



การทำงานอาชีพ

ม.๕-๖

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕-๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



ผู้เรียบเรียง
น้อย สุวรรณมณี

๑๐๐.-

คำชี้แจง

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ เล่มนี้ จัดพิมพ์ โดย บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด

ผู้เรียบเรียง นางสาวน้อย สุวรรณมณี

ผู้ตรวจ ๑. นางสาวสุรางค์ พุ่มเจริญวัฒนา
 ๒. นางไพเราะ บังลิขิต
 ๓. นางนลินทิพย์ เพชรวงษ์ดี

บรรณาธิการ นางวิพาพรรณ ดอนจันทร์โคตร

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

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

การงานอาชีพ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง

น้อย สุวรรณมณี

ผู้ตรวจ

สุรางค์ พุ่มเจริญวัฒนา

ไพเราะ ปังลิขิต

นลินทิพย์ เพชรวงษ์ดี

บรรณาธิการ

วิพาพรรณ ดอนจันทร์โคตร

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

การงานอาชีพ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง นาย สุวรรณมณี
ผู้ตรวจ สุรางค์ พุ่มเจริญวัฒนา
 ไพเราะ ปังลิต
 นลินทิพย์ เพชรวงษ์ดี
บรรณาธิการ วิภาพรพรณ ดอนจันทร์โคตร

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

น้อย สุวรรณมณี.

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6.--กรุงเทพฯ : แม็คเ็ดดูเคชั่น, 2562.

232 หน้า.

1. กลุ่มการงานและพื้นฐานอาชีพ--การศึกษาและการสอน.

I. ชื่อเรื่อง.

331.71

ISBN 978-616-345-130-9

พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์ : ธันวาคม ๒๕๖๒

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ห้ามลอกเลียน ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใด
ของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

จัดทำโดย

MAC EDUCATION

ส่งชานนิต์สั่งจ่าย ไปรษณีย์ลาดพร้าว

ในนาม บริษัท แม็คเ็ดดูเคชั่น จำกัด

๙/๙๙ อาคารแม็ค ซอยลาดพร้าว ๓๘ ถนนลาดพร้าว

แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทร. ๐-๒๕๑๒-๐๖๖๑, ๐-๒๕๒๘-๒๐๒๒-๗ แฟกซ์ ๐-๒๕๒๘-๒๐๒๘

www.MACeducation.com

พิมพ์ที่ : บริษัท แพลนพรินต์ จำกัด

คำชี้แจง

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการโดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้ดำเนินการทบทวนหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสาระภูมิศาสตร์ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม โดยเริ่มใช้ในปีการศึกษา ๒๕๖๑ และต่อมาได้ยกเลิกมาตรฐานและตัวชี้วัด สาระที่ ๒ การออกแบบและเทคโนโลยี และสาระที่ ๓ เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ในกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี โดยปรับเปลี่ยนชื่อกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยีเป็นกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ในปีการศึกษา ๒๕๖๓ เพื่อมุ่งหวังให้โรงเรียนและผู้เรียนเกิดการพัฒนาระบบการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ด้วยตระหนักถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนหลักสูตรข้างต้น บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด จึงได้มอบหมายให้ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร ด้านการพัฒนาสื่อการเรียนรู้ และด้านการวัดและประเมินผล ได้ปรับปรุงพัฒนาหนังสือเรียนให้สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดของหลักสูตรในกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่มีการเปลี่ยนแปลง และให้สอดคล้องกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๔ และยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี

โดยหนังสือเรียนแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะให้ผู้ใช้หนังสือเรียนได้ทราบเป้าหมายการเรียนรู้ในตอนต้นหน่วยการเรียนรู้จากสาระการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี และทุกหัวข้อหลักนำเสนอแนวคิดสำคัญเพื่อให้ทราบถึงสิ่งที่เป็นความรู้ ความคิดที่เป็นแก่นสำคัญที่ต้องเรียนรู้ให้ลึกซึ้ง และการเรียนรู้ที่ดี ผู้เรียนควรได้ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจเป็นระยะ ๆ ก่อนเรียนเรื่องใหม่ ดังนั้นในหนังสือเรียนจะมีการสอดแทรกกิจกรรมตรวจสอบการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับเรื่องที่ได้เรียนผ่านมา เพื่อให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบตนเอง หรือบางหัวข้ออาจเป็นการฝึกทักษะให้ชำนาญก่อน สิ่งเพิ่มเติมในหนังสือเรียนเล่มนี้ คือ กิจกรรมบูรณาการวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ เทคโนโลยี และวิศวกรรมศาสตร์ (STEM) ตามเป้าหมายสำคัญของการปรับหลักสูตรครั้งนี้ ซึ่งผู้เรียนและผู้สอนสามารถนำไปประยุกต์หรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนและผู้เรียน การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมโดยใช้เทคโนโลยีการสื่อสารและสารสนเทศ (ICT) เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องค้นคว้าเพิ่มเติม ดังนั้นในหนังสือเรียนเล่มนี้จึงได้มีการเสริมเนื้อหาเพิ่มเติมที่ได้ผ่านการคัดกรองมาแล้วว่าเหมาะสมกับการเรียนรู้ แทรกไว้ในเนื้อหาบางหน่วยโดยใช้

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

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

บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด

คำนำ

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ ได้จัดทำขึ้นตามสาระการเรียนรู้แกนกลาง มาตรฐาน และตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ สำหรับใช้เป็นสื่อประกอบการจัดการเรียนรู้ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ มีทักษะและความสามารถตามที่หลักสูตรกำหนด ซึ่งครอบคลุมสาระที่ ๑ การดำรงชีวิตและครอบครัว และสาระที่ ๔ การอาชีพ ตลอดจนสอดคล้องกับทักษะแห่งอนาคตใหม่ในศตวรรษที่ ๒๑ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของประชาชนคนไทยในฐานะการเป็นพลเมืองโลกที่ต้องดำรงชีวิตอยู่ในโลกแห่งเทคโนโลยีพร้อมกับการรักษาความสมดุลของทรัพยากร พลังงานและสิ่งแวดล้อม

การนำเสนอเนื้อหาสาระของหนังสือเรียนเล่มนี้จัดเป็นหน่วยการเรียนรู้ จำนวน ๖ หน่วยการเรียนรู้ คือ **การทำงานในชีวิตประจำวัน การใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างผลงานและทักษะการทำงานร่วมกัน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหาในการทำงาน สมรรถนะ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในการทำงาน และการอาชีพ** ซึ่งเป็นเนื้อหาสาระ ความรู้ที่ทันสมัย มีแนวคิดสำคัญในแต่ละหัวข้อของเนื้อหา มีกิจกรรมตรวจสอบการเรียนรู้ที่ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ และมีกิจกรรมปฏิบัติที่มุ่งเน้นการฝึกปฏิบัติจริงที่สอดคล้องกับวัยของผู้เรียน และมีกิจกรรมบูรณาการประจำหน่วยเพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้แบบบูรณาการ พร้อมกับการสรุปเนื้อหาสาระทั้ง ๓ ด้าน (K-P-A) ให้ผู้เรียนได้ทบทวน และมีอภิธานศัพท์เพื่ออธิบายความหมายเพิ่มเติมของคำศัพท์เฉพาะที่ไม่ได้เป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไป หรือเป็นคำใหม่ หรือคำโบราณ

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ จะเกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในด้านการเรียน การทำงาน การพัฒนาตนเองในการสร้างงาน สร้างอาชีพในอนาคตด้วยความซื่อสัตย์สุจริตและดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของชาติ อีกทั้งยังคาดหวังว่าหนังสือเรียนเล่มนี้จะอำนวยประโยชน์ต่อคุณครูผู้สอนและผู้สนใจใฝ่เรียนรู้ทุกท่านได้เป็นอย่างดี

น้อย สุวรรณมณี

สารบัญ

หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การทำงานในชีวิตประจำวัน

๑

(ตรงตามมาตรฐาน ง ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑)

- | | |
|--|----|
| ๑. ความหมายและความสำคัญของงานในชีวิตประจำวัน | ๓ |
| ๑.๑ งานอาชีพ | ๓ |
| ๑.๒ งานบ้าน | ๖ |
| ๒. การเลือกใช้ ดูแลรักษาเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย | ๑๐ |
| ๒.๑ ความหมายและความสำคัญของเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย | ๑๑ |
| ๒.๒ หลักการเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย | ๑๒ |
| ๒.๓ การเลือกเสื้อผ้า | ๑๓ |
| ๒.๔ การดูแลรักษาเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย | ๑๗ |

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์

๒๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ การใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างผลงาน และทักษะการทำงานร่วมกัน

๒๗

(ตรงตามมาตรฐาน ง ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๒)

- | | |
|--|----|
| ๑. การใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างผลงาน | ๒๙ |
| ๑.๑ อุปสรรคของการฝึกความคิดสร้างสรรค์ | ๓๒ |
| ๑.๒ การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ | ๓๓ |
| ๑.๓ วิธีการใช้ความคิดสร้างสรรค์สร้างผลงาน | ๓๓ |
| ๒. การประดิษฐ์ของใช้ที่เป็นเอกลักษณ์ไทย | ๓๕ |
| ตัวอย่างการประดิษฐ์ของใช้ที่เป็นเอกลักษณ์ไทย | ๓๘ |
| ๓. ทักษะการทำงานร่วมกัน | ๔๘ |
| ๓.๑ ลักษณะของกลุ่มที่ดี | ๔๙ |
| ๓.๒ กระบวนการกลุ่ม | ๕๐ |
| ๔. หน้าที่และบทบาทของตนเองที่มีต่อสมาชิกในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน | ๕๒ |
| ๔.๑ หน้าที่และบทบาทในฐานะสมาชิกของครอบครัว | ๕๒ |
| ๔.๒ หน้าที่และบทบาทในฐานะสมาชิกของโรงเรียน | ๕๓ |
| ๔.๓ หน้าที่และบทบาทในฐานะสมาชิกของชุมชน | ๕๔ |

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์

๕๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ทักษะการจัดการ

๖๐

(ตรงตามมาตรฐาน ง ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๓)

- | | |
|--|----|
| ๑. การดูแลรักษา ทำความสะอาด จัดตกแต่งบ้านและโรงเรียน | ๖๓ |
| ๑.๑ การดูแลรักษาและทำความสะอาดบ้าน | ๖๔ |
| ๑.๒ การจัดตกแต่งบ้าน | ๖๘ |
| ๑.๓ การดูแลรักษา ทำความสะอาด จัดและตกแต่งโรงเรียน | ๗๐ |

๒. การบำรุง เก็บรักษาเครื่องใช้ไฟฟ้าและอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน	๗๒
๒.๑ อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ควรรู้จัก	๗๔
๒.๒ วิธีการบำรุง เก็บรักษาเครื่องใช้ไฟฟ้าและอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน	๘๐
๓. การปลูกพืช การขยายพันธุ์พืช และการเลี้ยงสัตว์	๘๗
๓.๑ การปลูกพืช	๘๘
๓.๒ การขยายพันธุ์พืช	๑๐๒
๓.๓ การเลี้ยงสัตว์	๑๑๓
๔. การดำเนินการทางธุรกิจ	๑๒๕
๔.๑ ความหมาย ความเป็นมา ความสำคัญและรูปแบบของธุรกิจ	๑๒๕
๔.๒ หน้าที่และความรับผิดชอบขององค์กรธุรกิจ	๑๒๘
๔.๓ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประกอบธุรกิจ	๑๒๙
๔.๔ วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม	๑๓๐

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์

๑๔๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหาในการทำงาน

๑๔๑

(ตรงตามมาตรฐาน ง ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๔)

๑. การตัดเย็บและดัดแปลงเสื้อผ้า	๑๔๔
๑.๑ กระบวนการตัดเย็บเสื้อผ้า	๑๔๕
๑.๒ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการตัดเย็บเสื้อผ้า	๑๔๖
๑.๓ หลักการวัดขนาดตัว	๑๔๗
๑.๔ การใช้จักรเย็บผ้า	๑๔๘
๑.๕ วิธีการใช้และการบำรุงรักษาจักรเย็บผ้า	๑๔๙
๑.๖ การตกแต่งและการดัดแปลงเสื้อผ้า	๑๕๑
๑.๗ ขั้นตอนการตกแต่งและดัดแปลงเสื้อผ้า	๑๕๓
๑.๘ ตัวอย่างการดัดแปลงเสื้อเชิ้ตเป็นกระโปรง	๑๕๓
๒. การเก็บ การถนอมและแปรรูปอาหาร	๑๕๕
๒.๑ การเก็บรักษาอาหาร	๑๕๖
๒.๒ การถนอมและการแปรรูปอาหาร	๑๕๘
๓. การติดตั้ง ประกอบ ซ่อมแซมอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ สิ่งอำนวยความสะดวก ในบ้านและโรงเรียน	๑๖๔
๓.๑ หลักการติดตั้งปั้มน้ำ	๑๖๖
๓.๒ หลักการประกอบโต๊ะปฏิบัติการในโรงเรียน	๑๖๗
๓.๓ หลักการซ่อมแซมเครื่องใช้ไฟฟ้าบางชนิด	๑๖๘

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์

๑๗๖

	หน้า
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ สมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในการทำงาน	๑๗๗
(ตรงตามมาตรฐาน ง ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๕, ๖, ๗)	
๑. ทักษะในการแสวงหาความรู้	๑๘๐
๒. คุณธรรมและลักษณะนิสัยในการทำงาน	๑๘๓
๒.๑ ลักษณะนิสัยในการทำงาน	๑๘๓
๒.๒ คุณธรรมที่สำคัญในการทำงาน	๑๘๓
๓. การใช้พลังงานและทรัพยากรในการทำงาน	๑๘๕
การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	๑๘๖
แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์	๑๙๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ การอาชีพ	๑๙๓
(ตรงตามมาตรฐาน ง ๔.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒, ๓, ๔)	
๑. อาชีพอิสระและอาชีพรับจ้าง	๑๙๕
๑.๑ อาชีพอิสระ	๑๙๕
๑.๒ อาชีพรับจ้าง	๑๙๖
๒. แนวทางเข้าสู่อาชีพ	๑๙๘
๓. การเลือกและใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมกับอาชีพ	๒๐๕
๓.๑ วิธีการเลือกและใช้เทคโนโลยี	๒๐๕
๓.๒ หลักการเลือกและใช้เทคโนโลยี	๒๐๖
๓.๓ เหตุผลในการเลือกและใช้เทคโนโลยี	๒๐๗
๔. ประสบการณ์ในอาชีพ	๒๐๘
๔.๑ การจำลองอาชีพเพื่อการตัดสินใจเลือกอาชีพ	๒๐๘
๔.๒ กิจกรรมอาชีพ	๒๑๐
๕. คุณลักษณะที่ดีต่ออาชีพ	๒๑๒
๕.๑ ด้านคุณธรรม	๒๑๒
๕.๒ ด้านจริยธรรม	๒๑๓
๕.๓ ด้านค่านิยม	๒๑๓
แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์	๒๑๘
บรรณานุกรม	๒๑๙
อภิธานศัพท์	๒๒๑



หน่วยการเรียนรู้ที่

๑



การทำงานในชีวิตประจำวัน

สาระการเรียนรู้

- ๑ ความหมายและความสำคัญของงานในชีวิตประจำวัน
- ๒ การเลือกใช้ ดูแลรักษาเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย

ตัวชี้วัดช่วงชั้น

อธิบายวิธีการทำงานเพื่อการดำรงชีวิต (ง ๑.๑ ม.๔-๖/๑)



น้อง ๆ รู้ไหมคะว่า
ทำไมเราจึงต้องทำงาน



๑. ความหมายและความสำคัญของงานในชีวิตประจำวัน



”

แนวคิดสำคัญ

งานในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วยงานอาชีพ เพื่อหารายได้ซึ่งมีอยู่ ๒ ลักษณะ คือ อาชีพอิสระและอาชีพรับจ้าง ส่วนงานบ้านจะมีทั้งงานส่วนตัวและงานส่วนรวมประกอบด้วย งาน ๖ ประเภท คือ งานประกอบอาหาร งานซักรีดซ่อมแซมและตัดแปลงเสื้อผ้า งานทำความสะอาดเครื่องเรือนเครื่องใช้ในบ้าน งานจัดตกแต่งและดูแลบ้าน งานดูแลช่วยเหลือเด็กและคนชรา และงานดูแลสัตว์เลี้ยง ในการทำงานทุกประเภท จะต้องวางแผนการทำงานอย่างมีขั้นตอน ซึ่งประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน คือ การวิเคราะห์ การรวบรวมข้อมูล การเขียนแผนปฏิบัติงาน และการจัดทำตารางปฏิบัติงาน

“

ปัจจัยสำคัญที่มนุษย์ต้องใช้ในการดำรงชีพมี ๔ อย่าง คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค หากขาดปัจจัยอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ในปัจจุบันเทคโนโลยีต่างๆ เจริญก้าวหน้ามากขึ้น สามารถสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกประเภทสิ่งของเครื่องใช้ขึ้นมามากมาย จนกลายเป็นปัจจัยที่ ๕ ที่นับวันจะมีความสำคัญต่อการดำรงชีพประจำวันมากขึ้น เช่น โทรศัพท์ โทรทัศน์ เครื่องปรับอากาศ รถยนต์ การที่จะได้มาซึ่งปัจจัยทั้ง ๔ หรือปัจจัยที่ ๕ ดังกล่าวนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถในการหาเลี้ยงชีพหรือการทำงานนั่นเอง เพราะการทำงานเป็นการหารายได้เพื่อนำมาซื้อหรือแลกเปลี่ยนปัจจัยในการดำรงชีพ เมื่อซื้อหรือแลกเปลี่ยนมาได้แล้วก็ต้องทำหน้าที่บริหารจัดการ ดูแลรักษา ซ่อมบำรุงให้ปัจจัยเหล่านั้นเกิดประโยชน์สูงสุดต่อการดำรงชีพ จนกลายเป็นงานอีกชนิดที่ต้องทำในชีวิตประจำวัน ดังนั้น การทำงานเพื่อการดำรงชีพจึงเป็นการทำงานที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ **งานอาชีพและงานบ้าน**

๑.๑ งานอาชีพ

งานอาชีพ หมายถึง งานที่ทำเป็นประจำเป็นอาชีพ ทำให้เกิดรายได้สำหรับเลี้ยงตนเองและครอบครัว การทำงานอาชีพส่วนใหญ่มักต้องออกไปทำนอกบ้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาชีพรับจ้างต่างๆ เช่น ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ แพทย์ หนายความ พนักงานบริษัท ห้างร้านและโรงงานอุตสาหกรรมต่างๆ แต่มีอาชีพอีกจำนวนมากที่สามารถทำอยู่ที่บ้าน ซึ่งส่วนมากเป็นอาชีพอิสระ เช่น เปิดร้านซักรีดอยู่ที่บ้าน รับเลี้ยงเด็กอยู่ที่บ้าน ช่างตัดเย็บเสื้อผ้า ช่างเสริมสวย การทำงานอาชีพทั้งนอกบ้านและในบ้านจึงเกี่ยวข้องกันและเกิดผลกระทบต่อกันและเกิดผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันหลายประการ ดังนี้

รายได้

ค่าตอบแทนจากการทำงาน อาจรับเป็นรายวัน รายสัปดาห์หรือรายเดือน รายได้จากการงานอาชีพของแต่ละคนมักน้อยแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความรู้ ความสามารถ และลักษณะของงานที่ทำ การมีรายได้ดี ครอบครัวมีความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจ ย่อมเป็นที่ยอมรับของครอบครัว ชุมชน และสังคม ทำให้ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุข

ปัญหาการเดินทาง

สำหรับผู้ที่ต้องเดินทางไปทำงานอาชีพนอกบ้านย่อมมีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะผู้ที่อาศัยอยู่ไกลจากที่ทำงาน ต้องเดินทางไป-กลับ ทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ประสบกับปัญหารถติด ต้องสุดดมคว้นพิษ ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม เกิดโรคภัยเบียดเบียนได้

การให้เวลา กับครอบครัว

อาชีพหลายประเภทมีกำหนดเวลาการทำงานไม่แน่นอน ซึ่งส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการพักผ่อนนอนหลับ ความสัมพันธ์ กับสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการที่พ่อแม่ไม่มีเวลาอยู่กับลูก หรือลูกไม่มีเวลาดูแลพ่อแม่ที่แก่เฒ่าเนื่องจากต้องไปทำงาน ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างกัน ในที่สุดปัญหาต่างๆ ในครอบครัวอาจเกิดขึ้นได้ เช่น การหย่าร้าง การที่เด็กถูกทอดทิ้งหรือถูกทำร้าย การทอดทิ้งบุพการี ปัญหา เหล่านี้ ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการงานทั้งสิ้น ดังนั้น แนวทางที่จะช่วยลด ปัญหาเหล่านี้ลงได้ก็คือ การทำความเข้าใจและยอมรับเหตุผลซึ่งกันและกัน ไม่ยึดตนเองเป็นที่ตั้ง แต่ยึดเอาครอบครัวและความจำเป็นที่ต้องทำเป็นสำคัญ

ความยากจน และ ความเครียด

อาชีพที่ทำทั้งอาชีพอิสระและอาชีพรับจ้างจะมีลักษณะงานและรายได้ที่ แตกต่างกัน งานบางชนิดไม่ต้องใช้ความสามารถมากทำได้ง่าย ไม่มีปัญหา ในการทำงานหรือมีน้อย แต่รายได้ต่ำไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย งานบางชนิด ต้องใช้แรงงานมาก ทำให้เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจากการทำงาน หรืองาน บางชนิดต้องใช้ความรู้ ความสามารถ และทักษะในการทำงานมาก จนทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย การทำงานที่หนักเกินไป แม้จะทำให้ มีรายได้มาก แต่อาจเกิดผลกระทบต่อการดำรงชีวิตประจำวัน คือ พักผ่อนน้อย เกิดความเครียดสูง ทำให้ต้องพึ่งพาสารเสพติดบางชนิด เช่น เหล้า บุหรี่ เพื่อผ่อนคลายความเครียด สารเสพติดเหล่านี้นอกจากจะทำลายสุขภาพของ ผู้เสพแล้ว ยังทำลายความมั่นคงของครอบครัวอีกด้วย ดังนั้น การ ทำงานจึงต้องมีสติ มีสมาธิ และนำหลักคิด หลักปฏิบัติตามปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร มาเป็นแนวทางในการทำงานอย่างมีความสุข

การมี สัมพันธภาพกับ เพื่อนร่วมงาน

มีคนจำนวนมากที่มีปัญหาด้านบุคลิกภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการขาดมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ทำให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ยาก เกิดความขัดแย้งกัน ทั้งเรื่องของอารมณ์และจิตใจ จนอาจถึงขั้นทะเลาะเบาะแว้งกัน บุคคลเหล่านี้มักมีเจตคติทางบวกต่อตนเองค่อนข้างสูง มักคิดเสมอว่า “ฉันเก่ง ฉันดี ฉันมีความสามารถ” โดยไม่มองคนรอบข้างหรือเพื่อนร่วมงานว่ามีบุคลิกลักษณะอย่างไร จึงทำงานด้วยกันลำบาก งานเสร็จช้าเพราะความเห็นไม่ตรงกันหรือเถียงกันทำงาน ส่งผลกระทบต่อองค์กรและต่อตนเอง เช่น ถูกลดเงินเดือน ถูกตัดโบนัส ถูกไล่ออกจากงาน ดังนั้นการทำงานอาชีพใดๆ ให้เจริญก้าวหน้า นอกจากความรู้ความสามารถที่มีอยู่แล้ว การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงานก็เป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้มีความสุขกับการทำงาน

สุขภาพ พลานามัย

การทำงานเป็นการใช้พลังหรือแรงที่เรามีอยู่ ทั้งพลังกาย พลังความสามารถ และพลังใจที่ทุ่มเทให้กับงาน ย่อมส่งผลถึงสุขภาพอนามัยของบุคคลตามความยากง่ายในการทำงานนั้นๆ โดยเฉพาะงานบางอย่างต้องทำในพื้นที่ที่จำกัด สภาพแวดล้อมไม่เหมาะสม หรืองานที่มีความเสี่ยงทั้งหลาย เช่น การทำงานเกี่ยวกับสารเคมี การทำงานในโรงพยาบาล การทำงานในโรงงานไฟฟ้า การทำงานในโรงโม่หิน งานเหล่านี้มีความเสี่ยงต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตค่อนข้างสูง ดังนั้นจึงต้องมีความรอบคอบ ระมัดระวัง ป้องกันตนเองให้ห่างจากโรค และมีความปลอดภัยจากอันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้

การทำงาน ทั้งงานที่ทำนอกบ้านและงานในบ้าน มีความเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตประจำวันของทุกคน ที่อยู่ในวัยทำงานเพราะงานอาชีพมีผลกระทบถึงรายได้ ปัญหาการเดินทาง เวลาที่มีให้กับครอบครัว ความยากจน และความเครียด สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน และสุขภาพอนามัยของตนเอง ดังนั้นผู้ที่อยู่ในวัยทำงาน จึงต้องเลือกวิธีการทำงานที่เหมาะสมกับความรู้ ความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และบุคลิกภาพ ตลอดจนมีสติในการวางแผนการทำงานอย่างรอบคอบ รัดกุม และมีสมาธิในการทำงาน คือ ใส่ใจ ตั้งใจทำงานตามแผนที่วางไว้ให้สำเร็จ



ฝุ่นละอองจากโรงงานโม่หินมีผลกระทบต่อสุขภาพด้านระบบทางเดินหายใจ

๑.๒ งานบ้าน

งานบ้าน หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการดำรงชีวิตประจำวันในการสร้างความสุขให้กับสมาชิกทุกคนในบ้าน ซึ่งต้องปฏิบัติเป็นประจำ โดยอาศัยความร่วมมือ ร่วมแรง และร่วมใจของสมาชิกทุกคนในบ้าน งานบ้านจึงเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ภายในบ้านของบุคคลที่อยู่ร่วมกันและมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในฐานะต่างๆ เช่น พ่อ แม่ ลูก ลุง ป้า น้า อา ปู่ ย่า ตา ยาย ซึ่งชีวิตความเป็นอยู่ของครอบครัวแต่ละครอบครัวจะแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขนาดของครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจ และฐานะทางสังคม ครอบครัวจะอยู่ร่วมกันอย่างอบอุ่นและมีความสุขได้นั้น สมาชิกในครอบครัวจะต้องมีความรัก ความสามัคคี มีน้ำใจ รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลเอื้ออาทรต่อกัน มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และทุกคนที่อยู่ร่วมกันมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงานในบ้านโดยไม่ปล่อยให้เป็นการของผู้ใดผู้หนึ่ง

งานบ้านหรือกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัวจะมีมากขึ้นขึ้นอยู่กับขนาดของครอบครัว ซึ่งส่วนมากมีตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ครอบครัวที่อยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวขนาดใหญ่ งานบ้านต่างๆ ก็มีมากมายตามไปด้วย ดังนั้นจึงจำเป็นต้องกำหนดหน้าที่ให้สมาชิกในครอบครัวรับผิดชอบในการทำงานบ้านแต่ละอย่างตามวัยและความสามารถเท่าที่จะทำได้ ส่วนการดูแลสมาชิกในบ้านที่ยังเป็นเด็ก ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ หรือปู่ ย่า ตา ยาย ที่ชราภาพแล้วนั้น ก็เป็นงานบ้านอีกงานหนึ่งที่ทุกคนต้องทำร่วมกัน

ชนิดของงานบ้าน

งานบ้านต่างๆ ไป เมื่อนำมาวิเคราะห์จะพบว่ามีงานหรือกิจกรรมต่างๆ มากมายที่ต้องทำ ทั้งที่ต้องทำทุกวัน ทุกสัปดาห์ และทุกเดือน ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ ๖ ชนิด ดังนี้

ชนิดของงาน	ลักษณะงาน		
	ประจำวัน	ประจำสัปดาห์	ประจำเดือน
๑. งานประกอบอาหาร	๑. เตรียมและประกอบอาหาร ๒. จัดโต๊ะอาหาร ๓. ทำความสะอาดภาชนะ เครื่องใช้ในครัว และโต๊ะรับประทานอาหาร	๑. ทำความสะอาดตู้กับข้าว ๒. ทำความสะอาดตู้เย็น	-
๒. งานซักรีด ซ่อมแซม และดัดแปลงเสื้อผ้า	๑. ซักผ้า ๒. เก็บพับเสื้อผ้า	๑. ซักผ้า ๒. เก็บพับเสื้อผ้า ๓. รีดผ้า ๔. จัดตู้เสื้อผ้า	๑. ซักผ้าปูที่นอน ๒. ซักผ้าห่ม ๓. ซ่อมแซมและดัดแปลงเสื้อผ้า

ชนิดของงาน	ลักษณะงาน		
	ประจำวัน	ประจำสัปดาห์	ประจำเดือน
๓. งานทำความสะอาด เครื่องเรือน เครื่องใช้ในบ้าน	๑. ทำความสะอาด โต๊ะ เก้าอี้ ๒. ทำความสะอาด เตาแก๊ส	๑. ทำความสะอาด พัดลม ๒. ทำความสะอาด เครื่องใช้อื่นๆ เช่น เครื่องกรองน้ำ ตู้เย็น โต๊ะเขียน- หนังสือ ตู้หนังสือ ตู้ใส่กับข้าว	๑. ทำความสะอาด มุ้งลวด ๒. ทำความสะอาด หน้าฉากเครื่อง- ปรับอากาศ
๔. งานจัดตกแต่งและ ดูแลบ้าน	๑. เก็บที่นอน ๒. ปิดกวาด เช็ดถู พื้นห้องทุกห้องและ บริเวณบ้าน ๓. รดน้ำต้นไม้	๑. ทำความสะอาด ห้องน้ำ ๒. ทำความสะอาด ส่วนต่างๆ ของห้อง ภายในบ้าน	๑. ปิดกวาดหยากไย่ ๒. ตัดตกแต่งกิ่งไม้ ตัดหญ้า
๕. งานดูแลช่วยเหลือ เด็กและคนชรา	๑. จัดอาหารให้ รับประทาน ๒. ดูแลความสะอาด ร่างกาย ๓. ซักเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย ๔. พุดคุยให้เกิดความ บันเทิง	๑. สระผม ๒. ตัดเล็บ ๓. พาออกนอกบ้าน ไปวัด	๑. พาไปพักผ่อน นอกสถานที่ ๒. พาไปปฏิบัติธรรม
๖. งานดูแลสัตว์เลี้ยง	ให้อาหาร	ทำความสะอาดร่างกาย	ตรวจโรค

การทำงานบ้าน

การทำงานบ้านเป็นการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตประจำวันของเราโดยตรง นอกเหนือจากงานอาชีพที่ทำเพื่อการมีรายได้ งานบ้านเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคปัจจัยสี่ที่สามารถทำได้ทุกคน ทุกวัย ยกเว้นเด็กเล็ก คนพิการหรือคนชราที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ดังนั้นการที่จะให้ทุกคนช่วยเหลือกันทำงานบ้านให้สำเร็จบรรลุเป้าหมายทุกงานทุกกิจกรรมได้ ต้องมีการวางแผนทำงานบ้าน คือ การกำหนดแนวปฏิบัติงานไว้ล่วงหน้าว่าจะทำอะไร เมื่อไร โดยวิธีใด ใครเป็นผู้ทำ และกำหนดงานเสร็จเมื่อใด โดยให้สมาชิกในบ้านมีส่วนร่วมในการวางแผนและจัดผู้รับผิดชอบในแต่ละกิจกรรม โดยพิจารณาถึงวัยและความสามารถ

ขั้นตอนการวางแผนทำงานบ้าน

การบริหารจัดการงานบ้านให้สำเร็จเรียบร้อย เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด จำเป็นต้องวางแผนการทำงานเป็นลำดับขั้นตอน ดังนี้



๑. วิเคราะห์องค์ประกอบ โดยวิเคราะห์องค์ประกอบของงานบ้านว่ามีงานหรือกิจกรรมใดบ้าง รวมทั้งการวิเคราะห์ความยากง่ายในการทำงานด้วย

๒. รวบรวมข้อมูล รวบรวมชนิดของงานที่วิเคราะห์ เพื่อนำมากำหนดระยะเวลาหรือช่วงเวลาในการทำงาน

๓. เขียนแผนการปฏิบัติงาน เป็นการนำข้อมูลที่รวบรวมและระยะเวลาที่กำหนดมาเขียนเป็นแผนการปฏิบัติงาน ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ ๓ แผน ดังนี้

๓.๑ แผนการปฏิบัติงานประจำวัน เป็นกิจกรรมหรืองานที่ต้องทำทุกวัน

๓.๒ แผนการปฏิบัติงานประจำสัปดาห์ เป็นกิจกรรมหรืองานที่ต้องทำสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง

๓.๓ แผนการปฏิบัติงานประจำเดือน เป็นกิจกรรมหรืองานที่ต้องทำเดือนละ ๑ ครั้ง

การเขียนแผนการปฏิบัติงานทุกระดับจะต้องกำหนดรายละเอียดในการปฏิบัติงานให้ชัดเจน เมื่อผู้ปฏิบัติงานอ่านรายละเอียดแล้วสามารถปฏิบัติงานได้ถูกต้อง เกิดเป็นผลงานที่มีคุณภาพ ซึ่งรายละเอียดในแผนการปฏิบัติงานมีดังนี้

๑) ชื่องานที่ปฏิบัติ โดยระบุชื่องานและขอบข่ายของงานที่ทำให้ชัดเจน เช่น กวาดบ้านทั้งชั้นบนและชั้นล่าง ล้างจาน ชาม และแก้วน้ำ

๒) กำหนดจุดประสงค์ในการทำงาน โดยระบุว่ากิจกรรมหรืองานที่ทำนั้นทำเพื่ออะไร เช่น เพื่อให้พื้นสะอาดปราศจากฝุ่นละออง เพื่อให้จาน ชาม แก้วน้ำสะอาดปราศจากเชื้อโรค

๓) วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ กำหนดให้จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการปฏิบัติงานในแต่ละครั้งให้พร้อม

๔) กำหนดระยะเวลา ในแผนปฏิบัติงานต้องกำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติงานให้ชัดเจนว่าทำวันใด เวลาใด และใช้ระยะเวลาเท่าไร

๕) กำหนดขั้นตอนในการทำงาน ระบุขั้นตอนการทำงานให้ชัดเจนว่างานใดทำก่อน-หลัง เช่น ต้องกวาดบ้านก่อนถูบ้าน หุงข้าวก่อนเตรียมอาหาร

๖) กำหนดผู้รับผิดชอบ ระบุผู้รับผิดชอบให้เหมาะสมกับงานแต่ละชนิดให้ชัดเจน

๗) กำหนดค่าใช้จ่าย กำหนดรายการวัสดุอุปกรณ์ที่ต้องซื้อและประมาณการค่าใช้จ่าย เพราะงานบ้านบางอย่างจำเป็นต้องมีค่าใช้จ่ายประจำวันหรือประจำสัปดาห์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานเตรียมและประกอบอาหารต้องวางแผนประมาณการค่าใช้จ่ายไว้ล่วงหน้า โดยต้องคำนึงถึงความพอเหมาะพอดีกับความต้องการบริโภคของสมาชิกในครอบครัว

๔. จัดทำตารางปฏิบัติงาน เมื่อเขียนแผนการปฏิบัติงานเรียบร้อยแล้วให้นำมาเขียนเป็นตารางปฏิบัติงาน โดยแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน คือ ตารางปฏิบัติงานประจำวัน ตารางปฏิบัติงานประจำสัปดาห์ และตารางปฏิบัติงานประจำเดือน ดังนี้

ตารางปฏิบัติงานบ้านประจำ.....(วัน สัปดาห์ เดือน).....

ชื่องาน	จุดประสงค์/ ขั้นตอนใน การทำงาน	วัสดุ อุปกรณ์	วัน/เวลา	ค่าใช้จ่าย	ผู้รับผิดชอบ

หากครอบครัวใดสามารถวางแผนการทำงานบ้านได้ถูกต้องและเหมาะสมแล้ว จะไม่มีปัญหาเรื่องการเกี่ยงงาน เพราะงานบ้านเป็นหน้าที่ของทุกคนในบ้านที่ต้องช่วยกันรับผิดชอบ และเพื่อป้องกันปัญหาการหลงลืมของสมาชิกในบ้าน ควรนำตารางปฏิบัติงานมาติดไว้ในที่ที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจนทุกคน หรืออาจประดับตกแต่งให้เกิดความสวยงามและสะดวกตาเพื่อช่วยเตือนความจำ



กิจกรรมตรวจสอบการเรียนรู้ที่ ๑

จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. เพราะเหตุใดเราจึงต้องทำงาน
๒. งานบ้านกับงานอาชีพต่างกันอย่างไร
๓. งานบ้านมีความสำคัญในการดำรงชีวิตอย่างไร
๔. การวางแผนงานทำความสะอาด ปรับปรุง และตกแต่งห้องเรียน มีขั้นตอนและวิธีการทำงานอย่างไร

๒. การเลือกใช้ ดูแลรักษาเสื้อผ้าและ เครื่องแต่งกาย



”

แนวคิดสำคัญ

เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ ซึ่งนอกจากจะช่วยป้องกันความร้อนหนาวของอากาศแล้ว ยังสื่อถึงเอกลักษณ์ของมนุษย์แต่ละเผ่าพันธุ์อีกด้วย การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย จึงต้องคำนึงถึงประโยชน์ใช้สอยและความเหมาะสมกับวัย รูปร่าง สีมวล บุคลิกภาพ เทศกาล ฤดูกาลและภูมิอากาศ ส่วนการดูแลรักษาเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายนั้น ต้องเริ่มตั้งแต่การสวมใส่ การซัก การตาก การพับ การรีด การขัด การขูดและการจัดเก็บ ที่ต้องทำอย่างระมัดระวังและถูกวิธี ทั้งนี้เพื่อยืดอายุการใช้งานและป้องกันการสูญหาย

“

การทำงาน และการ ประกอบอาชีพ

อาชีพบางอาชีพอาจมีอันตรายเกิดขึ้นได้ในระหว่างปฏิบัติงาน ทำให้ความต้องการของมนุษย์ในด้านเสื้อผ้ามีมากยิ่งขึ้น ในปัจจุบันมีการผลิตเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายขึ้นมาเฉพาะเพื่อให้เหมาะสมกับอาชีพบางอาชีพ เช่น เสื้อผ้าที่ทนต่อสารเคมี ทนต่ออุณหภูมิสูง ทนต่อการซักและทำความสะอาด ไม่เป็นสื่อไฟฟ้า ไม่ดูดซึมน้ำ ไม่เป็นตัวนำความร้อน

สภาพภูมิอากาศ

การแต่งกายจะแตกต่างกันไปตามสภาพภูมิอากาศของถิ่นที่อาศัยอยู่ เช่น คนที่อาศัยอยู่บริเวณที่มีอากาศหนาวเย็น ต้องสวมเสื้อผ้าที่มีเนื้อหนาที่ทำมาจากหนังหรือขนของสัตว์เพื่อให้ความอบอุ่นต่อร่างกาย ส่วนคนที่อาศัยอยู่ในบริเวณที่มีอากาศร้อนอบอ้าว ก็ต้องสวมเสื้อผ้าเนื้อบางที่ระบายความร้อนได้ดี

คัมภีร์ ทางธรรมชาติ

ในภูมิภาคเขตร้อน มนุษย์จะได้รับความรำคาญจากสัตว์ปีก จำพวกแมลงต่างๆ จึงหาวิธีจัดปัญหาโดยใช้โคลนพอกร่างกายหรือใส่กางเกงขายาวเพื่อป้องกันแมลง

การรวมกลุ่มกัน เป็นสังคม

เมื่อมนุษย์อยู่รวมกันเป็นกลุ่มชน จึงต้องมีระเบียบและกฎเกณฑ์ที่ทำให้อาศัยอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข โดยกำหนดกฎเกณฑ์ในการแต่งกายให้เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละกลุ่ม การกระทำเช่นนี้สืบต่อกันมาได้กลายมาเป็นขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรม การแต่งกายประจำชาติ ประจำถิ่น ประจำชุมชน และประจำองค์กรขึ้นมา เช่น ชุดไทย เสือม่อฮ่อม เครื่องแบบข้าราชการ ชุดนักศึกษาและนักเรียน

ความต้องการ ดึงดูดความสนใจ จากเพศตรงข้าม

ธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเจริญเติบโตขึ้นย่อมต้องการความสนใจจากเพศตรงข้าม จึงพยายามแต่งกายเพื่อให้เกิดความสวยงาม มีการใช้จ่ายเพื่อซื้อเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายต่างๆ ผู้ที่ทำหน้าที่สนองความต้องการนี้ได้ดีที่สุกก็คือนักออกแบบเสื้อผ้า ซึ่งได้พยายามออกแบบเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย เพื่อให้เหมาะสมกับบุคลิกลักษณะ ฐานะทางเศรษฐกิจ และสังคมของผู้สวมใส่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแฟชั่นเสื้อผ้าวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสนิยม หากตามกระแสนิยมก็จะกลายเป็นคนฟุ่มเฟือยเกินตัวโดยเฉพาะคนที่ยังไม่มีรายได้

สภาพเศรษฐกิจ และ สภาพแวดล้อม

แต่ละบุคคลย่อมมีฐานะทางเศรษฐกิจและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน จึงทำให้เกิดการแต่งกายที่แตกต่างกันออกไปตามฐานะทางเศรษฐกิจและหน้าที่การงาน เช่น ข้าราชการ ชาวบ้าน ดารา กรรมกร ชวนา การแต่งกายจึงสามารถบอกได้ถึงสถานภาพทางสังคมของบุคคล

๒.๑ ความหมายและความสำคัญของเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย

เสื้อผ้า หมายถึง เครื่องนุ่งห่ม ประกอบด้วยสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ที่ทำจากผ้า สำหรับห่อหุ้มร่างกาย เพื่อป้องกันความร้อน ความหนาวเย็น หรือภัยจากแมลงสัตว์กัดต่อย เช่น ผ้าถุง ผ้าขาวม้า ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว กางเกง กางเกงขั้นใน เสื้อ เสื้อชั้นใน กระโปรง ถุงเท้า รองเท้า ผ้าพันคอ หมวก เนกไท

เครื่องแต่งกาย หมายถึง สิ่งที่มนุษย์นำมาใช้เป็นเครื่องห่อหุ้มร่างกายและประดับตกแต่งร่างกาย เพื่อให้เกิดความสวยงาม สะดวกสบาย และสื่อถึงเอกลักษณ์ของมนุษย์แต่ละเผ่าพันธุ์ ดังนั้น เสื้อผ้าจึงเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องแต่งกาย เครื่องแต่งกายนอกจากเสื้อผ้าแล้วยังมีเครื่องประดับตกแต่งจำพวกสร้อยคอ สร้อยข้อมือ แหวน นาฬิกาข้อมือ แว่นตา ปากกา ถุงน่อง ถุงเท้า รองเท้า เนกไท ผ้าพันคอ ต่างหู เข็มกลัดติดเสื้อ



เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายชนิดต่าง ๆ

เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายในปัจจุบันจึงไม่ได้มีไว้เพื่อปกป้องและห่อหุ้มร่างกายเท่านั้น แต่ยังแฝงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม และประเพณีขององค์กร ท้องถิ่น และของชาติด้วย นอกจากนี้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย ยังบ่งบอกถึงรสนิยม ค่านิยม ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของบุคคลด้วย ดังนั้นการเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายจึงควรคำนึงถึงความประหยัด ความเหมาะสมกับบุคลิก และกาลเทศะ

๒.๒ หลักการเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย

เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคน ทั้งในแง่ของปัจจัยพื้นฐาน ในการดำรงชีพและช่วยเสริมบุคลิกภาพของร่างกายในส่วนที่บกพร่องให้ดูดีขึ้น ผู้ที่แต่งกายได้เหมาะสมจะมองดูสง่างาม เป็นที่ชื่นชมของผู้พบเห็นหรือผู้ที่ได้พบปะด้วย ดังนั้น การแต่งกายต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับเวลา โอกาส สถานที่ สภาพดินฟ้าอากาศ วัย และฐานะ โดยพลดลย สีสันของเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายต้องพอเหมาะพอดีตามหลักการใช้สี ไม่ขัดกับบุคลิกภาพของตนเอง และควรเลือกใช้เครื่องแต่งกายหรือเครื่องประดับตกแต่งอื่นๆ ให้เหมาะสมกันด้วย เช่น กระเป๋า รองเท้า เข็มขัด นาฬิกา แว่นตา สร้อยคอ กำไล เพราะการแต่งกายที่สุภาพ เรียบร้อย สะอาด และมีความกลมกลืนกันจะช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพของผู้สวมใส่ให้โดดเด่นและดูสง่างามมากยิ่งขึ้น

การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับบุคลิกของผู้สวมใส่ ควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

๑. ประโยชน์ในการใช้สอย ก่อนที่จะเลือกเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายจะต้องคำนึงก่อนว่าจะซื้อเพื่อสวมใส่ในโอกาสใด มีความจำเป็นมากน้อยเพียงใด เพื่อจะได้เลือกซื้อเสื้อผ้า เครื่องแต่งกายให้ใช้ประโยชน์ได้มากที่สุด

๒. ความสะดวกสบายในการสวมใส่ ในการเลือกซื้อเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายควรเลือกที่สวมใส่สะดวกสบาย เช่น เสื้อผ้าที่สวมใส่อยู่กับบ้านควรเป็นผ้าที่มีเนื้อบางเบา ไม่รัดรูป สวมใส่สบาย ดูแลรักษาง่าย

๓. ความเหมาะสมกับวัยและบุคลิกภาพ ควรเลือกเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับวัยและบุคลิกภาพของผู้สวมใส่

๔. รูปร่าง ควรเลือกซื้อเสื้อผ้าให้เหมาะกับรูปร่างของผู้สวมใส่ เช่น คนที่มีรูปร่างอ้วน ควรเลือกเสื้อผ้าที่มีสีเข้ม เช่น สีดำ สีน้ำตาล

๕. ราคา ก่อนที่จะเลือกซื้อเสื้อผ้าควรสำรวจราคาของเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายจากหลายๆ แหล่ง ก่อนตัดสินใจเลือกซื้อเสื้อผ้าที่มีคุณภาพดีแต่ราคาถูก

๒.๓ การเลือกเสื้อผ้า

การเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับโอกาส

เมื่ออยู่ที่บ้าน ควรเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการทำกิจกรรมต่างๆ ในบ้าน เช่น ทำงานบ้าน พักผ่อน นอนเล่น อ่านหนังสือ ดังนั้น เสื้อผ้าที่สวมใส่อยู่กับบ้านจึงควรเป็นเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย ค่อนข้างหลวม ไม่คับ รัดรูป ซึ่งรวมไปถึงชุดนอนด้วย

เมื่อไปโรงเรียนหรือไปทำงาน สำหรับนักเรียนมีระเบียบแบบนักเรียนที่ถูกต้องตามกฎระเบียบของโรงเรียนซึ่งแสดงถึงเอกลักษณ์และสัญลักษณ์ของโรงเรียนนั้นๆ ส่วนผู้ที่อยู่ในวัยทำงานควรเลือกใช้เสื้อผ้าที่ดีกว่าเสื้อผ้าที่สวมใส่อยู่กับบ้าน เลือกแบบที่สุภาพ เนื้อผ้าไม่บางและไม่หนาเกินไป สามารถปกปิดร่างกายได้มิดชิด ผู้หญิงไม่ควรสวมใส่เสื้อเปลือยไหล่ เสื้อสายเดี่ยว เสื้อรัดรูป ที่มองเห็นทรวดทรงชัดเจน เพราะนอกจากจะดูไม่สุภาพแล้ว ยังไม่ปลอดภัยกับผู้สวมใส่อีกด้วย

เมื่อไปงานเลี้ยงต่าง ๆ ควรเป็นแบบที่พิถีพิถันกว่าชุดทำงาน มีสีสันสดใส แต่ต้องสุภาพ และควรเลือกกระเป๋ารองเท้าให้เข้ากับชุดที่สวมใส่ **ส่วนงานเลี้ยงกลางคืน** ผู้หญิงควรเลือกเสื้อผ้าที่หรูหราพอสมควร เช่น เสื้อผ้าที่ตกแต่งด้วยเลื่อม เนื้อผ้าควรมีลักษณะเป็นมันวาว พลัสสวย และไม่เปิดเผยทรวดทรงมากนัก เพราะขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณีไทย การสวมใส่เครื่องประดับไปงานเลี้ยงกลางคืนจะพิถีพิถันมากกว่างานกลางวัน ส่วนผู้ชายมักนิยมใส่ชุดสูทหรือชุดพระราชทาน ส่วนงานเลี้ยงกลางวัน นิยมใช้ผ้าธรรมดา ผ้าแพร ผ้าไหม มีลวดลายตามความชอบ