

การงานอาชีพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



ผู้เรียบเรียง

อาจารย์ธิดิยา จันทพลาบูรณ์
อาจารย์สุวิทย์ สอนจันทร์
อาจารย์ภิญญา ใจดำรงค์

ผู้ตรวจ

ผศ. ดร.กานต์สุตา ประภาศวุฒิสาร
อาจารย์เนาวรัตน์ เพชรชู
อาจารย์ปริญญา คำภีวัลย์
อาจารย์ศิวพร อ่วมเลี้ยง

บรรณาธิการ

อาจารย์เตือนใจ วสเกษม

พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN : 978-616-05-5194-1

สงวนลิขสิทธิ์

บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด

พ.ศ. ๒๕๖๔

website : www.iadth.com

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)

๑๒๕๖/๙ ถนนนครไชยศรี แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทร. ๐-๒๒๔๓-๔๐๐๐ (อัตโนมัติ ๑๕ สาย), ๐-๒๒๔๑-๔๙๙๙

แฟกซ์ : ทุกหมายเลข, แฟกซ์อัตโนมัติ : ๐-๒๒๔๑-๔๑๓๑, ๐-๒๒๔๓-๗๖๖๖

คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ได้จัดทำขึ้นตามมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ซึ่งมุ่งเน้นเกี่ยวกับทักษะอาชีพในการทำงานที่จำเป็นต่อชีวิตประจำวัน การช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ในสภาพเศรษฐกิจปัจจุบัน ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม เน้นการปฏิบัติจริง จนเกิดความมั่นใจและภูมิใจในผลสำเร็จของงาน เพื่อให้ค้นพบความสามารถ ความถนัด และความสนใจของตนเอง เห็นความสำคัญของคุณธรรม จริยธรรม และเจตคติที่ดีต่ออาชีพ เห็นคุณค่าของอาชีพสุจริตและเห็นแนวทางในการประกอบอาชีพ

ดังนั้น คณะผู้จัดทำจึงได้นำเสนอเนื้อหาที่สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ เกี่ยวกับทักษะการทำงานเพื่อช่วยเหลือตนเอง ที่มุ่งให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยการปฏิบัติจริง (Active Learning) อย่างสม่ำเสมอ ในชีวิตประจำวัน ให้เลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์และเครื่องมืออย่างง่าย ๆ ในการทำงานอย่างปลอดภัย มีข้อมูลของสิ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับบุคคล สัตว์ สิ่งของ เรื่องราวและเหตุการณ์ต่าง ๆ อีกทั้งมีแหล่งข้อมูลที่ใกล้ตัวประเภทบุคคล สถานที่และสื่อต่าง ๆ

หนังสือเรียนเล่มนี้ได้พัฒนาเนื้อหาให้ทันสมัย มีสมรรถนะสำคัญสอดคล้องกับทักษะในศตวรรษที่ ๒๑ ด้านการคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต ตลอดจนการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเรียนเล่มนี้จะมีประโยชน์แก่ผู้เรียนให้สามารถสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง และสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อไปในการดำเนินชีวิต

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

งานบ้าน ๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย ๓๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

งานเกษตร ๖๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

งานช่าง ๘๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

งานประดิษฐ์ ๙๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

งานธุรกิจ ๑๑๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗

อาชีพในชุมชน ๑๒๙

บรรณานุกรม ๑๔๔

งานบ้าน

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

- อธิบายเหตุผลในการทำงานแต่ละขั้นตอนถูกต้องตามกระบวนการทำงาน (ง ๑.๑ ป.๕/๑)
- ปฏิบัติตนอย่างมีมารยาทในการทำงานกับสมาชิกในครอบครัว (ง ๑.๑ ป.๕/๓)

ตัวชี้วัดปลายทาง

- ใช้ทักษะการจัดการในการทำงานอย่างเป็นระบบ ประณีต และมีความคิดสร้างสรรค์ (ง ๑.๑ ป.๕/๒)
- มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน และทรัพยากรอย่างประหยัด และคุ้มค่า (ง ๑.๑ ป.๕/๔)

แผนผังสาระการเรียนรู้



สาระสำคัญ

- การทำงานบ้านร่วมกับสมาชิกในครอบครัวมีประโยชน์ทั้งต่อบ้านที่เราอยู่อาศัยและสมาชิกในครอบครัว ทำให้บ้านสะอาดเรียบร้อย น่าอยู่อาศัย และสมาชิกทุกคนในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
- การจัดการงานบ้านอย่างเป็นระบบ เป็นกระบวนการทำงานบ้านตามลำดับขั้นตอน ซึ่งสามารถสั่งงาน ติดตาม ควบคุม และตรวจสอบการทำงานจนได้ผลงานที่มีคุณภาพ ช่วยประหยัดทั้งเวลา แรงงาน และค่าใช้จ่ายในครอบครัว
- จิตสำนึกในการใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า เป็นความเข้าใจถึงเหตุผลของการประหยัดและมีส่วนร่วมผู้อื่นในการรักษา ควบคุม ดูแล ทักษะการใช้พลังงานและทรัพยากรที่มีอยู่ให้เหมาะสมตามความจำเป็น และก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด



คำศัพท์น่ารู้

คำ	ศัพท์ภาษาอังกฤษ
ความสะอาด	cleanliness
จิตสำนึก	consciences
ทรัพยากร	resource
สมาชิก	member



จุดประกายความคิด

การทำงานกับสมาชิก
ในครอบครัว นักเรียนได้ช่วยเหลือ
หรือแบ่งเบาภาระผู้ปกครองที่บ้าน
อย่างไร



การทำงานกับสมาชิกในครอบครัว

การทำงานบ้านเป็นกิจกรรมที่สมาชิกในครอบครัวได้ทำงานร่วมกัน ช่วยทำให้บ้าน
สะอาดเรียบร้อย น่าอยู่อาศัย และเมื่อบ้านน่าอยู่อาศัย ทุกคนในบ้านก็จะมีความสุข

งานบ้านมีทั้งงานทำความสะอาดบ้าน งานบริการในบ้าน งานบำรุงรักษาและดูแล
บริเวณบ้าน งานดูแลรักษาและทำความสะอาดเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย งานเก็บล้าง
และงานประกอบอาหาร ซึ่งงานเหล่านี้สมาชิกทุกคนในครอบครัวควรช่วยกันทำตาม
ความสามารถของตนเอง



งานบ้าน

งานประกอบอาหาร

- ซื้อของมาประกอบอาหาร
- เตรียมและปรุงอาหาร
- จัดและตกแต่งอาหาร

งานเก็บล้าง

- เก็บล้างภาชนะที่ใช้ประกอบอาหาร
- และรับประทานอาหาร

งานบริการในบ้าน

- ดูแลสมาชิกในบ้าน
- ช่วยงานอาชีพในครอบครัว
- กรอกน้ำใส่ขวด
- จัดโต๊ะอาหาร

งานดูแลรักษา และทำความสะอาด เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย

- ซักเสื้อผ้า
- รีดเสื้อผ้า
- ขจัดรอยเปื้อนบนเสื้อผ้า

งานทำความสะอาดบ้าน

- จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ
- ปิด กวาด เช็ด ถูห้องต่าง ๆ ภายในบ้าน
- ทำความสะอาดเครื่องเรือนและเครื่องใช้ไฟฟ้า

งานบำรุงรักษา และดูแลบริเวณบ้าน

- ดูแลต้นไม้ในบริเวณบ้าน
- ทำความสะอาดทางระบายน้ำ
- กำจัดขยะ

๑. ลักษณะงานบ้านที่สมาชิกทุกคนในครอบครัวต้องช่วยกันทำ

งานบ้านที่สมาชิกทุกคนในครอบครัวต้องช่วยกันทำ แบ่งได้เป็น ๒ ลักษณะ ดังนี้

๑) งานบ้านที่ได้รับมอบหมาย

หมายถึง งานที่หัวหน้าครอบครัวหรือผู้ปกครองมอบหมายให้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวทำตามความสนใจและความถนัด ซึ่งเหมาะสมกับวัยและความสามารถ

๒) งานบ้านที่ไม่ได้รับมอบหมาย

หมายถึง งานที่สมาชิกในครอบครัวช่วยทำด้วยความสมัครใจ หรือช่วยทำแทนสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ ในโอกาสต่าง ๆ

๒. มารยาทในการทำงานกับสมาชิกในครอบครัว

การทำงานร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ควรปฏิบัติตนอย่างมีมารยาท ดังนี้

๑. มีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย ไม่เกี่ยงกันทำงาน
๒. ให้ความช่วยเหลือหรือทำงานแทนสมาชิกในครอบครัวตามความสามารถของตนเอง เมื่อเจ้าของงานเจ็บป่วย หรือต้องการให้งานเสร็จเร็วขึ้น
๓. กล่าวคำ “ขอบคุณ” เมื่อผู้มียุมากกว่าช่วยงาน หรือ “ขอบใจ” เมื่อผู้มียุคน้อยกว่าช่วยงานทุกครั้ง
๔. กล่าวคำ “ขอโทษ” ทุกครั้งที่ทำงานผิดพลาด และปรับปรุงแก้ไขการทำงานของตนเองให้ดีขึ้น
๕. รู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน เมื่อเกิดความผิดพลาดในการทำงาน



QR CODE
เรื่อง
มารยาทในการทำงาน
กับสมาชิกในครอบครัว



๓. ประโยชน์ของการทำงานบ้านร่วมกับสมาชิกในครอบครัว

การทำงานบ้านร่วมกับสมาชิกในครอบครัวอย่างมีมารยาทที่ดีมีประโยชน์ต่อบ้านที่อยู่อาศัยและสมาชิกในครอบครัว ดังนี้

๑. บ้านสะอาดเรียบร้อย น่าอยู่อาศัย
๒. สมาชิกในครอบครัวมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน จึงมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และให้ความร่วมมือในการทำงานจนสำเร็จได้
๓. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๔. สร้างลักษณะนิสัยที่ดีให้แก่สมาชิกในครอบครัว เช่น ความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิต ความประณีตรอบคอบ รักการทำงาน ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
๕. ฝึกให้สมาชิกในครอบครัวทำงานอย่างเป็นกระบวนการตามลำดับขั้นตอน



กิจกรรมเสริมสร้างความรู้สู่สมรรถนะ

๑. นักเรียนยกตัวอย่างงานบ้านตามประเภทที่กำหนด
 - งานทำความสะอาดบ้าน
 - งานดูแลรักษาและทำความสะอาดเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย
 - งานบริการในบ้าน
 - งานเก็บล้าง
 - งานบำรุงรักษาและดูแลบริเวณบ้าน
 - งานประกอบอาหาร
๒. นักเรียนสำรวจตนเองเกี่ยวกับมารยาทในการทำงานบ้านร่วมกับสมาชิกในครอบครัว แล้วเขียนอธิบายตามหัวข้อต่อไปนี้
 - ๒.๑ มารยาทที่ดีในการทำงานบ้านร่วมกับสมาชิกในครอบครัวที่ฉันทำเป็นประจำ
 - ๒.๒ มารยาทในการทำงานบ้านร่วมกับสมาชิกในครอบครัวที่ฉันต้องปรับปรุงให้ดีขึ้น



กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)



ขั้นสังเกต รวบรวมข้อมูล (Gathering)

๑. นักเรียนรวมกลุ่ม กลุ่มละ ๔-๖ คน แต่ละคนทบทวนงานในบ้านว่ามีงานอะไรบ้างที่ตนเองเคยปฏิบัติเพื่อช่วยเหลือครอบครัว และทำให้บ้านสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย สวยงาม น่าอยู่อาศัยและเกิดความสะดวกต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ บันทึกเป็นรายการข้อมูลที่ได้เพื่อเป็นข้อมูลงานในบ้านของตน
๒. นักเรียนแต่ละคนนำข้อมูลที่ได้มารวมกันเป็นข้อมูลของกลุ่ม โดยรวมข้อมูลที่สอดคล้องกันให้เป็นข้อมูลข้อเดียวกัน ส่วนข้อมูลที่ไม่สอดคล้องกันให้จัดเป็นข้อมูลแยกข้อกัน



ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำข้อมูลการทำงานในบ้านเพื่อช่วยเหลือครอบครัวที่รวบรวมได้จากเพื่อนทุกคนในกลุ่มมาร่วมกันวิเคราะห์ อภิปราย หาคำตอบและข้อสรุป ในประเด็นต่อไปนี้
 - ๓.๑ จัดประเภทของงานในบ้านเพื่อช่วยเหลือครอบครัวที่รวบรวมได้เป็นกลุ่ม ๆ โดยใช้ลักษณะของงานที่ทำเป็นเกณฑ์ในการจัดประเภทของงาน พร้อมทั้งบอกว่าจัดได้ที่ประเภทอะไรบ้าง
 - ๓.๒ วิเคราะห์ความเชื่อมโยงของงานแต่ละอย่างในแต่ละประเภทว่า บุคคลที่อยู่ในบ้านคนใดบ้างเหมาะสมกับการทำงานนั้น แจกแจงให้เห็นทุกงานและร่วมกันอภิปรายว่าเพราะอะไรจึงคิดว่าเป็นภาระหน้าที่ของบุคคลนั้น
 - ๓.๓ ร่วมกันอภิปรายว่า งานบ้านอะไรบ้างที่จำเป็นต้องมอบหมายให้คนใดคนหนึ่งรับผิดชอบเพราะอะไร และงานบ้านอะไรบ้างที่สมาชิกในครอบครัวสามารถร่วมมือช่วยเหลือกันได้เพราะเหตุใด
 - ๓.๔ ร่วมกันอภิปรายแนวทางการปฏิบัติตนต่อบุคคลในครอบครัวในลักษณะต่าง ๆ กับผลที่เกิดขึ้นในครอบครัวในเรื่องต่อไปนี้
 - สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวมีงานบ้านที่ต้องทำเพื่อช่วยเหลือครอบครัวเหมือนหรือต่างกันหรือไม่ และเพราะเหตุใดทุกคนจึงต้องทำงานเพื่อช่วยเหลือครอบครัว
 - นักเรียนในกลุ่มมีงานบ้านที่ต้องทำเพื่อช่วยเหลือครอบครัวเหมือนหรือต่างกันอย่างใด
 - การทำงานเพื่อช่วยเหลือครอบครัวนอกเหนือจากที่ได้รับมอบหมาย หรือการช่วยงานสมาชิกในครอบครัวเกิดประโยชน์และผลดีต่อครอบครัวอย่างไร
 - การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวควรมีการปฏิบัติอย่างไรบ้าง

๔. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ความเข้าใจเรื่อง “การทำงานร่วมกับสมาชิกในครอบครัว” บันทึกเป็นเอกสารความรู้ในรูปแบบแผนภาพความคิด หรือทำเป็นหนังสือเล่มเล็กประกอบภาพร่วมกับผลงานของกลุ่มอื่น ๆ ในห้อง สำหรับให้ผู้ที่สนใจได้ศึกษาหาความรู้



A1

ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

๕. มอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนนำข้อสรุปความรู้ความเข้าใจเรื่อง “**การทำงานร่วมกับสมาชิกในครอบครัว**” ไปปฏิบัติจริงให้เหมาะสมกับครอบครัวของตนเองในรอบสัปดาห์ บันทึกผลการปฏิบัติเป็นแผนภาพ แผนภูมิ หรือภาพถ่ายประกอบคำอธิบายในหัวข้อเรื่อง “**บทบาทหน้าที่ของฉันกับการทำงานร่วมกับสมาชิกในครอบครัว**” ในฐานะสมาชิกของครอบครัว เป็นบันทึกกิจกรรมที่บ้านประจำสัปดาห์ตามที่ได้ปฏิบัติจริง

A2

ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

๖. นักเรียนแต่ละคนนำเสนอผลงานแผนภาพ แผนภูมิ หรือภาพถ่ายประกอบคำอธิบายในหัวข้อเรื่อง “**บทบาทหน้าที่ของฉันกับการทำงานร่วมกับสมาชิกในครอบครัว**” จากบันทึกกิจกรรมที่บ้านประจำสัปดาห์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนในกลุ่มและเพื่อนในห้องเรียน ครูและเพื่อนกลุ่มอื่นร่วมกันรับฟัง ให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะการพัฒนา เพื่อนำไปปรับปรุงการปฏิบัติให้ดียิ่งขึ้น

S

ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

๗. นักเรียนแต่ละคนนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของครูและเพื่อนในชั้นเรียนมาใช้ประกอบการประเมินตนเองว่า มีเรื่องใดที่ปฏิบัติดีแล้ว มีเรื่องใดที่ต้องปรับปรุงบ้าง และปรับปรุงอย่างไร กำหนดเป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อคนในครอบครัวของตนเองให้เหมาะสมต่อไป



การจัดการงานบ้านอย่างเป็นระบบ



การจัดการงานบ้านอย่างเป็นระบบ เป็นกระบวนการทำงานบ้านตามลำดับขั้นตอน ซึ่งสามารถมอบหมายงาน ติดตาม ควบคุม และตรวจสอบการทำงานจนได้ผลงานที่มีคุณภาพ ช่วยประหยัดเวลา แรงงาน และค่าใช้จ่ายในครอบครัว

๑. กระบวนการทำงานบ้าน

การจัดการงานบ้านอย่างเป็นระบบ มีกระบวนการ ดังนี้

๑. การวางแผนการทำงานบ้าน เป็นการกำหนดงานที่จะทำ เป้าหมายของงานที่จะทำ วิธีการทำงาน วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำงาน เวลาที่ใช้ในการทำงาน และผู้รับผิดชอบงานแต่ละงาน

๒. การทำงานบ้านตามแผนที่วางไว้ เป็นการทำงานบ้านตามแผนงานที่กำหนด จะช่วยลดความสับสนและความผิดพลาดในการทำงานได้

๓. การประเมินผลงาน เป็นการตรวจสอบว่างานที่ทำมีข้อบกพร่องหรือไม่ ถ้ามี ต้องปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น



๒. แผนการทำงานบ้านที่ดี

แผนการทำงานบ้านที่ดีควรมีลักษณะ ดังนี้

๑. เรียงลำดับความสำคัญของงาน ว่างานใดสำคัญเป็นอันดับแรก และงานใดสำคัญรองลงมา
๒. ระบุวันเวลาและกิจกรรมในแผนงานอย่างละเอียด เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานรับรู้ และเข้าใจตรงกัน
๓. ระบุผู้รับผิดชอบในแต่ละงาน โดยเลือกให้เหมาะสมกับวัย ความสนใจ ความสามารถ หรือเวลาว่างของผู้รับผิดชอบงานนั้น ๆ



๔. จัดสรรเวลาให้เหมาะสมกับงาน โดยงานที่ใช้แรงงานมากและใช้เวลาในการทำงานมาก เช่น พรวนดิน ตัดหญ้า ตักน้ำ ทำความสะอาดบ้านครั้งใหญ่ ควรทำในตอนเช้าหรือทำเฉพาะวันหยุด ส่วนงานที่ใช้แรงงานน้อยและใช้เวลาทำไม่มากนัก เช่น งานปัด กวาด เช็ด ถู ควรทำทุกวัน

๕. ต้องจัดสรรเวลาว่างร่วมกันหลังจากทำงานบ้านแล้ว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้พูดคุย และทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ดูโทรทัศน์ ออกกำลังกาย ทำสวน รับประทานอาหารเย็น

๖. แผนงานที่กำหนดไว้ต้องปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

๗. แผนงานที่กำหนดไว้ทุกคนต้องปฏิบัติได้

เวลา	งานบ้าน	ผู้รับผิดชอบ			
		แม่	พ่อ	ลูกชาย	ลูกสาว
๘.๐๐-๑๐.๐๐ น.	กวาดบ้าน ถูบ้าน	✓		✓	✓
๑๐.๐๐-๑๑.๐๐ น.	ซักผ้า ตากผ้า	✓	✓		✓
๑๑.๐๐-๑๓.๐๐ น.	ประกอบอาหาร จัดโต๊ะอาหาร	✓			✓
๑๓.๐๐-๑๓.๓๐ น.	เก็บโต๊ะอาหารและล้างจาน		✓	✓	
๑๓.๓๐-๑๕.๐๐ น.	ล้างรถ ตัดหญ้าที่สนาม		✓	✓	

๓. ทักษะการจัดการงานบ้าน

ทักษะการจัดการ หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่จะจัดระบบงานในการทำงานเป็นรายบุคคล และจัดระบบคนในการทำงานเป็นกลุ่ม เพื่อให้ทำงานสำเร็จตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

ทักษะการจัดการงานบ้านจึงเป็นการทำงานบ้านด้วยตนเองเพียงคนเดียว หรือการทำงานบ้านร่วมกับสมาชิกในครอบครัวอย่างเป็นระบบ ประณีต และมีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักใช้พลังงานและทรัพยากรในการทำงาน เช่น ไฟฟ้า น้ำ กระดาษ อย่างประหยัดและคุ้มค่า เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ โดยนำความรู้เรื่อง การจัดการงานบ้านอย่างเป็นระบบและการเขียนแผนการทำงานบ้านมาประยุกต์ใช้กับงานแต่ละงานที่จะทำ

๔. การจัดห้องครัว

ห้องครัวเป็นห้องที่ใช้เตรียมอาหาร ประกอบอาหาร จัดวางและเก็บสิ่งของเครื่องใช้ในครัวต่าง ๆ และบางครั้งครัวอาจมีโต๊ะรับประทานอาหารในห้องครัวด้วย

๑) การจัดวางสิ่งของเครื่องใช้ในห้องครัว

การจัดวางสิ่งของเครื่องใช้ในห้องครัวในตำแหน่งที่เหมาะสม จะช่วยให้เดินเข้า-ออกได้สะดวก มีความคล่องตัวในการทำงาน ดูแลรักษาและทำความสะอาดได้ง่าย โดยมีแนวทาง ดังนี้

การจัดวางสิ่งของเครื่องใช้ในห้องครัว

การ จัดแบบชิดผนังสองด้าน หรือตัวแอล (L) ใช้กับห้องครัวลักษณะแคบและยาว

การ จัดแบบเส้นขนาน ใช้สำหรับห้องครัวที่มีประตูอยู่ตรงข้ามกัน ๒ ประตู

การ จัดแบบชิดผนังด้านเดียว หรือแบบเส้นตรง นิยมใช้กับบ้านที่มีเนื้อที่จำกัด

การ จัดแบบชิดผนังสามด้าน หรือแบบตัวยู (U) เหมาะสำหรับห้องครัวที่มีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยมด้านเท่า

หมายถึง ตู้เย็น
 หมายถึง โต๊ะเตรียมอาหารสด

หมายถึง อ่างล้าง
 หมายถึง เตาปรุงอาหาร

หมายถึง โต๊ะจัดและตักแต่งอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว

นอกจากนี้ควรมีถังขยะสำหรับใส่เศษอาหารแห้ง อาหารสด และปลั๊กไฟเพื่อใช้งานกับเครื่องใช้ไฟฟ้า เช่น ตู้เย็น กระจกต้มน้ำร้อนไฟฟ้า เตาไมโครเวฟ หม้อหุงข้าวไฟฟ้า

๒) การจัดเก็บอุปกรณ์ประกอบอาหารและรับประทานอาหารในห้องครัว

อุปกรณ์ประกอบอาหารและรับประทานอาหารในห้องครัวที่ล้างสะอาด และผึ่งให้แห้งแล้ว ควรนำมาจัดเก็บ ดังนี้

หม้อ ลังถึง คว่ำไว้บนชั้นวางหรือเก็บในตู้โปร่ง

ครก คว่ำไว้บนชั้นวางโปร่ง ๆ สากและเขียงวางไว้ข้าง ๆ

กระทะ ตะหลิว ทัพพี และกระชอนที่มีรูสำหรับแขวน ให้แขวนไว้ในที่แขวน ส่วนที่ไม่มีรูแขวนให้วางไว้ในที่วาง

มีด เก็บไว้ในที่เสียบ เพื่อป้องกันคมมีดกระทบกันและเสียดคม

จาน ชาม ถ้วย คว่ำไว้บนชั้นวางโปร่ง ๆ หรือเก็บในตู้

แก้วน้ำ ถ้วย คว่ำไว้บนชั้นวางหรือเก็บในตู้

ช้อน ส้อม วางไว้ในที่วางและปิดฝาไว้



QR CODE
เรื่อง
การจัดเก็บอุปกรณ์
ประกอบอาหาร
และรับประทานอาหาร
ในห้องครัว

๓) การจัดเก็บเครื่องปรุงรส ข้าวสาร และอาหารแห้งในห้องครัว

หลังใช้งาน ปิดฝาขวดหรือฝาภาชนะเครื่องปรุงรส ข้าวสาร และอาหารแห้ง ให้แน่นสนิทก่อนนำไปจัดเก็บ ดังนี้

ขวดเครื่องปรุงรสวางรวมกันไว้บนชั้นวางหรือใกล้เตาปรุงอาหารเพื่อให้หยิบใช้สะดวก

ข้าวสาร น้ำตาล เกลือ กะปิ วางไว้ในที่โปร่ง ไม่อับชื้นและไม่ร้อน

หอม กระเทียม แขนงไว้ในที่โปร่งหรือวางไว้ในตะกร้าโปร่ง

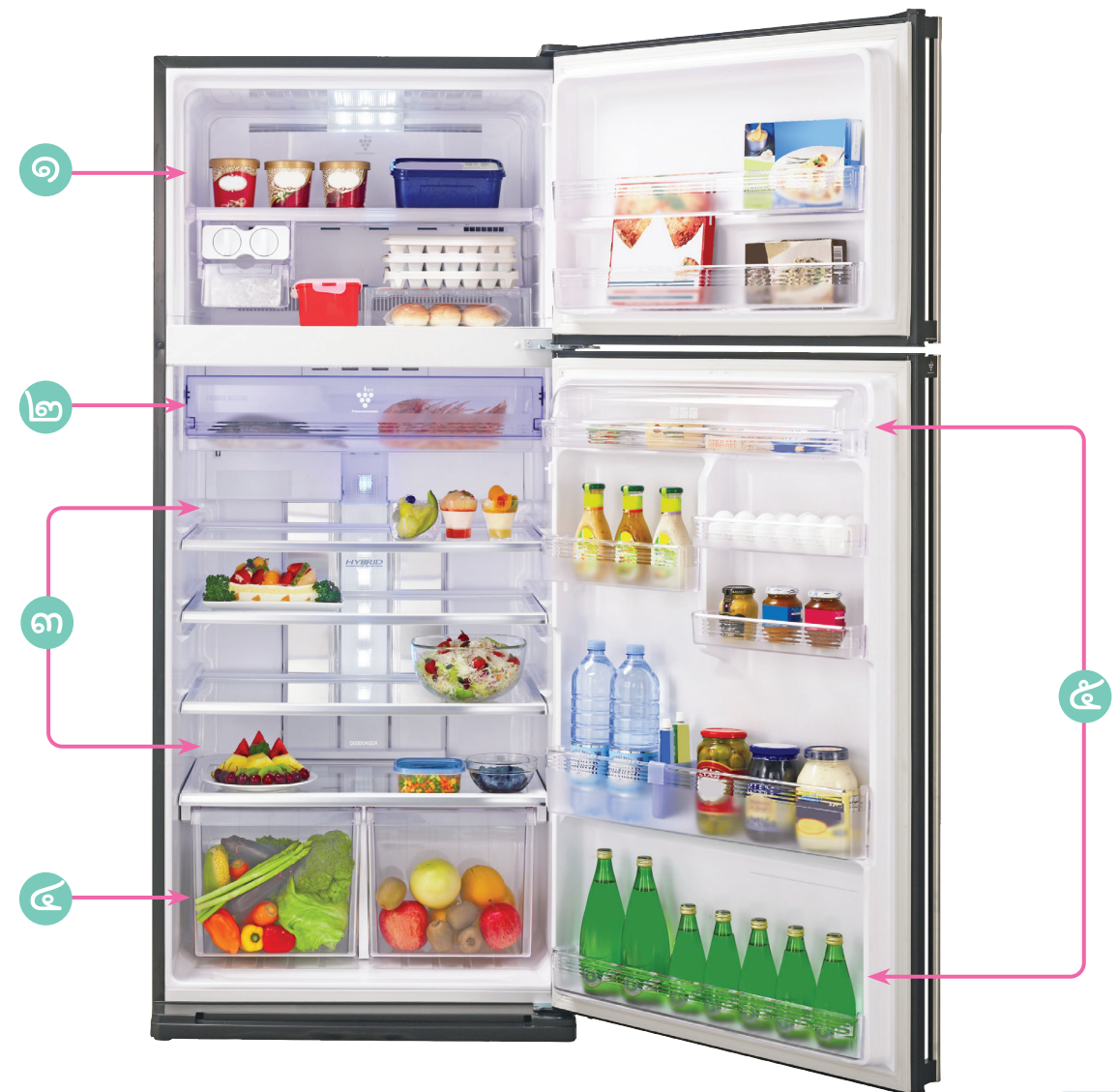
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ปลากระป๋อง วุ้นเส้น เก็บในตู้มีประตูปิด

๕. การจัดตู้เย็น

ตู้เย็นเป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ใช้เก็บรักษาอาหารให้คงความสดไว้ และไม่เน่าเสียในระยะเวลาหนึ่ง เพื่อรอกการนำมารับประทาน หรือประกอบอาหาร การใช้ตู้เย็นอย่างมีประสิทธิภาพทำได้โดยไม่เปิด-ปิดตู้เย็นบ่อย ๆ ละลายน้ำแข็งในช่องแข็งทุก ๑-๒ สัปดาห์ ทำความสะอาด ชั้นวางต่าง ๆ ในตู้เย็นอยู่เสมอ และจัดวางอาหารให้เป็นระเบียบตามอุณหภูมิที่เหมาะสมในช่องและชั้นวางภายในตู้เย็น เพราะอาหารแต่ละชนิดมีลักษณะ และระยะเวลาในการเน่าเสียแตกต่างกัน



QR CODE
เรื่อง
การจัดตู้เย็น



- ๑ ช่อกแช่แข็ง (อุณหภูมิประมาณ -18°C) เป็นช่องที่มีความเย็นมากที่สุด เหมาะกับการแช่อาหารแช่แข็งต่าง ๆ เช่น ไอศกรีม น้ำแข็ง
- ๒ ช่อกได้ช่องแช่แข็ง (อุณหภูมิประมาณ -1 ถึง 1°C) ใช้เก็บอาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่าง ๆ หมูแฮม ไส้กรอก และอาหารทะเล โดยก่อนแช่ควรห่อปิดให้มิดชิด
- ๓ ช่อกเก็บของทั่วไป (อุณหภูมิประมาณ $2-5^{\circ}\text{C}$) เหมาะสำหรับเก็บของที่บริโภคหรือใช้ไม่หมดแล้วต้องการนำมาใช้อีก เช่น ขนมหวาน อาหารสำเร็จรูป ยา และไม่ควรนำอาหาร หรือขนมหวานที่ซื้อมาแช่ทั้งถุง ควรเปลี่ยนใส่ภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดมิดชิดก่อน จึงนำไปเก็บในตู้เย็น
- ๔ ช่อกแช่ผักและผลไม้ (อุณหภูมิประมาณ $6-8^{\circ}\text{C}$) เหมาะสำหรับบรรจุผักและผลไม้ทั้งผล หรือผักและผลไม้ที่ปอกเปลือกแล้วห่อหุ้มด้วยพลาสติกหรือถุง ส่วนผักที่เป็นใบ เช่น ผักชี ขึ้นฉ่าย ควรเด็ดใบเน่าเสียทิ้งก่อนแล้วจึงนำไปห่อด้วยใบตองหรือใส่ถุงเก็บ โดยไม่วางถุงทับซ้อนกัน เพราะจะทำให้ผักช้ำ



- ๕ ช่อกประตูเปิด-ปิด (บานพับ) เหมาะสำหรับวางของที่หยิบใช้บ่อย ๆ เช่น ไข่ น้ำดื่ม นม น้ำผลไม้



โครงการสู่นวัตกรรม

นักเรียนแบ่งกลุ่มสืบค้นวิธีการกำจัดกลิ่นอาหารในตู้เย็น แล้วนำข้อมูลมาร่วมกันคิดค้นวิธีการกำจัดกลิ่นในตู้เย็นด้วยวิธีการใหม่ๆ ซึ่งทำได้ง่ายและได้ผลจริง อาจทดลองหลาย ๆ วิธีว่าได้ผลลัพธ์แตกต่างกันอย่างไร จากนั้นนำเสนอและเผยแพร่ความรู้

๖. การจัดตู้อาหาร

ตู้อาหารเป็นตู้ที่ใช้เก็บอาหารที่เหลือจากการรับประทาน อาหารที่ปรุงเสร็จแล้วรอการยกมาบริการ และอาหารแห้ง เช่น หอม กระเทียม อาหารกระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป วุ้นเส้น ตู้อาหารส่วนใหญ่ทำจากอะลูมิเนียม มีประตูเปิดและปิดได้ ช่วยป้องกันมดและแมลงมาไต่ตอมอาหาร



QR CODE
เรื่อง
การจัดตู้อาหาร



๑. แยกประเภทของอาหาร
๒. จัดวางอาหารแต่ละประเภทบนชั้นต่างๆ โดยวางอาหารที่ต้องการใช้ก่อน หรือหมดอายุเร็วที่สุดไว้ด้านนอกสุด



+ ปลอดภัยไว้ก่อน

อาหารกระป๋อง ควรสังเกตฉลาก วัน เดือน ปีที่ผลิต ลักษณะกระป๋องที่ไม่บุบหรือโป่งพอง กระป๋องต้องไม่เป็นสนิม เพราะอาหารในกระป๋องอาจเกิดเชื้อแบคทีเรียจากบรรจุภัณฑ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน เมื่อรับประทานเข้าไปอาจเกิดอาการปวดท้อง ท้องร่วง ท้องอืด อาหารไม่ย่อย คลื่นไส้ อาเจียนได้

๗. การจัดโต๊ะอาหาร

การจัดโต๊ะอาหารเป็นงานบริการในบ้านที่ช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ทำให้อุปกรณ์รับประทานอาหารเป็นระเบียบพร้อมใช้งาน และช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการรับประทานอาหาร



๑) อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดโต๊ะอาหาร

๑. จาน

๒. ถ้วย

๓. ช้อน ส้อม

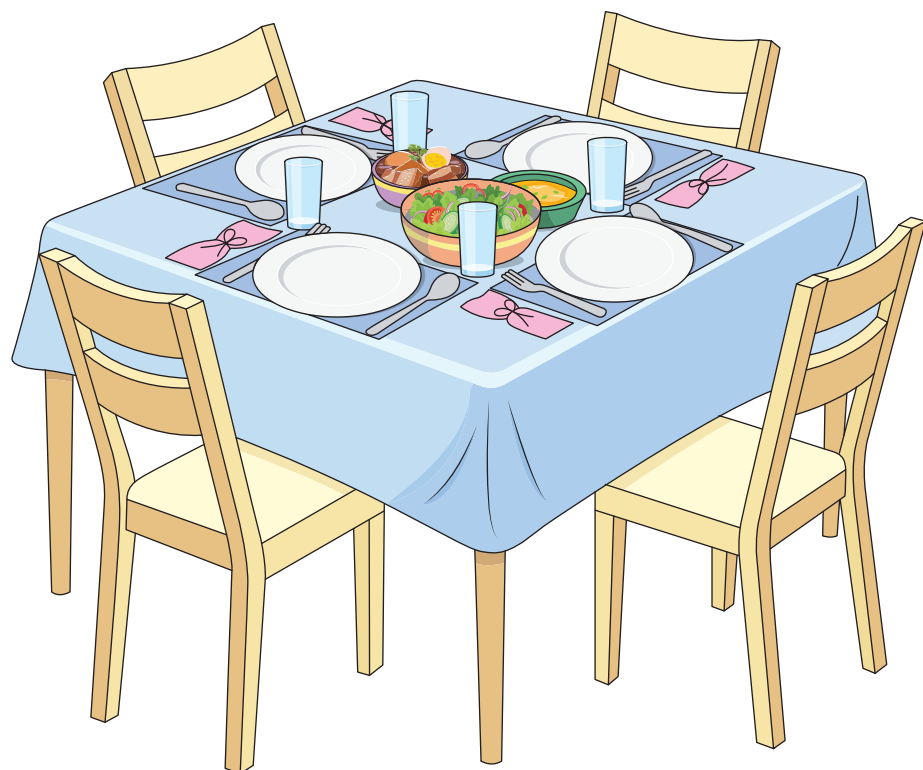
๔. แก้วน้ำ

๕. ผ้าเช็ดปาก

๖. ผ้าปูโต๊ะ

๗. ผ้ารองจาน

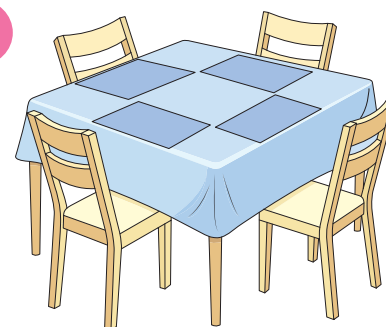
บางครอบครัวที่มีโต๊ะอาหารขนาดใหญ่ อาจตกแต่งให้สวยงามด้วยการวางแจกันดอกไม้ ตะกร้าหรือกระจาดใส่ผลไม้ไว้กลางโต๊ะ



▲ โต๊ะอาหารที่จัดเรียบร้อยแล้ว

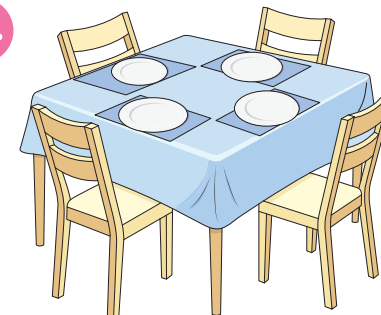
๒) ขั้นตอนการจัดโต๊ะอาหาร

๑.



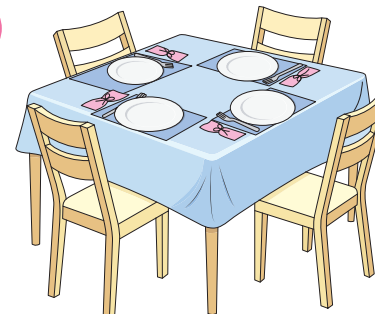
ปูผ้าปูโต๊ะบนโต๊ะอาหาร ถ้ามีผ้ารองจานให้วางบนผ้าปูโต๊ะตามจำนวนผู้รับประทานอาหาร

๒.



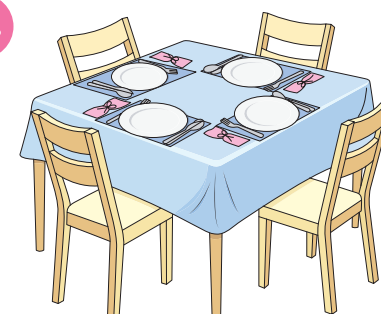
วางจานข้าวบนผ้ารองจาน ตามจำนวนผู้รับประทานอาหาร

๓.



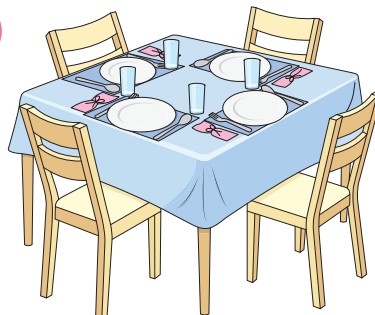
วางผ้าเช็ดปากทางด้านซ้ายของจาน หรือวางไว้บนจาน

๔.



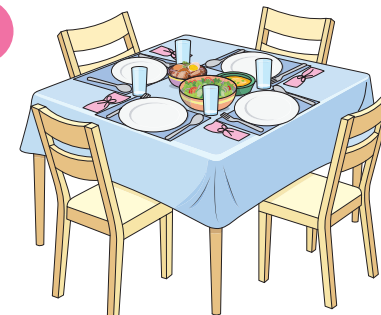
วางช้อนไว้ด้านขวา และวางส้อมไว้ด้านซ้ายของจานบนผ้ารองจาน

๕.



วางแก้วน้ำทางขวามือเยื้องไปด้านบน

๖.



ถ้ามีอาหาร มีสลัด หรือซूप ให้วางจานสลัดก่อน แล้วจึงวางถ้วยซूप



๔. การทำความสะอาดห้องน้ำและห้องส้วม

ห้องน้ำและห้องส้วมเป็นห้องที่ใช้สำหรับอาบน้ำชำระล้างร่างกายและขับถ่ายเป็นประจำ จึงต้องทำความสะอาดอยู่เสมอ เพราะถ้าปล่อยให้เศษผง ฟองสบู่ หรือตะกอนของน้ำเกาะติดสุขภัณฑ์และพื้นผนังห้องนาน ๆ จะทำให้เกิดคราบสกปรก เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค มีกลิ่นเหม็น ทำความสะอาดได้ยาก และอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุลื่นล้มได้

๑) วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำความสะอาดห้องน้ำและห้องส้วม

การทำความสะอาดห้องน้ำและห้องส้วมต้องใช้วัสดุ อุปกรณ์ ดังนี้

(๑) น้ำยาและผงทำความสะอาด

ใช้กำจัดคราบสกปรกต่าง ๆ ในห้องน้ำ



▲ น้ำยาและผงทำความสะอาด
ห้องน้ำและห้องส้วม

(๒) แปรงขัด

ใช้ขัดพื้นและสุขภัณฑ์ต่าง ๆ แปรงขัดมีหลายชนิด ดังนี้



▲ แปรงใยสังเคราะห์
ใช้ขัดพื้น ผนังกระเบื้อง
และสุขภัณฑ์



▲ แปรงพลาสติก
และแปรงใยมะพร้าว
มีด้ามจับยาวใช้ขัดโถส้วม

(๓) อุปกรณ์อื่น ๆ

- ▶ ถังน้ำ ใช้รองน้ำสำหรับล้างคราบน้ำยาและผงทำความสะอาด
- ▶ ถูมียาง ใช้สวมใส่เพื่อป้องกันผิวหนังสัมผัสน้ำยาและผงทำความสะอาด
- ▶ ชันน้ำ ใช้ตักน้ำสำหรับล้างคราบน้ำยาและผงทำความสะอาด
- ▶ ฟองน้ำ ใช้ขัดอ่างล้าง ที่วางสบู่ และที่วางยาสระผม

- ▶ ผ้าปิดจมูกและปาก ใช้ปิดจมูกและปากขณะทำความสะอาดห้องน้ำและห้องส้วม เพื่อป้องกันการสูดดมกลิ่นของน้ำยาและผงทำความสะอาดโดยตรง
- ▶ รองเท้ายางหรือรองเท้านบูต ใช้สวมใส่ขณะทำความสะอาดห้องน้ำและห้องส้วม เพื่อป้องกันการสัมผัสน้ำยาและผงทำความสะอาดโดยตรง



QR CODE เรื่อง
วิธีทำความสะอาดสุขภัณฑ์
ในห้องน้ำและห้องส้วม

๒) วิธีทำความสะอาดสุขภัณฑ์ในห้องน้ำและห้องส้วม



(๑) อ่างล้างมือ

ใช้ฟองน้ำชุบน้ำยาทำความสะอาดขัดให้ทั่วทั้งด้านในและด้านนอก จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด แล้วเช็ดด้วยผ้าแห้ง

(๒) โถส้วม

เทน้ำยาทำความสะอาดลงไป แล้วใช้แปรงด้ามยาวขัดด้านในให้ทั่ว ส่วนภายนอกใช้ฟองน้ำชุบน้ำยาขัดให้ทั่ว จากนั้นใช้น้ำล้างให้สะอาด ทั้งภายนอกและภายใน แล้วทิ้งไว้ให้แห้ง



(๓) พื้นและผนังห้องน้ำที่ทำจากกระเบื้อง

พื้นทำความสะอาดโดยเทน้ำยาหรือผงขัดลงบนพื้นที่เปียกแล้วใช้แปรงใยสังเคราะห์ขัดให้สะอาด ถ้าเป็นพื้นซีเมนต์ควรใช้แปรงลวดขัด ส่วนผนังห้องน้ำที่เป็นกระเบื้องให้ใช้ฟองน้ำชุบน้ำยาทำความสะอาดเช็ดให้ทั่ว แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด จากนั้นปล่อยให้แห้ง



๓) การจัดวางของใช้ในห้องน้ำและห้องส้วม

๑. ของใช้ในห้องน้ำและห้องส้วม เช่น สบู่ ยาสระผม ยาสีฟัน แปรงสีฟัน ควรจัดวางให้เป็นระเบียบเพื่อความสะอาดในการหยิบใช้และดูสวยงาม

๒. อุปกรณ์ในการทำความสะอาดห้องน้ำและห้องส้วม ควรล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง ก่อนนำไปเก็บในบริเวณที่อากาศถ่ายเทได้ดี ส่วนน้ำยาทำความสะอาด ควรปิดฝาให้สนิท แล้วนำไปเก็บในที่เย็น ไม่มีแสงแดดส่องถึง

ปลอดภัยไว้ก่อน

ก่อนใช้น้ำยาและผงทำความสะอาดห้องน้ำและห้องส้วม ควรอ่านข้อแนะนำวิธีใช้ในฉลากที่ติดบนผลิตภัณฑ์ เพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้และสุขภาพที่ไม่ชำรุดเสียหายที่สำคัญควรสวมรองเท้ายาง ถุงมือยาง และใช้ผ้าปิดจมูกทุกครั้ง

AL กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

G ขั้นสังเกต รวบรวมข้อมูล (Gathering)

๑. นักเรียนรวมกลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน จับคู่เป็น ๕ คู่ ทุกคู่จับสลากเลือกงานที่ต้องทำในบ้านคู่ละ ๑ งาน ตามหัวข้อที่กำหนดให้ ไม่ซ้ำกัน เพื่อศึกษารวบรวมข้อมูล วิธีจัดการงานบ้านอย่างเป็นระบบ

หัวข้อที่กำหนด ดังนี้

- การจัดห้องครัว
- การจัดตู้เย็น
- การจัดตู้อาหาร
- การจัดโต๊ะอาหาร
- การทำความสะอาดห้องน้ำและห้องส้วม

๒. นักเรียนแต่ละคู่บันทึกข้อมูลการศึกษางานตามหัวข้อที่จับสลากได้ให้ครอบคลุมประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

- ๒.๑ ภาระงาน/กิจกรรมที่ต้องปฏิบัติในการจัดการงานบ้านตามหัวข้อที่จับสลากได้
- ๒.๒ วัตถุประสงค์/เป้าหมายของการปฏิบัติแต่ละกิจกรรมในงานนั้น
- ๒.๓ ขั้นตอนและวิธีปฏิบัติในแต่ละกิจกรรม (ต้องทำอะไรก่อน-หลัง ทำอย่างไร ใช้ทักษะอะไร)
- ๒.๔ วัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ในการทำงานแต่ละกิจกรรมที่ประหยัดและปลอดภัย บันทึกข้อมูลผลการศึกษาลงในแบบบันทึกดังตัวอย่าง

ตัวอย่างแบบบันทึกข้อมูล ผลการศึกษารวบรวมข้อมูลการจัดการงานบ้านอย่างเป็นระบบ

งาน _____			
ลำดับขั้นตอน ภาระงาน/กิจกรรม	วัตถุประสงค์/เป้าหมายแต่ละกิจกรรม	วิธีปฏิบัติแต่ละกิจกรรม และทักษะที่ใช้	วัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้
๑.			
๒.			
๓.			
๔.			
๕.			

๓. นักเรียนแต่ละคู่นำผลการศึกษารวบรวมกันเป็นข้อมูลของกลุ่มและช่วยกันตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วนตามประเด็นที่กำหนด

P ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

๔. นักเรียนในกลุ่มนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากเพื่อนในกลุ่มในแต่ละหัวข้อมารวบรวมกันวิเคราะห์ อภิปราย หาคำตอบ ในประเด็นต่อไปนี้

- ๔.๑ งานของเพื่อนสมาชิกแต่ละคู่ในกลุ่มมีวัตถุประสงค์/เป้าหมายเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร งานแต่ละงานมีวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกันในเรื่องใด
- ๔.๒ กระบวนการทำงานแต่ละงานที่รวบรวมได้จากสมาชิกในกลุ่มมีขั้นตอนในการทำงานเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร มีขั้นตอนใดที่สามารถนำมาใช้ร่วมกันได้บ้าง
- ๔.๓ แนวทางการเลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้ในการงานให้ประหยัด ปลอดภัย เป็นอย่างไร สอดคล้องกันหรือแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
- ๔.๔ การทำงานในบ้านทุกเรื่องอย่างเป็นระบบมีประโยชน์หรือผลดีอย่างไรต่อบ้านและครอบครัว

๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำผลการอภิปรายและข้อคิดที่ได้มาหาข้อสรุปความรู้ร่วมกันในเรื่อง “การจัดการงานบ้านอย่างเป็นระบบ” บันทึกเป็นเอกสารความรู้ในรูปแบบแผนภาพความคิด หรือทำเป็นหนังสือเล่มเล็กประกอบภาพร่วมกับผลงานของกลุ่มอื่น ๆ ในห้อง เพื่อใช้ศึกษาค้นคว้า หรือเผยแพร่ต่อไป

A1 ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

๖. มอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนนำข้อสรุปความรู้ความเข้าใจเรื่อง “การจัดการงานบ้านอย่างเป็นระบบ” มาวางแผนปฏิบัติในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ อย่างน้อย ๑ งานว่าจะปฏิบัติงานที่บ้าน ให้เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการในบ้านของตน ให้ครอบคลุมตามหัวข้อที่กำหนดในข้อ ๒ บันทึกการปฏิบัติและผลที่เกิดขึ้นเป็นแผนภาพ แผนภูมิ หรือภาพถ่ายประกอบคำอธิบาย ตามความถนัดของแต่ละคนในหัวข้อเรื่อง “บทบาทหน้าที่ของฉันในการจัดการงานบ้านอย่างเป็นระบบ”



A2 ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

๗. นักเรียนแต่ละคนนำเสนอผลงานแผนภาพ แผนภูมิ หรือภาพถ่ายประกอบคำอธิบายในหัวข้อเรื่อง **“บทบาทหน้าที่ของฉันในการจัดการงานบ้านอย่างเป็นระบบ”** จากการทำกิจกรรมที่บ้าน ครูและเพื่อนกลุ่มอื่นร่วมกันรับฟัง ให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะการพัฒนาเพื่อนำไปปรับปรุงการปฏิบัติให้ดียิ่งขึ้น

S ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

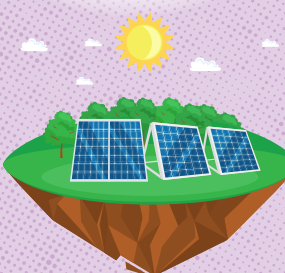
๘. นักเรียนแต่ละคนนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของครูและเพื่อนในชั้นเรียนมาใช้ในการประกอบการประเมินตนเองว่ามีเรื่องใดที่ปฏิบัติดีแล้ว มีเรื่องใดที่ต้องปรับปรุงบ้าง ปรับปรุงอย่างไร กำหนดเป็นแนวทาง **“บทบาทหน้าที่ของฉันในการจัดการงานบ้านอย่างเป็นระบบ”** ให้เหมาะสมแล้วนำไปจัดนิทรรศการเผยแพร่ต่อไป

จิตสำนึกในการใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า



จิตสำนึกในการใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า เป็นความเข้าใจถึงสาเหตุหรือเหตุผลของการประหยัด การร่วมมือกันเพื่อรักษา ควบคุม ดูแล หาวิธีการใช้พลังงานและทรัพยากรที่มีอยู่ให้เหมาะสมและเป็นไปตามความจำเป็น รวมถึงการมีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือโครงการที่จัดขึ้นเพื่อรณรงค์ให้เกิดการประหยัดตลอดจนการกระตุ้นและสนับสนุนให้ทุกคนในครอบครัว สังคม และประเทศชาติมีส่วนร่วมในการใช้พลังงานและทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด

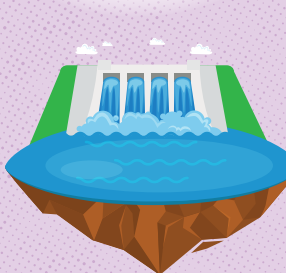
พลังงานแสงอาทิตย์
สามารถนำมาสร้าง
กระแสไฟฟ้าได้



พลังงานจากน้ำตก
สามารถนำมาสร้าง
กระแสไฟฟ้าได้



น้ำจากเขื่อน
สามารถนำมาสร้าง
กระแสไฟฟ้าได้



พลังงานลม (กังหันลม)
สามารถนำมาสร้าง
กระแสไฟฟ้าได้



๑. สาเหตุที่ต้องใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัด

การที่มนุษย์เราต้องใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัด มีสาเหตุดังนี้

๑. มนุษย์มีจำนวนเพิ่มขึ้น ความต้องการใช้พลังงานและทรัพยากรที่มีวันหมดไปได้ เช่น น้ำมัน ป่าไม้ แร่ จึงเพิ่มขึ้นตามไปด้วย
๒. มนุษย์ใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างสิ้นเปลืองทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงาน
๓. ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับพลังงานและทรัพยากรที่มนุษย์ต้องใช้เป็นประจำสูงขึ้นตามภาวะเศรษฐกิจของโลก เช่น ราคาน้ำมัน ค่าน้ำประปา ค่าไฟฟ้า
๔. การสร้างพลังงานและทรัพยากรทดแทนยังไม่แพร่หลาย เช่น การสร้างอุปกรณ์เก็บกักพลังงานแสงอาทิตย์ไว้ใช้ การผลิตพลังงานชีวมวล การแปรรูปวัสดุเหลือใช้เพื่อนำกลับมาใช้ใหม่

๒. แนวทางการมีส่วนร่วมในการใช้พลังงานและทรัพยากรที่มีอยู่อย่างประหยัดและคุ้มค่า

การมีส่วนร่วมในการใช้พลังงานและทรัพยากรที่มีอยู่อย่างประหยัดและคุ้มค่า มีแนวทางดังนี้

๑. ใช้น้ำ ไฟฟ้า กระดาษอย่างประหยัดและใช้เมื่อจำเป็น ดังตัวอย่าง

การใช้น้ำอย่างประหยัด

- ไม่ทิ้งเศษอาหาร กระดาษ สารเคมีทุกชนิดและผ้าอนามัยลงในโถชักโครกหรืออ่างชำระล้าง เพราะจะทำให้สูญเสียน้ำในการกลั้วสิ่งเหล่านี้ และทำให้ท่อชักโครกอุดตัน
- ตรวจสอบการรั่วไหลของน้ำ โดยดูจากท่อน้ำ ก๊อกน้ำหรือสายยาง ถ้าพบควรรีบแจ้งผู้ปกครองหรือครูให้ซ่อมแซมทันที
- ใช้อุปกรณ์ประหยัดน้ำ เช่น ชักโครกประหยัดน้ำ ฝักบัวประหยัดน้ำ ก๊อกประหยัดน้ำ



- รดน้ำต้นไม้ในตอนเช้าขณะที่อากาศเย็นจะช่วยประหยัดน้ำมากกว่าการรดน้ำตอนแดดจัด
- ซักผ้าด้วยมือ และรองน้ำแค่พอใช้ ไม่เปิดน้ำไหลทิ้งตลอดเวลา
- ใช้น้ำสุดท้ายของการซักผ้าไปรดน้ำต้นไม้
- ปิดน้ำไม่ให้ไหลทิ้งขณะอาบน้ำ สระผม ฟอกสบู่ แปรงฟัน ล้างจาน

การใช้ไฟฟ้าอย่างประหยัด

- ปิดสวิตช์และถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งาน
- เลือกซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีฉลากประหยัดไฟฟ้าเบอร์ ๕ เพราะคุณภาพได้มาตรฐาน และประหยัดพลังงาน
- หมั่นตรวจสอบสายไฟฟ้าและเครื่องใช้ไฟฟ้าอยู่เสมอ หากพบว่าชำรุดให้รีบบอกผู้ปกครอง หรือครูซ่อมแซมทันที
- ไม่เปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าพร้อมกันหลายชนิด
- ใช้หลอดไฟฟ้าประหยัดพลังงาน เช่น หลอดไฟฟ้าแบบตะเกียบ หรือหลอด LED
- ถ้าอากาศไม่ร้อนมาก ควรเปิดพัดลมแทนการเปิดเครื่องปรับอากาศ
- ปิดตู้เย็นให้สนิท ไม่เปิดตู้เย็นบ่อย ทำความสะอาดตู้เย็นเป็นประจำ และไม่ใส่ของร้อนในตู้เย็น
- ไม่ควรพรมน้ำเลื้อยผ้าจนแฉะ เพราะทำให้สิ้นเปลืองไฟฟ้าขณะรีดผ้า

การใช้กระดาษอย่างประหยัด

- ใช้กระดาษถ่ายเอกสารทั้งสองหน้า
- ส่งเอกสารขึ้นเดียวอ่านกันหลาย ๆ คน โดยไม่ต้องทำสำเนา
- นำกระดาษที่ไม่ใช้แล้วมาประดิษฐ์เป็นของเล่น ของใช้ เช่น ทำกล่องใส่ของ
- ส่งข้อมูลข่าวสารผ่านทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์แทนการส่งเอกสารทางไปรษณีย์
- ไม่ใช้จานกระดาษ แก้วน้ำกระดาษในงานเลี้ยงสังสรรค์ต่าง ๆ
- กระดาษหนังสือพิมพ์ กล่องกระดาษ กระดาษนิตยสาร สมุดหนังสือเก่า และกระดาษที่ไม่ใช้แล้วให้เก็บรวบรวมไปขาย หรือนำมาประดิษฐ์เป็นสิ่งของเครื่องใช้หรือของตกแต่งไว้ใช้ในครอบครัว
- ใช้ผ้าเช็ดมือแทนกระดาษชำระ
- จัดเก็บข้อมูลลงในคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์บันทึกข้อมูลต่าง ๆ เช่น แผ่นซีดี ดีวีดี (แผ่นดิจิทัลอเนกประสงค์) หน่วยความจำแบบแฟลชไดรฟ์แทนการพิมพ์ลงในกระดาษ

๒. มีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือโครงการที่จัดขึ้นเพื่อรณรงค์ให้เกิดการประหยัดพลังงานและทรัพยากร เช่น

- โครงการโรงเรียนสีเขียว เป็นการรณรงค์เพื่อเสริมสร้างทัศนคติและค่านิยมในการใช้ไฟฟ้าอย่างมีประสิทธิภาพแก่เยาวชนของชาติ ตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงระดับมัธยมศึกษา โดยผ่านระบบการศึกษาของประเทศ เพื่อปลูกฝังอุปนิสัยการใช้ไฟฟ้าอย่างมีประสิทธิภาพให้ยั่งยืน

- โครงการฉลากประหยัดไฟฟ้าเบอร์ ๕ ปี ๒๕๖๗ ร่วมใจลดภาวะโลกร้อน ซึ่งมีเป้าหมายรณรงค์ส่งเสริมให้เกิดการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าเบอร์ ๕ ในช่วงฤดูร้อน เพื่อให้เกิดการประหยัดพลังงานของประเทศ

- โครงการช่วยลดภาวะโลกร้อน

- โครงการปลูกป่าถาวร

๓. กระตุ้นและสนับสนุนให้ทุกคนในครอบครัวและสังคมที่อยู่อาศัยมีส่วนร่วมในการใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า



ทักษะชีวิตและอาชีพ

อาชีพนักวิทยาศาสตร์ เป็นอาชีพที่ทำงานเกี่ยวกับการคิดค้นและผลิตสิ่งของเครื่องใช้ที่มีประโยชน์และประหยัดพลังงานให้มนุษย์ได้ใช้สอยในชีวิตประจำวัน





G

ขั้นสังเกต รวบรวมข้อมูล (Gathering)

- นักเรียนรวมกลุ่ม กลุ่มละ ๔-๖ คน แต่ละคนทบทวนและตรวจสอบการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้พลังงานในบ้านของตนเองตามแนวทางการมีส่วนร่วมในการใช้พลังงานและทรัพยากรที่มีอยู่ ว่าได้มีการปฏิบัติในเรื่องใดบ้าง ปฏิบัติอย่างไร บันทึกเป็นรายการข้อมูลที่ได้ลงในแบบบันทึกดังตัวอย่าง

แบบบันทึกการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้พลังงานในบ้านของนักเรียน

เรื่องที่ปฏิบัติ	รายการตรวจสอบการปฏิบัติ	ระดับการปฏิบัติ			
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย
การใช้น้ำ	๑. ตรวจสอบการรั่วไหลของน้ำ จากท่อน้ำ ก๊อกน้ำ หรือสายยาง ไม่ให้มีการรั่วไหลทิ้ง				
	๒. ล้างผักผลไม้ และล้างจานในภาชนะที่เก็บกักน้ำ ได้เพียงพอโดยไม่ใช้วิธีเปิดน้ำไหลจากก๊อกน้ำ ตลอดเวลา				
	๓. ใช้อุปกรณ์ประหยัดน้ำ เช่น ชักโครกประหยัดน้ำ ฝักบัวหรือก๊อกประหยัดน้ำ				
	๔. รดน้ำต้นไม้ในตอนเช้าขณะที่อากาศเย็นจะช่วยประหยัดน้ำมากกว่าการรดน้ำตอนแดดจัด				
	๕. ชักผ้าด้วยมือ และรองน้ำแค่พอใช้ ไม่เปิดน้ำไหลทิ้งตลอดเวลา				
	๖. ใช้น้ำสุดท้ายของการซักผ้าไปรดน้ำต้นไม้				
	๗. ปิดน้ำไม่ให้ไหลทิ้งขณะอาบน้ำ สระผม ฟอกสบู่ แปรงฟัน ล้างจาน				
การใช้ไฟฟ้า	๑.				
	๒. ฯลฯ				
การใช้กระดาษ	๑.				
	๒. ฯลฯ				

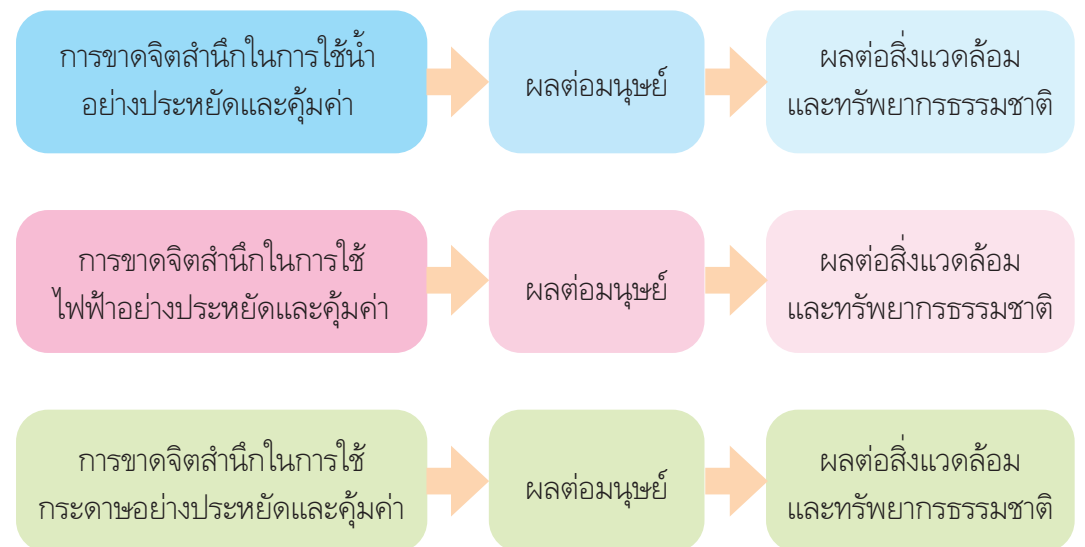
- นักเรียนแต่ละคนนำข้อมูลที่ได้มาแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม โดยรวมข้อมูลที่สอดคล้องกัน จัดให้เป็นข้อมูลข้อเดียวกัน นับความถี่ของการปฏิบัติในแต่ละรายการที่ตรวจสอบ

P

ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

- นักเรียนแต่ละกลุ่มนำข้อมูลจากการตรวจสอบการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้พลังงานในบ้านที่รวบรวมได้จากเพื่อนทุกคนในกลุ่มมาร่วมกันวิเคราะห์ อภิปราย จากความถี่ที่นับได้ หาคำตอบ และข้อสรุปในประเด็นต่อไปนี้
 - ผลการตรวจสอบการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้พลังงานในบ้านแต่ละรายการโดยภาพรวม ทั้งกลุ่ม/ทั้งห้อง มีความถี่มากที่สุดระดับใดบ้าง (เป็นประจำ บ่อยครั้ง นาน ๆ ครั้ง ไม่เคย)
 - ถ้าจำแนกเป็นด้านการใช้น้ำ การใช้ไฟฟ้า และการใช้กระดาษ นักเรียนคิดว่าเรื่องใด ที่เป็นการปฏิบัติที่แสดงจิตสำนึกในการใช้พลังงานได้ดีที่สุด เพราะอะไร ให้เหตุผลประกอบในแต่ละข้อ
 - ร่วมกันอภิปรายว่า การปฏิบัติที่ขาดจิตสำนึกในการใช้พลังงานมีอะไรบ้าง เพราะเหตุใด จึงคิดว่าเป็นการขาดจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ให้เหตุผลประกอบในแต่ละข้อ
 - ร่วมกันอภิปรายถึงผลกระทบของการขาดจิตสำนึกในการใช้พลังงานที่มีต่อแหล่งพลังงาน และทรัพยากรในด้านต่าง ๆ และผลต่อมนุษย์ในอนาคต
- ร่วมกันสรุปความรู้ความเข้าใจเรื่อง “ผลของการขาดจิตสำนึกในการใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า” บันทึกเป็นเอกสารความรู้ในรูปแบบแผนภาพความคิด หรือทำเป็นหนังสือเล่มเล็กประกอบภาพร่วมกับผลงานของกลุ่มอื่น ๆ ในห้อง สำหรับผู้สนใจเรียนรู้ ดังตัวอย่างแผนภาพ

ผลของการขาดจิตสำนึกในการใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า



A1

ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

๕. มอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนนำข้อสรุปความรู้ความเข้าใจเรื่อง “การใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า” ไปปฏิบัติจริงให้เหมาะสมกับครอบครัวของตนเองในรอบสัปดาห์ บันทึกผลการปฏิบัติเป็นแผนภาพหรือภาพถ่ายประกอบคำอธิบายในหัวข้อเรื่อง “บทบาทหน้าที่ของฉันกับการใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า” ในฐานะสมาชิกของครอบครัว เป็นบันทึกกิจกรรมที่บ้านประจำสัปดาห์ตามที่ได้ปฏิบัติจริง

A2

ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

๖. นักเรียนแต่ละคนนำเสนอผลงานแผนภาพหรือภาพถ่ายประกอบคำอธิบายในหัวข้อเรื่อง “บทบาทหน้าที่ของฉันกับการใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า” จากบันทึกกิจกรรมที่บ้านประจำสัปดาห์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนในกลุ่มและห้องเรียน ครูและเพื่อนกลุ่มอื่นร่วมรับฟัง ให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะการพัฒนาเพื่อนำไปปรับปรุงการปฏิบัติให้ดียิ่งขึ้น

S

ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

๗. นักเรียนแต่ละคนนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของครูและเพื่อนในชั้นเรียนมาใช้ในการประกอบการประเมินตนเองว่า มีเรื่องใดที่คิดตัดสินใจปฏิบัติดีแล้ว มีเรื่องใดที่ต้องปรับปรุงบ้าง ต้องปรับปรุงอย่างไร กำหนดเป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อคนในครอบครัวของตนเองให้เหมาะสมต่อไป



คำถามพัฒนากระบวนการคิด

- นักเรียนทำงานบ้านเพราะเหตุผลใด
- การทำงานร่วมกับสมาชิกในครอบครัวมีแนวทางอย่างไร
- ถ้านักเรียนและสมาชิกในครอบครัวทำงานร่วมกันอย่างมีมารยาทจะเกิดผลดีอย่างไร
- การจัดตู้เย็นอย่างเป็นกระบวนการมีแนวทางอย่างไร
- การจัดตู้อาหารอย่างประณีตและมีความคิดสร้างสรรค์ควรทำอย่างไร
- เพราะเหตุใดขณะทำความสะอาดห้องน้ำและห้องส้วม จึงต้องสวมถุงมือยางและรองเท้ายาง
- ถ้าใช้ทักษะการจัดการกับการจัดห้องครัวจะเกิดผลดีอย่างไร
- เพราะเหตุใดจึงต้องใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า
- นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะถือว่าเป็นผู้มีจิตสำนึกในการใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า
- นักเรียนจะนำความรู้เรื่อง การใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่าไปใช้ประโยชน์อย่างไร

ฝั่ง

สรุปสาระสำคัญสู่การสร้างความรู้



งานบ้าน

การทำงานกับสมาชิกในครอบครัว

การทำงานกับสมาชิกในครอบครัวอย่างมีมารยาทจะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวรักใคร่สามัคคีกัน สร้างนิสัยที่ดี และบ้านสะอาด ระเบียบเรียบร้อย น่าอยู่อาศัย

การจัดการงานบ้านอย่างเป็นระบบ

การจัดการงานบ้านอย่างเป็นระบบจะช่วยประหยัดเวลาในการทำงาน แรงงาน ค่าใช้จ่าย และได้ผลงานที่มีคุณภาพ

จิตสำนึกในการใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า

การสร้างจิตสำนึกในการใช้พลังงานและทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า และปฏิบัติตามแนวทางที่เหมาะสม จะช่วยให้มีพลังงานและทรัพยากรใช้ได้นาน

