

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เถลิงพระเกียรติ



## ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

เพื่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

# กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ **๒**

(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒)



โครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

## คำชี้แจง

### การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ระดับประถมศึกษา ภาคเรียนที่ ๑ ฉบับนี้ เป็นการปรับปรุงครั้งที่ ๒ ซึ่งดำเนินการโดยมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยความร่วมมือจากคณะทำงาน ประกอบด้วย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ คณาจารย์จากมหาวิทยาลัย ศึกษานิเทศก์ และครูผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้

จุดประสงค์ของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนปลายทางได้ศึกษา/ ทบทวนเอกสารใบความรู้ ของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ และใช้ในการฝึกทักษะ/ปฏิบัติงานจากใบงาน หรือแบบฝึกหัด ของทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน และประเมินตนเองตามตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ นั้น ๆ ทุกท้ายหน่วยการเรียนรู้ ทั้งนี้เมื่อครูปลายทางได้ตรวจผลการทำใบงานในรายชั่วโมง สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และประมวลผลการประเมินตนเองของนักเรียนทุกหน่วยการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมและจัดการสอนซ่อมเสริมให้นักเรียนเป็นรายบุคคล อันจะเกิดประสิทธิผลนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กต่อไป

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

## สารบัญ

หน้า

คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน	ก
สารบัญ	ข
<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ครอบครัวสุขสันต์</b>	<b>๑</b>
ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทหน้าที่สมาชิกในครอบครัว	๒
ใบงานที่ ๑ เรื่อง บทบาทหน้าที่สมาชิกในครอบครัว	๔
ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ความหมายและประโยชน์ของงานบ้าน	๕
ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยเหลืองานบ้าน	๖
ใบงานที่ ๒ เรื่อง การช่วยเหลืองานบ้าน	๗
ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง การกวาดบ้าน ถูบ้าน	๘
ใบงานที่ ๓ เรื่อง การกวาดบ้าน ถูบ้าน	๑๔
ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง การทำความสะอาดเครื่องเรือน	๑๕
ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง การใช้งานของส่วนต่าง ๆ ในบ้าน	๒๒
ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง การใช้ของใช้ส่วนตัว	๒๖
ใบงานที่ ๔ เรื่อง การใช้ของใช้ส่วนตัว	๒๘
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	๒๙
<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เสื้อผ้าน่าใส่</b>	<b>๓๐</b>
ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง การแต่งกายชุดนักเรียน	๓๑
ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง การดูแลเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	๓๒
ใบงานที่ ๕ เรื่อง การดูแลเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	๓๙
ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง การจัดเก็บเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	๔๐
ใบงานที่ ๖ เรื่อง การจัดเก็บเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	๔๖
ใบความรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาส	๔๗
ใบงานที่ ๗ เรื่อง การแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาส	๕๓
ใบความรู้ที่ ๑๒ เรื่อง การจัดวางและเก็บรองเท้า	๕๔
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	๕๕
บันทึกการเรียนรู้ Learning Logs	๕๖
<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ สารพันงานครัว</b>	<b>๕๗</b>
ใบความรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การล้างผักและผลไม้	๕๘
ใบงานที่ ๘ เรื่อง การล้างผักและผลไม้	๕๙
ใบความรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การจัดเตรียมผักและผลไม้	๖๐
ใบความรู้ที่ ๑๕ เรื่อง อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร	๖๖
ใบงานที่ ๙ เรื่อง อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร	๖๘

	หน้า
ใบความรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การเตรียมส่วนประกอบในการประกอบอาหาร	๖๙
ใบความรู้ที่ ๑๗ เรื่อง การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ	๗๐
ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ	๗๒
แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	๗๓
บันทึกการเรียนรู้ Learning Logs	๗๔



# หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ครอบครัวสุขสันต์



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทหน้าที่สมาชิกในครอบครัว  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทหน้าที่สมาชิกในครอบครัว  
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

บ้านเป็นที่อยู่อาศัยของเรา ภายในบ้านมีสมาชิกหลายคนแต่ละคนมีหน้าที่และความรับผิดชอบต่างกัน

**พ่อ** เป็นหัวหน้าครอบครัว ต้องออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อหาเงินมาเลี้ยงครอบครัวและอบรมดูแลลูก

**แม่** บางครอบครัวแม่ทำงานนอกบ้านหาเงินเลี้ยงครอบครัว บางครอบครัวแม่ไม่ได้ทำงานนอกบ้านก็จะทำงานในบ้าน ดูแลความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัว ทำงานบ้าน เช่น ซักผ้า ทำอาหารและอบรมดูแลลูก

**ลูก** ถ้ายังเป็นเด็ก มีหน้าที่ไปโรงเรียน ตั้งใจเรียนหนังสือ และช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ นอกจากนี้ควรทำตนให้เป็นเด็กดีด้วยการปฏิบัติ ดังนี้

- ✚ เชื้อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่เถียงผู้ใหญ่ ไม่พูดโกหก
- ✚ ต้องช่วยทำงานบ้านเท่าที่ทำได้ เช่น ถูบ้าน ล้างถ้วย ชาม รดน้ำต้นไม้ เลี้ยงน้อง เก็บของเล่นให้เรียบร้อยปฏิบัติตนเป็นคนดีมีมารยาท รู้จักการสวัสดี พูดคำสุภาพ เช่น ขอโทษ ขอขอบคุณไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น
- ✚ ต้องรู้จักช่วยพ่อแม่ประหยัดเรื่องการใช้จ่าย เช่น เก็บเงินใส่กระปุกออมสิน ซื้อแต่ของที่มีประโยชน์
- ✚ รู้จักดูแลรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หมั่นออกกำลังกาย

การอยู่ร่วมกันในครอบครัว นอกจากสมาชิกทุกคนมีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ ในฐานะสมาชิกครอบครัวแล้ว สมาชิกแต่ละคนยังมีกิจกรรมส่วนตัวที่แตกต่างกัน เป็นกิจกรรมที่สมาชิกมีเสรีภาพในการเลือกกระทำได้ตามความสนใจของตนเอง ต้องไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น บางเวลาเมื่อสมาชิกทุกคนในครอบครัวได้พบปะกันพร้อมหน้า ทำให้สมาชิก

ได้มีการพูดคุย ซักถาม หรือแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ ได้ และเมื่อมีความคิดเห็นขัดแย้งกันก็ต้องร่วมกันแก้ไขปัญหาการที่สมาชิกในครอบครัวต่างทำหน้าที่ของตนเองจะทำให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน



ใบงานที่ ๑ เรื่อง บทบาทหน้าที่สมาชิกในครอบครัว  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทหน้าที่สมาชิกในครอบครัว  
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การทำงานเพื่อช่วยเหลือตนเองและครอบครัว แล้วช่วยกันสรุปความรู้บันทึกลงในใบงาน



พ่อ มีหน้าที่.....

.....

แม่ มีหน้าที่.....

.....

.....



ลูก มีหน้าที่.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ความหมายและประโยชน์ของงานบ้าน  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ความหมายและประโยชน์ของงานบ้าน  
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

## นิทานเรื่อง ข้าวฟ่างจอมเหวี่ยง

เด็กชายข้าวฟ่างมีฉายาว่า “ข้าวฟ่างจอมเหวี่ยง” เพราะเวลากลับจากโรงเรียน ข้าวฟ่างก็เหวี่ยงกระเป๋านักเรียนไป...วืบ ! เหวี่ยงถุงเท้าไป...วืบ ! เวลาที่เล่นเป๋อ แล้วข้าวฟ่างก็เหวี่ยงของเล่นไป...วืบ ! ขนาดอยู่ที่โรงเรียนข้าวฟ่างยังชอบเล่นเหวี่ยงแขนเลย ตามปกติข้าวฟ่างเป็นเด็กเรียนดี เขามักจะตอบคำถามคุณครูได้ทุกคำถาม แต่วันนี้คุณครูถามว่า “เด็ก ๆ เคยช่วยคุณแม่ทำอะไรกันบ้างคะ” หนูนิตนั้นยกมือขึ้นก่อนใครจึงได้ตอบคุณครูเป็นคนแรก “หนูนิตช่วยคุณแม่เช็ดจานคะ” โตโต้บอกว่า “โตโต้เคยช่วยคุณแม่ถูบ้านครับ” ป๊อบก็ตอบคุณครูเสียงดังฟังชัด “ป๊อบเคยช่วยคุณแม่ให้อาหารแมวครับ” ส่วนข้าวฟ่างอยากตอบคุณครูบ้างแต่ก็นึกอะไรไม่ออกเลยเพราะสิ่งที่เคยทำก็มีแต่ เหวี่ยง ! เหวี่ยง ! แล้วก็เหวี่ยง ! เมื่อกลับถึงบ้าน เหตุการณ์จึงเปลี่ยนแปลงไป ข้าวฟ่างเก็บกระเป๋า นักเรียนอย่างเรียบร้อย ถอดถุงเท้าออกแล้วก็นำไปใส่ไว้ในตะกร้า... อย่างเรียบร้อย เล่นของเล่นแล้วก็เก็บเข้าที่...อย่างเรียบร้อยเมื่อคุณแม่กลับมาถึงบ้านจึงแปลกใจมาก “โอ้โฮ..วันนี้บ้านดูเป็นระเบียบดีจัง” ข้าวฟ่างจึงเข้าไปกอดคุณแม่และกล่าวอย่างภาคภูมิใจว่า “ข้าวฟ่างอยากช่วยคุณแม่เก็บของให้เรียบร้อยเพราะข้าวฟ่างรักคุณแม่ครับ

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยเหลืองานบ้าน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การช่วยเหลืองานบ้าน  
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

บ้านเป็นที่อยู่อาศัยของเรา ภายในบ้านมีสมาชิกหลายคนแต่ละคนมีหน้าที่และความรับผิดชอบต่างกัน สมาชิกทุกคนที่อยู่บ้านเดียวกัน ควรช่วยกันทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น การเสิร์ฟน้ำให้ผู้ใหญ่ ช่วยรดน้ำต้นไม้ ช่วยล้างแก้ว ช่วยกรอกน้ำใส่ขวด เป็นต้น

### ✚ การล้างแก้ว

๑. เก็บแก้วน้ำมารวมกัน เทน้ำในแก้วออกผสมน้ำยาล้างจานในกะละมังที่มีน้ำ ใช้ฟองน้ำถูภายในและภายนอกขอบแก้วให้สะอาด
๒. นำแก้วมาล้างน้ำสะอาดจนหมดกลิ่น และคราบน้ำยาล้างจาน
๓. นำแก้วที่ล้างเสร็จคว่ำผึ่งแดดให้แห้ง
๔. นำแก้วที่แห้งแล้วเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

### ✚ การกรอกน้ำใส่ภาชนะ

๑. วางขวดน้ำใส่กะละมังเสียบกรวยลงในขวด
๒. เทน้ำลงในกรวยจนถึงค่อนปากขวด
๓. เช็ดขวดให้แห้ง ปิดฝาขวดให้แน่น แล้วนำไปใส่ตู้เย็น

### ✚ การเสิร์ฟน้ำให้ผู้ใหญ่

**การเสิร์ฟขณะที่ผู้ใหญ่ยืน** เราควรยื่นส่งแก้วน้ำให้

**ผู้ใหญ่นั่งเก้าอี้** เราต้องนั่งคุกเข่า แล้วส่งแก้วน้ำให้ทางขวามือ

**การถือแก้วน้ำ** ควรถือสองมือและจับตรงส่วนล่างของแก้วไม่ควรจับปากแก้ว เพราะจะทำให้แก้วสกปรกเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การช่วยเหลืองานบ้าน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การช่วยเหลืองานบ้าน  
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

**คำชี้แจง** จากภาพให้นักเรียนเขียนชื่อ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว การช่วยเหลืองานบ้าน

๑.




---



---

๒.




---



---

๓.




---



---

๔.

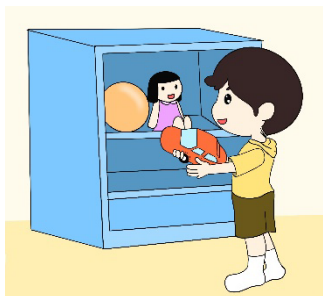



---



---

๕.




---



---

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง การกวาดบ้าน ถูบ้าน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การกวาดบ้าน ถูบ้าน  
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

การกวาดบ้าน เป็นงานที่ทำให้พื้นบ้าน  
 สะอาดปราศจากฝุ่นละอองและเศษผง  
 ไม่เป็นที่อยู่อาศัยของหนู มด และ แมลง  
 ต่าง ๆ

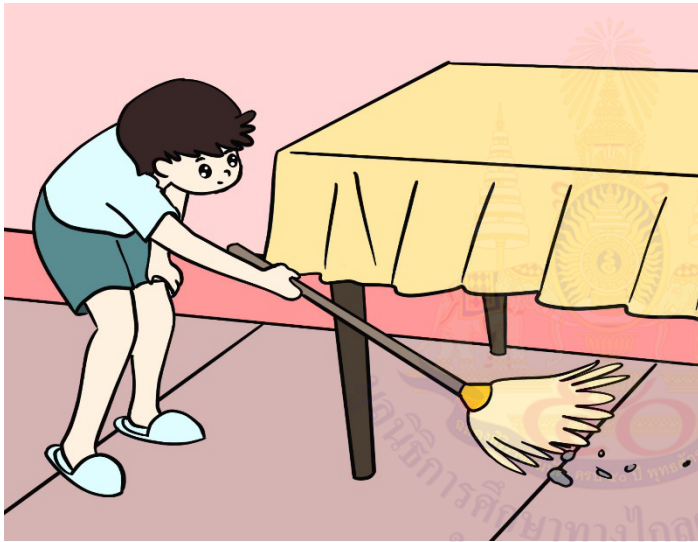
## วิธีกวาดบ้าน

การกวาดบ้านที่ถูกต้องมีวิธี  
 การกวาดบ้านตามชนิดของพื้น





๑. การกวาดพื้นไม้ พื้นกระเบื้องและ  
พื้นปูนซีเมนต์ขัดเรียบภายในบ้าน  
มีขั้นตอน ดังนี้



ใช้ไม้กวาดดอกหญ้า  
กวาดฝุ่นผง โดยเริ่ม  
จากมุมห้องหรือใต้โต๊ะ  
ก่อน



กวาดฝุ่นผงไปในทาง  
เดียวกันแล้วรวมให้  
เป็นกองเดียว ถ้าเป็น  
พื้นไม้ให้กวาดตามแนว  
ยาวของไม้ โดยกวาด  
ไปในทางเดียวกัน

กวาดกองฝุ่นผงใส่ในที่ตักผง  
แล้วนำไปทิ้งในถังขยะ



๒. การกวาดพื้นปูนซีเมนต์ขัดหยาบ  
ภายนอกบ้าน มีขั้นตอน ดังนี้

๑. กวาดฝุ่นผงและใบไม้  
บนพื้นปูนซีเมนต์ขัดหยาบ  
ด้วยไม้กวาดทางมะพร้าว  
ไปในทางเดียวกัน แล้ว  
กวาดรวมฝุ่นผงให้เป็น  
กองเดียว



๒. ใช้ไม้กวาดทางมะพร้าว  
กวาดฝุ่นผงและใบไม้ใส่  
ที่ตักผงแล้วนำไปทิ้งใน  
ถังขยะ



การถูพื้น เป็นการทำความสะอาดบริเวณ  
พื้นบ้านหลังจากกวาดพื้นเรียบร้อยแล้ว  
มีขั้นตอน ดังนี้

๑. วิธีถูพื้นโดยใช้ผ้าถูพื้น  
ไม่มีด้าม ใช้ถูพื้นไม้หรือถู  
พื้นซีเมนต์ พื้นปูกระเบื้อง  
ที่มีบริเวณแคบ



★ ซักผ้าถูพื้นให้สะอาด  
แล้วบิดหมาด ๆ



★ คลี่ผ้าออกแล้วถูพื้น  
ให้ทั่วและหมั่นซักผ้า  
ถูพื้นบ่อย ๆ

๒. วิธีถูพื้นโดยใช้ไม้ถูพื้น  
จะใช้ถูพื้นไม้ พื้นซีเมนต์  
พื้นกระเบื้องที่มีบริเวณกว้าง



★ ซักผ้าถูพื้นให้สะอาด  
บิดหมาด ๆ แล้วนำ  
ผ้าใส่ไม้ถูพื้น



★ คลี่ผ้าออกแล้วถูพื้น  
ให้ทั่วและหมั่นซักผ้า  
ถูพื้นบ่อย ๆ

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การกวาดบ้าน ถูบ้าน  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การกวาดบ้าน ถูบ้าน  
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความเกี่ยวกับการกวาดบ้านถูบ้านต่อไปนี้ หากถูก ให้ใส่เครื่องหมาย (✓) หรือผิดให้ใส่เครื่องหมาย (X) ไว้หน้าข้อ

- ..... ๑. การกวาดพื้นห้องที่ถูกวิธี คือ ต้องเริ่มกวาดฝุ่นผงจากมุมห้องก่อน
- ..... ๒. ไม่กวาดทางมะพร้าวใช้กวาดพื้นปูนซีเมนต์ขัดเรียบ
- ..... ๓. ถ้าพื้นบ้านสะอาด มด แมลง และหนูจะมาอาศัยอยู่ด้วย
- ..... ๔. ขณะกวาดน้ำที่ขังอยู่ ควร संबัดปลายไม้กวาดแรง ๆ
- ..... ๕. เราควรกวาดและถูพื้นบ้านทุกวัน

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง การทำความสะอาดเครื่องเรือน  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การทำความสะอาดเครื่องเรือน  
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เครื่องเรือน หมายถึง วัสดุสิ่งของ  
ที่สามารถเคลื่อนย้ายได้ และใช้  
ตกแต่งบ้านเรือนให้ดูสวยงาม

ประเภทของเครื่องเรือน  
ได้แก่

# ๑. เครื่องเรือนที่ทำด้วยพลาสติก

ชั้นพลาสติก



เก้าอี้



โต๊ะพลาสติก



## ๒. เครื่องเรือนที่ทำด้วยไม้



เตียงนอน

ชั้นวางของ



ตู้



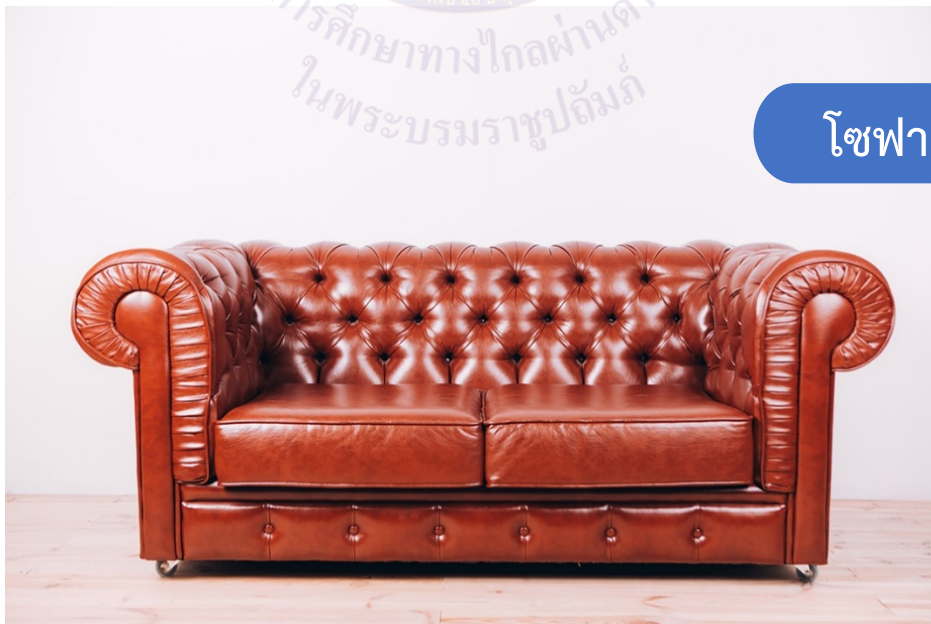
เก้าอี้

โต๊ะ

### ๓. เครื่องเรือนที่ทำด้วยหนัง



เก้าอี้



โซฟา

## ๔. เครื่องเรือนที่ทำด้วยกระจก



กระจกเงา



โต๊ะเครื่องแป้ง

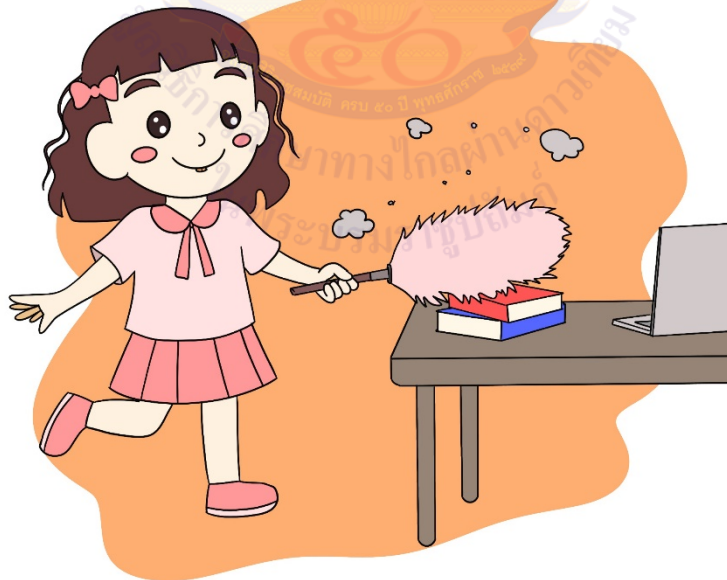


โต๊ะ

## ขั้นตอน

### การทำความสะอาดเครื่องเรือน

๑. ใช้ไม้กวาดขนไก่ ปัดฝุ่นตามตู้ โต๊ะ และชั้นวางของ



## ๒. ใช้ไม้กวาดดอกหญ้า กวาดพื้นบ้านให้สะอาด



## ๓. ใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาด ๆ เช็ดถูตามเครื่องเรือนให้ทั่ว



ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง การใช้งานของส่วนต่าง ๆ ในบ้าน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การใช้งานของส่วนต่าง ๆ ในบ้าน  
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

บ้านเป็นที่อยู่อาศัยของเรา ภายในบ้านมีสมาชิกหลายคนแต่ละคน มีหน้าที่และความรับผิดชอบต่างกัน บางครอบครัวจะเป็นครอบครัวเล็ก บางครอบครัวจะเป็นครอบครัวใหญ่

ภายในบ้านจะมีห้องแบ่งออกเป็น

๑. ห้องนอน จะมีเตียงนอน หมอน ผ้าห่ม ตู้เสื้อผ้า เป็นต้น



ภาพจาก <https://www.bettaliving.co.uk>



ภาพจาก <https://www.vecteezy.com>

## ๒. ห้องรับแขก จะมีโต๊ะวางของเก้าอี้รับแขก แจกันดอกไม้ โทรทัศน์ เป็นต้น



ภาพจาก <http://www.freepik.com>">Designed by pikisuperstar / Freepik



ภาพโดย BUMIPUTRA จาก Pixabay

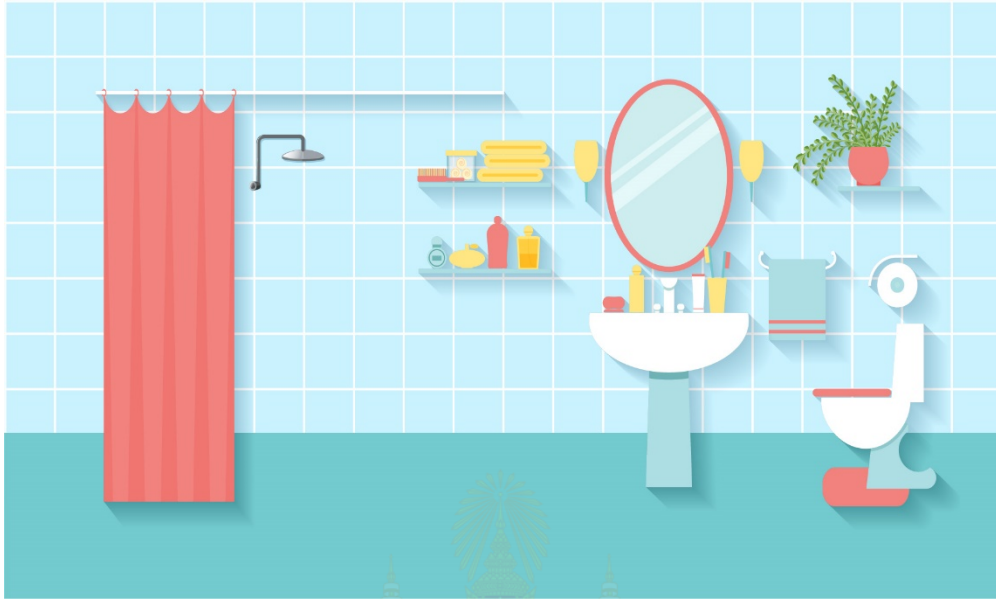
### ๓. ห้องครัว จะมีโต๊ะในการเตรียมอาหาร เตาในการประกอบอาหาร ที่ล้างจาน เป็นต้น



ภาพจาก <http://www.freepik.com> Designed by vectorpocket



๓. ห้องน้ำ จะเป็นห้องที่ใช้ในการชำระร่างกาย ขับถ่าย เป็นต้น



ภาพจาก <https://www.vecteezy.com>



ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง การใช้ของใช้ส่วนตัว  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง การใช้ของใช้ส่วนตัว  
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

## การใช้ของใช้ส่วนตัว

ของใช้ส่วนตัว คือ ของใช้ที่เราไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่นเพราะอาจติดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคตาแดง โรคเหา โรคไวรัสตับอักเสบ โรคไข้หวัด เป็นต้น

ของใช้ส่วนตัวที่ใช้เป็นประจำได้แก่ ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า แปรงสีฟัน หวี ซ้อนส้อม และแก้วน้ำ



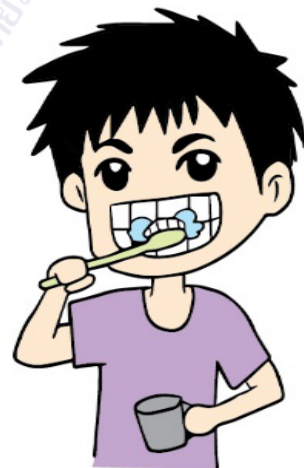
ตัวอย่าง การใช้ของใช้ส่วนตัวแต่ละชนิด มีวิธีดังนี้

## แปรงสีฟัน

วิธีใช้ แปรงสีฟันใช้แปรงฟันให้สะอาด หลังใช้งานควรล้างคราบยาสีฟัน และฟองออกให้หมดก่อนเก็บไว้ในที่เก็บ

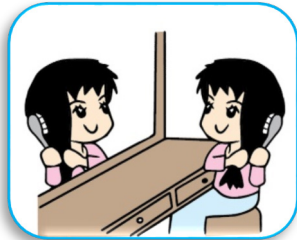
### การจัดเก็บ

๑. เก็บไว้ในที่เก็บติดผนัง
๒. เก็บไว้ในแก้วน้ำ
๓. เก็บไว้ในที่ไม่อับชื้น



ใบงานที่ ๔ เรื่อง การใช้ของใช้ส่วนตัว  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง การใช้ของใช้ส่วนตัว  
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๒๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนดูภาพของใช้ส่วนตัว แล้วขีด ✓ ลงในที่ตรงกับพฤติกรรมของเด็กในภาพ



๑. เด็กในภาพปฏิบัติได้

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม



๒. เด็กในภาพปฏิบัติได้

เหมาะสม

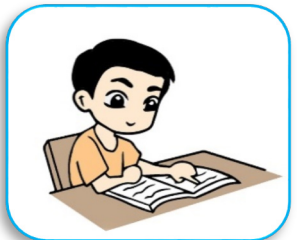
ไม่เหมาะสม



๓. เด็กในภาพปฏิบัติได้

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม



๔. เด็กในภาพปฏิบัติได้

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม



๕. เด็กในภาพปฏิบัติได้

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม



ชื่อ : \_\_\_\_\_ สกุล : \_\_\_\_\_ วัน \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ครอบครัวสุขสันต์

**คำชี้แจง**

๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้ เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน

☆ ปรับปรุง    ☆☆ พอใช้    ☆☆☆ ก่อนข้างดี    ☆☆☆☆ ดี    ☆☆☆☆☆ ดีมาก

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
การทำงานเพื่อช่วยเหลืองานบ้าน	☆☆☆☆☆
การทำความสะอาดบ้าน	☆☆☆☆☆
การใช้งานห้องต่าง ๆ ภายในบ้าน	☆☆☆☆☆
ชื่อ และอุปกรณ์การเรียน	☆☆☆☆☆
การใช้ของใช้ส่วนตัว	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

☆ จำนวน..... ☆☆☆☆ จำนวน.....

☆☆ จำนวน..... ☆☆☆☆☆ จำนวน.....

☆☆☆ จำนวน.....

**สรุป :** วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง    พอใช้    ดี    ก่อนข้างดี    ดีมาก

# หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

## เสื่อผ้านาใส่



ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง การแต่งกายชุดนักเรียน  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เสื้อผ้าผ้าใส่  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การแต่งกายชุดนักเรียน  
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

## การแต่งกายชุดนักเรียน



ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง การดูแลเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เสื้อผ้าใส่  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง การดูแลเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย  
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

## การดูแลรักษาเสื้อผ้า

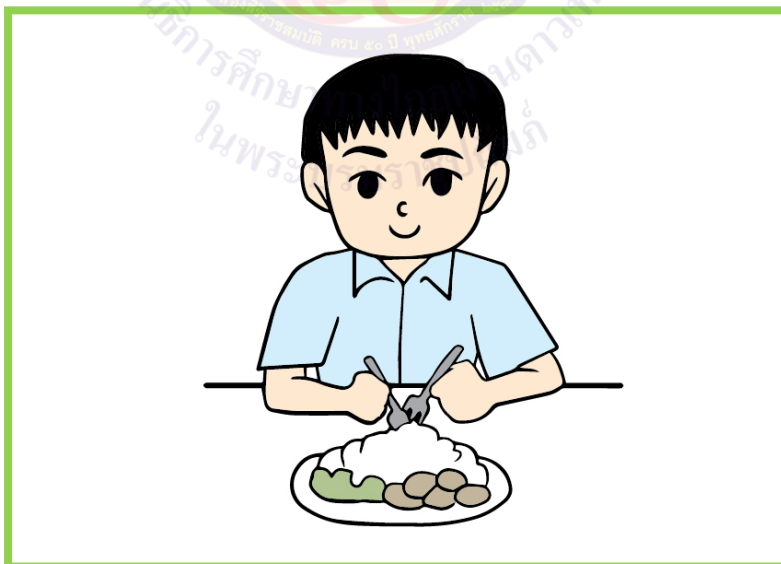
๑. ขณะเดิน ถ้าพบแอ่งน้ำเปียกให้เดินเลี่ยง



๒. ก่อนนั่งเก้าอี้ ควรสำรวจดูก่อนว่าสกปรกหรือไม่ ถ้าสกปรกให้ใช้กระดาษหรือผ้าเช็ดเก้าอี้ให้สะอาดก่อนนั่ง



๓. รับประทานอาหารด้วยความระมัดระวัง ไม่ทำอาหารหกใส่เสื้อผ้า



#### ๔. ใช้ผ้าเช็ดหน้าเช็ดปากแทนเสื่อผ้า



#### ๕. ดื่มน้ำด้วยความระมัดระวัง



๖. ไม่ขีดเขียนลงบนเสื้อผ้าหรือเล่นขว้างปากันด้วยสิ่งสกปรก
๗. ไม่ควรเล่นกันด้วยความรุนแรง เช่น ดึงหรือกระชากเสื้อผ้าเพราะอาจทำให้เสื้อผ้าฉีกขาดได้
๘. ขณะทำงานเกษตร หรือช่วยคุณแม่ประกอบอาหาร หรือทำงานศิลปะ ควรใช้ผ้ากันเปื้อนหรือมีชุดไว้เปลี่ยนสำหรับทำงานโดยเฉพาะ



๙. เมื่อกลับถึงบ้าน ควรเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดอยู่บ้านก่อนออกไปเล่น



๑๐. ถ้าเสื้อผ้าเปียกน้ำควรถอดออกแล้วนำไปแขวนหรือผึ่งลมไว้

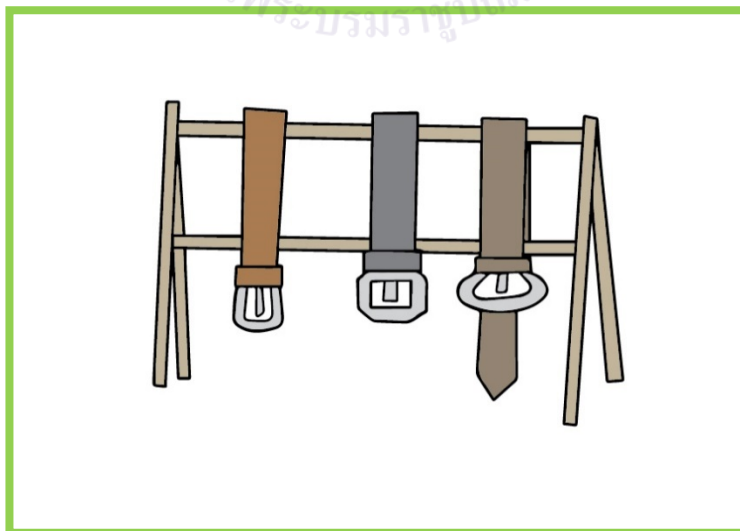


## การดูแลรักษาเครื่องแต่งกาย

๑. นำรองเท้ามาจัดเก็บไว้เป็นคู่บนชั้นวางรองเท้า



๒. ถอดเข็มขัดแล้วแขวนไว้หรือเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย







### ๓. ถุงเท้าควรจัดเก็บเป็นคู่



ใบงานที่ ๕ เรื่อง การดูแลเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เสื้อผ้า่าน่าใส่  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง การดูแลเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย  
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนดูภาพแล้วขีด ✓ ลงใน ○ และเขียนบอกเหตุผลประกอบ

๑.   เหมาะสม  ไม่เหมาะสม  
 เพราะ.....  
 .....  
 .....
๒.   เหมาะสม  ไม่เหมาะสม  
 เพราะ.....  
 .....  
 .....
๓.   เหมาะสม  ไม่เหมาะสม  
 เพราะ.....  
 .....  
 .....
๔.   เหมาะสม  ไม่เหมาะสม  
 เพราะ.....  
 .....  
 .....

ดีมาก  ดี  พอใช้

ครูศิริมา เนตรสุวรรณ กอท. ป. ๒ วันที่ ๑ ก.ค. ๕๗

ใบความรู้ที่ ๑๐ เรื่อง การจัดเก็บเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เสื้อผ้าหน้าใส  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การจัดเก็บเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย  
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

## การจัดเก็บเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย



## เสื้อผ้าที่สวมใส่แล้วควรปฏิบัติ คือ

ดึงเสื้อผ้าที่ใส่แล้วไว้ที่ราวให้แห้งก่อนแล้วจึงนำมาใส่ตะกร้าเพื่อรอซัก



นำเสื้อผ้าไปซักให้สะอาด และนำไปตาก



## จัดเก็บเสื้อผ้าที่แห้งแล้ว ใส่ตะกร้า



### การจัดเก็บเสื้อผ้ามี ๒ ประเภท

๑. เสื้อผ้าที่ไม่ต้องรีด
๒. เสื้อผ้าที่ต้องรีด

๑. เสื้อผ้าที่ไม่ต้องรีด เช่น เสื้อยืดกางเกงขาสั้น ผ้าเช็ดตัว ถุงเท้า ชุดชั้นใน
- พับเก็บแล้วแยกแต่ละประเภท



๒. เสื้อผ้าที่ต้องรีด เช่น ชุดนักเรียนเสื้อเชิ้ต กระโปรง

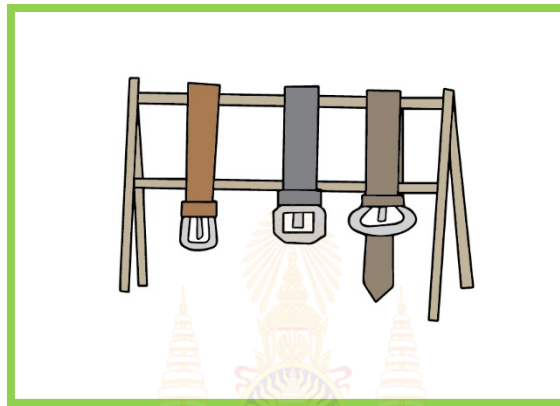
- เมื่อรีดเสร็จแล้วควรใส่ไม้แขวนแล้วนำไปแขวนไว้ในตู้เสื้อผ้า



## การจัดเก็บเครื่องแต่งกาย

### ๑. เข็มขัด

นำเข็มขัดไปพาดไว้ที่ราวแขวนไว้ที่ขอ หรือม้วนเก็บไว้ในตู้



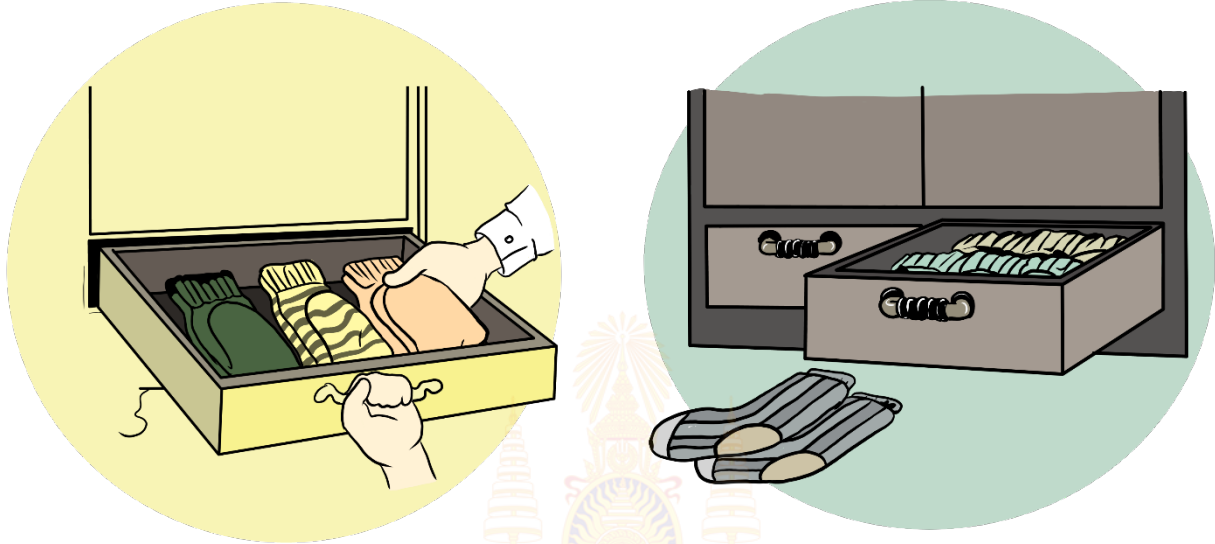
### ๒. รองเท้า

นำรองเท้าจัดเก็บไว้เป็นคู่ ๆ บนชั้นวางรองเท้า



### ๓. ถุงเท้า

ถุงเท้าให้นำมาจัดเก็บเข้าคู่กันแล้วนำมาพับซ้อนกันให้เป็นระเบียบ



### ๔. กีบติดผม

เก็บใส่กล่อง หรือลิ้นชักให้เป็นระเบียบ โดยจัดแยกเป็นประเภทให้เรียบร้อย



ใบงานที่ ๖ เรื่อง การจัดเก็บเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เสื้อผ้าน่าใส่  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การจัดเก็บเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย  
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนขีด ✓ หน้าข้อความที่ปฏิบัติถูกต้อง และกา ✕ หน้าข้อความ ที่ปฏิบัติไม่ถูกต้อง

- ..... ๑. ซ้ำวหอมใส่เสื้อยืดและกางเกงขาสั้นเมื่ออยู่บ้าน
- ..... ๒. ต้นน้ำพับเสื้อที่ใส่แล้วเก็บไว้ในตู้เสื้อผ้า
- ..... ๓. ฝ่ายแยกถุงเท้าและเสื้อที่ใส่แล้วไว้คนละตะกร้า
- ..... ๔. กู้กใช้แปรงซักผ้าแปรงรอยเปื้อนที่เสื้ออย่างแรงจนเสื้อเป็นขุย
- ..... ๕. รูดพับเสื้อเชิ้ตที่รีดแล้วเก็บไว้ในตู้เสื้อผ้า
- ..... ๖. โยพับผ้าเช็ดตัวที่ซักแล้วเก็บไว้ในตู้เสื้อผ้า
- ..... ๗. เกดเก็บโบผูกผมไว้ในกล่องเดียวกับเข็มขัด
- ..... ๘. ต้มนำถุงเท้าคู่เดียวกันมาพับซ้อนกันเรียงไว้ในลิ้นชักตู้เสื้อผ้า
- ..... ๙. เดือนแขวนเข็มขัดไว้ที่ตะขอ
- ..... ๑๐. หึงแขวนชุดนักเรียนที่รีดแล้วไว้ในตู้เสื้อผ้า

ใบความรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาส  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เสื้อผ้าหน้าใส  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาส  
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

## การแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาส

๑. ชุดใสอยู่บ้าน ควรแต่งกายตามสบาย เลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่สวมใส่ง่าย เช่น เสื้อยืด กางเกงขาสั้น



## ๒. ชุดใส่ไปนอกบ้าน ควรแต่งกายให้เหมาะกับสถานที่ที่ไป



## ๓. ชุดไปโรงเรียน ควรแต่งชุดนักเรียนตามที่โรงเรียนกำหนด



๔. ชุดกีฬา ควรเป็นเสื้อผ้าขนาดพอดีตัวไม่คับหรือหลวมจนเกินไป



๕. ชุดไปเที่ยวควรเป็นชุดที่สวยงามและคล่องตัวในการเดินทาง



๖. ชุดไปวัดควรใส่เสื้อผ้าที่สุภาพเรียบร้อย ไม่ควรนุ่งกางเกงหรือกระโปรงสั้นจนเกินไป



๗. ไปงานศพ ควรเป็นเสื้อผ้าสีขาวดำเพื่อแสดงความเสียใจให้เกียรติกับเจ้าภาพ



## เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับอากาศ

อากาศร้อน ควรสวมใส่เสื้อผ้าเนื้อบาง ชับเหงื่อและระบายความร้อนได้ดี



ฝนตก ควรสวมใส่เสื้อหรือชุดกันฝนที่ทำจากพลาสติกหรือยางรมเพื่อไม่ให้เปียกฝน



อากาศเย็น ควรสวมใส่เสื้อผ้าเนื้อหนาหรือสวมเสื้อกันหนาวเพื่อทำให้ร่างกายอบอุ่น



มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม  
ฉลองสิริราชสมบัติครบ ๕๐ ปี พุทธศักราช ๒๕๓๙  
ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบงานที่ ๗ เรื่อง การแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาส  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เสื้อผ้าหน้าใส  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาส  
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนดูภาพการแต่งกาย แล้วตอบคำถาม



การแต่งกายนี้ ควรใส่เมื่อ.....  
 เพราะ.....  
 .....



การแต่งกายนี้ ควรใส่เมื่อ.....  
 เพราะ.....  
 .....



ใบความรู้ที่ ๑๒ เรื่อง การจัดวางและเก็บรองเท้า  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เลือkf้าน่าใส่  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง การจัดวางและเก็บรองเท้า  
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

## การจัดเก็บรองเท้า

### การจัดเก็บรองเท้า

หลักการเก็บรองเท้า

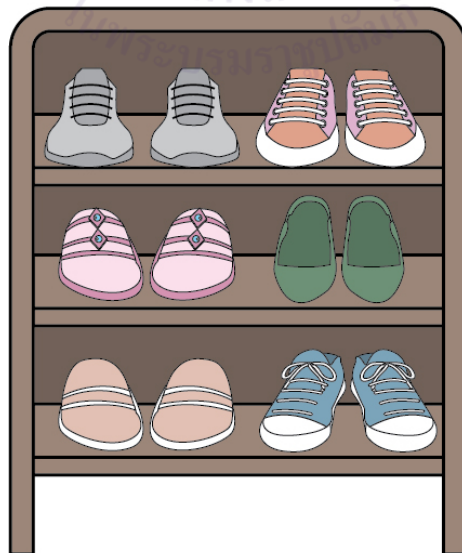
๑. เช็ดทำความสะอาดและจัดเก็บรองเท้าไว้เป็นคู่เดียวกัน



๒. นำรองเท้าใส่กล่องถ้ามีกล่องรองเท้า



๓. นำรองเท้าวางไว้บนชั้นวางรองเท้าโดยแยกประเภท เช่น รองเท้าของแม่ รองเท้าของพ่อ รองเท้าผ้าใบ รองเท้าแตะ รองเท้าที่ใช้บ่อย





ชื่อ : \_\_\_\_\_ สกุล : \_\_\_\_\_ วัน \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เสื้อผ้าน่าใส่

**คำชี้แจง**

๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้  
เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน

☆ ปรับปรุง    ☆☆☆ พอใช้    ☆☆☆☆ ค่อนข้างดี    ☆☆☆☆☆ ดี    ☆☆☆☆☆☆ ดีมาก

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
การแต่งกายชุดนักเรียน	☆☆☆☆☆☆
ดูแลเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	☆☆☆☆☆☆
การจัดวางและเก็บรองเท้า	☆☆☆☆☆☆
การแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาส	☆☆☆☆☆☆
การจัดวางและการเก็บรองเท้า	☆☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

☆ จำนวน.....    ☆☆☆☆☆ จำนวน.....

☆☆ จำนวน.....    ☆☆☆☆☆ จำนวน.....

☆☆☆ จำนวน.....

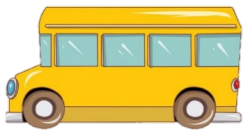
**สรุป :** วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง    พอใช้    ดี    ค่อนข้างดี    ดีมาก



### บันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)

ชื่อ : \_\_\_\_\_ สกุล : \_\_\_\_\_ วัน \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....  
.....  
.....



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....  
.....  
.....



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

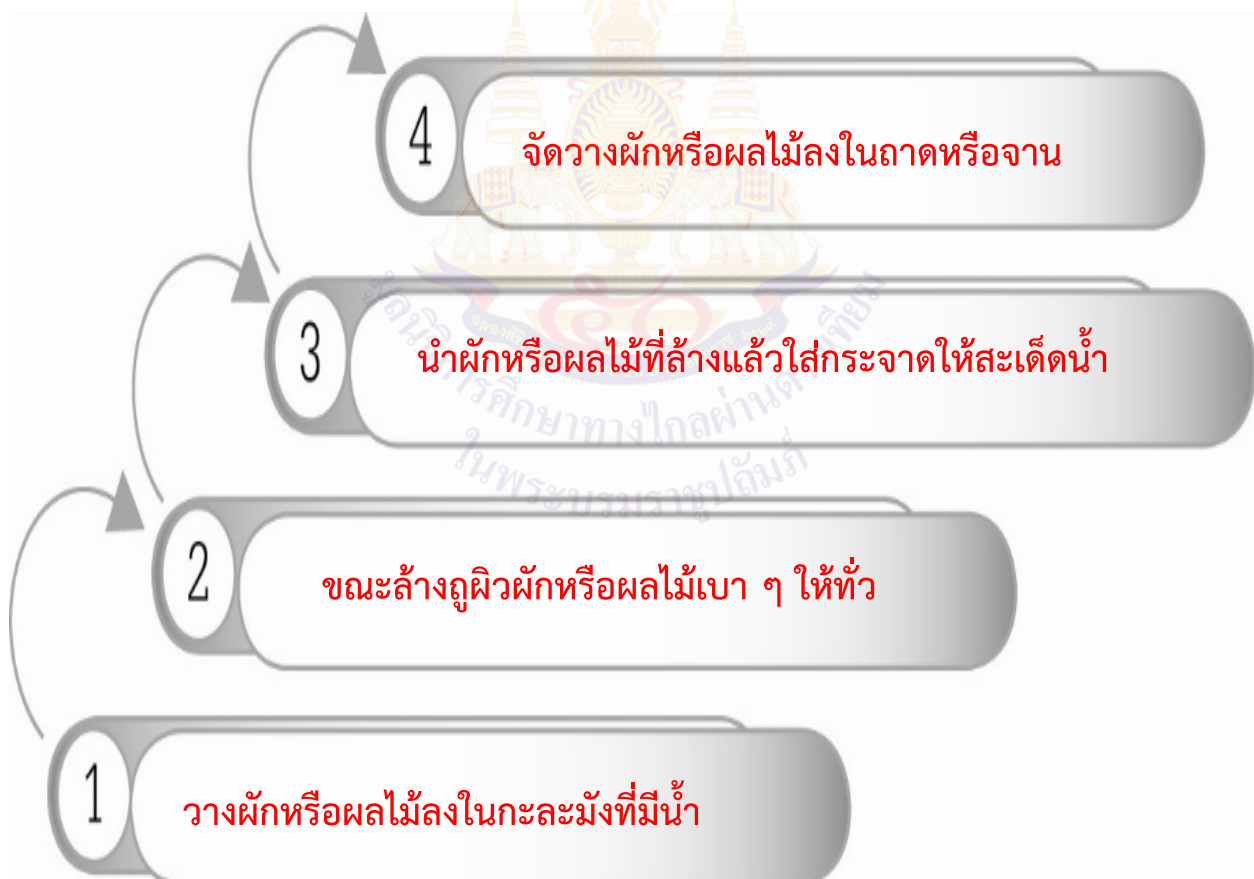
.....  
.....  
.....

# หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ สารพันงานครัว



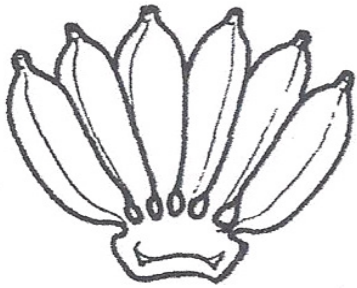
ใบความรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การล้างผักและผลไม้  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สารพันงานครัว  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การล้างผักและผลไม้  
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

## การล้างผักและผลไม้



ใบงานที่ ๘ เรื่อง การล้างผักและผลไม้  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สารพันงานครัว  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การล้างผักและผลไม้  
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

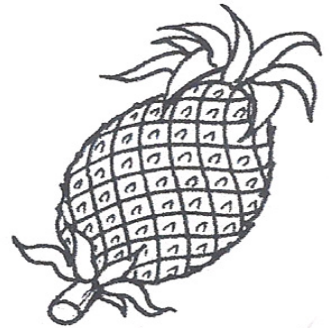
**คำชี้แจง** ให้นักเรียนระบายสีภาพผักและผลไม้พร้อมทั้งเขียนชื่อได้ภาพ



.....



.....



.....



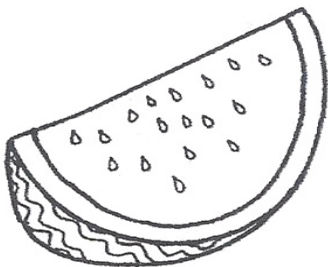
.....



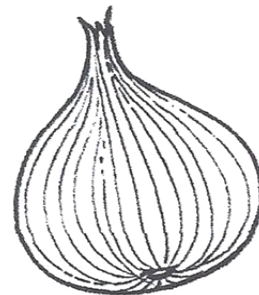
.....



.....



.....



.....

ใบความรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การจัดเตรียมผักและผลไม้  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สารพันงานครัว  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง การจัดเตรียมผักและผลไม้  
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

## การจัดเตรียมผักและผลไม้

### การเตรียมผัก ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ผักสด เมื่อซื้อแล้วยังไม่ได้ใช้ให้เก็บในที่เย็น หรือพรมด้วยน้ำห่อด้วยใบตอง
๒. ก่อนล้างควรตัดส่วนที่ไม่ต้องการ เช่น รากและส่วนที่เน่าซ้ำทิ้งไป
๓. ก่อนหั่นผักควรล้างน้ำหรือแช่ไม่ควรถนัแล้วนำไปแช่น้ำ
๔. ในการปรุงอาหารประเภทผักควรใช้ไฟแรงและใช้ระยะเวลาสั้นในการปรุง

## ตัวอย่าง



ที่มาภาพ <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/876045>

๑. เด็ดส่วนที่ไม่ต้องการออก เช่น ใบแก่ ใบเน่า เป็นต้น
๒. ล้างน้ำสะอาดหรือน้ำผสมด่างทับทิมแล้วตัดส่วนรากออก
๓. เด็ดใบหรือช่อเตรียมไว้โรยหน้าอาหาร

## คะน้า



ที่มาภาพ <https://veggiepedia.greenery.org/vegetable/chinese-kale/>

๑. ตัดส่วนที่ไม่ต้องการออก เช่น ใบแก่ ใบเน่า เป็นต้น
๒. ล้างน้ำสะอาดหรือแช่ด้วยน้ำผสมด่างทับทิมประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วล้างน้ำให้สะอาด
๓. ใช้มีดหั่นเป็นท่อน ๆ แล้วใส่ภาชนะเตรียมไว้ประกอบอาหาร

# ผักบุ้ง



ที่มาภาพ <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/876045>

๑. ใช้มีดหั่นส่วนรากทิ้งเด็ดส่วนที่ไม่ต้องการออก เช่น ใบเน่า เป็นต้น
๒. ล้างน้ำสะอาด หรือแช่ด้วยน้ำผสมด่างทับทิมประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด
๓. เด็ดทีละต้นให้ยาวพอประมาณ แล้วใส่ภาชนะเตรียมไว้ประกอบอาหารแล้วหั่นเป็นท่อน ๆ ละเท่า ๆ กันให้พอดีคำ

## การจัดเตรียมผลไม้

### การเตรียมผลไม้ ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ก่อนรับประทานอาหารควรล้างผลไม้ให้สะอาดทั้งเปลือก
๒. ผลไม้ที่รับประทานทั้งเปลือกได้ควรรับประทาน
๓. ผลไม้ประเภทส้มควรรับประทานทั้งกากเพื่อจะช่วยระบายท้อง
๔. ล้างผลไม้ทั้งผลก่อนปอกเป็นชิ้น

ส้ม



ที่มาภาพ <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Orange-Fruit-Pieces>

๑. ล้างส้มที่ละผลในน้ำสะอาดโดยถูเปลือกส้มเบา ๆ ทั่ว
๒. ผึ่งส้มให้สะเด็ดน้ำ
๓. จัดส้มใส่ถาดให้สวยงาม

# บัตรคำ

ผักชี

เด็ดเป็นใบ ๆ

ถั้วฝักยาว

หั่นเป็นท่อน

ผักบุ้ง

เด็ดเป็นท่อน

แตงกวา

หั่นตามขวางเป็นท่อน ๆ

ผลไม้

จัดเป็นกลุ่ม



ใบความรู้ที่ ๑๕ เรื่อง อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สารพันงานครัว  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร  
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

## อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร

การใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหารได้ถูกต้องเหมาะสมจะทำให้ทำงานได้สะดวก ปลอดภัย และประหยัดเวลา ในการประกอบอาหาร

### ภาชนะที่ใช้ใส่อาหารมีหลายประเภท

๑. จาน ใช้ใส่ข้าว หรือใส่อาหารประเภทผัด ยำ ทอด หรืออาหารว่าง
๒. ชาม ใช้ใส่อาหารประเภทน้ำ เช่น แกงจืด เป็นต้น
๓. ถ้วย ใช้ใส่อาหารประเภทที่มีน้ำน้อย เช่น น้ำพริก เป็นต้น



### อุปกรณ์ที่ใช้ตักอาหารมีหลายประเภท

๑. ช้อนและส้อม ใช้คู่กันในการตักอาหารต่าง ๆ
๒. ทัพพี ใช้ตักอาหารทั้งแห้งและน้ำเช่น ข้าวแกง เป็นต้น



### อุปกรณ์ที่ใช้ปรุงอาหารมีหลายประเภท

๑. กระทะและตะหลิว ใช้ปรุงอาหารประเภท ผัดหรือทอด



๒. หม้อ ใช้ปรุงอาหารประเภทต้ม

๓. ลังถึง ใช้นึ่งอาหาร



### อุปกรณ์ที่ใช้เตรียมอาหารมีหลายประเภท

๑. มีด ใช้หั่น ปอก หรือสับอาหาร



๒. กะละมัง ใช้ล้างผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ต่าง ๆ



๓. ครกและไม้ตีพริก ใช้ตำอาหารให้แหลกหรือละเอียด

๔. เขียง ใช้รองรับการสับ หรือหั่น



ใบงานที่ ๙ เรื่อง อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สารพันงานครัว  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร  
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเติมชื่ออุปกรณ์และภาชนะที่ใช้ประกอบอาหาร  
 ซึ่งจัดเตรียมไว้เป็นคู่ ๆ ลงในช่องว่าง แล้ววาดภาพและระบายสีให้  
 สวยงาม

_____ คู่กับ ตะหลิว	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; height: 100px; width: 100%;"></div>
_____ คู่กับ ส้อม	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; height: 100px; width: 100%;"></div>
_____ คู่กับ เขียง	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; height: 100px; width: 100%;"></div>
ครก คู่กับ _____	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; height: 100px; width: 100%;"></div>

ใบความรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การเตรียมส่วนประกอบในการประกอบอาหาร  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สารพันงานครัว  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง การเตรียมส่วนประกอบในการประกอบอาหาร  
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

การจัดเตรียมส่วนประกอบต่าง ๆ ของอาหารไว้ให้พร้อมก่อนการประกอบอาหาร ทำให้สะดวก ประหยัดเวลาในการประกอบอาหาร และอาหารได้รับการปรุงอย่างถูกวิธี

**การเตรียมอาหารแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท**

**๑. การเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท**

**สัตว์บก** เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว

วิธีการเตรียม ทำความสะอาดเนื้อหมู เนื้อวัวด้วยน้ำสะอาด จากนั้นหั่นแบ่งตามขวางชิ้นเนื้อให้มีขนาดสั้นลง โดยหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ

**สัตว์ปีก** เช่น ไก่ เป็ด ห่าน

วิธีการเตรียม ทำความสะอาดเนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อห่าน ด้วยน้ำสะอาด ก่อนตัดแยกชิ้นส่วน เช่น ออก น่อง สะโพก ปีก ปีกบน

**สัตว์น้ำ** เช่น ปลา หอย กุ้ง ปลาหมึก

วิธีการเตรียม

**ปลาที่มีเกล็ด** ขอดเกล็ดปลาก่อนล้างน้ำแล้วจึงควักเหงือกและไส้ออก

**ปลาไม่มีเกล็ด** นำปลาล้างน้ำ แล้วหาวัสดุที่มีผิวสาก ๆ ขูดเมือกออก จากนั้นควักเหงือกและไส้ออก

**หอย** ล้างหอยด้วยน้ำสะอาดใช้แปรงขัดหรือล้างน้ำหลาย ๆ ครั้ง หอยบางประเภทต้องนำมาแช่น้ำเกลือทิ้งไว้ เพื่อให้หอยคายโคลนออกมา

**กุ้ง** ล้างด้วยน้ำสะอาด ตัดหัวกุ้ง ปอกเปลือกให้เหลือส่วนหาง ใช้มีดผ่าหลังกุ้งดึงเส้นดำออก

**๒. การเตรียมอาหารประเภทผัก**

๑. ใช้มีดตัดส่วนที่ขำ เน่า หรือกินไม่ได้ออกก่อน

๒. ล้างผักให้สะอาด ผักประเภทใบ เช่น ผักกาด ควรเด็ดใบออกจากต้นก่อนล้างน้ำ

๓. เด็ดใบ หั่น หรือปอกเปลือก ตามประเภทของผัก หรือความต้องการในการปรุง

๔. เมื่อล้างเสร็จแล้วนำไปวางไว้ในตะกร้าหรือตะแกรง เพื่อให้ผักสะเด็ดน้ำ ผักจะไม่ช้ำ

ใบความรู้ที่ ๑๗ เรื่อง การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สารพันงานครัว  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐ เรื่อง การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ  
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

## การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ

**การประกอบอาหาร** คือ การทำวัตถุดิบต่าง ๆ เช่น ผัก เนื้อสัตว์ สิ่งที่ได้รับประทานได้ มาผ่านการฆ่าเชื้อโรค

ประเภทของการประกอบอาหาร

### การหุง

เป็นการทำอาหารให้สุกใส่น้ำให้พอดีกับอาหาร เช่น หุงข้าว

### การต้ม

ทำอาหารให้สุกโดยการต้มในน้ำ เช่น การต้มไข่ การต้มผัก การต้มจืด แกงส้ม

### การลวก

ทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำเดือดแล้วนำอาหารขึ้นจากน้ำเดือดโดยเร็วแล้วจึงนำขึ้น เช่น การลวกไข่ การลวกผัก การลวกเนื้อ/หมู

### การนึ่ง

เป็นการนำอาหารใส่ไว้ในลังถึงแล้วใช้น้ำเดือดเพื่อทำให้อาหารสุก เช่น ใกนึ่ง การนึ่งขนม การนึ่งข้าวเหนียว การนึ่งปลา

### การทอด

ทำอาหารให้สุกโดยนำอาหารไปทอดในน้ำมันร้อน ๆ เช่น การทอดปลา การทอดไข่เจียว

### การผัด

ทำอาหารให้สุกโดยนำอาหารใส่กระทะที่มีน้ำมันร้อน ๆ หรือน้ำเล็กน้อย ในปริมาณไม่มากนักพลิกอาหารกลับไปมาจนสุก เช่น ข้าวผัด การผัดผักต่าง ๆ และใช้เวลาไม่นาน

### **การปิ้ง**

ทำอาหารให้สุกโดยวางอาหารบนตะแกรงเหนี่ยวไฟ เช่น การปิ้งหมู การปิ้งไก่ การปิ้งปลา

### **การอบ**

ทำอาหารให้สุกอย่างช้า ๆ โดยใช้ความร้อนจากเตาอบ หรือเตาไมโครเวฟ เช่น การอบหมู การอบขนม



ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง การประกอบแบบง่าย ๆ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สารพันงานครัว  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐ เรื่อง การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ  
 รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาภาพที่ปรุงด้วยวิธีการต่าง ๆ ติดลงในกระดาษ  
 แล้วเขียนชื่อบอกว่าเป็นวิธีการปรุงอาหารวิธีใด



ชื่ออาหาร.....

ปรุงด้วยวิธี.....





บันทึกการเรียนรู้ (Learning logs)

ชื่อ : \_\_\_\_\_ สกุล : \_\_\_\_\_ วัน \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....  
.....  
.....



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ

.....  
.....  
.....



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ

.....  
.....  
.....



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา เอลิมพระเกียรติ

