

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน
**การดำรงชีวิต
และครอบครัว**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง

ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย B.Sc., M.Sc., Ph.D.

อรุณี ลิ้มศิริ กศ.บ., กศ.ม.

ผู้ตรวจ

ดร.มณฑาญจน์ ทองใย กศ.บ., กศ.ม., กศ.ด.

ศศิกัญจน์ ธิบรวมทรัพย์ วท.บ., กศ.ม.

อุทัยวรรณ พึ่งเงิน กศ.บ.

บรรณาธิการ

สุระ ดามาพงษ์ กศ.บ., กศ.ม.

สกุณา หนูแก้ว วท.บ.

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

วัฒนาพานิช  **สำราญราษฎร์**

๒๑๖-๒๒๐ ถนนปทุมเมือง แขวงสำราญราษฎร์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร. ๐๒ ๒๒๒ ๙๙๙๙ • ๐๒ ๒๒๒ ๔๓๓/๑-๒ FAX ๐๒ ๒๒๔ ๖๕๕๖ • ๐๒ ๒๒๔ ๖๕๕๗

email: info@wpp.co.th

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

การดำรงชีวิตและครอบครัว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย
ห้ามละเมิด ทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่
ส่วนหนึ่งส่วนใด เว้นแต่จะได้รับอนุญาต

ผู้เรียบเรียง

ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย อรุณี ลิ้มศิริ

ผู้ตรวจ

ดร.มณฑาญจน์ ทองใย ศติกาญจน์ ธิบรวมทรัพย์ อุทัยวรรณ พิงเงิน

บรรณาธิการ

สุระ ดามาพงษ์ สกุนา หนูแก้ว

ปีที่พิมพ์ พ.ศ. ๒๕๖๗

พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN 978-974-18-7858-1

พิมพ์ที่ บริษัทโรงพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด นายเรณูชัย จงพิพัฒน์สุข กรรมการผู้จัดการ

คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน การดำรงชีวิตและครอบครัว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ เล่มนี้จัดทำขึ้นตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ สำหรับให้นักเรียนและครูใช้เป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนานักเรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ในหลักสูตร มีสมรรถนะสำคัญด้านการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต และการใช้เทคโนโลยี ตลอดจนพัฒนานักเรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และทำประโยชน์ให้สังคม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมไทยและสังคมโลกได้อย่างมีความสุข

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน การดำรงชีวิตและครอบครัว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ เล่มนี้ยึดแนวคิดการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ใช้หลักการส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจธรรมชาติของการงานอาชีพ และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน โดยพัฒนานักเรียนแบบองค์รวมอยู่บนพื้นฐานของการบูรณาการความคิดรวบยอด ที่เน้นกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุก ซึ่งให้นักเรียนเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ (Active Learning) และเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (Brain-Based Learning) เน้นการเรียนรู้ให้ตรงกับรูปแบบการเรียนรู้ (Learning Styles) และเน้นทักษะที่สร้างเสริมความเข้าใจที่คงทนของนักเรียนซึ่งเป็นผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดตามหลักสูตร

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน การดำรงชีวิตและครอบครัว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ จะช่วยสนับสนุนให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะพื้นฐานในการทำงาน การจัดการ การคิดสร้างสรรค์ และการใช้เทคโนโลยีเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการดำรงชีวิต บรรลุตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร

คณะผู้จัดทำ

คำชี้แจง

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน การดำรงชีวิตและครอบครัว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ เล่มนี้ได้ ออกแบบหน่วยการเรียนรู้ให้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ประกอบด้วย

๑. **ตัวชี้วัดช่วงชั้น** เป็นเป้าหมายในการพัฒนานักเรียนแต่ละช่วงชั้น ประกอบด้วยตัวชี้วัดระหว่างทาง และตัวชี้วัดปลายทาง ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ มีรหัสกำกับมาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัด เช่น ง ๑.๑ ม. ๔-๖/๑ (รหัสแต่ละตัวมีความหมายดังนี้ ง คือ กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพ ๑.๑ คือ สารที่ ๑ การดำรงชีวิตและครอบครัว มาตรฐานการเรียนรู้ข้อที่ ๑ ม. ๔-๖/๑ คือ ตัวชี้วัดชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ ข้อที่ ๑)
๒. **ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้** เป็นผังที่แสดงขอบข่ายเนื้อหาสาระในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ โดยมีชื่อหน่วยการเรียนรู้ และหัวข้อหลักของเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ นั้น ๆ
๓. **ประโยชน์จากการเรียน** คือประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับหลังจากเรียนจบแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ซึ่งเขียนไว้เป็นประเด็นเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนนำความรู้และทักษะจากการเรียนไปใช้ ในชีวิตประจำวัน
๔. **ลองคิด ลองตอบ** เป็นคำถามหรือสถานการณ์เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสงสัย และสนใจที่จะค้นหาคำตอบ
๕. **เนื้อหา** ตรงตามตัวชี้วัดช่วงชั้นและสาระการเรียนรู้แกนกลาง โดยแบ่งเนื้อหาเป็นช่วง ๆ แล้วแทรกกิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้ที่พอเหมาะกับการเรียน รวมทั้งมีการนำเสนอด้วยภาพ ตาราง แผนภูมิ และแผนที่ความคิด เพื่อเป็นสื่อให้นักเรียนสร้างความคิดรวบยอดและ เกิดความเข้าใจที่คงทน (ภาพประกอบที่นำมาใช้ประกอบเนื้อหามาจากคลังภาพของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด ส่วนตารางที่นำมาใช้ประกอบเนื้อหาจัดทำขึ้นและออกแบบโดย บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด)
๖. **สาระน่ารู้** เป็นความรู้เสริมหรือเกร็ดความรู้เพื่อเพิ่มพูนให้นักเรียนมีความรู้กว้างขวางขึ้น โดยคัดสรรเฉพาะเรื่องที่น่าสนใจที่นักเรียนควรรู้
๗. **แหล่งสืบค้นข้อมูล** แนะนำแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น เว็บไซต์ หนังสือ สถานที่ บุคคล เพื่อให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าความรู้ที่สอดคล้องกับเรื่องที่เรียนเพิ่มเติม
๘. **ผังมโนทัศน์สรุปเนื้อหา** เป็นการสรุปเนื้อหาหลังจากจบหัวข้อเรื่องของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ซึ่งนำเสนอเป็นผังมโนทัศน์ (Concept Map) เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนความรู้

๑๙. **กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)** เป็นการจัดการเรียนรู้โดยให้นักเรียนได้ทดลองทำด้วยตนเอง เพื่อเรียนรู้ขั้นตอนของงานและรู้จักวิธีการแก้ปัญหาในการทำงาน
๑๐. **กิจกรรมเสนอแนะ** เป็นกิจกรรมที่นำความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะต่าง ๆ ที่นักเรียนได้เรียนรู้ไปแล้วมาบูรณาการในการปฏิบัติกิจกรรม
๑๑. **โครงงาน** เป็นการเสนอแนะหัวข้อโครงงานและแนวทางการปฏิบัติโครงงานที่สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้นของหน่วยการเรียนรู้นั้น เพื่อพัฒนาทักษะการคิด การวางแผน และการแก้ปัญหาของนักเรียน
๑๒. **การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน** เป็นกิจกรรมที่เสนอแนะให้นักเรียนได้นำความรู้ ทักษะในการประยุกต์ความรู้ในหน่วยการเรียนรู้นั้นไปใช้ในชีวิตประจำวัน
๑๓. **คำถามทบทวน** เป็นคำถามเพื่อทบทวนความรู้และความเข้าใจในเนื้อหาของนักเรียน
๑๔. **บรรณานุกรม** เป็นรายชื่อหนังสือ เอกสาร หรือเว็บไซต์ที่ใช้ค้นคว้าอ้างอิงประกอบการเขียน
๑๕. **อภิธานศัพท์** เป็นการนำคำสำคัญที่แทรกอยู่ในเนื้อหา มาอธิบาย และจัดเรียงตามลำดับตัวอักษรเพื่อสะดวกในการค้นคว้า

สารบัญ



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การทำงานร่วมกัน

๑

การทำงานร่วมกันในครอบครัว	๒
การทำงานร่วมกับเพื่อนและบุคคลในชุมชน	๗



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ บ้านน่าอยู่

๑๓

การดูแลรักษาบ้าน	๑๔
การจัดตกแต่งบ้าน	๑๙
การดูแลรักษาและจัดตกแต่งห้องเรียน	๒๒



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เสื้อผ้าน่าใช้

๒๔

การเลือกผ้า เสื้อผ้า และเครื่องแต่งกาย	๒๔
การดูแลรักษาเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	๓๒
การซ่อมแซมเสื้อผ้า	๓๖



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ตัดเย็บเบื้องต้น

๔๕

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการตัดเย็บเสื้อผ้า	๔๖
การตัดเย็บเสื้อผ้าอย่างง่ายด้วยตนเอง	๕๒
การดัดแปลงเสื้อผ้า	๕๗



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ สร้างสรรค์งานสวย ด้วยเอกลักษณ์ไทย

๖๓

รู้จักงานเอกลักษณ์ไทย	๖๔
งานประดิษฐ์ของใช้ที่เป็นเอกลักษณ์ไทย	๖๗



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ รักษาดี มีใช้นาน

๗๙

การบำรุงรักษาเครื่องเรือน	๘๐
การบำรุงรักษาและการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า	๘๑
การบำรุงรักษาเครื่องสุขภัณฑ์	๘๕



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ เครื่องมือเครื่องใช้ ซ่อมได้ไม่ยาก

๙๐

การติดตั้งและประกอบเครื่องใช้ในบ้าน	๙๑
การซ่อมแซมเครื่องใช้ในบ้าน	๙๕



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ ปลูกพืชถูกวิธี มีคุณค่าต่อชีวิต

๑๐๔

การปลูกพืชเพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม	๑๐๕
การปลูกพืชเพื่อการบริโภคและจำหน่าย	๑๐๘
เทคโนโลยีเกี่ยวกับการปลูกพืช	๑๑๒



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ เลี้ยงสัตว์อย่างไรดี

๑๒๔

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเลี้ยงสัตว์ ๑๒๕

การเลี้ยงสัตว์เพื่อการบริโภคและจำหน่าย ๑๓๑



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ รู้จักเก็บ รู้จักกิน

๑๓๙

การเก็บรักษาอาหาร ๑๔๐

การถนอมอาหารและการแปรรูปอาหาร ๑๔๑



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑ ตลาดสินค้าเกษตร

๑๔๔

ความรู้เกี่ยวกับการตลาดสินค้าเกษตร ๑๔๕

การจำหน่ายสินค้าเกษตรเบื้องต้น ๑๔๗

บรรณานุกรม

๑๖๓

อภิธานศัพท์

๑๖๔

๑

การทำงานร่วมกัน

ตัวชี้วัดช่วงชั้น

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

๑. อธิบายวิธีการทำงานเพื่อการดำรงชีวิต (ง ๑.๑ ม. ๔-๖/๑)
๒. มีทักษะการจัดการในการทำงาน (ง ๑.๑ ม. ๔-๖/๓)
๓. มีทักษะในการแสวงหาความรู้เพื่อการดำรงชีวิต (ง ๑.๑ ม. ๔-๖/๕)
๔. มีคุณธรรมและลักษณะนิสัยในการทำงาน (ง ๑.๑ ม. ๔-๖/๖)

ตัวชี้วัดปลายทาง

๕. สร้างผลงานอย่างมีความคิดสร้างสรรค์และมีทักษะการทำงานร่วมกัน (ง ๑.๑ ม. ๔-๖/๒)

ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้

การทำงานร่วมกัน

การทำงานร่วมกันในครอบครัว

- ความหมายและความสำคัญของครอบครัว
- สัมพันธภาพในครอบครัว
- หน้าที่และบทบาทสมาชิกที่ดีของครอบครัว

การทำงานร่วมกับเพื่อนและบุคคลในชุมชน

- การทำงานร่วมกับเพื่อน
- การทำงานร่วมกับบุคคลในชุมชน

ประโยชน์จากการเรียน

๑. สามารถทำงานร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่นได้
๒. สามารถจัดการในการทำงานบ้านและการเรียนร่วมกับเพื่อนได้

ลองคิด ลองตอบ

๑. ถ้าครอบครัวของนักเรียนมีปัญหาในการทำงานร่วมกัน จะมีวิธีการแก้ปัญหายังไง
๒. การทำงานร่วมกับเพื่อนและบุคคลในชุมชนควรปฏิบัติอย่างไร

การทำงานร่วมกันในครอบครัว

ความหมายและความสำคัญของครอบครัว

ครอบครัว (Family) ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ หมายถึง สถาบันพื้นฐานของสังคมที่ประกอบด้วยสามี ภรรยา และบุตร ส่วนสมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยได้อธิบายความหมายของครอบครัวในด้านต่าง ๆ เพิ่มเติม ดังนี้

- ด้านชีววิทยา ครอบครัว หมายถึง กลุ่มคนที่มีความผูกพันทางสายโลหิต
- ด้านเศรษฐศาสตร์ ครอบครัว หมายถึง กลุ่มบุคคลที่จ่ายเงินจากงบประมาณเดียวกัน แม้จะอาศัยอยู่ต่างสถานที่กัน

- ด้านสังคมศาสตร์ ครอบครัว หมายถึง กลุ่มคนที่อยู่ร่วมเคหสถานหรือบ้านเดียวกัน มีปฏิสัมพันธ์ สนใจทุกข์สุขซึ่งกันและกัน มีความผูกพันกัน มีความรักใคร่ ห่วงใย และมีความปรารถนาดีต่อกัน โดยไม่จำเป็นต้องสืบสายโลหิตเดียวกัน

- ด้านกฎหมายหรือนิติศาสตร์ ครอบครัว หมายถึง ครอบครัวที่ชายหญิงจดทะเบียนสมรสอย่างถูกต้องตามกฎหมาย ซึ่งครอบคลุมถึงบุตรและบุตรบุญธรรมด้วย

ดังนั้น อาจสรุปความหมายของครอบครัวโดยรวมได้ว่า หมายถึง กลุ่มของบุคคลที่อยู่ร่วมกัน มีความสัมพันธ์และผูกพันกันทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ การเงิน และกฎหมาย

สังคมไทยในอดีต ครอบครัวส่วนใหญ่จะเป็นครอบครัวขยาย (extended family) ประกอบด้วย ลุง ป้า น้า อา ปู่ ย่า ตา ยาย มีความใกล้ชิดสนิทสนม ผูกพัน และมี**สัมพันธภาพ**ที่แน่นแฟ้น

ปัจจุบันสภาพสังคม การเมือง การปกครอง เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้สภาพความเป็นอยู่ของครอบครัวเปลี่ยนไปด้วย จากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว (nuclear family) ที่มีเฉพาะบิดา มารดา และบุตร และอาจมีผู้ช่วยทำงานบ้านอาศัยอยู่ด้วย บางครอบครัวพ่อ แม่ และลูกไม่ค่อยมีความใกล้ชิดกัน การไปมาหาสู่ระหว่างญาติพี่น้องห่างเหิน เพื่อนมีความสำคัญมากกว่าคนในครอบครัว ส่งผลให้ครอบครัวขาดความอบอุ่น บุตรรู้สึกขาดความรักความมั่นคงทางจิตใจ

สัมพันธภาพในครอบครัว

สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง การมี**ปฏิสัมพันธ์**กันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ สามีกับภรรยา บิดามารดากับบุตร และญาติพี่น้อง

สัมพันธภาพในครอบครัวมีอิทธิพลอย่างมากต่อการสร้างพฤติกรรมของบุคคล เนื่องจากการแสดงออกของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัวก่อให้เกิดการเรียนรู้ การเลียนแบบ และการถ่ายทอด วัฒนธรรมทางสังคม ครอบครัวใดบิดามารดาให้ความรักความอบอุ่นแก่บุตร รักและเอาใจใส่อบรมสั่งสอนให้คิดดี พูดดี ทำดี ตลอดจนเป็นแบบอย่างที่ดี บุตรจะมีความใฝ่ดี แต่ถ้าบุตรขาดความรัก ความอบอุ่น และเห็นแบบอย่างที่ไม่ดี อาจจะทำให้บุตรแสดงพฤติกรรมไปในทางก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่การทำผิดกฎหมาย

แนวทางการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว มีวิธีการดังนี้

๑. **ทำกิจกรรมร่วมกัน** เมื่อมีเวลาว่างควรหาเวลาพูดคุยสอบถามถึงความเป็นอยู่ เหตุการณ์ หรือปัญหาหรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับสมาชิกแต่ละคน ตลอดจนจัดกิจกรรมในครอบครัวเสมอ เช่น การเล่นเกม การเล่นเกม การดูแลต้นไม้ หรือการเดินทางไปพักผ่อนตามสถานที่ต่าง ๆ

๒. **พูดจากันด้วยภาษาดอกไม้ม** เป็นการพูดคุยกันด้วยถ้อยคำสุภาพไพเราะ รวมถึงรู้จักใช้คำว่า “ขอบคุณ” เมื่อได้รับการช่วยเหลือ ได้รับสิ่งของ หรือคำชมเชย และ “ขอโทษ” เมื่อไปล่วงเกิน หรือกระทำผิดต่อผู้อื่น

๓. **สร้างแนวทางการปฏิบัติตนร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว** เป็นการสร้างเงื่อนไขหรือข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันให้สอดคล้องกับลักษณะนิสัยและความสามารถของแต่ละคน ซึ่งต้องถือปฏิบัติด้วยความเต็มใจ มีการประเมินผลและคิดหาแนวทางพัฒนาครอบครัวให้มีความสุขอยู่เสมอ

๔. **เพื่อแผ่ มีน้ำใจให้กัน** รู้จักช่วยเหลือกิจกรรมหรืองานของสมาชิกคนอื่น ๆ ดูแลกัน ยามเจ็บป่วย แบ่งปันอาหารและสิ่งของเครื่องใช้ด้วยความเต็มใจ

๕. **รู้จักประนีประนอม** การอยู่ร่วมกันในครอบครัวต้องรู้จัก**ประนีประนอม** ให้อภัย และไม่เอาชนะ

๖. **มีความเสมอภาค** ไม่ลำเอียง ให้เกียรติและยกย่องทั้งต่อหน้าและลับหลัง ไม่แสดงความรักหรือปฏิบัติตนเป็นพิเศษกับใครคนใดคนหนึ่ง



สาระน่ารู้

ข้อคิดในการสร้างความสุขให้ครอบครัว มีดังนี้

๑. ควรปฏิบัติตนตามหลัก 3A ได้แก่
 - ๑.๑ Adjustment ปรับตัวเข้าหากัน
 - ๑.๒ Appreciation รู้สึกซาบซึ้ง เห็นคุณค่าของกันและกัน
 - ๑.๓ Affection แสดงความรักต่อกันด้วยการชื่นชม กอด จับมือ หรือลูบศีรษะ
๒. สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ ได้แก่ ก้าวร้าวหรือทำร้ายกัน เย่อหยิ่ง อวดดี ทะเยอทะยาน และมีความโลภไม่สิ้นสุด
๓. ยึดหลักคุณธรรม ๕ อ ได้แก่ อตออม อดทน เอาใจใส่ โอบอ้อมอารี และอ่อนหวาน
๔. ปรับทัศนคติของตนเองใหม่ว่าจะทำตัวเองให้ดีขึ้นเพราะต้องการเป็นคนดี ไม่ใช่ทำดีเพื่อให้คนรัก



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

๑. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๔-๕ คน อภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญของครอบครัว
๒. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๔-๕ คน ระดมความคิดเห็นและแนวทางการสร้างสัมพันธภาพที่ดี เพื่อที่จะทำงานร่วมกันในครอบครัว แล้วเขียนสรุปเป็นแผนที่ความคิด

หน้าที่และบทบาทสมาชิกที่ดีของครอบครัว

การดูแลและบริการสมาชิกในครอบครัว เป็นการให้ความช่วยเหลือแก่ทุกคนในครอบครัว เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างสมาชิก ซึ่งมีประเด็นดังต่อไปนี้

๑. ฝึกให้เป็นคนรู้จักหน้าที่และมีความรับผิดชอบ การดูแลผู้อื่นเป็นการฝึกให้มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่และเป็นการสร้างอุปนิสัยที่ดีอันจะเป็นพื้นฐานให้ผู้นั้นประสบแต่ความเจริญก้าวหน้า

๒. ได้ใช้ความรู้ความสามารถให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและชุมชน การดูแลและการบริการสมาชิกในครอบครัวแสดงให้เห็นว่าผู้นั้นมีความรู้ความสามารถและนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างนิสัยให้รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น ครอบครัว และสังคม

๓. ช่วยประหยัดแรงงานและประหยัดรายจ่ายของครอบครัว เมื่อสมาชิกในบ้านต่างทำงานตามหน้าที่ของตนเองโดยสมบูรณ์แล้ว ก็จะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการจ้างคนดูแลบ้าน

๔. ปลุกฝังลักษณะนิสัยที่ดี การได้ดูแลช่วยเหลือและให้บริการแก่สมาชิกในครอบครัวเป็นความประพฤติที่แสดงคุณธรรมต่าง ๆ เช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเมตตากรุณา ถ้าได้ทำเป็นเวลานานจะติดเป็นนิสัย ทำให้ผู้ปฏิบัติมีคติประจำใจ คิดดี ประพฤติดีต่อบุคคลอื่น ๆ ตลอดไป

หลักการดูแลและบริการสมาชิกในครอบครัว มีวิธีการดังนี้

๑. การดูแลและบริการด้านอาหาร อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนทุกเพศ ทุกวัย การดูแลเรื่องอาหารควรจัดการเกี่ยวกับการเตรียมอาหาร การประกอบอาหาร การจัดสำรับ การบริการน้ำดื่ม และการเก็บกวาดสถานที่ ซึ่งหัวหน้าครอบครัวควรดูแลจัดหาอาหารให้ครบถ้วนเพียงพอกับจำนวนสมาชิกในครอบครัว ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ จัดอาหารให้ครบ ๓ มื้อ อาจมีอาหารว่างเสริมระหว่างมื้ออาหาร ทั้งนี้อาหารที่จัดเตรียมแต่ละมื้อต้องเป็นอาหารที่มีคุณค่า ประดับด้วยอาหารสด มีสารอาหารครบ เพื่อให้สมาชิกทุกคนมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ นอกจากนี้ยังควรฝึกนิสัยและมารยาทในการรับประทานอาหารให้แก่สมาชิกในครอบครัวที่เป็นเด็ก และควรให้ช่วยงานในครัว เช่น จัดเตรียมอาหาร จัดที่รับประทานอาหาร บริการน้ำดื่ม ล้างทำความสะอาดภาชนะเครื่องใช้



การดูแลและบริการด้านอาหาร

๒. การดูแลและบริการด้านที่อยู่อาศัย ที่อยู่อาศัยหรือบ้านเป็นอีกปัจจัยที่มีความสำคัญควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ รักษาความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ และจัดวางสิ่งของเครื่องใช้ให้เป็นระเบียบ ซึ่งหัวหน้าครอบครัวควรจัดระบบภายในบ้านให้ถูกสุขลักษณะ เป็นสัดส่วนพอเหมาะกับจำนวนสมาชิก สะดวกสบาย และปลอดภัย เช่น ถ้ามีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วยไม่ควรให้ขึ้นลงบันได การจัดที่อยู่อาศัยต้องคำนึงถึงเพศ วัย และสภาพเศรษฐกิจของแต่ละครอบครัวด้วย นอกจากนี้ยังควรจัดและตกแต่งบริเวณต่าง ๆ ของบ้านอยู่เสมอ โดยให้สมาชิกทุกคนในบ้านช่วยกันทำ

๓. การดูแลและบริการด้านเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย ควรเลือกสวมเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับรูปร่างและบุคลิกภาพของแต่ละคน นอกจากนี้ยังจะต้องเลือกให้เหมาะสมกับกาลเทศะด้วย โดยหัวหน้าครอบครัวมีหน้าที่จัดให้สมาชิกแต่ละคนมีเสื้อผ้าเป็นของตัวเอง และสมาชิกควรมีส่วนร่วมในการซัก การรีด หรือการซ่อมแซมเสื้อผ้าด้วยวิธีง่าย ๆ เช่น ตีดกระดุม ตัดตะขอ

๔. การดูแลและบริการด้านสุขภาพอนามัย สุขภาพอนามัยเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการทำงานหรือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตลอดเวลา จะเห็นได้ว่าผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงมักมีอารมณ์และจิตใจดี เรียนและปฏิบัติงานได้ดี ปรับตัวง่าย ตรงข้ามกับผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ มักจะเจ็บป่วยบ่อย มีอารมณ์หงุดหงิดและโกรธง่าย ดังนั้นสมาชิกแต่ละคนควรฝึกปฏิบัติให้เป็นนิสัยตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย
๔. รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด

สิ่งผิดคาด

๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวมและร่วมสร้างสรรค์สังคม

๕. การดูแลด้านมารยาทและความประพฤติ มารยาทเป็นหัวใจของการอยู่ร่วมกัน เพราะการปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยกิริยามารยาทที่ดีจะมีส่วนช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและความสามัคคีในครอบครัว ส่วนมารยาทและความประพฤติที่ไม่ดีมักก่อให้เกิดความแตกแยก การเป็นผู้มีมารยาทดีต้องแสดงความประพฤติที่ดีทั้งทางกาย วาจา และความคิด ลักษณะของผู้มีมารยาทดี เช่น ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น พูดด้วยถ้อยคำสุภาพ ไพเราะ มีกิริยาที่สุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะ ซึ่งการอบรมกิริยามารยาทต้องฝึกตั้งแต่วัยเด็ก ๆ โดยมีพ่อแม่เป็นผู้ให้การอบรมพร้อมกับปฏิบัติเป็นตัวอย่างที่ดี

วิธีการดูแลและบริการสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และสมาชิกที่เจ็บป่วย เป็นบุคคลที่เราควรดูแลช่วยเหลือและเอาใจใส่เป็นพิเศษ ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. การดูแลเด็กเล็ก เป็นการดูแลเด็กที่มีอายุระหว่าง ๒-๕ ขวบ ซึ่งเป็นวัยที่กำลังมีพัฒนาการทางร่างกายและสติปัญญา จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด โดยปฏิบัติดังนี้

๑) **การจัดอาหาร** ควรจัดอาหารให้ถูกต้อง ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ ให้อาหารเสริมที่เหมาะสมกับวัย ให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ให้รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ และฝึกสุชนิสัยในการรับประทานอาหาร เช่น การใช้ช้อนตักอาหารด้วยตนเอง การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร การฝึกรับประทานอาหารเป็นเวลา

๒) **การจัดเสื้อผ้าและของใช้ส่วนตัว** เด็กวัยใกล้ ๓ ขวบ ส่วนใหญ่จะพยายามสวมหรือถอดเสื้อผ้าเอง ควรจัดเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับวัยและฤดูกาลไว้ แล้วปล่อยให้เด็กเลือกด้วยตนเอง ในระยะแรกอาจแต่งกายได้ไม่เรียบร้อยนัก ผู้ใหญ่ควรช่วยติดกระดุมหรือรูดซิปให้บ้าง ไม่นานนักเด็กก็จะสามารถแต่งกายได้อย่างเรียบร้อย

๓) การดูแลสุขภาพ โดยพาไปตรวจสุขภาพเป็นประจำ ตรวจฟันทุก ๖ เดือน ไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคเป็นระยะ หรือฉีดกระตุ้นตามที่แพทย์กำหนด ดูแลอย่าให้ใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อ

๔) การดูแลเกี่ยวกับการเล่น การเล่นเป็นการทำงานของเด็กวัยนี้ เพราะจะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว และความคิดของเด็กได้เป็นอย่างดี สิ่งที่ชอบเล่น คือ เล่นเป็นพ่อแม่ เล่นขายของ เล่นของเล่น สิ่งที่อยู่รอบตัวช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ควรจัดหาของเล่นที่เหมาะสมและมีความปลอดภัยไว้ให้ โดยมีผู้ใหญ่คอยดูแล ในขณะที่เล่นและแนะนำให้เล่นที่ละอย่างในเวลาที่เหมาะสม



ควรให้เด็กเล่นของเล่น
ที่ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อ

๕) การส่งเสริมพัฒนาการทางสติปัญญา

ให้เด็กได้แสดงความคิดสร้างสรรค์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ปั้นดินน้ำมัน วาดภาพ เล่นดนตรี ต่อบล็อก ขณะที่ทำกิจกรรมนั้น ๆ ควรปลูกฝังความคิดที่ถูกต้อง ไม่ควรขู่ให้กลัวหรือสร้างความเข้าใจผิด ไม่ควรลงโทษโดยการทำให้ตกใจกลัวหรือสร้างความเจ็บปวด แต่ควรอบรมสั่งสอนด้วยเหตุผล จะช่วยให้เด็กเติบโตเหมาะสมกับวัย

๒. การดูแลผู้สูงอายุ เป็นการดูแลผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นผู้ที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่มากเป็นพิเศษ ต้องการความเคารพนับถือ และให้ความสำคัญ โดยมีหลักการดูแลดังนี้

๑) การจัดหาอาหาร ผู้สูงอายุสามารถรับประทานอาหารได้ทุกชนิด แต่ควรลดปริมาณอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลมาก ควรเน้นอาหารประเภทปลา นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ผัก ผลไม้ อาหารที่รสไม่จัดและย่อยง่าย

๒) การจัดที่อยู่และที่นอน ควรดูแลให้สะอาด เป็นสัดส่วน ระบายอากาศได้ดี มีไฟฟ้าที่ให้แสงสว่างเพียงพอ จัดที่นอนให้เหมาะสมกับสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น จัดไว้บริเวณชั้นล่าง เพื่อให้สะดวกไม่ต้องขึ้นลงบันได สำหรับผู้สูงอายุที่อ่อนแอมาก ๆ ควรมีคนคอยเฝ้าดูแลหรือช่วยเหลือ

๓) การจัดเสื้อผ้าและของใช้ส่วนตัว ควรเตรียมให้เหมาะสมกับฤดูกาล ดูแลให้สะอาด เป็นระเบียบ และมีของใช้ส่วนตัวครบถ้วนตามความจำเป็น

๔) การดูแลสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุระบบต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มเกิดการเสื่อมถอย เป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคกระดูกข้อเสื่อม โรคมะเร็ง ควรส่งเสริมให้มีการ



ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหาร
ที่มีรสจืดและย่อยง่าย

ออกกำลังกาย เช่น พาไปเดินเล่นในตอนเช้าหรือตอนเย็น มีการตรวจสุขภาพประจำปี ผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องดูแลให้รับประทานยาตรงตามเวลาที่แพทย์กำหนด เมื่อเจ็บป่วยต้องเอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างใกล้ชิดและให้กำลังใจอยู่เสมอ

สิ่งที่ควรปฏิบัติในการดูแลผู้สูงอายุ มีดังนี้

๑. ดูแลเอาใจใส่ด้วยความรัก ความเคารพนับถือ รู้จักใช้ถ้อยคำในการพูด และระงับกิริยา
๒. ยกย่องให้เกียรติตามฐานะ ให้เห็นว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อครอบครัว เช่น ให้เป็นที่ปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ
๓. พาไปท่องเที่ยวเพื่อพักผ่อนตามสถานที่ต่าง ๆ หรือพาไปฟังเทศน์ ทำบุญเลี้ยงพระที่วัด
๔. แสดงความระลึกถึงตามโอกาสต่าง ๆ เช่น จัดหาของขวัญอวยพรในวันขึ้นปีใหม่ หรือวันเกิด จัดหาของฝากจากการไปเที่ยว และแสดงสัมมาคารวะด้วยความจริงใจ
๕. ควรจัดให้มีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิดหรือจัดหางานอดิเรกให้ทำตามความสนใจและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น ปลูกต้นไม้ และควรให้พบปะเพื่อนในวัยเดียวกันตามสมควร

๓. การดูแลผู้ป่วย: ควรปฏิบัติดังนี้

- ๑) การจัดอาหาร ควรคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ เหมาะสมกับสภาพร่างกายและสภาพการโรค เช่น อาหารที่ย่อยง่าย อาหารเหลว ผลไม้ ขณะผู้ป่วยรับประทานอาหารควรเอาใจใส่ดูแลหรือป้อนอาหารเพื่อให้รับประทานได้มาก ๆ จะช่วยให้ฟื้นตัวได้เร็ว
- ๒) การจัดที่อยู่และที่นอน ควรจัดห้องที่มีอากาศปลอดโปร่ง ถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ ปราศจากกลิ่นและเสียงรบกวน และจัดตกแต่งห้องผู้ป่วยให้สดชื่น สบายตา
- ๓) การจัดเสื้อผ้าและของใช้ส่วนตัว ควรเตรียมเสื้อผ้าและของใช้ส่วนตัวให้พร้อม และคอยดูแลรักษาให้สะอาดอยู่ตลอดเวลา เพื่อไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อนเพิ่มขึ้น
- ๔) การดูแลสุขภาพ ควรพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ และจัดยาให้รับประทานตามที่แพทย์แนะนำ กรณีที่ผู้ป่วยช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ต้องดูแลอย่างใกล้ชิดและพูดคุยให้กำลังใจอยู่เสมอ



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

นักเรียนศึกษาวิธีการดูแลเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และสมาชิกในครอบครัวที่เจ็บป่วยจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ แล้วจัดทำรายงาน

การทำงานร่วมกับเพื่อนและบุคคลในชุมชน

การทำงานร่วมกับเพื่อน

การทำงานร่วมกับเพื่อนจะต้องให้ความร่วมมือซึ่งกันและกัน มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและเพื่อน แสดงความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เคารพการตัดสินใจของเพื่อน และมีจิตสำนึกที่ดีในการทำงาน ซึ่งการทำงานร่วมกับเพื่อนตามกระบวนการกลุ่ม มีวิธีการดังนี้



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๔-๕ คน ร่วมกันเลือกทำงาน ๑ งาน แล้ววิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของการทำงานร่วมกับเพื่อนตามกระบวนการกลุ่ม

การทำงานร่วมกับบุคคลในชุมชน

การทำงานร่วมกับบุคคลในชุมชนเป็นการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมหรืองานประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน รวมทั้งการปฏิบัติตามกฎหรือข้อบังคับของชุมชน เช่น กิจกรรมการปลูกป่า กิจกรรมรณรงค์รักษาความสะอาดแม่น้ำลำคลอง กิจกรรมทำความสะอาดวัด กิจกรรมเกี่ยวกับวัฒนธรรม ประเพณี โดยเข้าไปมีส่วนร่วมในการศึกษาข้อมูล วางแผนในการทำงาน จัดเตรียมอุปกรณ์และเครื่องมือ ตลอดจนร่วมปฏิบัติงานตามขั้นตอนต่าง ๆ และสรุปประเมินผลการทำงานซึ่งสามารถปฏิบัติได้ดังต่อไปนี้

๑. **มีทัศนคติที่ดีในการทำงาน** ถ้ามีทัศนคติหรือความคิดในด้านลบจะมีพฤติกรรมที่ไม่อยากให้ความร่วมมือในการทำงาน นินทาว่าร้ายหรือก้าวร้าว ทำให้ไม่มีความสุขในการทำงาน แต่ถ้ามีความคิดด้านบวกจะมองโลกในแง่ดีเสมอ ซึ่งทำให้สนุกและมีความสุขกับการทำงาน

๒. **สร้างความประทับใจด้วยรอยยิ้ม** การยิ้มทำให้เราเป็นคนมีเสน่ห์ที่ทำงาน หากเราทำหน้าบึ้งตึง ขมวด ทำสีหน้าเบื่อหน่าย หรือหน้าบึ้งตึง ก็ไม่มีใครอยากจะทำงานด้วย การยิ้มจะส่งผลให้ทำงานอย่างมีความสุข พร้อมรับมือกับปัญหาต่าง ๆ และตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

๓. **แสดงความจริงใจ** การแสดงความจริงใจที่จะให้ความช่วยเหลือและแก้ปัญหาต่าง ๆ แก่ผู้ร่วมงาน ทำให้เรามีความพยายามในการหาวิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงาน การแสดงออกถึงความจริงใจย่อมสร้างความประทับใจและทัศนคติที่ดีต่อผู้ร่วมงานคนอื่น ๆ ด้วย

๔. **สร้างความสามัคคีและหาฉันทามติร่วมกัน** การทำงานร่วมกันนั้นอาจมีปัญหาหรือความขัดแย้งเกิดขึ้น เนื่องจากทัศนคติและความคิดเห็นไม่ตรงกัน ถ้าเราสร้างความสามัคคีด้วยการหาฉันทามติร่วมกัน รับฟังเหตุผลของทุกฝ่าย เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ตรงกับความต้องการของทุกฝ่าย การยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง ใช้เหตุผลในการพิจารณาจะช่วยลดปัญหาและทำให้สถานการณ์ในการทำงานดีขึ้น แต่ถ้าเรานิ่งเฉยไม่พยายามทำอะไรเพื่อให้คลี่คลาย ย่อมจะส่งผลเสียต่อประสิทธิภาพในการทำงาน

๕. **มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี** เป็นการแสดงความเป็นมิตรต่อผู้อื่น แสดงความรู้สึกห่วงใย แสดงกิริยาท่าทางอ่อนน้อมและการใช้วาจาสุภาพ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีควรมีลักษณะเป็นตัวของตัวเอง กระตือรือร้น เป็นผู้ฟังที่ดี ปรับตัวเก่ง อดทน ซื่อสัตย์ และมีวาจาไพเราะ

๖. **สร้างความสามารถในการสื่อสาร** ถ้าหากพูดหรือให้ข้อมูลที่คลุมเครือ ไม่ชัดเจน ไม่ถูกต้อง อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งหรือปัญหาในการทำงานได้ ดังนั้นจึงควรระลึกเสมอว่าข้อมูลที่สื่อสารออกไปนั้นควรมีความชัดเจน ถูกต้อง และเป็นปัจจุบันอยู่เสมอ



แหล่งสืบค้นข้อมูล

๑. ตำราหรือวารสารเกี่ยวกับครอบครัวไทย การทำงานเป็นทีม การทำงานในชุมชน
๒. เว็บไซต์ที่ใช้ค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัว เช่น สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล <https://aihd.mahidol.ac.th>
๓. ครู ผู้ปกครอง เพื่อน บุคคลในชุมชน
๔. บ้าน โรงเรียน ชุมชน



กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

๑. นักเรียนวิเคราะห์ปัญหาในการทำงานร่วมกับบุคคลในชุมชน แล้วสรุปผล
๒. นักเรียนแสดงความคิดเห็นในหัวข้อเรื่อง “การมีจิตสำนึกที่ดีในการทำงาน” สรุป แล้วบันทึก



Concept map

ผังมโนทัศน์สรุปเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑





กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

๑. นักเรียนปฏิบัติการดูแลและบริการคนในครอบครัวของตนเอง เป็นเวลา ๒ สัปดาห์ พร้อมกับบันทึกผลการปฏิบัติงาน โดยระบุจำนวนสมาชิกและอายุของสมาชิกที่ดูแลและบริการ แล้วนำผลมาอภิปรายร่วมกันกับเพื่อนในห้องเกี่ยวกับความพึงพอใจและสัมพันธภาพของสมาชิกที่ได้รับการดูแลและบริการ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากนั้นร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับ โดยครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

๒. นักเรียนรวมกลุ่มกับเพื่อน เลือกทำงาน ๑ งาน โดยวางแผนในการทำงาน ลงมือปฏิบัติ บันทึกผล พร้อมทั้งวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางแก้ปัญหาเหล่านั้น ๆ แล้วนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน จากนั้นให้เพื่อนในห้องร่วมกันแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสรุปความรู้ที่ได้รับ โดยครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม



กิจกรรมเสนอแนะ

๑. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๔-๕ คน ร่วมกันอภิปรายสรุปวิธีการปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว แล้วนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

๒. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๔-๕ คน ร่วมกันจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับการทำงานร่วมกับสมาชิกในครอบครัว

๓. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๔-๕ คน แสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการดูแลและบริการบุคคลในครอบครัว ตามหัวข้อต่อไปนี้

๑) การดูแลและบริการเด็กเล็ก

๒) การดูแลและบริการผู้สูงอายุ

๓) การดูแลและบริการผู้ป่วย

๔. เชิญวิทยากรมาบรรยายเกี่ยวกับวิธีการทำงานร่วมกับเพื่อนและบุคคลในชุมชน



โครงการ

นักเรียนเลือกทำโครงการจากเรื่องที่กำหนดให้เพียง ๑ เรื่อง หรืออาจทำโครงการอื่นตามความสนใจ โดยเลือกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่เรียน แล้วเขียนโครงการตามรูปแบบที่อาจารย์ที่ปรึกษากำหนด (ซึ่งอย่างน้อยควรมีหัวข้อชื่อโครงการ อาจารย์ที่ปรึกษา หลักการและเหตุผล จุดประสงค์ วิธีการดำเนินงาน ระยะเวลาในการดำเนินงาน แผนการปฏิบัติงาน และผลที่คาดว่าจะได้รับ) แล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาอนุมัติก่อนลงมือทำ

เรื่องที่กำหนดให้

๑. การศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัวที่ช่วยสร้างความเจริญให้สังคม
๒. การดูแลและบริการบุคคลในครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ
๓. การรณรงค์แก้ปัญหาโลกร้อนร่วมกับคนในชุมชน

หมายเหตุ โครงการที่เลือกตามความสนใจควรได้รับคำแนะนำและความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา ก่อนดำเนินการ และประเมินผลโดยอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ปกครอง หรือกลุ่มเพื่อนในด้านกระบวนการทำงาน รวมทั้งนักเรียนควรมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปผล ก่อนพิจารณาเก็บรวบรวมไว้ในแฟ้มสะสมผลงาน



การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

๑. นักเรียนวิเคราะห์สัมพันธภาพในครอบครัวของตนเอง แล้วนำเสนอแนวทางสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้สมาชิกในครอบครัวฟัง
๒. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางแก้ไขในการทำงานร่วมกับเพื่อน
๓. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและประเพณีต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในชุมชนของตนเอง บ้านที่ก แล้วอภิปรายร่วมกัน



คำถามทบทวน

๑. ครอบครัวมีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างไร
๒. สัมพันธภาพในครอบครัวมีกี่รูปแบบ อะไรบ้าง
๓. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวมีแนวทางปฏิบัติอย่างไร
๔. การดูแลและบริการสมาชิกในครอบครัวมีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร
๕. การดูแลและบริการบุคคลในครอบครัวด้านสุขภาพอนามัยควรปฏิบัติอย่างไร
๖. นักเรียนมีวิธีการสร้างเสริมและพัฒนาสติปัญญาของเด็กเล็กอย่างไร
๗. สิ่งที่ควรปฏิบัติในการดูแลผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง
๘. นักเรียนมีวิธีการดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นไข้อย่างไร
๙. การอยู่ร่วมกับเพื่อนควรปฏิบัติตนอย่างไร
๑๐. การทำงานร่วมกับเพื่อนตามกระบวนการกลุ่มมีวิธีการอย่างไร
๑๑. นักเรียนมีวิธีการสร้างทัศนคติที่ดีในการทำงานกับเพื่อนอย่างไร
๑๒. การทำงานร่วมกับบุคคลในชุมชนอย่างมีความสุขควรปฏิบัติตนอย่างไร
๑๓. ถ้าบุคคลในชุมชนไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน นักเรียนจะมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร