผึ่งให้แห้ง แล้วเก็บรักษาไว้ในที่มิดชิดเพื่อป้องกันฝุ่นละอองและแมลงต่างๆ ในบ้าน



ลักษณะของจานที่ใช้ในครัวเรือน

๔. ถ้วยและชาม ถ้วยเป็นภาชนะก้นลึกและมีขนาดเล็กกว่าชาม ใช้สำหรับใส่อาหารคาวหวานประเภทน้ำ ทำจากวัสดุแบบเดียวกับจาน หลังจากใช้งานแล้วให้ดูแลและเก็บรักษาเช่นเดียวกับจาน



ถ้วยและชามที่ทำจากกระเบื้อง พลาสติก และไม้

๕. ขวดน้ำ ที่นิยมใช้มีทั้งที่เป็นขวดแก้วและขวดพลาสติก ส่วนแก้วน้ำมีทั้งที่เป็นแก้วพลาสติก สเตนเลสและกระเบื้อง แก้วน้ำหลังจากใช้งานทุกครั้งต้องทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้างภาชนะ ล้างด้วยน้ำสะอาดจนหมดกลิ่นน้ำยาก่อนนำไปคว่ำไว้ในภาชนะให้แห้ง ส่วนขวดน้ำควรล้างทำความสะอาดด้วยน้ำอุ่นอย่างน้อยเดือนละ ๒ ครั้ง เพื่อกำจัดตะกอนที่ก้นขวด



ขวดน้ำและแก้วน้ำชนิดต่างๆ

๖. ภาชนะสำหรับหุงต้ม ประกอบด้วย หม้อหุงข้าว หม้อแกง กระทะ ซึ่งมีทั้งทำจากอะลูมิเนียม สเตนเลส เครื่องเคลือบ เครื่องปั้นดินเผา และหม้อไฟฟ้า มีวิธีการใช้ดังนี้

๖.๑ ชนิดอะลูมิเนียม เป็นโลหะอ่อน ไม่ควรใส่อาหารที่มีรสเปรี้ยวหรือเค็มจัด เพราะจะเกิดการกัดกร่อน ทำให้ภาชนะเสียหาย อาหารเสียรสชาติ เมื่อรับประทานเข้าไปอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ หลังจากใช้ภาชนะชนิดนี้ต้องล้างด้วยน้ำยาล้างภาชนะ แล้วตามด้วยน้ำสะอาด ใช้ผ้าสะอาดซับเช็ดให้แห้งจนเกิดเงางาม เพราะหากปล่อยทิ้งไว้จะเป็นคราบหรือจุดดำ ดูไม่สวยงาม



ภาชนะที่ทำจากอะลูมิเนียม

๖.๒ ชนิดสเตนเลส เป็นโลหะที่ไม่เป็นสนิมและไม่กัดกร่อน แต่ก่อนนำไปใช้ครั้งแรกให้ใช้น้ำร้อนผสมน้ำยาล้างภาชนะล้างทำความสะอาด ล้างด้วยน้ำส้มสายชู และล้างอีกครั้งด้วยน้ำอุ่น เพราะของใหม่จะมีน้ำมันและน้ำยาขัดเงาเป็นอันตรายกับภาชนะ ส่วนการล้างทำความสะอาดหลังใช้งาน ให้น้ำอุ่นผสมน้ำยาล้างภาชนะ ตามด้วยน้ำสะอาดแล้วเช็ดให้แห้ง ถ้าภาชนะมีคราบรอยไหม้หรือรอยขีดข่วน ให้น้ำยาขัดสเตนเลสเช็ดทำความสะอาด รอยคราบเหล่านั้น แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด เช็ดให้แห้ง รอยคราบต่างๆ จะหายไป

๖.๓ ชนิดเครื่องเคลือบ ภาชนะที่เป็นเครื่องเคลือบส่วนมากเป็นเหล็กเคลือบด้วยสารทนไฟ เวลาใช้งานต้องระวังอย่าทำตกเพราะสารเคลือบอาจจะหลุดออกได้ เมื่อนำไปใส่อาหารจะเป็นอันตราย อาหารจะซึมเข้าไปในเนื้อเหล็กทำให้รสชาติอาหารเปลี่ยนไป หรือทำให้อาหารบูดเน่าได้ หลังการใช้งานให้ล้างด้วยน้ำยาล้างภาชนะตามด้วยน้ำสะอาด แล้วเช็ดให้แห้ง



ภาชนะที่ทำจากสเตนเลส

ภาชนะที่ทำจากเครื่องเคลือบ

๖.๔ ชนิดเครื่องปั้นดินเผา อาหารที่ทำให้สุกด้วยภาชนะชนิดนี้จะมักกลิ่นหอม นับเป็นภูมิปัญญาไทย ที่ควรอนุรักษ์ให้คงอยู่ตลอดไป แต่มีข้อเสียคือแตกแตกได้ง่าย และขณะที่ร้อนจัดถ้าถูกน้ำเย็นทันทีจะแตกหรือร้าวได้ การล้างทำความสะอาดต้องระมัดระวังไม่ให้กระทบกระแทก เพราะอาจบิ่นเสียหายได้ หลังจากใช้งานต้องล้างทำความสะอาดทันทีด้วยน้ำยาล้างภาชนะ ตามด้วยน้ำสะอาดแล้ววางคว่ำให้แห้งก่อนนำไปเก็บ



ภาชนะที่ทำจากดินเผา

๗. เตาถ่านและเตาฟืน เตาถ่านเป็นเตาที่ใช้ถ่านเป็นเชื้อเพลิง ส่วนเตาฟืนคือเตาที่ใช้ไม้ฟืนเป็นเชื้อเพลิงในการหุงต้ม เตาทั้งสองชนิดนี้ยังมีใช้อยู่มากทั้งในชนบทและในเมือง โดยเฉพาะในช่วงที่แก๊สหุงต้มมีราคาสูง การใช้และดูแลรักษาเตาถ่านนั้น ให้ระวังอย่าวางก้อนถ่านบนรังผึ้งมากเกินไปจนค้ำยันกับกันหม้อ จะทำให้รังผึ้งแตกหรือหักได้ หลังจากใช้งาน เมื่อเตาเย็นแล้ว ให้เช็ดส่วนบนของเตาให้สะอาด ตักขี้เถ้าที่ค้างอยู่บนรังผึ้งและบริเวณช่องอากาศด้านล่างออกให้หมด ห้ามใช้น้ำราดลงไปดับไฟในเตาเป็นอันขาดเพราะจะทำให้รังผึ้งและเตาแตกร้าวได้



ลักษณะของเตาถ่านหรือเตาอั้งโล่

ส่วนเตาฟืนเหมาะสำหรับพื้นที่ที่มีไม้ฟืนหรือเศษไม้จำนวนมาก เตาฟืนมีข้อเสียคือมีเขม่าควันมาก ทำให้ภาชนะที่ใช้หุงต้มมีเขม่าควันจับเป็นสีดำ มองดูไม่น่าใช้งาน ก่อนก่อไฟในเตาทุกครั้งให้ตักขี้เถ้าเก่าออกให้หมดก่อนนำเศษไม้เล็กๆ วางในเตาไฟเพื่อใช้เป็นเชื้อเพลิงแล้วจุดไฟ เมื่อไฟติดแล้วจึงนำฟืนวางลงไป

๘. เตาแก๊ส เป็นเตาที่นิยมใช้กันมากในปัจจุบันทั้งในครัวเรือนและร้านอาหาร เพราะสะดวก ไม่มีเขม่าควันและมีความร้อนสูง ทำให้อาหารสุกเร็ว เตาแก๊สที่ใช้โดยทั่วๆ ไปมี ๒ ชนิด คือ

๘.๑ เตาแก๊สแรงดันสูง เป็นเตาแก๊สที่ไฟแรงมาก เหมาะสำหรับร้านอาหาร เป็นเตาที่ต้องจุดไฟด้วยเชื้อเพลิงภายนอก เช่น ไม้ขีด ไฟแช็ก และหัวจุดไฟเตาแก๊สที่ผลิตขึ้นมาโดยเฉพาะ

๘.๒ เตาแก๊สแรงดันต่ำ ส่วนใหญ่เรียกว่า เตาแก๊สอัตโนมัติ เป็นเตาที่ติดตั้งเครื่องจุดไฟอยู่ที่เตาเรียบร้อยแล้ว สามารถติดไฟได้สะดวกรวดเร็ว



ลักษณะของเตาแก๊สแรงดันสูงและเตาแก๊สแรงดันต่ำ

การใช้และดูแลรักษาเตาแก๊สนั้น ต้องไม่ตั้งเตาไว้ในที่มีลมพัดแรง เพราะความร้อนจะถูกลมพัดไปทำให้สันเปลืองแก๊ส และควรวางภาชนะประกอบอาหารให้อยู่กึ่งกลางของหัวเตาเพื่อให้ได้รับความร้อนอย่างเต็มที่ หลังจากใช้งานทุกครั้งต้องปิดวาล์วที่ถังแก๊สและปิดเตาแก๊ส เมื่อใช้งานเสร็จจรอให้เตาเย็น ให้เช็ดทำความสะอาด ปิดกวดเศษอาหารที่ร่วงหล่นบนเตาออกให้หมด ใช้ฟองน้ำจุ่มน้ำที่ผสมกับน้ำยาล้างภาชนะ เช็ดทำความสะอาดคราบอาหารหรือคราบน้ำมัน แล้วใช้ฟองน้ำจุ่มน้ำสะอาดเช็ดอีกครั้งหนึ่งก่อนเช็ดด้วยผ้าแห้ง การใช้เตาแก๊สต้องระวัง ไม่ควรให้เด็กใช้ตามลำพัง ควรมีผู้ใหญ่คอยดูแล

๙. ตู้กับข้าว เป็นอุปกรณ์ที่ใช้เก็บอาหารที่เหลือไว้รับประทาน ในมื้อต่อไป และป้องกันมด แมลงสาบ แมลงวัน ไม่ให้มาไต่ตอมอาหารที่อาจเป็นสาเหตุทำให้อาหารบูดเน่าและอาจเป็นพาหะของโรคทางเดินอาหารได้ ตู้กับข้าวต้องทำความสะอาดทุกสัปดาห์ โดยใช้ผ้าจุ่มน้ำอุ่นผสมน้ำส้มสายชู บิดพอหมาด เช็ดให้ทั่วเพื่อขจัดกลิ่นอาหาร ควรมีที่รองขาตู้สำหรับใส่น้ำ เกลือ หรือผงซักฟอก เพื่อป้องกันมดขึ้นตู้กับข้าว และห้ามนำภาชนะใส่อาหารที่ร้อนจัดใส่ในตู้กับข้าว เพราะอาจทำให้พื้นตู้เสียหายได้ หลังเปิดตู้กับข้าวแล้ว ควรปิดให้สนิท ตู้กับข้าวยังใช้เป็นตู้เก็บอาหารแห้งและเครื่องปรุงรสต่างๆ ได้ด้วย



ตู้กับข้าวใช้เก็บอาหารที่เหลือไว้รับประทาน

๑๐. หินลับมีด ใช้ลับมีดให้คม หากมีดทำครัวไม่คม การปอก หั่น ผ่า ตัด สับ ซอย จะไม่สะดวก เสียเวลาในการประกอบอาหาร การลับมีดให้คมเริ่มลับด้านหยาบของหินลับมีดก่อนแล้วจึงลับด้วยด้านที่ละเอียด หลังการใช้งานให้ล้างด้วยน้ำสะอาด เช็ดให้แห้งและอย่าเก็บหินลับมีดไว้ในที่สูงเพราะอาจตกลงมาแตกหักได้ ในปัจจุบันนอกจากหินลับมีดแล้วยังมีแท่งลับมีด เครื่องลับมีด แผ่นลับมีด ที่ใช้งานได้ง่ายและปลอดภัยกว่า แต่ต้องศึกษาวิธีการใช้งานให้เข้าใจก่อนใช้งานทุกครั้ง



หินลับมีด

แท่งลับมีด

เครื่องลับมีด

แผ่นลับมีด

วัสดุอุปกรณ์งานครัวจึงเป็นสมบัติในบ้านที่ต้องดูแล ทำความสะอาด เก็บรักษาไว้เป็นอย่างดีเพื่อให้ใช้งานได้นานและปลอดภัย พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา และเป็นวิธีการหนึ่ง ที่ช่วยการทำงานครัวให้ถูกสุขลักษณะมากยิ่งขึ้น

๑.๒ วัสดุอุปกรณ์งานดูแลรักษาบ้าน

บ้านที่อยู่อาศัยจะสะอาด ปลอดภัย และสวยงามได้ ด้วยการดูแลรักษา บัด กวาด เช็ด ถู ตกแต่ง ซ่อมแซม บำรุงรักษา ทั้งภายในและภายนอกบริเวณบ้านเป็นอย่างดี วัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการทำความสะอาดบ้าน มีดังนี้



ไม้กวาดดอกหญ้า

ไม้กวาดทางมะพร้าว

ที่ตักผง

ผ้าถูพื้นและไม้ถูพื้น

๑. ไม้กวาด การกวาดพื้นบ้านที่เป็นพื้นไม้ พื้นซีเมนต์ ส่วนมากจะใช้ไม้กวาดดอกหญ้า ส่วนพื้นดิน สนามหญ้า และพื้นที่เปียกแฉะต้องใช้ไม้กวาดทางมะพร้าว

๑.๑ ไม้กวาดดอกหญ้า หลังจากใช้งานแล้วควรเคาะฝุ่นละอองหรือเศษขยะออกให้หมด แขนเก็บเพื่อไม่ให้ตัวไม้กวาดหักงอ แขนไว้ในบริเวณที่ลับตาหรือข้างตู้ที่สูงเพื่อไม่ให้ดูเกะกะและสามารถหยิบใช้งานได้สะดวก

๑.๒ ไม้กวาดทางมะพร้าว มีทั้งชนิดด้ามสั้นและด้ามยาว ถ้าใช้กวาดพื้นที่แฉะสกปรก ต้องล้างทำความสะอาดก่อนนำไปเก็บไว้ในที่ร่ม โดยพึงไว้ให้โคนหรือด้ามไม้กวาดอยู่ด้านล่าง เพื่อป้องกันตัวไม้กวาดหักงอและชำรุดง่าย

๒. ที่ตักผงขยะหรือที่โกยขยะ มีทั้งที่ทำจากโลหะบางและพลาสติก มีด้ามและไม่มีด้าม หลังจากใช้แล้วควรเคาะหรือล้างให้สะอาด แล้วนำไปเก็บไว้ในที่ร่มเพื่อยืดอายุการใช้งาน

๓. ไม้ถูพื้นและผ้าเช็ดถูพื้น ใช้เช็ดถูพื้นบ้านหลังจากกวาดบ้าน ไม้ถูพื้นจะมีด้ามจับเพื่อสะดวกในการถู หลังจากใช้งานแล้วต้องซักล้างให้สะอาด นำไปตากให้แห้งก่อนเก็บไว้ในตู้เก็บอุปกรณ์ โดยวางปลายด้ามลงกับพื้น ให้ส่วนที่เป็นผ้าหรือเส้นใยผ้าอยู่ด้านบน ส่วนการใช้ผ้าเช็ดถูพื้นต้องคลี่ผ้าออก ใช้ฝ่ามือกดลงให้แนบกับพื้น แล้วเช็ดถูไปตามแนวซ้าย-ขวา อย่าม้วนผ้าเป็นก้อนเพราะจะทำให้พื้นไม่สะอาด ควรแบ่งพื้นที่ในการถู

และล้างผ้า เปลี่ยนน้ำที่ใช้ถู ไม่ควรใช้น้ำเดียวในการถู หลังการใช้งานต้องซักทำความสะอาดและนำไปตากให้แห้งก่อนพับเก็บ และต้องระมัดระวังเสมอว่าการเช็ดถูพื้นต้องใช้วัสดุอุปกรณ์ที่สะอาดเท่านั้นพื้นจึงจะสะอาด

๔. ไม้ขัดขนไก่ ใช้ขัดฝุ่นตามชั้นหนังสือ โต๊ะหนังสือหรือส่วนต่างๆ ของบ้าน ก่อนที่จะทำความสะอาดพื้นบ้าน หลังการใช้งานเคาะให้สะอาดและแขวนเก็บ

ในปัจจุบันมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการดูแลรักษาบ้านจำนวนมากให้เลือกใช้ได้ตามความต้องการและความพร้อมของแต่ละครอบครัว เช่น เครื่องดูดฝุ่น หุ่นยนต์ดูดฝุ่น ผ้าเช็ดพื้น-ไมโครไฟเบอร์ ซึ่งวัสดุอุปกรณ์เหล่านี้เป็นสมบัติภายในบ้านที่จะช่วยปรับปรุงการงานดูแลรักษาบ้านให้ดียิ่งขึ้น



ไม้ขนไก่

๑.๓ วัสดุอุปกรณ์งานเกษตร

บ้านเรือนของเราจะมองดูร่มรื่น สวยงาม น่าอยู่อาศัย หากมีต้นไม้ยืนต้นอยู่ในบริเวณบ้าน อาจจะเป็นไม้ดอก ไม้ประดับ หรือพืชผักสวนครัว ซึ่งสามารถปลูกได้ทั้งในกระถางหรือปลูกลงดิน ถ้ามีพื้นที่บริเวณบ้านกว้างขวางควรจะปลูกไม้ผลยืนต้นไว้ด้วย เพราะนอกจากจะให้ผลแล้วยังให้ร่มเงา ช่วยลดความร้อนและเพิ่มปริมาณแก๊สออกซิเจนในบริเวณบ้าน และยังช่วยลดการจับฝุ่นละอองได้อีกด้วย

การปลูกพืชทุกชนิดต้องใช้วัสดุอุปกรณ์พื้นฐานงานเกษตรซึ่งเป็นสมบัติภายในบ้าน ได้แก่ จอบ เสียม ขอนปลูก ส้อมพรวนดิน บัวรดน้ำ กรรไกรตัดแต่งกิ่งและกรรไกรตัดหญ้า

๑. จอบ เป็นเครื่องมือเกี่ยวกับงานดินและงานเพาะปลูกพืช ในปัจจุบันมีจอบมากมายหลายรูปแบบ หลายขนาดที่มีวัตถุประสงค์ในการใช้งานต่างกัน เช่น จอบที่ใช้กับดินเหนียว ดินร่วน หรือจอบที่ใช้ขุดดิน ย่อยดิน พรวนดิน กำจัดวัชพืช



จอบชนิดต่างๆ

หลังจากการใช้งาน ต้องล้างทำความสะอาด ตรวจสอบความแข็งแรงของด้ามจับ แล้วนำไปวางไว้บนพื้นที่มีหลังคาป้องกันแสงแดดและฝนได้ โดยวางให้หน้าจอบคว่ำลงกับพื้น

๒. เสียม เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ขุดดิน เสาดินให้เป็นหลุมเพื่อปลูกพืช ใช้ทำร่องระบายน้ำในบ้านหรือใช้แยกหน่อต้นไม้

หลังการใช้งานทุกครั้งต้องล้างดินออกให้หมด แล้ววางไว้บริเวณเดียวกับจอบ ให้ด้านคมเสียมคว่ำลงกับพื้น



เสียม

๓. ช้อนปลูกและส้อมพรวน เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในงานปลูกพืช ช้อนปลูกใช้ตักดินใส่กระถาง ขุดหลุมปลูกและแยกต้นไม้ออกจากหลุม ขุดวัชพืชในกระถางหรือในแปลงปลูก ส่วนส้อมพรวนใช้พรวนดินในกระถางให้ดินร่วนซุย

หลังการใช้งานทุกครั้งต้องทำความสะอาด และนำไปเก็บไว้ในที่แห้งเพื่อป้องกันสนิม



ช้อนปลูกและส้อมพรวน

๔. บัวรดน้ำ ใช้รดน้ำต้นกล้าหรือต้นไม้ที่มีขนาดเล็ก มีทั้งที่ทำจากพลาสติกและโลหะบาง บัวรดน้ำชนิดพลาสติกจะมีความทนทานกว่าโลหะบาง ในการใช้งานอย่าวางกระแทกแรงๆ หรือทำตกขณะที่มีน้ำอยู่ภายใน เพราะจะทำให้บัวรดน้ำแตกได้ หลังการใช้งานเทน้ำออกให้หมด แล้วเช็ดแห้งเก็บไว้



บัวรดน้ำโลหะและบัวรดน้ำพลาสติก

๕. กรรไกรตัดแต่งกิ่งและกรรไกรตัดหญ้า
กรรไกรตัดแต่งกิ่งใช้สำหรับตัดแต่งกิ่งต้นไม้ รวมถึงใช้เก็บเกี่ยวผลผลิตพืชจำพวกไม้ดอก ไม้ผลบางชนิด ส่วนกรรไกรตัดหญ้าใช้ตัดหญ้าในพื้นที่แคบๆ และใช้ตัดแต่งต้นไม้ การใช้กรรไกรต้องระวังอย่าประมาท เพราะเป็นของมีคม อย่าทำตกเพราะอาจทำให้อันตรายและสกปรกหาลมได้ หลังการใช้งานทุกครั้งควรทาน้ำมันป้องกันสนิม แล้วเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย



กรรไกรตัดแต่งกิ่งและกรรไกรตัดหญ้า

๑.๔ วัสดุอุปกรณ์ให้แสงสว่างในบ้าน

วัสดุอุปกรณ์ให้แสงสว่างเป็นสมบัติที่สำคัญในบ้าน อีกชนิดหนึ่งที่เราต้องมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาให้สามารถใช้งานได้อย่างปลอดภัย ยาวนาน ประหยัดกระแสไฟฟ้า และลดภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว ได้แก่ หลอดไฟฟ้า โคมไฟ และไฟฉาย



หลอดไฟแอลอีดี (LED)

๑. หลอดไฟฟ้า หลังจากมีการณรงค์ให้เลิกใช้หลอดไฟฟ้านีออนและหลอดไฟฟ้าฟลูออเรสเซนต์ชนิดหลอดอ้วน มีการผลิตหลอดไฟฟ้าฟลูออเรสเซนต์ชนิดหลอดผอมขึ้นมาทดแทน เพราะประหยัดกระแสไฟฟ้าและมีแสงสว่างเป็นธรรมชาติมากกว่า และหลอดไฟแอลอีดีซึ่งเป็นหลอดไฟฟ้าที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุดในการประหยัดไฟฟ้า แต่หลอดไฟแอลอีดีมีราคาแพงจึงยังไม่แพร่หลาย หลักการสำคัญในการใช้งานให้ทนทาน คือ ต้องเปิด-ปิดไฟเป็นเวลา อย่าเปิดทิ้งไว้ เพราะนอกจากจะสิ้นเปลืองกระแสไฟฟ้าแล้วยังทำให้หลอดไฟฟ้าเสื่อมคุณภาพ มีอายุการใช้งานสั้นลง อย่าเปิด-ปิดสวิตช์ไฟเล่นเพราะจะทำให้หลอดไฟฟ้าชำรุดได้



หลอดไฟแบบซั้วเกลียว



หลอดไฟแบบซั้วเสียบ

๒. โคมไฟ ใช้สำหรับส่องสว่างบนโต๊ะทำงาน โต๊ะอ่านหนังสือและติดตั้งบนหัวเตียงนอน หลอดไฟฟ้าที่ใช้กับโคมไฟมีหลอด ๒ แบบ คือ แบบขั้วเกลียวและแบบขั้วเสียบ และควรเลือกใช้หลอดตะเกียบเพื่อประหยัดกระแสไฟฟ้า หลังจากใช้งานต้องปิดสวิตช์ไฟและถอดปลั๊กออกทุกครั้ง

๓. ไฟฉาย เป็นอุปกรณ์จำเป็นประจำบ้าน ใช้ส่องสว่างในบ้านเมื่อไฟดับ ไฟฉายมีหลายแบบหลายขนาดให้เลือกใช้ มีทั้งใช้พลังงานจากถ่านไฟฉายและชาร์ตด้วยไฟฟ้า หลังการใช้งานให้ปิดสวิตช์ทุกครั้ง และควรนำถ่านไฟฉายหรือแบตเตอรี่ออกจากกระบอกไฟฉายเพื่อประหยัดพลังงาน



โคมไฟ



ไฟฉายที่ใช้พลังงานจากถ่านไฟฉาย



ไฟฉายที่ชาร์ตไฟได้



โคมไฟพลังงานแสงอาทิตย์ (โซลาร์เซลล์)

๔. โคมไฟพลังงานแสงอาทิตย์ เป็นอุปกรณ์ที่ทำงานโดยใช้แผงโซลาร์เซลล์ในการทำหน้าที่แปลงพลังงานแสงอาทิตย์ให้เป็นพลังงานไฟฟ้า จึงต้องติดตั้งไว้นอกอาคาร เพื่อให้ได้รับแสงอาทิตย์ในช่วงกลางวัน ปัจจุบันมีแบบเปิด-ปิดอัตโนมัติเมื่อมีคนเดินผ่านหรือมีสิ่งเคลื่อนไหวในระยะ ๓-๕ เมตร จึงช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย ห้ามทำตกเพราะชำรุดได้ง่าย

๑.๕ วัสดุอุปกรณ์และเครื่องใช้ไฟฟ้า

เครื่องใช้ไฟฟ้าช่วยสร้างความสุข ความสบาย ช่วยให้การ ทำงานบ้านหรืองานอื่นๆ สะดวกรวดเร็วขึ้น และยังเป็นแหล่งความบันเทิงภายในบ้านอีกด้วย จำนวนอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านขึ้นอยู่กับฐานะทางเศรษฐกิจของแต่ละครอบครัว เช่น เครื่องรับโทรทัศน์หรือทีวี พัดลม ตู้เย็น เครื่องดูดฝุ่น หม้อหุงข้าว กระettleไฟฟ้า เครื่องบดอาหาร เครื่องปั่นอาหาร เครื่องปรับอากาศ เครื่องทำน้ำร้อน-น้ำเย็น การใช้อุปกรณ์เหล่านี้นอกจากต้องใช้อย่างระมัดระวัง ไม่ให้เกิดการชำรุดเสียหายแล้ว ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและการประหยัดพลังงานเป็นสำคัญอีกด้วย จึงต้องศึกษาคู่มือการใช้งานโดยละเอียด ส่วนการเลือกซื้ออุปกรณ์ เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพตามมาตรฐานของสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก.) ดังนี้

๑. เครื่องรับโทรทัศน์หรือทีวี

ในปัจจุบันพัฒนาการของเครื่องรับโทรทัศน์ทั่วโลก เข้าสู่ยุค “สมาร์ททีวี” เป็นทีวีที่สามารถเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตได้ การเลือกใช้จึงควรเลือกขนาดที่เหมาะสมกับขนาดของครอบครัว เพราะหากขนาดใหญ่มากเกินไปเสี่ยงกระแสไฟมากเกินไป การใช้งานทีวีหรือเครื่องรับโทรทัศน์ที่ถูกรีวิว มีดังนี้



เครื่องรับโทรทัศน์แบบสมาร์ททีวี

๑.๑ การดูทีวีเวลากลางคืน ควรตั้งเวลาปิดเครื่องอัตโนมัติไว้ และไม่ควรเปลี่ยนช่องบ่อยๆ เพราะจะทำให้สิ้นเปลืองกระแสไฟฟ้า

๑.๒ ขณะที่มิฉะนั้นไม่ควรปิดเครื่องรับโทรทัศน์และดึงปลั๊กออก

๑.๓ ปิดเครื่องรับโทรทัศน์เมื่อไม่มีคนดู และถอดปลั๊กออกทุกครั้ง

๑.๔ วางเครื่องรับโทรทัศน์ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

๑.๕ อย่าปรับความสว่างของจอภาพให้มากเกินไป จะทำให้หลอดภาพมีอายุสั้น และสิ้นเปลืองกระแสไฟมาก

๒. เตารีดไฟฟ้า ที่นิยมใช้ในปัจจุบันมี ๓ แบบ คือ เตารีดแห้ง เตารีดไอน้ำและเตารีดแบบแยกหม้อต้ม การเลือกใช้เตารีดไฟฟ้าควรเลือกให้เหมาะกับขนาดของครอบครัวและความจำเป็นในการใช้งาน การใช้งานเตารีดที่ถูกรีวิวมีดังนี้

๒.๑ รีดผ้าที่มีเนื้อบางก่อนผ้าที่มีเนื้อหนา เพื่อปรับอุณหภูมิจากร้อนน้อยไปยังร้อนมาก และควรรีดผ้าจำนวนมากพอควร ไม่ควรรีดทีละชุด

๒.๒ พรมน้ำเลื้อยผ้าก่อนรีดแต่ต้องไม่เปียกชุ่มมากเกินไปจะทำให้ลื่นปลีองกระแฉไฟฟ้า

๒.๓ ควรดึงปลี๊กออกก่อนรีดเสร็จประมาณ ๓-๕ นาที เพราะความร้อนที่เหลือยังเพียงพอที่จะรีดผ้าชิ้นสุดท้ายได้

๒.๔ เต้าเสียบปลี๊กเตารีดควรมีสายดินหรือใช้เตารีดที่มีฉนวน ๒ ชั้น หรือฉนวนพิเศษป้องกันไฟฟ้าชอร์ต

๒.๕ หมั่นตรวจสอบฉนวนหุ้มสายเตารีดและส่วนหน้าเตารีด หากชำรุดต้องรีบซ่อมแซม และระมัดระวังตัวเตารีดทับสายไฟของเตารีด

๒.๖ หมั่นทำความสะอาดหน้าเตารีดเพื่อไม่ให้ติดเสื้อผ้าเวลาใช้



เตารีดแบบแห้ง

เตารีดแบบไอน้ำ

เตารีดแบบแยกหม้อต้ม

๓. **พัตลม** พัตลมที่ใช้กันตามบ้านเรือนส่วนใหญ่จะแบ่งออกได้เป็น ๔ ประเภท คือ พัตลมตั้งโต๊ะ พัตลมตั้งพื้น พัตลมเพดานและพัตลมแขวนผนัง ซึ่งมีหลักการทำงานที่คล้ายคลึงกัน พัตลมติดเพดานจะลื่นปลีองกระแฉไฟมากที่สุด สำหรับหลักการทำงานของพัตลมที่ถูกต้องมีดังนี้

๓.๑ เต้าเสียบพัตลมควรมีสายดิน และบริเวณที่ตั้งพัตลมไม่ควรมีวัสดุติดไฟ เช่น ผ้า่าน กระดาษ

๓.๒ อย่าเปิดพัตลมเพื่อระบายอากาศในบริเวณที่มีก๊าซหุงต้ม ทินเนอร์ หรือน้ำมันเชื้อเพลิง เพราะอาจเกิดประกายไฟได้

๓.๓ หมั่นทำความสะอาดใบพัดและแกนใบพัดอยู่เสมอเพื่อกำจัดฝุ่นละออง หากเปิดพัตลมแล้วไม่หมุนให้รีบปิดและส่งซ่อมทันที

๓.๔ อย่าเปิดพัตลมทิ้งไว้โดยไม่มีคนอยู่ เพราะอาจเกิดอัคคีภัยได้ ควรปรับระดับความเร็วลมให้เหมาะสมและต้องดึงปลี๊กออกทุกครั้งเมื่อเลิกใช้

งานดูแลรักษาสมบัติภายในบ้านจึงเป็นงานของสมาชิกในบ้านทุกคนช่วยกันดูแลรักษาให้สมบัติที่มีอยู่มีอายุการใช้งานที่ยืนยาวเพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายของครอบครัว รวมทั้งการทำให้สมบัติในบ้านเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ทุกคนในครอบครัว จึงเป็นการทำงานและปรับปรุงการทำงานควบคู่กันไปด้วย

การทำงานและการปรับปรุง
การทำงานทุกอย่าง
เป็นการแก้ปัญหาให้หมดไป



กิจกรรมตรวจสอบการเรียนรู้ที่ ๑

จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. นักเรียนมีหน้าที่ทำอะไรในงานครัวบ้าง
๒. วัสดุอุปกรณ์งานครัวมีอะไรบ้าง ยกตัวอย่างมา ๕ ชนิด พร้อมบอกวิธีการใช้งาน
๓. ถ้าวัสดุอุปกรณ์งานครัวไม่สะอาดจะเกิดปัญหาอย่างไร
๔. ถ้าต้องการประกอบอาหารประเภทยำไม่ควรใช้ภาชนะประเภทใด
๕. วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในงานดูแลบ้านที่ต้องมีทุกบ้านมีอะไรบ้าง บอกมา ๓ ชนิด พร้อมบอกวิธีการใช้งาน
๖. วัสดุอุปกรณ์ในงานเกษตรที่ใช้ในงานปลูกพืชมีอะไรบ้าง บอกมา ๕ ชนิด พร้อมบอกวิธีการใช้งาน
๗. การใช้อุปกรณ์อำนวยความสะดวกมีข้อดีและข้อเสียอย่างไร
๘. ถ้าต้องการเปลี่ยนหลอดไฟในห้องอ่านหนังสือควรเลือกใช้หลอดไฟชนิดใด เพื่อเป็นการประหยัดไฟฟ้า
๙. การใช้ไฟฉายที่ถูกต้องควรปฏิบัติอย่างไร
๑๐. ถ้าเราปรับความสว่างของจอโทรทัศน์มากเกินไปจะเกิดผลอย่างไร



กิจกรรมปฏิบัติที่ ๑

ชื่อกิจกรรม “สมบัติในบ้านดูแลอย่างไรให้ใช้งานได้นาน ๆ”

ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

- นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๕ กลุ่ม จับฉลากเลือกชื่อกลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มงานครัว กลุ่มงานบ้าน กลุ่มงานเกษตร กลุ่มงานไฟฟ้า กลุ่มงานอำนวยความสะดวกในบ้าน
- แต่ละกลุ่มค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับชื่อของวัสดุอุปกรณ์ ประโยชน์ใช้สอยและวิธีการดูแลรักษา พร้อมภาพประกอบ
- นำข้อมูลที่ได้นำมาเสนอด้วยโปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) แล้วพิมพ์เป็นแผ่นพับเพื่อแจกให้ผู้ปกครองหรือคนในชุมชน

๒. งานปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์



แนวคิดสำคัญ

งานปลูกพืชในครัวเรือน นอกจากจะทำให้เราได้บริโภคอาหารสด สะอาด และปลอดภัยแล้ว พืชที่ปลูกยังมีร่มเงาและสีสันทำให้บ้านเรือนร่มรื่น สวยงาม นำผักอาศัย เช่นเดียวกับงานเลี้ยงสัตว์ที่อาจเลี้ยงไว้เป็นอาหาร เลี้ยงไว้ใช้งานและเลี้ยงเพื่อความเพลิดเพลินของสมาชิกในบ้าน จะเห็นได้ว่าการปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์ จะช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่สมาชิกในครอบครัว หากมีข้อจำกัดของพื้นที่บริเวณบ้าน เราสามารถออกแบบ ปรับปรุงได้ด้วยการปลูกพืชในภาชนะทดแทนการปลูกพืชในแปลง และเลี้ยงสัตว์น้ำในขวดทดแทนการเลี้ยงในบ่อหรือตู้ปลา



งานปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์เป็นงานด้านการเกษตรที่เป็นอาชีพหลักของคนไทยมาช้านานและเป็นอาชีพที่ผลิตอาหารมาเลี้ยงพวกเราและคนทั่วโลก ประเทศไทยจึงได้รับการยกย่องให้เป็น “อู่ข้าวอู่น้ำของเอเชีย” และยังเป็น “ครัวของโลก” อีกด้วย การทำการเกษตรยุคปัจจุบันจะไม่มีข้อจำกัดเรื่องพื้นที่ปลูกพืชหรือเลี้ยงสัตว์ เพราะเราสามารถใช้เวลาและพื้นที่ทดแทนได้ซึ่งเป็นหลักการสำคัญในการปรับปรุงวิธีการทำงานเกษตร

๒.๑ การปลูกผัก

ผักเป็นทั้งอาหารและยา เพราะผักบางชนิดมีสรรพคุณเป็นสมุนไพรรักษาและป้องกันโรค ผักมีกากใยช่วยในการขับถ่าย คนที่รับประทานผักทุกวันผิวพรรณจะสดใสและขับถ่ายเป็นปกติ การปลูกผักทำได้ทั้งปลูกในแปลงและปลูกในภาชนะ

๑. การปลูกผักในแปลงหรือการปลูกลงดิน เหมาะสำหรับบ้านเรือนที่มีพื้นที่บริเวณบ้านกว้างขวาง มีแสงแดดส่องถึงบริเวณแปลงปลูก การปลูกผักในแปลงมีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑.๑ **เตรียมแปลง** ใช้จอบขุดหญ้าและวัชพืชออกให้หมดแล้วขุดดินให้ลึกลงไปประมาณ ๖ นิ้ว พลิกหน้าดินตากแดดไว้อย่างน้อย ๑ สัปดาห์ เพื่อกำจัดวัชพืช ไข่แมลงศัตรูพืช และโรคพืชที่มีอยู่ในดิน

๑.๒ **ยกแปลง** โดยการขย่ยดินให้ละเอียด ร่วนซุย แล้วใช้จอบยกแปลงให้สูงประมาณ ๔-๕ นิ้ว จากผิวดิน โดยมีความกว้างของแปลงประมาณ ๑-๑.๒ เมตร ส่วนความยาวของแปลงขึ้นอยู่กับลักษณะของพื้นที่ หรือแบ่งเป็นแปลงย่อยๆ ตามความเหมาะสม ความยาวของแปลงนั้นควรอยู่ในแนวทิศเหนือ-ใต้ ทั้งนี้เพื่อให้ผักได้รับแสงแดดทั่วทั้งแปลง

๑.๓ **ปรับปรุงดินในแปลง** ดินที่ใช้ปลูกผักควรเป็นดินร่วน แต่ถ้าสภาพดินเดิมเป็นดินทรายหรือดินเหนียว จะต้องปรับปรุงดินให้ดีขึ้นโดยใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก อัตรา ๒-๓ กิโลกรัม ต่อพื้นที่ ๑ ตารางเมตร คลุกเคล้าให้เข้ากัน เนื้อดินจะร่วนซุยขึ้น



แปลงปลูกที่ยกแปลงแล้ว



แปลงปลูกที่ใส่ปุ๋ยคอกเพื่อปรับปรุงดิน

๒. การปลูกผักในภาชนะต่าง ๆ เช่น กระถาง กะละมัง ปิ๊บ ยางรถยนต์ ขวดพลาสติก กาบมะพร้าว หรือเปลือกไม้หรือภาชนะอื่นๆ นั้น เป็นการแก้ปัญหาในการทำงานเพาะปลูกพืชของผู้ที่มีพื้นที่ดินน้อย จึงปลูกในภาชนะทดแทน ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งในการแก้ปัญหาในการทำงาน การปลูกผักในภาชนะมีหลักการสำคัญดังนี้

๒.๑ การเลือกภาชนะปลูกต้องคำนึงถึงขนาดความยาวของรากพืชเป็นสำคัญ

๒.๒ ภาชนะปลูกชนิดที่ใช้ห้อยแขวน ควรใช้ปลูกผักที่มีรากตื้น เช่น สะระแหน่ ต้นหอม บวบก ผักชีฝรั่ง ผักชี ขึ้นฉ่าย

๒.๓ ภาชนะปลูกชนิดตั้งพื้นสามารถปลูกผักได้ทุกชนิด เช่น ผักบุ้งจีน คะน้า ผักกวางตุ้ง ผักกาดฮ่องเต้ ผักกาดหอม ผักกาดขาว ผักโขมจีน กุยช่าย กระเทียมหัวโหรพา กะเพรา พริกชี้หนู ตะไคร้ ชะพลู หอมแดง หอมหัวใหญ่ หัวผักกาดแดง (แรดิช) และผักอื่นๆ รวมถึงผักที่มีรากตื้นด้วย

๒.๔ ภาชนะปลูกขนาดใหญ่จะเก็บความชื้นได้ดีกว่าภาชนะขนาดเล็ก และมีผลต่อความถี่ในการรดน้ำผัก

๒.๕ ดินผสมสำหรับปลูกผักในภาชนะ นิยมใช้ดินร่วน ๑ ส่วน ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก ๑ ส่วน และแกลบดำ ๑ ส่วน ผสมส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน แล้วตักใส่ภาชนะปลูกให้เหลือขอบภาชนะไว้ประมาณ ๑ นิ้ว



การปลูกผักในภาชนะเป็นการปรับปรุงการทำงานปลูกผักในบ้านที่มีข้อจำกัดเรื่องพื้นที่

การปลูกผักทั้งในแปลงและในภาชนะสามารถปลูกได้หลายวิธีตามชนิดของผักนั้นๆ ได้แก่ การเพาะเมล็ดแล้วย้ายไปปลูก การหว่านเมล็ดแล้วถอนแยกออก การหยอดเป็นแถว แล้วถอนแยก การปักชำด้วยลำต้นและหัว สำหรับระดับชั้นนี้ขอเสนอการปลูกผัก ๒ ชนิด คือ ผักกาดฮ่องเต้และผักกาดหัวแดง (แรดิช)

การปลูกผักกาดฮ่องเต้

ผักกาดฮ่องเต้ หรือกวางตุ้งฮ่องเต้ หรือ “บักฉ่อย” มีถิ่นกำเนิดในประเทศจีน ญี่ปุ่น และในแถบเอเชียกลาง นำเข้ามาปลูกในประเทศไทยเป็นเวลานานแล้ว คนไทยนิยมบริโภค เพราะความหวานกรอบของก้านใบ



ลักษณะทั่วไป

ผักกาดฮ่องเต้มีก้านใบสีเขียวอ่อน ลักษณะแบน ส่วนโคนก้านใบจะขยายกว้างออกอวบหนา เนื้อกรอบ ปลายใบมนและแยกออก ไม่ห่อเป็นหัว ผักกาดฮ่องเต้มีหลายสายพันธุ์ ใบจึงมีสีสันท่างกันไป เช่น ใบหนา สีเขียวเข้ม ใบสีเขียวอ่อน ใบสีแดงปนเขียว ใบหยิก



ผักกาดฮ่องเต้มีหลายสายพันธุ์

สภาพแวดล้อมในการปลูก

๑. ดินปลูก ผักกาดฮ่องเต้สามารถเจริญเติบโตได้ในดินแทบทุกชนิด แต่เจริญเติบโตได้ดีที่สุดในสภาพดินร่วนปนทรายที่มีความอุดมสมบูรณ์สูง ค่าความเป็นกรด-ด่างของดินอยู่ระหว่าง ๖.๐-๖.๘ หรือชอบดินที่เป็นกรดอ่อนๆ

๒. อุณหภูมิ ที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของผักกาดฮ่องเต้อยู่ระหว่าง ๒๐-๒๕ องศาเซลเซียส แต่สามารถทนต่อสภาพอุณหภูมิสูงได้ดีกว่ากลุ่มผักกาดชนิดอื่นๆ ดังนั้นจึงสามารถปลูกได้ตลอดทั้งปี

๓. ความชื้น ผักกาดฮ่องเต้แม้จะทนต่ออุณหภูมิสูงได้ดีแต่ก็ไม่ทนต่อความแห้งแล้ง เพราะเป็นพืชผักที่มีอายุสั้นและเจริญเติบโตเร็ว จึงต้องการความชื้นมาก ดังนั้นแปลงปลูกต้องมีความชื้นสูง

๔. แสงแดด ผักกาดฮ่องเต้ต้องการแสงแดดเต็มที่ตลอดทั้งวัน เพื่อการสังเคราะห์ด้วยแสงสร้างอาหารมาเลี้ยงลำต้น

วิธีการปลูก

การปลูกผักกาดฮ่องเต้นิยมปลูกลงแปลง ถ้าปลูกในภาชนะจะต้องเป็นภาชนะที่มีขนาดค่อนข้างใหญ่ ชนิดวางตั้งกับพื้น นอกจากนี้ยังสามารถปลูกในน้ำหรือปลูกแบบไรดิินได้อีกด้วย สำหรับการปลูกแบบใช้ดินมีวิธีการและขั้นตอนที่สำคัญดังนี้

๑. เตรียมดินโดยยกแปลงให้กว้างประมาณ ๑-๑.๒๐ เมตร
๒. ใส่ปุ๋ยคอกลงในแปลงอัตรา ๑ กิโลกรัมต่อตารางเมตร พรวนดินให้ร่วนซุย แล้วปรับหน้าแปลงให้เรียบ
๓. ใช้นิ้วกดดินให้เป็นหลุมลึกประมาณ ๐.๕ นิ้ว ระยะห่างระหว่างหลุมประมาณ ๒๐ × ๒๐ เซนติเมตร แล้วหยอดเมล็ดลงไปประมาณ ๔-๕ เมล็ดต่อหลุม แล้วกลบหลุม
๔. ใช้ปุ๋ยคอกละเอียดหว่านทับให้ทั่วแปลง แล้วรดน้ำให้ชุ่ม
๕. เมื่อดันกล้าออก มีอายุประมาณ ๑๕ วัน ถอนต้นที่ไม่สมบูรณ์ทิ้งให้เหลือหลุมละ ๒-๓ ต้น

ในการปลูกในภาชนะ ใช้ดินผสมใส่ในภาชนะแล้วดำเนินการทุกขั้นตอนเหมือนปลูกในแปลงปลูก หากภาชนะปลูกอยู่ในที่ร่มต้องเคลื่อนย้ายไปวางไว้ในบริเวณที่มีแสงแดดส่องถึง ส่วนวิธีการปลูกในน้ำแบบไรดิิน ต้องใช้วัสดุอุปกรณ์ในการปลูกแตกต่างจากการปลูกในดิน หากสนใจที่จะปลูกสามารถศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมได้จากเอกสาร และอินเทอร์เน็ต

ปลูกในแปลง



ปลูกในภาชนะ



ปลูกในน้ำแบบไรดิิน

การปฏิบัติดูแลรักษา

๑. รดน้ำทุกวันในตอนเช้าและตอนเย็น
๒. กำจัดวัชพืชทุก ๆ ๑๕ วัน หลังจากเมล็ดงอก
๓. หากดินที่ปลูกมีความอุดมสมบูรณ์ต่ำให้ใส่ปุ๋ยเคมีสูตร ๑๕-๑๕-๑๕ อัตรา ๒๐ กรัมต่อตารางเมตร แต่ถ้าใช้ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอก คลุกเคล้าลงในแปลงปลูกหรือดินปลูกแล้วไม่จำเป็นต้องใส่ปุ๋ยเคมี เพื่อให้ได้ผักกาดฮ่องเต้ที่ปลอดจากสารเคมี
๔. ฉีดพ่นด้วยสมุนไพรป้องกันศัตรูพืชแทนการใช้สารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช

โรคและแมลงศัตรูพืช

โรคและแมลงที่เป็นศัตรูของผักกาดฮ่องเต้ ได้แก่ โรคใบจุด ดำงหมัดผัก เพลี้ยอ่อนและหนอนใยผัก จึงควรหาทางป้องกันและกำจัดโดยพยายามหลีกเลี่ยงสารเคมี เช่น ต้องตากดินให้แห้งก่อน ยกแปลง ไม่รดน้ำจนแฉะเกินไปในเวลาเย็น หมั่นกำจัดวัชพืชออกให้หมดเพื่อไม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยของแมลง จับแมลงศัตรูพืชที่พบไปทำลาย รวมถึงใช้สมุนไพรป้องกันกำจัดศัตรูพืช เช่น ตะไคร้หอม ชำแฉะ ชมันชัน สะเดา

ชมันชัน



ตะไคร้หอม



ใบและผลสะเดา



การเก็บเกี่ยว

๑. เก็บเกี่ยวผลผลิตเมื่ออายุได้ประมาณ ๔๐ วัน หลังปลูก เพราะหากปล่อยไว้นานกว่านี้ ผักกาดฮ่องเต้จะออกดอกหรือต้นแก่เกินไป คุณภาพจะต่ำลง
๒. ใช้มีดคมตัดโคนต้นเหนือระดับดินเล็กน้อย แล้วเด็ดใบที่มีสีเหลืองออก หากต้องนำไปเก็บไว้ในตู้เย็นไม่ควรล้าง เพราะจะทำให้เน่า เสียหายได้ง่าย

ประโยชน์และคุณค่าทางอาหาร

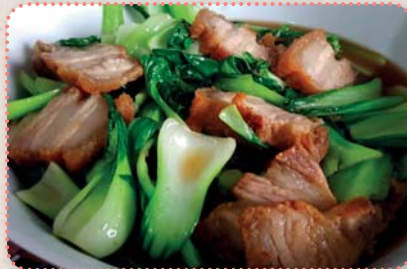
ผักกาดฮ่องเต้เป็นผักที่มีวิตามินเอและวิตามินซีสูง นอกจากนั้นยังมีธาตุอาหารจำพวกแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงอีกด้วย รสชาติหวานและกรอบอร่อย นิยมนำมาผัดกับเนื้อสัตว์ ผัดน้ำมันหอย ผัดเต้าเจี้ยว ต้มจืด หรือรับประทานเป็นผักสด ผักลวกจิ้มน้ำพริก



แกงจืดผักกาดฮ่องเต้



ผักกาดฮ่องเต้ผัดน้ำมันหอย



ผักกาดฮ่องเต้ผัดหมูกรอบ

การปลูกผักกาดหัวแดง (แรดดิช)

แรดดิชหรือผักกาดหัวแดง เป็นพืชผักในตระกูลกะหล่ำ มีแหล่งกำเนิดในประเทศอียิปต์ ต่อมาได้แพร่กระจายเข้าสู่ประเทศจีน ญี่ปุ่น และ ประเทศไทย ตอนแรกจะมีเฉพาะสีแดงเท่านั้น จึงนิยมเรียกกันว่า “ผักกาดหัวแดง” แต่ในปัจจุบันได้มีการพัฒนาสายพันธุ์จนมีแรดดิชหลากสี ทั้งสีแดง สีขาว สีม่วง สีเหลือง สีน้ำตาล รวมไปถึงเนื้อในหัวผักกาดที่มีสีขาวก็ได้รับการพัฒนาให้เป็นสีเนื้อแดงโม้ ตลอดจนรูปร่างของหัวผักกาดก็เปลี่ยนไป



ลักษณะทั่วไป

- แรดดิชเป็นพืชอายุสั้น ทรงพุ่ม ใบเล็ก ก้านใบมีสีเขียวและสีแดง ชอบใบหยัก มีรากสะสม
- อาหารอยู่ใต้ดิน มีหลายลักษณะ ทั้งกลม แบน รูปไข่ และป้อมสั้น และหลากสี ส่วนเนื้อในมีทั้งสีขาวและสีแดง มีกลิ่นฉุนเล็กน้อย ส่วนที่นำมารับประทาน คือ รากสะสมอาหารที่อยู่ใต้ดินที่เรียกว่า “หัว”



ผักกาดหัวหลากสีหลายรูปทรง

สภาพแวดล้อมในการปลูก



๑.

ดินปลูก แรดดิชเป็นพืชที่มีอายุการเก็บเกี่ยวสั้น เนื่องจากเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ดังนั้นดินที่ใช้ปลูกควรเป็นดินร่วนปนทราย หน้าดินค่อนข้างลึกเพราะใช้สำหรับหยั่งรากลงหัว มีอินทรีย์วัตถุสูง ระบายน้ำและอากาศได้ดี มีค่าความเป็นกรด-ด่าง อยู่ระหว่าง ๖.๐-๖.๘ หรือเป็นกรดอ่อนๆ

๒.

การปลูกในแปลงหรือในภาชนะ ควรย่อยดินให้ละเอียดไม่มีเศษหินหรือดินที่แข็งปะปน เพราะจะทำให้ผลผลิตมีคุณภาพต่ำหรือรูปร่างของหัวผิดปกติได้

๓.

อุณหภูมิ ที่เหมาะสมต่อการปลูกผักกาดหัวแรดดิช อยู่ระหว่าง ๒๐-๒๕ องศาเซลเซียส เพื่อการเจริญเติบโตและการลงหัว แต่ถ้าอุณหภูมิต่ำลงถึงประมาณ ๒-๗ องศาเซลเซียส เป็นระยะเวลา ๔ วัน แรดดิชจะออกดอกและไม่ลงหัว หากอุณหภูมิสูงเกินไปจะเจริญเติบโตทางใบมากและหัวมีขนาดเล็ก เนื้อฟามแข็งและมีกลิ่นฉุนมาก

๔.

ความชื้น แรดดิชชอบดินที่มีความชื้นสูงและสม่ำเสมอตลอดฤดูกาลปลูก แต่ดินต้องไม่แฉะมากเกินไป

๕.

แสงแดด แรดดิชเป็นพืชที่ต้องการแสงแดดตลอดวันเพื่อการเจริญเติบโต และการลงหัว ดังนั้นจึงต้องเลือกปลูกในพื้นที่โล่งแจ้ง ไม่มีร่มเงา



วิธีการปลูก



การปลูกผักกาดหัวแรดิชในแปลง

๑. ขุดดินตากไว้ประมาณ ๑๕ วัน หลังจากนั้นให้โรยปูนขาว อัตรา ๑๐๐ กรัมต่อตารางเมตร แล้วยกแปลงปลูก

๒. ใส่ปุ๋ยคอกลงในแปลง ในอัตรา ๑ กิโลกรัมต่อตารางเมตร พรอนดินให้ร่วนซุยแล้วปรับหน้าแปลงให้เรียบ

๓. กรีดร่องปลูกขวางแปลงห่างกัน ๑๕ เซนติเมตร หยอดเมล็ดในร่องให้มีระยะห่าง ๓-๕ เซนติเมตร แล้วกลบร่องปลูกด้วยดินร่วนผสมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักบางๆ แล้วรดน้ำให้ชุ่ม

สำหรับการปลูกในภาชนะก็ใช้วิธีการเดียวกันคือ หลังจากใส่ดินผสมลงในภาชนะแล้วให้หยอดเมล็ดในระยห่างใกล้เคียงกับการปลูกลงแปลง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขนาดของภาชนะที่ใช้ปลูก

การปฏิบัติดูแลรักษา

๑. การให้น้ำ รดน้ำด้วยวิธีฉีดพ่นเหนือแปลงหรือภาชนะปลูก และควรให้น้ำสม่ำเสมอ ถ้าหากขาดความชื้นจะทำให้หัวฟาม แตก หรือหัวบิดเบี้ยว

๒. การถอนต้นแยก เมื่อดันกล้ามีอายุได้ ๑๕-๒๐ วัน ให้ถอนแยกเอาต้นที่อ่อนแอออก หากปล่อยให้ต้นกล้าขึ้นชิดกันเกินไปจะทำให้หัวลีบ

๓. การให้ปุ๋ย หลังจากถอนแยกต้นที่อ่อนแอออกแล้วให้ฉีดพ่นด้วยปุ๋ยน้ำชีวภาพหรือต้องการเร่งการเจริญเติบโตให้ใช้ปุ๋ยเคมีสูตร ๘-๒๔-๒๔ ละลายน้ำฉีดพ่น

๔. การกำจัดพืช หมั่นกำจัดวัชพืชที่ขึ้นมาแย่งอาหารต้นกล้าแรดิชแดง

โรคและแมลงศัตรูของแรดิช

ในขณะที่ยังเล็กแรดิชมักเกิดโรคโคนเน่า เนื่องจากแปลงปลูกมีน้ำขังและหรือรดน้ำมากเกินไป ให้ยกแปลงให้สูงขึ้น รดน้ำพอชื้นอย่าให้แฉะ แมลงที่ชอนกัดกินหัวและใบคือ ตัวงมดกัด ดังนั้นในการเตรียมดินต้องตากดินให้แห้งเพื่อกำจัดแมลงชนิดนี้



ตัวงมดกัด

การเก็บเกี่ยว

แรดิชจะเก็บเกี่ยวได้เมื่ออายุ ๒๕-๔๐ วัน หลังหยอดเมล็ด ขึ้นอยู่กับฤดูกาลและสายพันธุ์ ถ้าอุณหภูมิสูงจะแก่เร็วและเปลือกแตกได้ง่าย จึงควรเก็บเกี่ยวก่อนที่จะแก่ การปลูกในดินร่วนหรือดินทราย หัวแรดิชจะโตเร็ว แต่ถ้าเป็นดินเหนียวจะโตช้า เก็บเกี่ยวโดยถอนด้วยมือ แล้วตัดใบให้เหลือก้านใบเล็กน้อย อย่าทำให้สีผิวลอกหรือช้ำจะเสียราคาและเน่าได้ง่าย สำหรับประเทศไทยจะปลูกมากและให้ผลผลิตสูงในช่วงเดือนธันวาคม-มีนาคม

ประโยชน์และคุณค่าทางอาหาร

แรดิชสามารถนำมาใช้ประกอบอาหารได้หลายประเภท เช่น สลัด ต้มจืด ผัด ดอง ต้มซุป ตำส้มตำ ลวกเป็นเครื่องเคียง เครื่องจิ้มต่างๆ หรืออบแห้งเป็นของขบเคี้ยวได้อีกด้วย แต่ที่สำคัญคือช่วยเพิ่มสีสันให้อาหารน่ารับประทานมากขึ้น จึงนิยมนำมาแกะสลักประดับโต๊ะอาหารให้สวยงาม ส่วนคุณค่าทางอาหารประกอบด้วย ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส และคาร์โบไฮเดรตสูง แต่มีวิตามินชนิดต่างๆ ค่อนข้างน้อย



อาหารจากแรดิช