

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

งานบ้าน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษา ค้นคว้า วิเคราะห์ รวบรวม สังเกต สำรวจ สานิต แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับ ความหมายและความสำคัญของบ้านและของครอบครัว บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว การสร้างความสัมพันธ์ของบุคคล ในครอบครัว การบริการและช่วยเหลือบุคคลในครอบครัว ความหมายและความสำคัญของงานบ้าน หลักในการทำความสะดวกสบาย ในครัวเรือน เครื่องใช้ในการทำความสะอาดบ้าน อุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการทำงานบ้าน การจัดตกแต่งบ้าน การเลือกใช้และ การดูแลเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย การซ่อมแซมเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย อุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้ในการซ่อมแซม ตกแต่ง เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย การตัดเย็บที่จับหูกระโถน ความหมายและความสำคัญของอาหารและโภชนาการ อาหารหลัก ๕ หมู่ การเลือกซื้ออาหาร อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร การประกอบอาหารและเครื่องดื่ม มารยาทในการรับประทานอาหาร มารยาทผู้ให้ บริการอาหาร แนวทางในการประกอบอาชีพ เจตคติในการประกอบอาชีพ อาชีพกับงานบ้าน

ปฏิบัติการโดยกระบวนการแสวงหาความรู้ การแก้ปัญหา ประยุกต์ใช้เทคโนโลยี ความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานบ้าน เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำเสนอ สื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถในการตัดสินใจ เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีจิตสำนึกในการใช้ทรัพยากรในการทำงานอย่างประหยัด คุ่มค่า และนำมาใช้อย่างสร้างสรรค์ต่อชีวิต

ผลการเรียนรู้

- อธิบายความหมายและความสำคัญของบ้านและของครอบครัว
- อธิบายและระบุบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
- บอกวิธีการสร้างความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัวและนำไปปฏิบัติ
- อธิบายแนวทางการบริการและช่วยเหลือบุคคลในครอบครัวและนำไปปฏิบัติ
- อธิบายความหมายและความสำคัญของงานบ้าน
- อธิบายหลักการและวิธีการในการทำความสะดวกสบาย
- ยกตัวอย่างเครื่องมือเครื่องใช้ในการทำความสะอาดบ้าน และเลือกใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
- อธิบายและยกตัวอย่างอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการทำงานบ้าน การจัดตกแต่งบ้านและนำไปใช้งานได้อย่างถูกต้อง

เหมาะสม

- บอกวิธีการดูแลเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย การซ่อมแซมเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย
- อธิบายและยกตัวอย่างอุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้สำหรับการซ่อมแซม ตกแต่งเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย
- ซ่อมแซม ตกแต่งเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย
- อธิบายความหมายและความสำคัญของอาหารและโภชนาการ อาหารหลัก ๕ หมู่
- อธิบายแนวทางในการเลือกซื้ออาหาร อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร
- อธิบายหลักการและวิธีการการประกอบอาหารและเครื่องดื่มและนำไปใช้
- ระบุและยกตัวอย่างการมีมารยาทที่ดีในการรับประทานอาหาร มารยาทผู้ให้บริการอาหารและนำไปใช้
- อธิบายแนวทางในการประกอบอาชีพเกี่ยวกับงานบ้านและยกตัวอย่าง
- นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการทำงานบ้านได้อย่างเหมาะสม
- ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เห็นคุณค่าและแนวทางในการประกอบอาชีพสุจริต
- มีคุณธรรมและลักษณะนิสัยในการทำงาน ใช้พลังงาน ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อมในการทำงานอย่างคุ้มค่า

รวมทั้งหมด ๑๙ ผลการเรียนรู้

หนังสือเรียน รายวิชาเพิ่มเติม การงานอาชีพ

งานบ้าน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง

ลักษณะ ตัวงปรักษา

ผู้ตรวจ

ผศ. ดร.ปัญญา ทองนิล

ผศ. ดร.กิตติคม คำวีรัตน์

จันทนา นนทิก

บรรณาธิการ

ผศ. ดร.ชัยฤทธิ์ ศิลาเดช

หนังสือเรียน รายวิชาเพิ่มเติม การงานอาชีพ

งานบ้าน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
ลักษณะ ดัชนี

หนังสือเรียน รายวิชาเพิ่มเติม งานบ้าน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3.
-กรุงเทพฯ : แม็คเอ็ดดูเคชั่น, 2563.
176 หน้า.

1. คหกรรมศาสตร์--การศึกษาและการสอน. I. ชื่อเรื่อง.

640.7

ISBN 978-616-345-172-9

สงวนลิขสิทธิ์ : มกราคม ๒๕๖๓

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ห้ามลอกเลียน ไม่ว่าจะเป็นส่วน
หนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต
เป็นลายลักษณ์อักษร

จัดทำโดย

MAC EDUCATION

ส่งทานิติสังข์จ่าย ไปรษณีย์ลาดพร้าว

ในนาม บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด

เลขที่ ๙/๙ อาคารแม็ค ซอยลาดพร้าว ๓๘ ถนนลาดพร้าว

แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

๐-๒๙๓๘-๒๐๒๒-๗ โทรสาร ๐-๒๙๓๘-๒๐๒๘

www.MACeducation.com

พิมพ์ที่ : บริษัท แพลนพรินต์ จำกัด

คำนำ

หนังสือเรียน รายวิชาเพิ่มเติม งานบ้าน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้
การงานอาชีพ เล่มนี้ ผู้เขียนได้จัดทำขึ้น โดยนำมาตรฐานการเรียนรู้และสาระการเรียนรู้
ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ มาวิเคราะห์และจัดทำ
ผลการเรียนรู้ พร้อมทั้งเพิ่มเติมสาระการเรียนรู้ที่เน้นงานเกษตร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้
ผู้เรียนได้ศึกษาอย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้นโดยเฉพาะการนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน

การนำหนังสือเรียน รายวิชาเพิ่มเติม เล่มนี้ไปใช้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการ
เรียนการสอนในรายวิชาการงานอาชีพได้ เนื่องจากการจัดทำหนังสือเรียน
รายวิชาเพิ่มเติม ผู้เขียนได้ยึดตัวชี้วัดชั้นปี ทั้งระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑, ๒ และ ๓
ที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ โดยนำมาเพิ่มเติม
รายละเอียดในเนื้อหาความรู้ กิจกรรมการฝึกปฏิบัติจริง ภาระงานตามสภาพจริงให้ชัดเจน
และลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยผู้เรียนให้ดูจากผลการเรียนรู้และจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้
ส่วนครูผู้สอนให้ดูเพิ่มเติมจากแผนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เขียนได้จัดทำไว้คู่กับหนังสือเรียน
รายวิชาเพิ่มเติม เล่มนี้

ท้ายนี้ผู้เขียนหวังว่า หนังสือเรียน รายวิชาเพิ่มเติม งานบ้าน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ เล่มนี้ คงจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนและผู้ที่เกี่ยวข้อง
เกี่ยวกับงานบ้านไม่มากนักน้อย หากมีข้อเสนอแนะประการใด ผู้เขียนยินดีน้อมรับเพื่อนำไป
ปรับปรุงต่อไป

ลักษณะ ดัชนี

คำชี้แจง

สำหรับครูผู้สอนและผู้ปกครอง

หนังสือเรียน รายวิชาเพิ่มเติม งานบ้าน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด ได้จัดทำและพัฒนาขึ้นใหม่ให้ตรงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยในการจัดทำและพัฒนาหนังสือเรียนครั้งนี้ นอกจากการจัดเนื้อหาให้ตรงกับสาระแกนกลางที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนดแล้ว ยังได้นำผลการวิจัยประเมินผลการใช้สื่อการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๔ ซึ่งบริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด ได้ดำเนินการศึกษาวิจัยมาดำเนินการพัฒนาหนังสือเรียนชุดนี้ ดังนี้

๑. จัดทำสาระการเรียนรู้ให้ตรงตามมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตรแกนกลางกำหนดให้เรียนในแต่ละปี

๒. จัดทำผลการเรียนรู้เพื่อการประเมินคุณภาพภายนอกด้านผู้เรียนของสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) และสะท้อนให้เห็นถึงความตระหนักและความพยายามของสถานศึกษา ที่จะจัดการเรียนการสอนให้ได้ตามมาตรฐานที่กำหนด

๓. จัดให้มีกิจกรรมเพื่อฝึกกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จนบรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งสามารถศึกษารายละเอียดได้จากแผนการจัดการเรียนรู้ที่บริษัทได้จัดทำขึ้นตามแนวทางการวางแผนแบบมองย้อนกลับ (Backward Design) ทั้งนี้ผู้สอนควรชี้แจงและให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้เรียนทุกคนปฏิบัติได้จริง

๔. จัดทำเนื้อหาเพิ่มเติมนอกเหนือจากหนังสือเล่มนี้ โดยบริษัทเป็นผู้รับผิดชอบคุณภาพเองในรูปแบบ MAC e-knowledge  ผู้สอนและผู้เรียนที่มีความสนใจจะศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม สามารถหาข้อมูลได้ที่ www.MACeducation.com ซึ่งมีฐานข้อมูลที่ท่านสามารถ Download มาศึกษาได้

๕. เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สอนได้วิจัยชั้นเรียนและเขียนรายงานการวิจัยได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมทางบริษัทได้จัดทำแบบฟอร์มแนวทางการเขียนรายงานเพิ่มไว้ในทุกหน่วยการเรียนรู้เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้สอนตระหนักว่า ควรใช้กระบวนการวิจัยในการแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอ

หนังสือเรียน รายวิชาเพิ่มเติม งานบ้าน กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ เล่มนี้ ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยคณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ ดังนั้นจึงมั่นใจได้ว่าเป็นสื่อการเรียนรู้ที่มีคุณภาพได้มาตรฐานทั้งนี้ บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้ให้ความไว้วางใจเลือกใช้สื่อการเรียนรู้ของบริษัทด้วยดีเสมอมา และเพื่อสนองไม่ตรีจิตอันดีของท่าน จึงขอตั้งปณิธานว่าจะสร้างสรรค์สื่อการเรียนรู้ที่มีคุณค่าและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อวงการศึกษาลดต่อไป

บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด

สารบัญ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ครอบครัวมีสุข

ตรงตามมาตรฐาน ง ๑.๑

๑. ความหมายและความสำคัญของบ้าน

- ลักษณะและรูปแบบของบ้าน

๒. ความหมายและความสำคัญของครอบครัว

- ความสำคัญของครอบครัว
- ลักษณะของครอบครัวไทย
- ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่น
- การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

๓. บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

๔. การดูแลช่วยเหลือและบริการบุคคลในครอบครัว

- การดูแลและบริการเรื่องอาหาร
- การดูแลและบริการเรื่องที่อยู่อาศัย
- การดูแลและบริการเรื่องเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย
- การดูแลและบริการเรื่องสุขภาพอนามัย
- วิธีการดูแลช่วยเหลือและบริการบุคคลในครอบครัว

แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนประจำหน่วย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ บ้านน่าอยู่

ตรงตามมาตรฐาน ง ๑.๑

๑. ความหมายและความสำคัญของงานบ้าน

- การทำบ้านให้น่าอยู่

๒. อุปกรณ์และวัสดุที่ใช้ในการทำความสะอาดบ้าน

- อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำความสะอาด
- วัสดุที่ใช้ในการทำความสะอาด

	หน้า
๓. อุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการทำงานบ้าน	๓๕
- หม้อหุงข้าวไฟฟ้า	๓๕
- เตารีดไอน้ำ	๓๖
- เตาแก๊ส	๓๕
- เตาไฟฟ้า	๔๐
- เครื่องดูดฝุ่น	๔๑
- เครื่องซักผ้า	๔๓
๔. การจัดตกแต่งบ้านและบริเวณบ้าน	๔๔
- หลักการตกแต่งบ้าน	๔๔
- การจัดตกแต่งห้องต่างๆ ในบ้าน	๔๖
- การจัดและตกแต่งบริเวณบ้าน	๕๕
๕. หลักในการทำความสะดวกสบาย	๕๕
- การวางแผนทำความสะดวกสบาย	๕๕
- ความปลอดภัยในการทำงานบ้าน	๕๕
- การทำความสะอาดห้องต่างๆ	๖๐
๖. การประดิษฐ์ของใช้ ของตกแต่งบ้านจากวัสดุเหลือใช้	๖๒
- ตัวอย่างการประดิษฐ์ของใช้ ของตกแต่งบ้านจากวัสดุเหลือใช้	๖๒
แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนประจำหน่วย	๖๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย

ตรงตามมาตรฐาน ง ๑.๑

๑. การเลือกซื้อเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	๓๐
๒. การเลือกซื้อเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	๓๑
- การเลือกซื้อเสื้อผ้า	๓๑
- การเลือกซื้อเสื้อผ้าสำเร็จรูป	๓๒
- การเลือกซื้อสิ่งของเครื่องใช้ที่ทำจากผ้าบางชนิด	๓๖

	หน้า
๓. การดูแลรักษาเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	๓๓
- การซักผ้า	๓๕
- การทำผ้าให้แห้ง	๔๒
- การรีดผ้า	๔๓
๔. อุปกรณ์ เครื่องมือ และเครื่องใช้ในการซ่อมแซมและตกแต่งเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	๔๕
๕. การซ่อมแซม ตกแต่งเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	๔๖
- การเย็บแบบต่างๆ	๔๘
- การเย็บเครื่องเกาะเกี่ยว	๕๔
- การตัดเย็บที่จับภาชนะ	๕๕
แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนประจำหน่วย	๑๐๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ อาหารและโภชนาการ

ตรงตามมาตรฐาน ง ๑.๑

๑. ความหมายและความสำคัญของอาหารและโภชนาการ	๑๐๓
๒. อาหารหลัก ๕ หมู่	๑๐๘
๓. อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร	๑๐๕
๔. การเลือกซื้ออาหาร	๑๑๖
- การเลือกซื้ออาหารสด	๑๑๖
- การเลือกซื้ออาหารแห้ง	๑๒๐
- การเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูป	๑๒๒
๕. การเตรียมอาหาร	๑๒๓
๖. การประกอบอาหารและเครื่องดื่ม	๑๒๔
- การกำหนดรายการอาหาร	๑๒๖
- ขั้นตอนในการประกอบอาหาร	๑๓๐
- อาหารจานเดียว	๑๓๒
- เครื่องดื่ม	๑๓๖

๓. มารยาทในการรับประทานอาหาร	หน้า ๑๔๑
๔. มารยาทของผู้บริการอาหาร	๑๔๒
แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนประจำหน่วย	๑๔๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ อาชีพกับงานบ้าน ๑๔๘

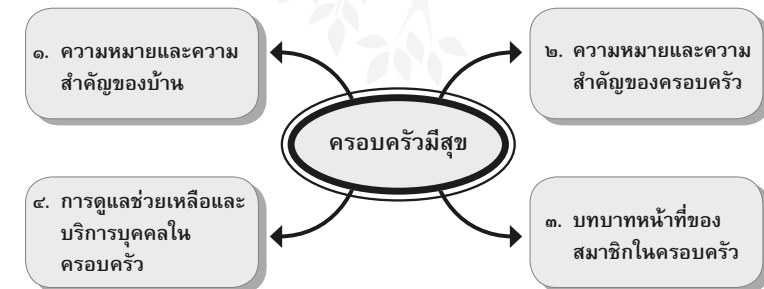
ตรงตามมาตรฐาน ง ๔.๑

๑. แนวทางในการเลือกอาชีพ	๑๔๙
- ความหมาย ความสำคัญ และลักษณะของอาชีพ	๑๔๙
- ปัจจัยหลักของการประกอบอาชีพ	๑๕๒
๒. เจตคติในการประกอบอาชีพ	๑๕๓
- การปลูกฝังเจตคติที่ดีต่อการประกอบอาชีพสุจริต	๑๕๔
๓. งานบ้านสู่งานอาชีพ	๑๕๕
- พระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. ๒๕๔๑	๑๕๕
แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนประจำหน่วย	๑๖๔

บรรณานุกรม	๑๖๕
ดัชนี	๑๖๖



ครอบครัวมีสุข



ผลการเรียนรู้

- อธิบายความหมายและความสำคัญของบ้าน
- อธิบายความหมายและความสำคัญของครอบครัว
- อธิบายลักษณะของครอบครัวไทย
- อธิบายบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวของแต่ละคน
- อธิบายวิธีการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
- อธิบายหลักการทั่วไปในการดูแลช่วยเหลือและบริการบุคคลในครอบครัว
- อธิบายประโยชน์ในการดูแลช่วยเหลือและบริการบุคคลในครอบครัว



๑. ความหมายและความสำคัญของบ้าน

บ้านเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิตของมนุษย์ บ้านเป็นที่อยู่อาศัย หลบหนอนให้ความรัก ความอบอุ่น และความปลอดภัย เป็นศูนย์รวมของสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ให้ความหมายของคำว่า “บ้าน” ไว้ว่า “ที่อยู่ สิ่งปลูกสร้างสำหรับเป็นที่อยู่อาศัย เช่น บ้านพักตากอากาศ บ้านเช่า โรงเรียนหรือสิ่งปลูกสร้างสำหรับใช้เป็นที่อยู่อาศัย ซึ่งมีเจ้าบ้านครอบครอง และหมายความรวมถึง แพ หรือเรือ ซึ่งจอดเป็นประจำและใช้เป็นที่อยู่ประจำ”

ลักษณะและรูปแบบของบ้าน

ลักษณะและรูปแบบของบ้านจำแนกตามพื้นฐานด้านภูมิศาสตร์และเศรษฐกิจ แบ่งได้เป็น ๒ ลักษณะ ดังนี้

๑. **บ้านไทยในชนบท** ส่วนมากเป็นบ้านแบบชั้นเดียว ใต้ถุนสูงโปร่ง ลักษณะของบ้านมีรูปแบบง่ายๆ ประกอบด้วยพื้นที่ใช้สอยสำคัญๆ ได้แก่ ห้องนอน ห้องครัว ห้องน้ำ-ห้องส้วม นอกชาน ระเบียงบ้าน ห้องโถง ใต้ถุนบ้านเป็นที่ที่สมาชิกของบ้านใช้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ใช้สำหรับนั่งพักผ่อนเวลากลางวัน หรือทำงานต่างๆ บ้าง หรืออาจจะมีคอกสัตว์เลี้ยงอยู่ใกล้บ้าน เช่น คอกวัว คอกควาย เล้าเป็ด เล้าไก่ เป็นต้น เนื่องจากพื้นที่บ้านในชนบทแต่ละบ้านจะมีบริเวณพื้นที่มากและเจ้าของบ้านจะนำสัตว์เลี้ยงมาเลี้ยงใกล้ๆ บ้าน เพื่อความสะดวกสบายในการเลี้ยงและการดูแล

ในปัจจุบันนี้บ้านในชนบทนิยมปลูกเป็นบ้านชั้นเดียวแบบง่ายๆ ผนังบ้านก่อด้วยอิฐ ประกอบด้วยห้องต่างๆ เช่น ห้องนอน ห้องครัว ห้องน้ำ-ห้องส้วม ห้องอเนกประสงค์

ห้องอเนกประสงค์จะเป็นห้องที่สมาชิกในบ้านใช้ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน เช่น ใช้พักผ่อนเวลากลางวัน ดูโทรทัศน์ หรือทำกิจกรรมต่างๆ พื้นที่บริเวณใกล้ๆ บ้านนิยมปลูกพืชผักต่างๆ บ้างหรืออาจเลี้ยงสัตว์เลี้ยงไว้บริเวณข้างๆ บ้าน



บ้านแบบชั้นเดียวมีใต้ถุนบ้าน



บ้านชั้นเดียวปลูกแบบง่ายๆ



บ้านพักตากอากาศในชนบท



การเลี้ยงสัตว์บริเวณข้างบ้าน



การเลี้ยงสัตว์บริเวณหลังบ้าน



การปลูกพืชสวนครัวในบริเวณบ้าน

๒. **บ้านไทยในเมือง** มีรูปแบบหลายลักษณะแตกต่างกันออกไปตามจำนวนสมาชิก อาชีพ ฐานะทางเศรษฐกิจ และประโยชน์ใช้สอยตามความจำเป็นของผู้อยู่อาศัย เช่น บ้านชั้นเดียว บ้านชั้นครึ่ง บ้านสองชั้น ตึกแถว ห้องชุดหรือคอนโดมิเนียม



บ้านชั้นเดียว



บ้านชั้นครึ่ง



บ้านสองชั้น



ตึกแถวสำหรับพักอาศัย



ตึกแถวสำหรับธุรกิจการค้า



คอนโดมิเนียม

บ้านทุกประเภทประกอบด้วยห้องต่างๆ ที่สำคัญดังนี้ ห้องนอน ห้องครัว ห้องน้ำ-ห้องส้วม ที่ซักล้าง ห้องรับแขกหรือห้องอเนกประสงค์ ซึ่งอาจจะเป็นห้องรับแขกหรือห้องนั่งเล่น



ห้องทำกิจกรรมต่างๆ ของสมาชิกภายในบ้าน บ้านที่มีขนาดใหญ่และเจ้าของบ้านมีฐานะดีจะมีห้องมากมายเพียงพอสำหรับการจัดกิจกรรมต่างๆ ได้ เช่น ห้องพระ ห้องทำงาน ห้องรับประทานอาหาร ห้องนั่งเล่น ห้องรับแขก ห้องเก็บของ และโรงรถ

บ้านชั้นเดียวจะมีบริเวณบ้านซึ่งสามารถใช้ประโยชน์ได้หรืออาจมีการต่อเติมขยายบ้านภายหลังได้ เช่น การต่อเติมโรงรถ หรือต่อเติมห้องต่างๆ เพิ่มอีกได้ การทำสวนหย่อม การจัดตกแต่งสวน ปลูกไม้ดอกไม้ประดับต่างๆ ได้มากมาย

บ้านที่เป็นตึกแถวเป็นบ้านที่ปลูกหลายๆ หลังติดกันเป็นแถวยาว ใช้น้ำในบ้านร่วมกัน ระหว่างบ้านที่อยู่ติดกัน การจัดแบ่งพื้นที่ใช้สอยตามความต้องการและความจำเป็นของครอบครัว เช่น บางครอบครัวชั้นบนของบ้านจัดเป็นที่อยู่อาศัยของสมาชิกในครอบครัว ส่วนชั้นล่างจัดเป็นสำนักงานหรือประกอบธุรกิจของครอบครัว ด้านหลังจัดเป็นห้องครัวหรือที่ซักล้าง ส่วนใหญ่ไม่มีบริเวณบ้านจะมีเฉพาะพื้นที่ด้านหน้าและด้านหลังเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ห้องชุดหรือคอนโดมิเนียมเป็นที่อยู่อาศัยซึ่งจัดเป็นห้องๆ ในแต่ละห้องชุดจะมีห้องนอน ห้องน้ำ-ห้องส้วม และห้องอเนกประสงค์ ซึ่งเจ้าของห้องอาจจัดเป็นมุมทำครัว ที่รับแขก และที่รับประทานอาหาร ห้องชุดเหมาะสำหรับครอบครัวเล็กๆ มีสมาชิกเพียง ๑-๔ คน ตามปกติผู้ที่เป็นเจ้าของห้องชุดจะซื้อห้องชุดจากผู้ทำธุรกิจห้องชุด ซึ่งจะปลูกอาคารใหญ่แบ่งเป็นห้องชุดจำนวนมาก ผู้ที่จะมีกรรมสิทธิ์ในห้องชุดจะต้องซื้อจากผู้ขายห้องชุด กรรมสิทธิ์ของผู้ซื้อห้องชุดจะครอบคลุมถึงที่ดินที่ปลูกสร้างห้องชุดด้วย โดยถือกรรมสิทธิ์ในที่ดินร่วมกับเจ้าของห้องชุดคนอื่นๆ ในอาคารนั้นๆ



๒. ความหมายและความสำคัญของครอบครัว

ครอบครัว หมายถึง กลุ่มคนตั้งแต่ ๒ คนที่มาแต่งงานกัน หรือมีความสัมพันธ์ฉันสามี-ภรรยา อาศัยอยู่ร่วมกันในสถานที่เดียวกัน อาจจะมีหรือไม่มีการสืบสายโลหิตหรืออาจจะเลี้ยงดูผู้อื่นโดยการรับมาอุปการะ อีกทั้งยังอาจมีญาติพี่น้องหรือผู้อื่นมาอาศัยอยู่ด้วยในสถานที่เดียวกัน

ความหมายของครอบครัวในเชิงสหสาขาวิทยา มีดังนี้

๑. ทางชีววิทยา ครอบครัว หมายถึง กลุ่มคนที่เกี่ยวพันกันทางสายโลหิต เช่น สามี ภรรยา มีบุตร บุตรเกิดจากสุจิของบิดาผสมกับไข่ของมารดา ฉะนั้น บิดา มารดา และบุตร จึงมีความเกี่ยวพันกันทางสายโลหิตขึ้นอยู่กับโครโมโซมและยีนที่บุตรได้รับมาจากทั้งบิดาและมารดา

๒. ทางกฎหมาย ครอบครัว หมายถึง ชายหญิงที่จดทะเบียนสมรสกัน มีบุตร คนเหล่านี้เป็นครอบครัวเดียวกันตามกฎหมาย บุตรมีสิทธิได้รับมรดกจากบิดามารดา ถ้าไม่มีบุตรผู้สืบสายโลหิตโดยตรงหรือจดทะเบียนเป็นบุตรบุญธรรม ก็นับว่าเป็นครอบครัวเดียวกันตามกฎหมาย

๓. ทางเศรษฐกิจ ครอบครัว คือ บุคคลที่ใช้งบประมาณรายรับ-รายจ่ายร่วมกัน รวมถึงพื้นที่ต้องอุปการะน้อง แม้ว่าจะแยกกันอยู่ก็ตาม จำเป็นต้องแบ่งเบาภาระบิดามารดาช่วยเหลือส่งเสียให้ศึกษาเล่าเรียน

๔. ทางสังคม ครอบครัว หมายถึง กลุ่มที่รวมอยู่ในบ้านเดียวกัน อาจเกี่ยวพันหรือไม่เกี่ยวพันทางสายโลหิตหรือทางกฎหมายแต่มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน สมาชิกในบ้านต่างให้ความรักและความเอาใจใส่ต่อกัน มีความปรารถนาดีต่อกัน เช่น ผู้รับใช้หรือคนเฝ้าคนแก่ที่เคยช่วยเหลือกันมาแต่อดีต

สรุปว่า ครอบครัวเป็นหน่วยย่อยที่เล็กที่สุดในสังคม ประกอบด้วยกลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์ทางสายโลหิตหรือโดยการแต่งงาน มีความผูกพันกันทางอารมณ์และจิตใจ เป็นหน่วยย่อยของสังคมที่มีความคงทนที่สุด เป็นสถาบันที่สำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ และเป็นสถาบันที่จะสร้างสมาชิกใหม่ให้กับสังคมในรูปของเด็กเกิดใหม่และอบรมให้เด็กเหล่านั้นใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้

ความสำคัญของครอบครัว



ครอบครัวเป็นสถาบันที่ให้การศึกษ อบรมเลี้ยงดู ถ่ายทอดประสบการณ์ต่างๆ และสร้างเสริมประสบการณ์ต่างๆ ให้กับสมาชิกที่อาศัยอยู่ร่วมกัน ตั้งแต่เกิดจนเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ให้ความรัก ความเมตตา การเอาใจใส่ ห่วงใย อาหาร สร้างความเข้าใจ พยายามเข้าใจ และสร้างสมาชิกในครอบครัวให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่สังคมต้องการ และน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร มาใช้ในการอบรมสั่งสอนสมาชิกในครอบครัว ให้นำมาใช้ในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน เพราะถ้าครอบครัวให้การศึกษอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานให้เป็นคนเก่ง คนดีแล้ว สังคมก็จะเป็นสังคมของคนดีด้วยเช่นกัน เพราะหลายๆ ครอบครัวรวมกันก็เป็นสังคมที่ใหญ่ขึ้น



ลักษณะของครอบครัวไทย



ครอบครัวไทยแบ่งออกเป็น ๔ รูปแบบใหญ่ๆ คือ

๑. **ครอบครัวเดี่ยวหรือครอบครัวเบื้องต้น** ประกอบด้วย บิดา มารดา และบุตรธิดา โดยมีบิดาเป็นหัวหน้าครอบครัว

๒. **ครอบครัวขยาย** ประกอบด้วยสมาชิก ๓ ระดับ คือ พ่อ แม่ ลูก และปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา และอาจมีญาติฝ่ายสามีและฝ่ายภรรยาอาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกัน การใช้จ่ายและรายได้ทรัพย์สินอยู่ในลักษณะของ “กงสี”

๓. **ครอบครัวผสมหรือครอบครัวซ้อน** หมายถึง ครอบครัวที่ชายหรือหญิงมีคู่ชีวิตได้มากกว่า ๑ คน และมาอยู่อาศัยรวมกันในครอบครัวเดียวกัน

๔. **ครอบครัวสาระ** คือ ครอบครัวที่มีเฉพาะแม่และลูกๆ พ่อต้องไปหางานทำในเมือง ซึ่งกำลังทวีจำนวนมากขึ้น

ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่น



ครอบครัวที่อบอุ่นเป็นครอบครัวที่มีความสุข สมาชิกทุกคนมีความพึงพอใจในครอบครัวของตนเอง ซึ่งมีลักษณะดังนี้

๑. หัวหน้าครอบครัวโดยเฉพาะบิดามีความรักความเข้าใจสมาชิก มีความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ เสียสละ ให้อภัยและมีความเอื้ออาทรต่อสมาชิกในครอบครัว

๒. หัวหน้าครอบครัวไม่ลำเอียงในการเลี้ยงดู ให้ความรักความสำคัญกับสมาชิกเท่ากันทุกคน

๓. ใช้ระบบการปกครองแบบประชาธิปไตยและเสรีภาพ รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัว ไม่ถือความคิดตนเองฝ่ายเดียว

๔. สมาชิกในครอบครัวมีความรักใคร่กัน ไม่ทะเลาะ และสร้างปัญหาให้ครอบครัว

๕. สมาชิกในครอบครัวรู้จักบทบาทและรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง

การสร้างครอบครัวให้อบอุ่นควรน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่พระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระราชทานมาใช้ในการอบรมสั่งสอนสมาชิกในครอบครัว

ตัวอย่างการวิเคราะห์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับกิจกรรมในครอบครัว



ห่วงที่ ๑ ความพอประมาณ คือ การรู้จักประมาณในเรื่องความรู้ ค่าใช้จ่าย ความคุ้มค่า

ห่วงที่ ๒ ความมีเหตุผล ในการคิดหรือลงมือกระทำสิ่งใดต้องหาเหตุผลที่จะเกิดขึ้นให้ได้ก่อนว่าผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นจะทำให้เกิดความเดือดร้อนหรือความเสียหายกับผู้อื่นหรือตนเองหรือไม่

ห่วงที่ ๓ การสร้างภูมิคุ้มกัน คือ การสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเองในเรื่องครอบครัวและสังคม

เงื่อนไขที่ ๑ ความรู้ ในการกระทำสิ่งใดต้องศึกษาหาความรู้ก่อนเพื่อจะได้ไม่เกิดผลเสียหายในงานที่ทำ ในธุรกิจที่ลงทุน ไม่เสียเวลาในการเดินทาง ไม่เสียเพื่อน เพราะได้ศึกษาและยอมรับได้ในบางจุดที่บกพร่องของเพื่อน

เงื่อนไขที่ ๒ คุณธรรม ทุกคนต้องมีคุณธรรมเพื่อสร้างตนเองไม่ให้โลภ ไม่ให้โกรธ ไม่ให้หลง โดยใช้สติเป็นเครื่องกลั่นกรองความคิดไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกไม่ควร

**นำไปสู่ ๔ มิติ**

สังคม - การที่ทุกคนรู้หน้าที่ รู้กฎระเบียบและปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย ย่อมทำให้สังคมน่าอยู่และมีความสุข

เศรษฐกิจ - ใช้งบประมาณ วัสดุ ครุภัณฑ์อย่างพอประมาณ ไม่ฟุ่มเฟือย ทำให้ระบบเศรษฐกิจของครอบครัวคล่องตัว

วัฒนธรรม - ปลุกฝังค่านิยม วัฒนธรรมที่ดีระหว่างพี่น้องหรือสมาชิกในครอบครัว

สิ่งแวดล้อม - ปลุกฝังเรื่องการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม ทำให้สมาชิกในครอบครัวรู้จักรักและหวงแหนทรัพยากรสมบัติและสิ่งแวดล้อมในบ้าน

การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

การที่จะมีครอบครัวที่อบอุ่นได้นั้น สมาชิกในบ้านจะต้องช่วยกันสร้างบรรยากาศของครอบครัวให้มีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน สมาชิกมีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส อารมณ์ดี มีการพูดคุยและปฏิบัติต่อกันอย่างเป็นมิตร ทั้งกาย วาจา และใจ การสร้างความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวสามารถทำได้ดังนี้

๑. ปฏิบัติตนตามบทบาทและหน้าที่ของตนด้วยความรัก ความเมตตา และเข้าอกเข้าใจกัน
๒. สร้างโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้พบปะ สนทนา ปรึกษาหารือกัน
๓. ให้สมาชิกมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับงานหรือปัญหาของครอบครัว
๔. ฝึกให้รู้จักการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี
๕. ยอมรับนับถือในความคิดเห็นของผู้อื่น
๖. มอบหมายงานให้เหมาะสมกับวัยและความสามารถ

๗. รู้จักหลีกเลี่ยงการขัดแย้ง พยายามทำความเข้าใจ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และคิดกลับกันว่า ถ้าเราเป็นเขา เราจะทำ และรู้จักการให้อภัยซึ่งกันและกัน

๘. มีกิจกรรมหรืองานที่ต้องทำร่วมกัน จะช่วยให้เกิดความสามัคคี เกิดการเรียนรู้อุปนิสัยใจคอ และการปรับตัวเข้าหากัน

๙. มีสัมมาคารวะ ประพฤติตนให้เหมาะสมกับวัยและกาลเทศะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน

๑๐. ให้ความเคารพนับถือต่อผู้อาวุโส

๑๑. ให้ความช่วยเหลือ เอื้ออาทร และมีน้ำใจอันดีต่อกัน ไม่นิ่งดูดาย

๑๒. รู้จักการเสียสละตามสมควรแก่โอกาส



การใช้เวลาไปเที่ยวพักผ่อนร่วมกัน
ของสมาชิกในครอบครัวเป็นวิธีการ
สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

**๓. บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว**

ครอบครัวเป็นสถาบันแรกในการอบรมสั่งสอนให้สมาชิกในครอบครัวเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวมีบทบาทหน้าที่ที่ต่างกันอย่างชัดเจน ครอบครัวจะมีความสุขถ้าบุคคลในครอบครัวรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนและมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน

บิดา มีหน้าที่ที่สำคัญดังนี้

๑. ทำงานหาเงินมาเลี้ยงดูบุตรหรือบุคคลในครอบครัวให้เพียงพอกับรายจ่าย
๒. รับผิดชอบเลี้ยงดูบุตรหรือบุคคลในครอบครัวให้กินอยู่อย่างมีความสุข
๓. ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี
๔. ให้การอบรมสั่งสอนบุตรและบุคคลในครอบครัวให้เป็นคนดี
๕. ให้ความปลอดภัย ดูแลคุ้มครองบุตรและบุคคลในครอบครัว
๖. ดูแลเอาใจใส่ให้ความรัก ความอบอุ่น มีความเมตตากรุณา
๗. ปกครองดูแลบุตรด้วยความยุติธรรม
๘. ให้การศึกษาเล่าเรียนแก่บุตร
๙. ส่งเสริมสุขภาพจิตและสุขภาพกาย

มารดา มีหน้าที่ที่สำคัญดังนี้

๑. ดูแลความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัวในเรื่องอาหาร ความสะดวกสบายในบ้าน
๒. อบรมสั่งสอนให้บุตรเป็นคนดี
๓. ดูแลทุกข์สุขของบุตร
๔. ให้ความรัก ความเมตตา และความอบอุ่นแก่บุตร
๕. ช่วยหัวหน้าครอบครัวหารายได้เสริมให้กับครอบครัว
๖. ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุตร
๗. ขยันหมั่นเพียรและอดออม
๘. เป็นที่ปรึกษาให้กับบุตร

บุตร มีหน้าที่ที่สำคัญดังนี้

๑. เคารพเชื่อฟังคำสั่งสอนของบิดามารดา
๒. ช่วยบิดามารดาทำงานบ้าน
๓. ดูแลและรับผิดชอบต่อตนเอง



๔. ขยันหมั่นเพียรในการศึกษาหาความรู้
๕. ประพฤติตนเป็นเด็กดี
๖. มีความกตัญญูทดแทนคุณ
๗. รู้จักประหยัด อดออม

ปัญหาความยุ่งยากในครอบครัวจะเกิดขึ้นน้อยที่สุด ถ้าผู้ใหญ่วางแผนแบ่งความรับผิดชอบให้สมาชิกในครอบครัว โดยยึดหลักต่อไปนี้

๑. เริ่มวางแผนโครงการร่วมกัน เช่น สำรวจความจำเป็นของสมาชิกบางคนที่มีภาระส่วนตัว ทำอยู่ เพื่อหลีกเลี่ยงไม่กำหนดให้ทำงานบ้านในเวลาที่มีภาระส่วนตัว
๒. การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบควรเป็นไปอย่างยุติธรรม เหมาะสมกับเพศ วัย ความสนใจ ความสามารถ
๓. การส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือในการทำงาน เช่น จัดหาเครื่องมือเครื่องใช้ที่เหมาะสมกับงานและมีคุณภาพไว้ใช้
๔. มีการแลกเปลี่ยนหน้าที่กันรับผิดชอบ อาจจำเป็นต้องมีการสลับเปลี่ยนหน้าที่กันเป็นครั้งคราว เพื่อมิให้เกิดผลเสียต่องาน



๔. การดูแลช่วยเหลือและ บริการบุคคลในครอบครัว

ครอบครัวส่วนใหญ่จะประกอบด้วยสมาชิก ทั้งผู้หญิงและผู้ชายในวัยต่างๆ กัน จำนวนสมาชิกในแต่ละครอบครัวอาจมีมากน้อยแตกต่างกัน ซึ่งสมาชิกแต่ละคนมีความต้องการพื้นฐานที่เหมือนกัน ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม และสุขภาพอนามัยที่ดี เพื่อใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขสมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สมาชิกในครอบครัวแต่ละคนต้องมีการดูแลและช่วยเหลือซึ่งกันและกันในเรื่องต่างๆ ดังนี้



การดูแลและบริการเรื่องอาหาร



อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันของคนทุกเพศ ทุกวัย อาหารช่วยสร้างความเจริญเติบโตให้แก่ร่างกาย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอาหารทุกวัน โดยปกติผู้ที่ทำหน้าที่ในการดูแลและบริการอาหารเป็นประจำของครอบครัว คือ แม่บ้าน แต่ในปัจจุบันสภาวะเศรษฐกิจได้เปลี่ยนแปลงมากมาย ทำให้ผู้ที่ทำหน้าที่แม่บ้านต้องออกไปช่วยหารายได้เสริมให้กับครอบครัว ซึ่งสมาชิกในครอบครัวควรมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือแม่บ้านด้วย

การดูแลเรื่องอาหารเป็นเรื่องสำคัญ ผู้ที่จะช่วยดูแลเรื่องอาหารจะต้องมีความรู้พื้นฐานในเรื่องอาหาร ได้แก่ การจัดรายการอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การเตรียม การประกอบอาหาร การเสิร์ฟและการดูแลเก็บรักษาอาหาร การเก็บล้างทำความสะอาดอาหาร ภาชนะในการปรุงอาหารและภาชนะในการรับประทานอาหาร รวมทั้งการดูแลทำความสะอาดสถานที่ประกอบอาหาร การจัดอาหารให้สมาชิกในครอบครัวได้รับประทานอาหารครบทั้ง ๓ มื้อ คือ เช้า กลางวัน และเย็น และบางโอกาสอาจมีอาหารว่างเสริมระหว่างมื้อของอาหาร ทั้งนี้อาหารที่จัดเตรียมแต่ละมื้อต้องเป็นอาหารที่สดใหม่ มีคุณค่าทางโภชนาการ และถูกหลักสุขาภิบาล อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ประกอบด้วยอาหารหลัก ๕ หมู่ ที่ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายซึ่งประกอบด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ ใยอาหารและน้ำ เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพจิตดี สติปัญญาดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ รวมทั้งฝึกมารยาทในการรับประทานอาหารให้แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

การดูแลและบริการเรื่องที่อยู่อาศัย



ที่อยู่อาศัยหรือบ้านก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งมีมนุษย์ได้ใช้ที่อยู่อาศัยหรือบ้านในการทำกิจกรรมต่างๆ มากมาย เช่น การพักผ่อน การนอนหลับ การชำระล้างร่างกาย การขับถ่าย การพบปะพูดคุยของสมาชิกในครอบครัว ฉะนั้นที่อยู่อาศัยหรือบ้านจึงควรได้รับการดูแลทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ มีการจัดและตกแต่งบ้านให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย มีความสะอาดถูกสบาย และสวยงามน่าอยู่



เราควรช่วยกันดูแลบ้านให้สะอาดเรียบร้อยและจัดตกแต่งให้สวยงาม

การดูแลที่อยู่อาศัยเป็นหน้าที่ของหัวหน้าครอบครัวที่ต้องจัดระบบภายในบ้านให้ถูกสุขลักษณะ พร้อมทั้งตอบสนองความต้องการของสมาชิกในครอบครัวให้เหมาะสม ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีให้กับครอบครัว ให้ทุกคนเกิดความรักใคร่ ความสามัคคีปรองดองกัน มีการดูแลและช่วยเหลือกันในการทำงานบ้านต่างๆ มีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบในการทำงาน และสมาชิกทุกคนรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถและเต็มใจในการทำงานบ้าน เพื่อแบ่งเบาภาระของหัวหน้าครอบครัวและแม่บ้าน

การดูแลและบริการเรื่องเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย



เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตประจำวัน เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายเป็นสิ่งหล่อหุ้มร่างกายเพื่อให้ร่างกายเกิดความอบอุ่นและความสวยงาม และสวมใส่เพื่อไปยังสถานที่ต่างๆ จึงจำเป็นต้องจัดเตรียมให้พร้อมและเพียงพอกับความต้องการของสมาชิก

การดูแลและบริการเรื่องเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายเป็นหน้าที่ของแม่บ้านที่จะต้องดูแลและจัดหามาให้สมาชิกในครอบครัว โดยการจัดซื้อ ตัดเย็บ ซ่อมแซมและจัดสรรเสื้อผ้าให้สมาชิกแต่ละคนเป็นของใช้ส่วนตัว ไม่ใช้ปะปนกัน หยิบใช้ได้สะดวก ส่วนการทำความสะอาด การซัก การรีด การจัดเก็บ ดูแลรักษา หรือการซ่อมแซมเสื้อผ้าเมื่อชำรุดด้วยวิธีที่ง่ายๆ เช่น การดัดรอยหลัง เย็บตะเข็บข้างที่ฉีกขาด การเย็บชายกระโปรง ชายกางเกง การติดตะขอ การติดกระดุม ซึ่งสมาชิกแต่ละคนต้องดูแลรับผิดชอบของตนเอง ส่วนพวกเครื่องนุ่งห่มที่มีขนาดใหญ่ มีน้ำหนักมาก อาจให้สมาชิกช่วยรับผิดชอบในการดูแลรักษา



การดูแลและบริการเรื่องสุขภาพอนามัย



สุขภาพอนามัยเป็นสิ่งสำคัญ ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวันไม่ว่าจะประกอบอาชีพอะไรก็ตาม หรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตลอดเวลา ผู้ที่มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ย่อมเป็นผู้ที่มีอารมณ์และจิตใจที่ดี มีการแสดงออกที่ดี มีความสุขในการทำงาน การเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆ ปรับตัวได้ง่าย มีความสุขในการดำเนินชีวิตในสังคม ไม่โกรธและไม่โง่งาย หัวหน้าครอบครัวจำเป็นต้องเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพอนามัยของสมาชิกในครอบครัวทุกคน เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรง สมบูรณ์ สุขภาพกายและใจที่ดี ปราศจากโรคภัยต่างๆ ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

การดูแลสุขภาพอนามัยของสมาชิกในครอบครัวควรปฏิบัติดูแลอย่างสม่ำเสมอ โดยสามารถปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ คือ ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน รวมทั้งประชาชนทั่วไป ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย เพราะผู้ที่ปฏิบัติตามสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ จะเป็นคนมีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง มีสมรรถภาพในการเรียน และการทำงาน และยังช่วยให้มีภูมิต้านทานโรค ไม่เจ็บป่วยง่ายๆ ด้วย สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ หรือสุขบัญญัติแห่งชาตินี้ รัฐบาลได้ประกาศให้ดำเนินการและเผยแพร่ในวันที่ ๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๙ ดังนั้น จึงได้กำหนดให้ทุกวันที่ ๒๘ พฤษภาคมของทุกปีเป็น “วันสุขบัญญัติแห่งชาติ” ด้วย

สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ ประกอบด้วย

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย คือ ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง ก่อนและหลังการเตรียม ปู และรับประทานอาหาร รวมทั้งหลังการขับถ่าย
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูด โดยเลือกใช้อาหารสด สะอาด ปลอดภัย โดยคำนึงหลัก ๓ ป. คือ ประโยชน์ ปลอดภัย และประหยัด
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ทำได้โดยให้ทุกคนในครอบครัวช่วยกันทำงานบ้าน



๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง และตรวจสุขภาพประจำปี

๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ และพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ

๘ ชั่วโมง

๑๐. มีส่วนร่วมต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม เช่น ทำจิตอาสาในบ้าน และทิ้งขยะในที่รองรับ หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก สเปรย์ เป็นต้น

วิธีการดูแลช่วยเหลือและบริการบุคคลในครอบครัว



การดูแลบุคคลในครอบครัวควรให้การดูแลแบ่งแยกตามวัย เพื่อให้เหมาะสมกับระดับวุฒิภาวะการเจริญเติบโตของร่างกาย จิตใจ สติปัญญา การปรับตัวเข้ากับสภาพสังคม และความต้องการของแต่ละวัย

การดูแลเด็กทารก

วัยทารก หมายถึง วัยที่อยู่ในช่วงอายุแรกเกิด ถึง ๑ ปี ทารกเป็นสมาชิกที่เล็กที่สุดในบ้าน ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ต้องการความอบอุ่น ต้องการอาหารที่เหมาะสม ต้องการคนปกป้องคุ้มครอง ให้ความรัก ความเข้าใจ ต้องการคนดูแลช่วยเหลือตลอดเวลา



วัยทารกต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิด

การดูแลเรื่องอาหาร

เริ่มให้นมแม่ทันทีหลังคลอดภายในครึ่งชั่วโมง โดยให้นมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย ๔ เดือนเต็ม ขณะให้นมแม่ควรปฏิบัติดังนี้

- ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำเช็ดรอบบริเวณเต้านม
- ส่งเสียงโต้ตอบหากลูกร้องหิวนม ให้ลูกรู้ว่ากำลังจะให้นม

- อุ้มลูกในท่าที่สบายอยู่ในวงแขนแนบลำตัวให้ปากลูกอยู่ในระดับพอดีกับหัวนมแม่
- เปลี่ยนข้างให้นมหากน้ำนมไม่เพียงพอ
- อุ้มลูกพาดบ่าหลังให้นมเพื่อให้ลูกเรอ

อายุ ๔ เดือนขึ้นไป ควรเริ่มให้ข้าวบดผสมน้ำแกงจืดเล็กน้อยเพื่อให้กินง่าย ประมาณ ๑ ช้อนชา หรือในปริมาณที่ทารกจะรับได้ก่อน เมื่อทารกยอมรับและคุ้นเคยกับอาหารนี้แล้ว ประมาณ ๑ สัปดาห์ เพิ่มไข่แดงต้มสุกผสมกับข้าว สลับกับเนื้อกล้วยน้ำว้าสุกครูด

อายุ ๕ เดือน เพิ่มเนื้อปลาต้มสุกบดสลับกับไข่แดงหรือตับ และควรใส่ผักใบเขียวต้มสุก เช่น ตำลึงบดสลับกับฟักทอง มะเขือเทศ ผสมลงไปด้วยกัน

อายุ ๖ เดือน ให้ทารกกินอาหารต่างๆ เช่นเดียวกับเดือนก่อน สลับกันไป และควรเริ่มหัดให้กินผลไม้สุกนิ่มๆ ตามฤดูกาล เช่น ส้ม มะละกอ มะม่วง และควรฝึกให้ทารกกินอาหารเวลาเดียวกันทุกวัน เช่น มื้อเช้า มื้อกลางวัน

อายุ ๗ เดือน ควรให้อาหารชนิดใหม่ๆ ที่ขึ้นขึ้นและหยาบขึ้น เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ สับเป็นชิ้นเล็กๆ ให้กินทั้งไข่แดงและไข่ขาวสลับกับอาหารอื่นๆ หลากหลายชนิด เป็นอาหารหลักได้ ๑ มื้อ เพราะระยะนี้ทารกจะเริ่มมีฟันขึ้นและกระเพาะอาหารสร้างน้ำย่อยได้แล้ว

อายุ ๘-๑๒ เดือน ควรหาอาหารที่ไม่เหนียวหรือแข็งจนเกินไปให้อีกกินเอง เช่น ฟักทอง นึ่ง มันต้ม แครอทหนึ่ง หรือผลไม้สุก เป็นอาหารว่าง จนกระทั่งกินได้ ๒ มื้อ และ ๓ มื้อ ตามลำดับ

การดูแลเรื่องสุขภาพและสุขอนามัย

การดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของเด็กทารก มีดังนี้

๑. การทำความสะอาดร่างกาย

๑.๑ เปลี่ยนผ้าอ้อม ทำความสะอาดด้วยสำลีชุบน้ำเช็ดให้สะอาด หลังการขับถ่ายทุกครั้ง

๑.๒ ควรอาบน้ำให้เด็กอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ตามเวลาเป็นประจำ น้ำไม่ควรร้อนหรือเย็นจนเกินไป ขณะอาบน้ำควรพูดคุยให้เด็กรู้จักส่วนต่างๆ ของร่างกาย

๑.๓ ทำความสะอาดสะดือเด็กแรกเกิดจนกว่าสะดือจะหลุด โดยใช้สำลีเช็ดรอบๆ สะดือให้แห้ง แล้วใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์เช็ดขอบและกันสะดือให้ทั่ว



ควรอาบน้ำให้เด็กทารกอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง





๑.๔ ทำความสะอาดตา หู และจมูก โดยใช้สำลีหรือผ้านุ่มที่สะอาด ชุบน้ำสะอาดเช็ดเบาๆ

๑.๕ ตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมอ

๒. การดูแลช่องปากและฟัน ทำความสะอาดช่องปากให้เด็กทารกที่เริ่มกินอาหารตามวัย และนมผสมเมื่ออายุ ๔ เดือนขึ้นไป โดยใช้ผ้าสะอาดพันรอบนิ้วชี้ ชุบน้ำต้มสุก เช็ดเหงือก กระพุ้งแก้ม ลิ้น เพดาน ให้ทั่วทั้งปาก อย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง

๓. การดูแลของใช้สำหรับเด็ก

๓.๑ ควรแยกซักเสื้อผ้าของเด็ก โดยใช้ผ้าซักผ้าเด็ก

๓.๒ ทำความสะอาดเบาะที่นอนเป็นประจำ เปลี่ยนผ้าปูที่นอนทุกครั้งที่เป็นนอน ซักให้สะอาด และตากให้แห้ง

๓.๓ ตรวจสอบของเล่นไม่ให้ชิ้นส่วนแตกหักเสียหาย ไม่มีส่วนแหลมคม หรือกะเทาะหลุด

๔. การพาเด็กไปรับการตรวจสุขภาพและฉีดวัคซีนป้องกันโรค ต้องพาเด็กไปตรวจสุขภาพและรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคเป็นระยะๆ ตามตารางที่กำหนด

อายุ	การให้วัคซีนป้องกันโรค
แรกเกิด	- วัคซีนบีซีจี ป้องกันวัณโรค - ตับบักเสปบี ครั้งที่ ๑
๒ เดือน	- คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ครั้งที่ ๑ - โปลิโอ ครั้งที่ ๑ - ตับบักเสปบี ครั้งที่ ๒
๔ เดือน	- คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ครั้งที่ ๒ - โปลิโอ ครั้งที่ ๒
๖ เดือน	- คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ครั้งที่ ๓ - โปลิโอ ครั้งที่ ๓ - ตับบักเสปบี ครั้งที่ ๓
๙-๑๒ เดือน	- หัด คางทูม หัดเยอรมัน ครั้งที่ ๑

๕. การขับถ่ายของเด็กทารก ทารกแรกเกิดจะถ่ายปัสสาวะบ่อยประมาณ ๑๐-๒๐ ครั้งต่อวัน เนื่องจากรับประทานแต่นมแม่ซึ่งมีปริมาณน้ำพอง่ายและย่อยง่าย การขับถ่ายอุจจาระในทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่ ระยะเดือนแรกจะขับถ่ายวันละหลายครั้งและจะมีลักษณะเหลวกว่าทารกที่ไม่ได้เลี้ยงด้วยนมแม่ ในบางรายอาจจะถ่ายอุจจาระหลังดื่มนมเกือบทุกครั้ง อาจถึง ๖-๘ ครั้งต่อวัน หลังจากเดือนแรกจำนวนครั้งของการถ่ายจะค่อยๆ ลดลง อายุ ๓-๔ เดือน อาจจะถ่ายอุจจาระวันละ ๑-๒ ครั้ง ทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่ท้องจะไม่ผูก

๖. การพักผ่อน เมื่อแรกเกิดมีเวลาดึ้นและเวลานอนไม่แน่นอน ร่างกายโดยเฉพาะสมองต้องใช้เวลาในการปรับตัว และเรียนรู้ความแตกต่างของช่วงเวลากลางวันและกลางคืนใน ๒-๓ เดือนแรก เด็กจะตื่นทุก ๓-๔ ชั่วโมง เพื่อดูนมและมักนอนหลับเมื่ออิ่ม มีช่วงเวลาดึ้นมาเล่นไม่กี่ชั่วโมง การนอนจึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับเด็ก เด็กควรนอนอย่างมีความสุขและปลอดภัย โดยให้นอนกางมุ้งในที่ที่มีอากาศถ่ายเท ไม่มีเสียงรบกวน ที่นอนต้องสะอาด เด็กตั้งแต่อายุประมาณ ๔ เดือนเป็นต้นไป จะนอนตอนกลางคืนนานขึ้น เด็กส่วนมากจะนอนยาวตลอดคืน โดยไม่ตื่นกลางดึกเมื่ออายุ ๙ เดือนถึง ๑ ปี ความต้องการนอนของเด็กแต่ละคนจะแตกต่างกันไป โดยเฉลี่ยจะแบ่งตามช่วงอายุ ดังนี้



การนอนเป็นเรื่องสำคัญสำหรับเด็กทารก

อายุ	เวลาหลับ (ชั่วโมง : วัน)
แรกเกิด ถึง ๒ เดือน	๑๖-๑๘
๒-๑๐ เดือน	๑๔-๑๖
๑๐-๑๒ เดือน	๑๔-๑๖

การดูแลเด็กโต

เด็กวัยนี้ช่วยเหลือตัวเองได้มากขึ้น และมักจะเล่นซุกซนตามวัย เด็กผู้ชายจะเล่นซุกซนมากกว่าเด็กผู้หญิง เด็กวัยนี้เป็นวัยแห่งการเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ถ้าเด็กได้รับสิ่งแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทุกๆ ด้าน เด็กก็จะสามารถ



ปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ใหม่หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ได้อย่างราบรื่น เด็กในวัยนี้จะมีการเรียนรู้เพิ่มขึ้น เนื่องจากเป็นวัยที่เข้าโรงเรียน แต่ต้องมีการดูแลดังนี้

๑. รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ มีสารอาหารครบ เพราะร่างกายต้องการพลังงานมากและอยู่ในวัยกำลังเจริญเติบโต

๒. ให้อิสระในการเล่น ปล่อยให้เล่นตามใจชอบ การวิ่ง กระโดด ปีนป่ายเป็นวิธีของธรรมชาติ สำหรับส่งเสริมการเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ต้องคอยระมัดระวังอันตราย เด็กที่ไม่ชอบเล่นควรกระตุ้นและชักจูงให้ออกกำลังกาย

๓. เริ่มสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้กับเด็ก โดยมีบิดามารดาเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุตร

๔. ฝึกให้เด็กช่วยเหลือตนเองมากขึ้น เช่น การอาบน้ำ การรับประทานอาหาร การแต่งตัว และฝึกให้เด็กช่วยงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ตามความสนใจ



เราควรฝึกให้เด็กรู้จักรับประทานอาหารเอง

๕. มอบภาระหน้าที่ให้รับผิดชอบ เช่น การช่วยดูแลน้อง

การดูแลวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงนับว่าเป็นวิกฤติช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะต้นของวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเองและบุคคลรอบข้าง หากกระบวนการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นไปอย่างเหมาะสม โดยการดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิด จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้

อย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น และเป็นแรงผลักดันและแรงกระตุ้นให้พัฒนาการด้านอื่นๆ เป็นไปด้วยดี

พัฒนาการของวัยรุ่นแบ่งเป็น ๓ ช่วง คือ วัยแรกรุ่น (อายุ ๑๑-๑๓ ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (อายุ ๑๔-๑๖ ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ ๑๗-๑๙ ปี) ทั้งนี้เพื่อจะชี้ให้เห็นถึงลักษณะที่เด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นในแต่ละช่วง ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านความรู้สึกนึกคิด และความสัมพันธ์กับบิดามารดา โดยแบ่งได้ดังนี้

๑. วัยแรกรุ่น (อายุ ๑๑-๑๓ ปี) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ โดยจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

๒. วัยรุ่นตอนกลาง (อายุ ๑๔-๑๖ ปี) เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดที่ลึกซึ้ง จึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็กๆ ที่ผูกพันและอยากพึ่งพาพ่อแม่

๓. วัยรุ่นตอนปลาย (อายุ ๑๗-๑๙ ปี) เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่มีความผูกพันแน่นแฟ้นกับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงไป เจริญเติบโตเต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นมี ๓ ทางใหญ่ๆ คือ

๑. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
๒. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และสังคม
๓. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ



วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

ในการดูแลวัยรุ่นจึงควรใช้หลักการและวิธีการที่เหมาะสมดังนี้

๑. รับฟังความคิดเห็น เหตุผล ให้มองโลกในแง่ดี และหาข้อดีในความคิดและเหตุผลของวัยรุ่น ทั้งๆ ที่อาจจะไม่ตรงกับความคิดเห็นและเหตุผลของพ่อแม่ก็ตาม

๒. ส่งเสริมความคิด การตัดสินใจ และพฤติกรรมที่ดีให้ชัดเจน

๓. หลีกเลี่ยงการบังคับตรงๆ โดยเสนอแนะทางออกแบบประนีประนอมโดยที่วัยรุ่นมีส่วนร่วม