



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

งานบ้าน ม.4-6

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6



กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ผู้เรียบเรียง : นางสาวชลิตา วิทย์วงศ์กังวาล
ผู้ตรวจ : นางสุนิสา สุขวัฒนา

นางปฤษฎา แม่ตระกูล
นางสาวทิพย์วิไลยา มิทธะนนท์

บรรณาธิการ : ดร.สุนีย์ วิทย์สัมพันธ์

ผลิตโดย



บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
นางสาวปัญญณี วิทย์สัมพันธ์
101/14 หมู่บ้านมณียา 3 ซอย 10
ถนนรัตนานิเบศร์ ตำบลไทรมา อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทร. 0-2924-6316, 08-1445-9968,
08-6300-4113
โทรสาร 0-2594-3923
E-mail : editor@muangthaibook.com
Website : www.muangthaibook.com



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

งานบ้าน ม.4-6

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ผู้เรียบเรียง : นางสาวชลิตา วิทย์วงศ์กังวาล ผู้ตรวจ : นางสุนิสา สุขวัฒนา
นางปฤษฎา แม่ตระกูล
นางสาวทิพย์วิไลยา มิทธะนนท์

บรรณาธิการ : ดร.สุนีย์ วิทย์สัมพันธ์ พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤษภาคม 2567

ผลิตโดย : บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
นางสาวปัญญณี วิทย์สัมพันธ์
101/14 หมู่บ้านมณียา 3 ซอย 10 ถนนรัตนานิเบศร์
ตำบลไทรมา อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทร. 0-2924-6316, 08-1445-9968, 08-6300-4113
โทรสาร 0-2594-3923
E-mail : editor@muangthaibook.com
Website : www.muangthaibook.com

ISBN : 978-616-281-417-4

ราคา : 85 บาท

“หนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของ บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด ห้ามทำซ้ำ คัดลอก เลียนแบบ
ทำสำเนาตัดแปลง หรือวิธีการอื่นใดไปเผยแพร่ ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใด ของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด”

คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน งานบ้าน ม.4-6 เล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นตรงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 เพื่อให้นักเรียนและครูใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ เน้นการพัฒนาและส่งเสริมให้นักเรียนได้บรรลุคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด รวมทั้งสามารถนำพานักเรียนให้เกิดสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่หลักสูตรกำหนด

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน งานบ้าน ม.4-6 เล่มนี้เรียบเรียงขึ้นโดยคำนึงถึงหลักการ แนวคิด และจุดเน้นการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ทั้งในเรื่องของจุดหมายของหลักสูตร มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ การจัดการเรียนรู้ การใช้สื่อการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ในการออกแบบหน่วยการเรียนรู้ใช้มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดที่ประกอบด้วยตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทางเป็นเป้าหมายในการจัดการเรียนรู้ โดยเนื้อหาสาระในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ตรงตามสาระการเรียนรู้ มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัดที่แบ่งเป็นตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง มีกิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้และกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้และกระบวนการจัดการของผู้เรียน ท้ายหน่วยยังมีกิจกรรมต่าง ๆ และคำถามประจำหน่วยการเรียนรู้เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์และช่วยทบทวนเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้

องค์ประกอบต่าง ๆ ที่นำเสนอในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน งานบ้าน ม.4-6 เล่มนี้ มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เนื้อหาและกิจกรรมที่นำเสนอมีความหลากหลาย ทันสมัย เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน มุ่งให้ผู้เรียนเป็นคนดี มีปัญญา และมีความสุข

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน งานบ้าน ม.4-6 เล่มนี้ จะสามารถให้ความรู้และก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้เรียน ผู้สอน ตลอดจนผู้สนใจศึกษาทั่วไปเป็นอย่างดี สามารถช่วยพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ เกิดสมรรถนะ มีคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

นางสาวชลิตา วิทย์วงศ์กังวาล

และ

ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย



สารบัญ

หน้า

1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

1

สมาชิกที่ดีของครอบครัว



1. บทบาทและหน้าที่ในการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว โรงเรียน และชุมชน....	2
2. การดูแลสุขภาพจิต	7
สรุป	14
กิจกรรมประจำหน่วยการเรียนรู้	14
การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	14
คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้	15
แนวทางสู่ความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	15

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

2

การจัดและตกแต่งบ้าน

16



1. หลักการจัดและตกแต่งบ้าน	17
2. การออกแบบห้องภายในบ้าน	19
3. การจัดสวน	25
สรุป	30
กิจกรรมประจำหน่วยการเรียนรู้	30
การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	30
คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้	31
แนวทางสู่ความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	31

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

3

การจัดการงานบ้าน

32



1. การจัดการวางแผนการทำงานบ้าน	33
2. เครื่องใช้ไฟฟ้าอำนวยความสะดวกในการทำงานบ้าน.....	33
สรุป	41
กิจกรรมประจำหน่วยการเรียนรู้	41
การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	41
คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้	42
แนวทางสู่ความเป็นอยู่อย่างพอเพียง	42



1. หลักการเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย.....44
2. การซ่อมแซม ดัดแปลง และตัดเย็บเสื้อผ้า48
3. วิธีการจัดรอยเปื้อนและการซักผ้า.....58
- สรุป.....60
- กิจกรรมประจำหน่วยการเรียนรู้61
- การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน61
- คำถามประจำหน่วยเรียนรู้61
- แนวทางสู่ความเป็นอยู่อย่างพอเพียง.....61



1. อาหารและสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย.....63
2. การแปรรูปอาหารหรือการถนอมอาหาร69
3. ข้อควรปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยจากการรับประทานอาหาร75
- สรุป77
- กิจกรรมประจำหน่วยการเรียนรู้78
- การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน78
- คำถามประจำหน่วยเรียนรู้79
- แนวทางสู่ความเป็นอยู่อย่างพอเพียง.....79



1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพลังงาน.....81
2. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทรัพยากร83
3. ผลกระทบจากการใช้พลังงานและทรัพยากร86
4. แนวทางการอนุรักษ์และการใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างคุ้มค่า.....88
- สรุป93
- กิจกรรมประจำหน่วยการเรียนรู้93
- การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน93
- คำถามประจำหน่วยเรียนรู้94
- แนวทางสู่ความเป็นอยู่อย่างพอเพียง.....94



หน่วยการเรียนรู้ที่ สมาชิกที่ดีของครอบครัว

1

ตัวชี้วัด

- ง 1.1 ม.4-6/1 อธิบายวิธีการทำงานเพื่อการดำรงชีวิต (ตัวชี้วัดระหว่างทาง)
- ง 1.1 ม.4-6/3 มีทักษะการจัดการในการทำงาน (ตัวชี้วัดระหว่างทาง)
- ง 1.1 ม.4-6/5 มีทักษะในการแสวงหาความรู้เพื่อการดำรงชีวิต (ตัวชี้วัดระหว่างทาง)
- ง 1.1 ม.4-6/6 มีคุณธรรมและลักษณะนิสัยในการทำงาน (ตัวชี้วัดระหว่างทาง)

สาระการเรียนรู้

1. บทบาทและหน้าที่ในการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว โรงเรียน และชุมชน
2. การดูแลสุขภาพจิต

แนวคิดสำคัญ

การที่จะอยู่ร่วมกันในครอบครัว โรงเรียน และชุมชนได้อย่างมีความสุข สมาชิกของครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ต้องปฏิบัติตาม บทบาทและหน้าที่ของตนเอง นอกจากนี้ทุกคนยังต้องรู้จักการดูแลสุขภาพจิตให้เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวได้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม



2

งานบ้าน ม.4-6

1. บทบาทและหน้าที่ในการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว โรงเรียน และชุมชน



บทบาท หมายถึง การปฏิบัติหน้าที่หรือพฤติกรรมตามที่สังคมกำหนด หรือการปฏิบัติตาม สถานภาพที่ตนดำรงอยู่

สถานภาพ หมายถึง ตำแหน่งของบุคคลเมื่ออยู่ในสังคมหรือกลุ่มต่าง ๆ เช่น เป็นพ่อ เป็นลูก เป็น พี่ เป็นน้อง หรือเป็นสามี

หน้าที่ หมายถึง สิ่งที่กำหนดขึ้นเพื่อให้บุคคลหรือกลุ่มคนปฏิบัติ หรือสิ่งที่บุคคลต้องกระทำหรือ พึ่งพา เช่น การปฏิบัติตามกฎหมายเป็นหน้าที่ที่คนไทยต้องปฏิบัติ

สมาชิกในครอบครัว หมายถึง บุคคลที่มีความผูกพันกันทางสายโลหิตหรือทางกฎหมาย ซึ่งแต่ละคน ย่อมมีบทบาทหน้าที่แตกต่างกันตามลักษณะความพร้อมทางด้านวัยวุฒิและคุณวุฒิ เพศ ความรู้สึนึกคิด และลักษณะนิสัยใจคอของแต่ละคน ดังนั้นสมาชิกทุกคนในครอบครัวจึงจำเป็นต้องปรับตัวเข้าหากัน เพื่อให้ครอบครัวอบอุ่น มีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ครอบครัวที่อบอุ่นมีลักษณะ ดังนี้

1. **มีความรักและความเข้าใจกัน** ในครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกของครอบครัวทุกคนต่างรัก เข้าใจ และพร้อมสนับสนุนซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ มีการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและเพียงพอ รวมทั้งสร้างสัมพันธ์ที่อบอุ่นต่อกัน

2. **มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกัน** ในครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกของครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและเข้าใจกัน รวมทั้งทำกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ

3. **สนับสนุนและส่งเสริมกัน** ในครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกในครอบครัวมักสนับสนุนและส่งเสริมให้สมาชิกของครอบครัวทุกคนประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้านของชีวิต

4. **แสดงออกถึงความเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างกัน** ในครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกของครอบครัวมักเข้าใจกันและยอมรับความแตกต่างของสมาชิกแต่ละคน เช่น รับฟังและยอมรับในความคิดเห็นที่แตกต่าง ยอมรับความศรัทธาหรือความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

5. **ช่วยเหลือเกื้อกูลและดูแลเอาใจใส่กัน** ครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกของครอบครัวจะมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เช่น ช่วยกันทำงานบ้าน ช่วยเหลือกันในยามที่อีกฝ่ายเดือดร้อน รวมถึงดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกันอยู่เสมอ

6. **มีการสร้างประสบการณ์ที่ดีร่วมกัน** ครอบครัวที่อบอุ่นมักมีการเดินทาง เล่นเกม หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสร้างประสบการณ์ดี ๆ ร่วมกัน

7. **เคารพซึ่งกันและกัน** ในครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกในครอบครัวต่างเคารพซึ่งกันและกัน ทั้งเคารพในความเป็นมนุษย์ เคารพในความสามารถ เคารพในความคิดเห็นของแต่ละคน เมื่อเกิดปัญหาก็ปรึกษาหารือกันเพื่อหาทางแก้ปัญหา

ครอบครัวที่อบอุ่นเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว และสังคม ซึ่งการสร้างครอบครัวที่อบอุ่นสมาชิกทุกคนต้องมีจิตสำนึกและรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง ดังนี้



1.1 บทบาทหน้าที่ของลูกในฐานะสมาชิกในครอบครัว

ลูกในฐานะสมาชิกในครอบครัวมีบทบาทหน้าที่ ดังนี้

1. เคารพ เชื่อฟัง และปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่
2. ประพฤติตนเป็นคนดี มีวินัย มีคุณธรรมจริยธรรม
3. มีความขยันอดทน ไม่เกียจคร้าน ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน
4. รับผิดชอบต่อหน้าที่ในการทำงานบ้าน แบ่งเบาภาระของพ่อแม่ และลดภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว ไม่เอาเปรียบ รู้จักเห็นใจซึ่งกันและกัน
5. มีความกตัญญูรู้คุณ ช่วยเหลือพ่อแม่ ผู้มีพระคุณ
6. ไม่ประพฤติดนินทาให้เสื่อมเสียแก่วงศ์ตระกูลและเป็นตัวอย่างที่ดีของสมาชิกในครอบครัว

1.2 บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่หรือหัวหน้าครอบครัว

หัวหน้าครอบครัว คือ บุคคลสำคัญของบ้าน และเป็นที่พึ่งพาของสมาชิกทุกคนในครอบครัว มีบทบาทหน้าที่ ดังนี้

1. ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีต่อสมาชิกในครอบครัว เช่น ขยันหมั่นเพียร ไม่ทะเลาะวิวาท ไม่นำความเสื่อมเสียมาสู่ครอบครัว มีความซื่อสัตย์สุจริต ตามคำโบราณที่ว่า “ซื่อกินไม่หมด คดกินไม่นาน
2. ประกอบอาชีพสุจริตเพื่อหารายได้เลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว ให้การศึกษาแก่บุตรตามกำลังความสามารถ และมีความสุขแก่สมาชิกในครอบครัวตามสมควรแก่ฐานะ
3. มีความรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว รักษาสิทธิของตนเองและสมาชิกในครอบครัว เช่น มีความรู้เรื่องการเกิด การย้ายที่อยู่ การศึกษา การสมรส การตาย รวมถึงการใช้สิทธิเลือกตั้ง มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเพื่อประโยชน์ของชุมชนและท้องถิ่น
4. มีภาวะทางอารมณ์มั่นคง รู้จักอบรมสั่งสอนสมาชิกในครอบครัวที่ตนเองปกครองและดูแลอย่างถูกต้องตามหลักศีลธรรม

การทำให้ครอบครัวอบอุ่น มั่นคง พ่อแม่ต้องให้การอบรมสั่งสอนลูก ๆ หรือสมาชิกในครอบครัว ให้เวลากับลูกให้มาก เพราะความรักเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดที่พ่อแม่มอบให้พ่อแม่ควรกระตุ้นให้ลูกทำงานและอาจให้เงินตอบแทนจำนวนหนึ่งเพื่อให้ลูกรู้สึกว่ามีพ่อแม่คอยสนับสนุน เป็นกำลังใจให้และสอนให้รู้จักคุณค่าของเงิน



ความอบอุ่นของสมาชิกในครอบครัว

1.3 บทบาทหน้าที่ในการเป็นสมาชิกที่ดีของโรงเรียน

โรงเรียน เป็นสถานที่สำคัญอันดับที่สองรองจากบ้าน ซึ่งเป็นในช่วงเวลาของการศึกษาในระดับชั้นพื้นฐาน ผู้เรียนควรค้นหาความชอบและความถนัดของตนเอง เพื่อนำมาประกอบการวางแผนเส้นทางการศึกษาให้ถูกต้องตรงกับเป้าหมายของชีวิต ดังนั้นผู้เรียนควรปฏิบัติตามบทบาทและหน้าที่ในการเป็นสมาชิกที่ดีของโรงเรียน ดังนี้

1. ปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของโรงเรียน ไม่ทำความเสียหายให้กับสถานศึกษา
2. ตั้งใจเรียน หมั่นขวนขวายหาข้อมูลเพิ่มเติม ซื่อสัตย์ มีความรับผิดชอบ
3. สร้างชื่อเสียงให้กับสถานศึกษาอย่างเต็มความสามารถ
4. ดูแลรักษาสสมบัติส่วนรวมของสถานศึกษา
5. มีจิตสาธารณะร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชั้นเรียนและสถานศึกษา



1.4 บทบาทหน้าที่ในการเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชน

ชาตบ้านเมืองจะอยู่รอดและเจริญก้าวหน้าอย่างมั่นคง ขึ้นอยู่กับคนในชาติว่ารู้จักหน้าที่หรือมีจิตสำนึกหรือไม่ จิตสำนึกที่ดีเกิดจากการได้รับการอบรม โดยได้รับการปลูกฝังและหล่อหลอมมาแต่เยาว์วัย นักเรียนและเยาวชนทุกคนเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติในอนาคต และมีหน้าที่พัฒนาชาตบ้านเมืองต่อไป ดังนั้นนักเรียนหรือเยาวชนจึงควรปฏิบัติตนในการเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชนดังนี้

1. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติเพื่อประโยชน์ของชุมชนหรือท้องถิ่น เช่น การปลูกต้นไม้ การรักษาป่าและแหล่งน้ำ การอนุรักษ์สัตว์ป่า การกำจัดขยะมูลฝอย การบำบัดน้ำเสีย การรักษาหน้าดิน การรักษาแหล่งต้นน้ำลำธาร
2. ร่วมทำกิจกรรมสาธารณะของชุมชน หมู่บ้าน เช่น การกำจัดขยะมูลฝอย การไม่ทิ้งขยะลงแม่น้ำ คู คลอง

3. ร่วมกันรักษาสีทิตของตนเองเพื่อประโยชน์ของชุมชน เช่น เป็นสมาชิกกลุ่มของชุมชน กลุ่มเยาวชนกรร กลุ่มอาชีพ คณะกรรมการพัฒนาสตรีหมู่บ้าน (กพสม.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) อาสาพัฒนาชุมชน (อช.)
4. มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเพื่อประโยชน์ของชุมชนและใช้สิทธิเลือกตั้งในชุมชนของตนเมื่ออายุ 18 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป



เพิ่มเติมเสริมความรู้

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) คือ บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกจากหมู่บ้านหรือชุมชนและได้รับการอบรมและประเมินความรู้ความสามารถตามหลักสูตรที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด มีบทบาทหน้าที่สำคัญในการเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมสุขภาพอนามัย ทำหน้าที่เป็นผู้สื่อข่าวสาธารณสุข (ผสส.) แนะนำเผยแพร่ความรู้ ว่างแผน และประสานกิจกรรมพัฒนาสาธารณสุข ตลอดจนให้บริการสาธารณสุขด้านต่าง ๆ เช่น การส่งเสริมสุขภาพ การเฝ้าระวังและป้องกันโรค การช่วยเหลือและรักษาพยาบาลเบื้องต้น การส่งต่อผู้ป่วยไปรับบริการ การฟื้นฟูสภาพและการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ

ครอบครัวทุกคนควรอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข อบอุ่น มีความมั่นคงปลอดภัย โดยสมาชิกแต่ละคนต้องรู้จักบทบาทหน้าที่ตนเอง มีความรัก มีน้ำใจ รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลต่อกันและต่อผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งจะทำให้ชุมชนและสังคมไทยเป็นสังคมที่มีคุณภาพ ชาตบ้านเมืองอยู่รอดและเจริญก้าวหน้าได้อย่างมั่นคง

สำหรับครอบครัวในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่ามีปัญหาเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ มากมาย มีดังนี้

1. **ปัญหาค่าครองชีพ** เกิดจากครอบครัวมีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย จะส่งผลกระทบต่อสมาชิกของครอบครัว ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
2. **ปัญหาทะเลาะวิวาท** มีผลเสียต่อสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวเป็นคนคิดมาก อารมณ์ไม่มั่นคง ชาตที่พัง จนอาจไปมีสัมพันธ์กับเพื่อนเสพยาเสพติดเพื่อหาที่พึ่งทางใจ
3. **ปัญหาการปกครองดูแล** พ่อแม่ควรให้ความรัก ความสนใจลูกทุกคนเท่าเทียมกัน ให้ความยุติธรรม เพราะสิ่งเหล่านี้จะสร้างปัญหาให้เกิดกับบุคคลในครอบครัว การเข้มงวดมากเกินไป เมื่อไม่เป็นไปตามที่กำหนด จะถูกดูดว่ากล่าว ทำให้สมาชิกในครอบครัวหวาดกลัว ไม่กล้าแสดงออก ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เกิดความสับสน



จากปัญหาของครอบครัวทั้ง 3 ประการ ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัว ดังนั้น การดูแลสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัวจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพจิตดี มีคุณภาพ และปรับตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมได้อย่างเหมาะสมต่อไป

กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

นักเรียนบอกบทบาทหน้าที่ของตนในฐานะเป็นสมาชิกของครอบครัว โรงเรียน และชุมชน



กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มศึกษาและสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ในการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว โรงเรียน และชุมชนกลุ่มละ 1 หัวข้อ โดยกลุ่มที่ 1 ศึกษาในส่วนของครอบครัว กลุ่มที่ 2 ศึกษาในส่วนของโรงเรียน และกลุ่มที่ 3 ศึกษาในส่วนของชุมชน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน หลังจากให้นำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว ให้นักเรียนในชั้นร่วมกันวิเคราะห์ว่า จะเกิดอะไรขึ้นหากทุกคนไม่ปฏิบัติตามบทบาทและหน้าที่ในการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว โรงเรียน และชุมชน แล้วช่วยกันสรุปผล และบันทึกลงในสมุด

2. การดูแลสุขภาพจิต

2.1 ความหมายของสุขภาพจิต

ความหมายของสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1976) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพดีกับบุคคลอื่น และดำรงชีพอยู่ได้ด้วยมีความสุขอย่างสบาย รวมทั้งตอบสนองความต้องการของตนเอง ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลง โดยไม่มีการขัดแย้งภายในจิตใจ มิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น

สุขภาพจิต (Mental Health) หมายถึง ภาวะจิตใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัวแก้ปัญหา สร้างสรรค์ทำงาน ได้ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ [สสส.], สำนักสนับสนุนสุขภาวะชุมชน, 2566)

ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีจะสามารถจัดระเบียบชีวิตของตนได้เหมาะสมกับตนเองและสังคมทั่วไป ทำให้เกิดความพอใจในชีวิต สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าต่าง ๆ ในชีวิตได้ดี เป็นคนรู้จักยอมรับความจริงของชีวิต รู้จักควบคุมตนเอง รู้จักใช้สติปัญญา และอารมณ์ของตนปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวได้ ผู้มีสุขภาพจิตที่ดีจึงมีโอกาสประสบความสำเร็จได้มาก

ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นจึงมีความสำคัญกับการเสริมสร้างทักษะและความสามารถในการปรับตัวเมื่อเผชิญกับความเครียดในชีวิต ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

2.2 ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดและเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา

จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยทางสังคมเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดต่อวัยรุ่นมากกว่าการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นต้องประสบปัญหาในการปรับตัวมากขึ้น ได้แก่



1. ความเครียดภายในร่างกาย (Internal Stress)

ความเครียดภายในร่างกายเกิดจากความเครียดทางพัฒนาการ (Developmental Stress) ได้แก่

- 1) การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ทำให้เกิดความวิตกกังวลถึงรูปร่างหน้าตาที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นพิเศษ โดยเฉพาะส่วนที่แปลกไปจากคนอื่น เช่น การมีสิว ความอ้วน ความสูง เป็นต้น
- 2) ความวิตกกังวลกับอารมณ์ทางเพศที่สูงขึ้น เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนเพศ ส่งผลให้เกิดความกังวลมากขึ้น
- 3) ความกังวลกับพฤติกรรมทางเพศ ความอยากรู้อยากเห็นกิจกรรมทางเพศ จนไม่อาจควบคุมพฤติกรรมทางเพศได้ ทำให้วัยรุ่นรู้สึกขัดแย้งกับสิ่งที่เขาเคยถูกสอนมาให้ระมัดระวังความต้องการเหล่านี้เอาไว้

2. ความเครียดภายนอก (External Stress)

ความเครียดภายนอกหรืออาจจะเรียกว่า ความเครียดจากสิ่งแวดล้อม เกิดได้จาก

- 1) ความคาดหวังของสังคมว่าวัยรุ่นจะต้องแสดงพฤติกรรมที่เป็นผู้ใหญ่ขึ้น ในขณะที่วัยรุ่นยังไม่มีความพร้อมด้านอารมณ์ ความต้องการของพ่อแม่ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถสมปรารถนาได้ เขารู้สึกว่าตนเองล้มเหลว ไม่มีความสามารถ ทำให้วัยรุ่นเกิดความกดดันได้
- 2) กังวลใจเรื่องความขัดแย้งกับเพื่อน ไม่แน่ใจต่อการปฏิบัติต่อเพื่อน เก่งกว่าเพื่อนจะไม่ชอบ
- 3) การปรับตัวต่อเพศตรงข้าม การเรียนรู้ที่จะพูดคุยและปฏิบัติให้ถูกต้องตามกาลเทศะ รวมทั้งการทำให้เพศตรงข้ามนิยมชมชอบ
- 4) ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีในครอบครัวหรือโรงเรียน เช่น การที่พ่อแม่เข้มงวดมากเกินไป ให้อิสระน้อย ไม่เข้าใจ หรือการที่ครูดูเกินไป การปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ซึ่งการที่วัยรุ่นไม่สามารถเข้ากับเพื่อนวัยเดียวกันได้ ถือเป็นสัญญาณสำคัญที่บ่งชี้ว่าอาจมีความผิดปกติในวัยรุ่นคนนั้นแล้ว

การเผชิญกับความเครียด ทำให้วัยรุ่นต้องพยายามปรับตัวเพื่อจัดการปัญหาความขัดแย้ง (Conflict) หรือความคับข้องใจ (Frustration) เพื่อปรับสภาพจิตใจให้เข้าสู่ภาวะปกติ วัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดีก็จะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ แต่ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้และไม่ได้รับการช่วยเหลือที่ถูกต้องจากผู้ที่เกี่ยวข้อง อาจทำให้มีความคิด อารมณ์ พฤติกรรมโน้มไปสู่ทางที่ผิด ดำเนินชีวิตเบี่ยงเบนไปจากเป้าประสงค์อันดีงาม ซึ่งความเสียหายบางอย่างอาจกลายเป็นสิ่งผิดพลาดที่ติดตัวไปตลอดชีวิตและอาจก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตต่อไป



ดังนั้น การที่ผู้ปกครองหรือครูเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่สร้างความเครียดต่าง ๆ ในวัยรุ่น จะเป็นแนวทางเบื้องต้นในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตให้สมาชิกในครอบครัวหรือผู้เรียนได้ สำหรับสมาชิกในครอบครัวหรือเยาวชน วัยรุ่น สามารถปรับเปลี่ยน หลิกเสียง หรือจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นโดยเน้นการจัดการกับอารมณ์ และเป็นการช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดผลลบตามมา

เทคนิคการจัดการกับความคิดและอารมณ์

1. ต้องตระหนักถึงอาการที่แสดงว่าเริ่มมีความเครียด เช่น รู้สึกหงุดหงิด ไร้ความสุข ปวดศีรษะ เหนื่อยง่าย ความจำหรือสมาธิสั้นลง เน้นท้อง หายใจขัด
2. พิจารณาว่าอะไรเป็นสาเหตุและเป็นสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด



3. ใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ เพื่อให้เกิดความสงบและพร้อมที่จะจัดการกับความเครียด เช่น
 - 1) ใช้วิธีการผ่อนคลายต่าง ๆ เช่น การหายใจ การฝึกสมาธิ การออกกำลังกาย การฟังเพลง เป็นต้น
 - 2) การปรับเปลี่ยนความคิด เป็นการเปลี่ยนวิธีคิดทางลบให้เป็นทางบวก เพื่อให้เกิดความรู้สึกต่อสถานการณ์นั้น ๆ ดีขึ้น ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์และแสดงออกทางพฤติกรรมได้เหมาะสม โดยฝึกจับความคิดทางลบปรับเปลี่ยนเป็นความคิดทางบวกอยู่เสมอเพื่อให้เกิดความคิดในทางบวกโดยอัตโนมัติ โดยบุคคลสามารถจับความคิดในใจได้ด้วยการพูดเบา ๆ หรือพูดกับตัวเองดัง ๆ ในใจ เมื่อกำลังตกอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

4. ชื่นชมตนเองที่สามารถจัดการกับความคิดและอารมณ์ทางลบของตนเองได้ในทางสร้างสรรค์

เทคนิคการแก้ปัญหา

เมื่ออารมณ์สงบแล้วให้ดำเนินการแก้ไขปัญหาตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. หาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา
2. รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา
3. วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียและจัดลำดับความสำคัญของปัญหา
4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมและสามารถทำได้
5. หาวิธีแก้ไขผลเสียที่อาจเกิดขึ้นจากทางเลือกนั้น ๆ
6. ดำเนินการแก้ปัญหา
7. ประเมินผลการแก้ปัญหา



การจัดการกับความเครียดได้นั้นนำไปสู่แรงจูงใจในการฝ่าฟันอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จหรือความหวังที่ตั้งไว้ ดังนั้นผู้ที่มีความอดทนต่อความเครียด และสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีจะมีสภาวะจิตที่สงบแม้จะอยู่ภายใต้ความกดดัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถฝึกฝนให้ดีขึ้นได้ ในทางตรงกันข้าม การไม่สามารถควบคุมความเครียดได้ ความเครียดที่มากเกินไป จะนำไปสู่ความล้มเหลว ความเศร้า สูญเสียความภาคภูมิใจและเกิดการเจ็บป่วยได้

แบบประเมินความเครียด

คุณเครียด.....หรือยัง

คุณเป็นคนหนึ่งที่เริ่มมีความเครียดหรือเปล่า ลองสำรวจตนเองดู

แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง

ในเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด
โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	0 ไม่เคย	1 เป็นครั้งคราว	2 เป็นบ่อย ๆ	3 เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดขมับทั้งสองข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขหรือเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยไม่อยากจะทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความต้องการทางเพศหรือความสุขทางเพศลดลง				

ที่มา - แบบประเมินความเครียด กรมส่งเสริมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

เกณฑ์การให้คะแนน

ถ้าตอบว่าไม่เคยเลยให้	1	คะแนน
เป็นครั้งคราวให้	2	คะแนน
เป็นบ่อย ๆ ให้	3	คะแนน
เป็นประจำให้	4	คะแนน

ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

★ ระดับคะแนน 1-5

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก ตามทฤษฎีถือว่ามีความเป็นไปได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่จะมีความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้ โดยในกรณีของท่านอาจมีความหมายว่า

ท่านตอบคำถามไม่ตรงตามความเป็นจริง

ท่านอาจมีความเข้าใจคำสิ่งหรือข้อความคลาดเคลื่อนไป

ท่านอาจเป็นคนที่มีขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต มีความเฉื่อยชา ชีวิตประจำวันซ้ำซากจำเจ น่าเบื่อปราศจากความตื่นเต้น

★ ระดับคะแนน 6-17

ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก รู้สึกมีพลัง มีชีวิตชีวา กระตือรือร้น มองสิ่งเร้ารอบตัวว่าเป็นสิ่งท้าทายความสามารถ มีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลผลิตของการปฏิบัติงานจะอยู่ในระดับสูง ความเครียดในระดับนี้ถือว่าเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

★ ระดับคะแนน 18-25

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยที่ปัญหาหรือข้อขัดแย้งของท่านอาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำ อาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียด แต่อาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ แม้ว่าท่านจะมีความยุ่งยากในการจัดการกับปัญหาอยู่บ้างและอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวมากขึ้นกว่าเดิม แต่ท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้และไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้ท่านควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการหาความเพลิดเพลินใจ เช่น ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง สัมผัสกับเพื่อน ๆ

★ ระดับคะแนน 26-29

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงปานกลาง ขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิตซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบาก ลักษณะอาการดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง มีผลกระทบต่อการทำงาน จึงต้องจัดการให้หมดไปด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งและควรคลี่คลายความเครียดด้วยการพูดคุยปรึกษากับคนที่ไว้วางใจ หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตทางโทรศัพท์

★ ระดับคะแนน 30-60

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก แสดงว่าท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง ทำให้ท่านไม่มีความสุข รู้สึกฟุ้งซ่าน ขาดความยับยั้งชั่งใจ หากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงและส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลที่ใกล้ชิดต่อไปได้ ในระดับนี้ควรรับบริการจากคลินิกคลายเครียดได้จากสถานบริการทั่วประเทศ

การเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถควบคุมตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลควรตระหนักถึงสภาวะอารมณ์ของตนเอง ไม่อ่อนไหวไปตามสิ่งที่มีกระทบ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่พึงประสงค์ ดังนั้นสังคมจะมั่นคงขึ้นอยู่กับคนในชาติบ้านเมืองที่มีพื้นฐานมาจากครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกในครอบครัวรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองและมีความมั่นคงทางอารมณ์ ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวได้โดยไม่มีการขัดแย้งภายในจิตใจ ถ้าสมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพจิตที่ดีจึงมีโอกาสมหาความสำเร็จได้มาก

กิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

นักเรียนออกมาหน้าชั้นเรียนเพื่อบอกว่า ตนเองเคยประสบกับความเครียดอะไรบ้าง และมีวิธีจัดการความเครียดนั้นอย่างไร

กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-6 คน แต่ละกลุ่มสืบค้นข่าวเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตในสังคมไทย แล้วช่วยกันวิเคราะห์หรือการแก้ปัญหาดังกล่าว จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน หลังจากนำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว ให้นักเรียนในชั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่ปฏิบัติ แล้วช่วยกันวิเคราะห์ต่อว่า เพราะอะไรคนในสังคมจึงต้องดูแลสุขภาพจิตของตนให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี จากนั้นช่วยกันสรุปผล และบันทึกลงในสมุด

สรุป

ครอบครัวและโรงเรียนเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน เราในฐานะที่เป็นสมาชิกของทั้งครอบครัว โรงเรียน และชุมชน จึงต้องปฏิบัติตามบทบาทและหน้าที่ในฐานะสมาชิกของครอบครัว โรงเรียน และชุมชน เช่น เคารพเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ปฏิบัติตนเป็นคนดี มีคุณธรรมจริยธรรม ยืนยัน มีความรับผิดชอบ กตัญญู รู้คุณค่า ปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของโรงเรียน ตั้งใจเรียน มีจิตสาธารณะ มีส่วนร่วมกับกิจกรรมของชุมชน ร่วมมือกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ รักษาสิทธิของตนเอง มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและใช้สิทธิเลือกตั้ง

ปัจจุบันสังคมไทยเกิดปัญหาครอบครัวขึ้นหลายปัญหา ทั้งปัญหาค่าครองชีพ ปัญหาทะเลาะวิวาท และปัญหาปกครองดูแล ปัญหาเหล่านี้ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัว จึงต้องมีการดูแลสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัวให้สมาชิกมีสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมได้อย่างเหมาะสมด้วยการเรียนรู้ที่จะจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นทั้งความเครียดภายในร่างกายและความเครียดภายนอก โดยจัดการกับความคิดและอารมณ์ของตนเองให้ได้ เมื่อเกิดปัญหาก็กจัดการกับปัญหานั้นอย่างเป็นลำดับขั้นตอน



กิจกรรมประจำหน่วยการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6-8 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่การเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว โรงเรียน และชุมชนหน้าชั้นเรียน จากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้
2. นักเรียนสำรวจปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน จากนั้นเสนอวิธีและขั้นตอนการแก้ปัญหา แล้วนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน



การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

เมื่ออยู่ในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน นักเรียนมีบทบาทและหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติในฐานะสมาชิกที่ดีของครอบครัว โรงเรียน และชุมชนอย่างไรบ้าง



คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้

1. เมื่ออยู่ในครอบครัว ลูกมีบทบาทและหน้าที่อะไรบ้าง
2. เมื่ออยู่ในโรงเรียน นักเรียนมีบทบาทและหน้าที่อะไรบ้าง
3. ในฐานะที่นักเรียนอาศัยอยู่ในชุมชน นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไรจึงถือว่าเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชน
4. สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาภายในครอบครัวมีสาเหตุมาจากอะไรบ้าง และนักเรียนมีวิธีการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหานั้น ๆ อย่างไร
5. ถ้านักเรียนเกิดความไม่สบายใจหรือเกิดความเครียดขึ้น นักเรียนมีแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างไร



แนวทางสู่ความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของสมาชิกที่ดีในครอบครัวบางอย่าง เช่น ประพฤติตนเป็นคนดี มีวินัย มีคุณธรรมจริยธรรม ซื่อสัตย์ อดทน มีความรับผิดชอบ ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัว ถือเป็นการปฏิบัติตนตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ที่เน้นใช้ชีวิตตามทางสายกลาง อยู่บนพื้นฐานของความรู้และคุณธรรม นอกจากนี้ยังช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัวได้อีกด้วย

