

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บ้านน่าอยู่
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง บ้านน่าอยู่
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักการทำให้บ้านน่าอยู่
รายวิชา การงานอาชีพ ๑ รหัสวิชา ง๒๑๐๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

บ้านน่าอยู่



ที่มาของภาพ : <https://stock.adobe.com/sk/search?k=big+house+cartoon>

การจัดบ้านให้น่าอยู่ด้วยหลัก ๕ส.

บ้านที่อยู่มานาน แรกๆก็ยังคงดูสวย สะอาดและเป็นระเบียบ แต่พอนานวันเข้าก็อาจจะกลายเป็นบ้านรกที่มีแต่ฝุ่น ขยะ และของใช้ต่างๆ ถูกจัดวางอย่างไม่เป็นระเบียบ ดังนั้นการจัดบ้านให้น่าอยู่ต้องเริ่มต้นจากตัวเรา โดยนำหลักกิจกรรม ๕ ส. มาปฏิบัติ



ที่มา : <https://reg7.pwa.co.th/kmr7/?p=๔๒๑>

กิจกรรม ๕ส.

เป็นกระบวนการหนึ่งที่เป็นระบบมีแนวปฏิบัติ ที่เหมาะสมสามารถนำมาใช้เพื่อปรับปรุงแก้ไขงานและรักษาสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงานหรือที่อยู่อาศัยให้ดีขึ้น

ส แรก คือ สะสาง เป็นการแยกประเภทของใช้ภายในห้องให้ชัดเจน เช่น เครื่องครัว เครื่องใช้บนโต๊ะอาหาร ของตกแต่ง หนังสือ หรือของใช้ในห้อง เป็นต้น และควรแยกประเภทของที่วางอยู่บนพื้นให้ชัดเจนขึ้นไหนไม่ใช่แล้วก็ทิ้งไปหรือถ้ายังใช้ได้ก็จัดเก็บไปบริจาคให้คนอื่นต่อไป

ส ที่สอง คือ สะดวก คือการจัดหมวดหมู่ให้กับสิ่งของที่ทำการคัดแยกออกมาให้อยู่เป็นที่ เพื่อความสะดวกในการหยิบใช้งาน เช่น ช้อน ส้อม และมีดควรเก็บไว้ในลิ้นชักเคาเตอร์ครัว หรือจุดที่ตากผ้าขนหนูก็ควรอยู่ให้ใกล้ห้องน้ำมากที่สุด เพื่อสะดวกต่อการหยิบใช้ เป็นต้น

ส ที่สาม คือ สะอาด เมื่อแยกแยะประเภทของใช้และจัดหมวดหมู่เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก็เริ่มลงมือทำความสะอาดของใช้ที่มีฝุ่นเกาะออกก่อน ปิดหยากรไยจากเพดาน แล้วจึงทำความสะอาดพื้นด้วยการดูดฝุ่น และถูด้วยน้ำยาถูพื้นเป็นขั้นตอนสุดท้าย แล้วก็ต่อด้วยการทำความสะอาดครัว และห้องน้ำไปตามลำดับ

ส ที่สี่ คือ สุขลักษณะ ที่เป็นการทำทั้ง ๓ ข้อที่ผ่านมาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความสะอาดและยึดหลักสุขลักษณะเท่านั้น เช่น การล้างจานด้วยน้ำยาล้างจานทุกครั้งเมื่อทานเสร็จ ไม่ทิ้งไว้จนอาหารเน่าเสีย หรือการทำความสะอาดพื้นด้วยการดูดฝุ่นและตามด้วยการถูพื้นจากน้ำยาที่ฆ่าเชื้อโรคที่พื้นเพื่อความปลอดภัย เป็นต้น

ส ที่ห้า คือ สร้างนิสัย เป็นการทำกิจกรรมทั้ง ๔ ส.ให้เป็นเรื่องที่เคยชิน ทำเป็นประจำและสม่ำเสมอ หรือเรียกง่ายๆ ว่าทำจนเป็นนิสัยห้องรกก็จะกลายเป็นห้องที่สะอาดและเป็นระเบียบมากกว่าเดิมอย่างแน่นอน

หลักการบ้านให้น่าอยู่ มีหลักในการออกแบบ ดังนี้

๑. ความปลอดภัย การจัดบ้านควรคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นอันดับแรก ทั้งการจัดวางให้เป็นระเบียบไม่เกะกะขวางทาง เครื่องเรือนหรือของตกแต่งผนังหรือฝ้าเพดานต้องมีความมั่นคงและแข็งแรง รวมถึงจัดวางให้มีอากาศถ่ายเทเพื่อไม่ให้ห้องอับชื้น เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค

๒. ประโยชน์ใช้สอย ทำได้โดยการจัดวางเครื่องเรือนหรือของตกแต่งให้เหมาะสมกับขนาดของห้อง ตำแหน่งประตู หน้าต่าง การใช้งานของแต่ละห้องภายในบ้านอย่างเหมาะสม

๓. ความสวยงาม เป็นการนำเอาหลักศิลปะ เรื่องสี รูปร่าง รูปทรง สัดส่วน ผิวสัมผัส ความสมดุล ความกลมกลืน มาประยุกต์ใช้ร่วมในการตกแต่งด้วย

๔. ความประหยัด เป็นจัดและตกแต่งบ้าน โดยคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

๑) ตกแต่งบ้านให้สามารถทำกิจกรรมได้หลายๆ กิจกรรมในพื้นที่เดียวกัน

๒) ควรจัดวางห้องนอนให้อยู่ในทิศตะวันออก เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ผนังสะสมความร้อนจากแสงแดดในช่วงบ่าย ควรมีหน้าต่างเพื่อเปิดระบายอากาศและรับแสงสว่างให้เพียงพอ

๓) เลือกใช้เครื่องเรือนที่สามารถปรับใช้งานได้มากกว่า ๑ งาน เช่น เติ่งที่มีลิ้นชัก เบาะนอนที่สามารถพับเป็นเก้าอี้ หรือกางเป็นที่นอนได้

๔) นำวัสดุเหลือใช้หรือวัสดุธรรมชาติมาออกแบบหรือประดิษฐ์เป็นของใช้และของประดับตกแต่งบ้านด้วยตนเอง เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายและยังเป็นการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมอีกด้วย

การวางแผนการใช้ทรัพยากรในการทำสะอาด

ทรัพยากรในการทำสะอาดที่มีอยู่ภายในบ้าน ควรคำนึงถึงการวางแผนทำความสะอาดทั้งภายในและภายนอกบ้าน มีดังนี้

๑.เวลาที่ใช้ในการทำสะอาด

๒.แรงงานที่จะใช้ในการทำความสะอาด

๓.วัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือที่จะใช้ในการทำความสะอาด

การทำความสะอาดทั้งภายในบ้านและบริเวณภายนอกตัวบ้าน จะมีประสิทธิภาพสูงสุดก็ต่อเมื่อผู้ทำความสะอาดได้วางแผนการทำงานอย่างรอบคอบ และรัดกุม ลงมือทำงานตามแผนที่วางไว้ ตรวจสอบการทำงานและประเมินผลการทำงานในทุก ๆ งานที่ได้ทำไปว่าได้ผลตามที่ต้องการหรือไม่ เพื่อจะได้พิจารณาปรับปรุงทั้งการวางแผนการทำงาน และวิธีการทำงานในคราวต่อไป การวางแผนในการใช้ทรัพยากรที่เกี่ยวกับการทำความสะอาด คือ การใช้เวลา แรงงานและวัสดุอุปกรณ์เครื่องมือเหล่านี้ช่วยลดความสูญเสียทรัพยากรทั้งสามประการที่ไม่จำเป็นลงได้

การเลือกใช้อุปกรณ์และเครื่องมือในการทำความสะอาดบ้าน

อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้และเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่เรานำมาใช้ในการทำความสะอาดบ้านทั้งภายในตัวบ้านและบริเวณภายนอกตัวบ้านนั้นสามารถแบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ได้ดังนี้

อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในการปิดกวาด ได้แก่

- ไม้กวาดดอกหญ้า
- ไม้กวาดทางมะพร้าว
- ไม้กวาดด้ามยาวหรือไม้กวาดเสี้ยนตาล
- ไม้กวาดขนไก่
- ไม้กวาดไม้ไผ่
- เครื่องดูดฝุ่น

อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในการเช็ด ขัด และถู ได้แก่

- ผ้าสำหรับเช็ดถู
- ฟองน้ำ
- แผ่นขัด
- แปรงพลาสติก
- แปรงกาบมะพร้าว
- ไม้ถูพื้นธรรมดา
- ไม้ถูพื้นชนิดชักและบิดในตัว

เครื่องใช้ประกอบการทำความสะอาด ได้แก่

- ถังน้ำ
- ถังมือยาง
- ที่ตักผง



สารทำความสะอาด ได้แก่

- ผงซักฟอก สบู่
- น้ำยาล้างจาน
- น้ำยาเช็ดกระจก
- น้ำยาเช็ดพื้น
- น้ำยาเช็ดผนัง
- น้ำยาขัดโลหะ และโลหะเคลือบโครเมียม

อุปกรณ์ทำความสะอาดแบ่งออกได้ ๔ ประเภท

๑. ไม้กวาดประเภทต่าง ๆ

ไม้กวาดดอกหญ้าหรือไม้กวาดอ่อน

- | | |
|---------------|---|
| ประโยชน์ | ใช้กวาดพื้นบ้านที่เรียบและแห้ง เช่น พื้นซีเมนต์ พื้นไม้ |
| วิธีเลือกซื้อ | เลือกด้ามกระชับมือ ดอกหญ้าหนาพอควร รอยต่อระหว่างไม้กับดอกหญ้าผูกมัดแน่นหนา |
| วิธีเก็บรักษา | เก็บไว้ในที่ลับตา เจาะรูที่ด้ามใช้เชือกแขวน อย่าเอาดอกหญ้าวางลงกับพื้นจะทำให้งอเสียรูปทรง |

ไม้กวาดทางมะพร้าว

- | | |
|---------------|---|
| ประโยชน์ | ใช้กวาดพื้นแห้ง หรือพื้นที่เปียกตามบริเวณบ้าน |
| วิธีเลือกซื้อ | เลือกก้านมะพร้าวใหม่ ๆ และยาวเสมอกัน กำถนดมือ เมื่อซื้อใหม่ ๆ ก่อนใช้เอามัดตัดปลายออกเล็กน้อย |
| วิธีเก็บรักษา | หากไม้กวาดเปียกควรผึ่งให้แห้งวางหันปลายขึ้นข้างบน ปลายจะไม่หัก |

ไม้กวาดขนไก่

- | | |
|---------------|---|
| ประโยชน์ | ใช้ปัดฝุ่นบนโต๊ะ เก้าอี้ ตู้ ชั้นวางของ |
| วิธีเลือกซื้อ | เลือกด้ามเป็นหวาย ขนแน่นหนาและฟู |
| วิธีเก็บรักษา | อย่าให้เปียกน้ำ เจาะรูที่ด้ามแล้วแขวน |

ไม้กวาดไม้ไผ่

- | | |
|---------------|--|
| ประโยชน์ | ใช้กวาดใบไม้ หรือขยะอย่างหยาบตามบริเวณบ้าน |
| วิธีเลือกซื้อ | เลือกด้ามที่หวายมัดไม้ไผ่แต่ละซี่แน่นหนา |
| วิธีเก็บรักษา | ไม่วางตากแดดตากฝน จะทำให้ผุเร็ว |

ไม้กวาดเสี้ยนตาล (แบบด้ามสั้น)

- | | |
|---------------|------------------------------|
| ประโยชน์ | ใช้กวาดพื้นซีเมนต์เปียก |
| วิธีเลือกซื้อ | เลือกด้ามที่มีดแน่นหนาและตึง |
| วิธีเก็บรักษา | ก่อนเก็บต้องผึ่งให้แห้งก่อน |

ไม้กวาดด้ามยาว

ประโยชน์	ใช้ปัดฝุ่นละออง หยากไย บริเวณที่อยู่สูง เช่น เพดาน มุมบ้าน ฝ้าบ้านที่สูง
วิธีเลือกซื้อ	เลือกด้ามยาวพอควร เสี้ยนตาลมาก แข็งแรง ไม่หลุดง่าย
วิธีเก็บรักษา	เช็ดฝุ่นหยากไยออกให้หมด วางพิงให้ปลายตั้งขึ้น

๒. แปรงชนิดต่าง ๆ

แปรงลวด แปรงไม้ หรือแปรงไม้เสี้ยนตาล

ประโยชน์	ใช้ขัดพื้นซีเมนต์ หรือพื้นไม้ที่เปื่อย
วิธีเลือกซื้อ	เลือกซื้อลวดหรือไม้เป็นแถวแน่น
วิธีเก็บรักษา	แขวนให้แห้งก่อนเก็บเพื่อกันสนิม

แปรงพลาสติก

ประโยชน์	ใช้ซักผ้าหรืองานอื่น ๆ ไม่ต้องใช้แรงขัดมาก
วิธีเลือกซื้อ	เลือกแบบที่จับกระชับมือ ซีพลาสติกเป็นแถวแน่นและเรียบเสมอกัน
วิธีเก็บรักษา	ทำความสะอาดแล้วสับดน้ำให้แห้ง หรือผึ่งไว้

แปรงขนสัตว์

ประโยชน์	ใช้ปัดฝุ่นเครื่องเรือนที่มีชอกมุมหรือแกะสลัก
วิธีเลือกซื้อ	เลือกแบบที่จับกระชับมือ ขนแน่นหนาและฟู
วิธีเก็บรักษา	ก่อนเก็บ เคาะให้สะอาด อย่าล้างด้วยผงซักฟอก จะทำให้เสื่อมคุณภาพ

๓. เครื่องทุ่นแรง

ไม้ถูพื้น

ประโยชน์	ใช้ถูพื้นให้สะอาด
วิธีเลือกซื้อ	เลือกด้ามที่ไม่สั้นหรือยาวจนเกินไป ใช้กับฟองน้ำหรือผ้า
วิธีเก็บรักษา	ใช้แล้วผึ่งทำความสะอาดก่อนจึงผึ่งให้แห้ง

เครื่องดูดฝุ่น

ประโยชน์	ใช้ดูดฝุ่นบริเวณพื้นที่แห้ง ห้ามใช้ดูดพื้นที่เปียกน้ำเด็ดขาด
วิธีเลือกซื้อ	ก่อนซื้อ ศึกษาคุณสมบัติว่าตรงกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการหรือไม่
วิธีเก็บรักษา	อ่านคำแนะนำการใช้และเก็บรักษาที่แนบมาพร้อมกับเครื่องดูดฝุ่น

สายยาง

ประโยชน์ ใช้เพื่อหุ่นแรงในการล้างพื้น รดน้ำต้นไม้

วิธีการเลือกซื้อ เลือกพลาสติกคุณภาพดี ขนาดพอเหมาะกับก๊อก

วิธีเก็บรักษา ม้วนเก็บให้เรียบร้อย อย่าวางถูกแดด จะเสื่อมคุณภาพเร็ว

๔. สารที่ช่วยทำความสะอาด ได้แก่ ผงซักฟอก สบู่ชนิดก้อนและเกล็ด น้ำยาขัดสารบางอย่าง มีอันตรายต่อผู้ใช้โดยตรง เช่น ทำลายเยื่อจมูก หรืออันตรายต่อผิวหนัง เนื่องจากสารเหล่านี้มีประสิทธิภาพการทำงานสูง สามารถขจัดคราบสกปรกได้รวดเร็ว ประหยัดเวลาและแรงงาน ควรมีหลักการใช้ดังนี้

๑. ก่อนใช้ต้องอ่านรายละเอียด หรืออ่านคำแนะนำวิธีการใช้ให้เข้าใจก่อน แล้วใช้อย่างระวังเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น

๒. เมื่อใช้สารต่าง ๆ แล้วควรเก็บให้พ้นมือเด็ก และเก็บให้ไกลจากอาหาร

๓. ก่อนใช้น้ำยาขัดห้องน้ำ ควรสวมถุงมือและระวังอย่าให้เข้าตาหรือถูกผิวหนัง

๔. ควรหลีกเลี่ยงสารเคมีที่ทำให้เกิดอาการแพ้

เครื่องมือที่ใช้ในการทำทำความสะอาด และสารที่ช่วยทำความสะอาดมีการผลิตออกมาใหม่ ๆ เสมอ ผู้ใช้ต้องเลือกขนาดและชนิดให้เหมาะสมกับงานที่จะทำ

การทำความสะอาดส่วนต่าง ๆ ของห้อง

การทำความสะอาดบ้านควรเริ่มทำจาก เพดาน ฝาผนัง ตู้ โต๊ะ แล้วจึงทำความสะอาดพื้นเป็นอันดับสุดท้าย อันดับขั้นตอนการทำความสะอาดส่วนต่าง ๆ ของบ้าน

เพดาน ก่อนปิดเพดาน การใช้ผ้าปิดหรือคลุมสิ่งของต่าง ๆ ให้เรียบร้อยก่อน จะได้ไม่เสียเวลามาปิดฝุ่นที่เครื่องใช้เหล่านั้นอีกและสะดวกต่อการทำความสะอาด เพียงแต่ยกผ้าคลุมเครื่องใช้ออกไปสะบัดฝุ่นละอองออกทิ้ง

ฝาผนัง ผนังไม้ ปิดด้วยไม้กวาดขนไก่ หรือไม้กวาดอ่อน และใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ เช็ดตามความยาวของแผ่นกระดาน

ผนังคอนกรีต ใช้ฟองน้ำชุบน้ำยาหรือผงสบู่ละลาย บีบพอหมาด ๆ ถูฝาผนังจากบนลงล่าง แล้วใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตามอย่างรวดเร็ว อย่าปล่อยให้แห้งเอง มิฉะนั้นจะเกิดรอยต่าง ๆ เช็ดออกยาก

หน้าต่างหรือประตู หน้าต่างประตูมุงลวด ถ้าไม่สกปรกมาก ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดแล้วฝุ่นออก ถ้าสกปรกมาก นำไปล้างโดยใช้แปรงขัดกับผงซักฟอก แล้วตากแดดให้แห้ง

หน้าต่างบานเกล็ด - ประตูกระจก ใช้น้ำผสมกับน้ำส้มสายชูหรือแอมโมเนียเช็ดให้ทั่วหรือเช็ดด้วยน้ำยาเช็ดกระจกกับกระดาษหนังสือพิมพ์จะเป็นตัวดึงความสกปรกออกจากตัวกระจกหน้าต่างประตูไม้ใช้ไม้กวาดดอกหญ้าหรือไม้กวาดขนไก่ปัดแล้วใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ เช็ด

การวางแผนทำความสะอาดบ้าน

การวางแผน คือ การคิดไว้ล่วงหน้าว่าจะทำอะไร จะทำเมื่อไร ทำไมจึงต้องทำและจะทำให้ใครเป็นคนทำ การทำความสะอาด ไม่ใช่สิ่งน่าเบื่อหน่าย หากมีการวางแผนอย่างเป็นขั้นตอน จะช่วยให้การทำงานง่ายขึ้น

การวางแผนที่ดีต้องคำนึงถึงปัจจัยต่อไปนี้

- ๑.สำรวจงานทั้งหมดที่จะต้องทำว่ามีอะไรบ้าง แล้วจัดงานที่จำเป็นไว้อันดับแรก
- ๒.จำแนกงานบ้านเป็นประเภทต่าง ๆ เช่น งานภายในบ้าน ได้แก่ การปิดกวาดเช็ดถูบ้าน และงานภายนอกบ้าน ควรทำความสะอาดภายในบ้านก่อน แล้วแบ่งงานทำครั้งละน้อย เพื่อจะได้ไม่เหน็ดเหนื่อยและเบื่อหน่าย
- ๓.แบ่งงานกันทำตามความเหมาะสม
- ๔.เลือกใช้อุปกรณ์ให้เหมาะสมกับชนิดของงาน
- ๕.ทำความสะอาดให้สม่ำเสมอ ไม่ปล่อยให้สกปรกมาก จะช่วยให้ทำความสะอาดง่ายขึ้น

ขั้นตอนการวางแผนทำงานบ้าน

๑.รวบรวมรายละเอียดเกี่ยวกับ

- งานบ้านที่ต้องทำ
- วัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้แต่ละงาน
- ความสามารถของสมาชิก เพื่อจัดแบ่งหน้าที่ให้เหมาะสม
- งบประมาณ (ถ้ามี)

๒.เขียนรายการลงในแผนการปฏิบัติงาน

- งานประจำวัน
- งานประจำสัปดาห์
- งานพิเศษนาน ๆ ครั้ง

๓.ลงมือปฏิบัติงานบ้านแต่ละอย่าง

- ระบุงานที่ทำ
- เตรียมวัสดุอุปกรณ์
- ลงมือปฏิบัติ
- ประเมินผล
- ข้อเสนอแนะการปฏิบัติครั้งต่อไป

การแบ่งหน้าที่ในการทำงานบ้าน

การทำงานบ้านเป็นหน้าที่ของทุกคนในบ้านที่ต้องช่วยกันทำ โดยแบ่งหน้าที่ให้แต่ละคนรับผิดชอบตามความเหมาะสมในด้านต่าง ๆ เช่น ความสามารถ เวลา เป็นต้น สำหรับวันเสาร์ อาทิตย์ มีงานเพิ่มขึ้น เช่น รีดผ้า ซักผ้า ทำอาหารกลางวัน การทำความสะอาดตามที่ต่าง ๆ เป็นต้น งานต่าง ๆ ไม่ควรให้คนใดคนหนึ่งทำเป็นประจำ ควรเปลี่ยนหน้าที่กันบ้าง ตามความเหมาะสม

ประโยชน์ของการวางแผนทำงานบ้าน

๑. ช่วยให้ทำงานได้ราบรื่น
๒. ช่วยให้ผู้เกี่ยวข้องทราบล่วงหน้าถึงบทบาทการรับช่วงงานและวิธีการที่จะดำเนินงาน
๓. ช่วยให้การทำงานเป็นไปอย่างมีระเบียบแบบแผน ปฏิบัติกันดีในการทำงาน
๔. ช่วยให้ทุกคนในบ้านมีบรรยากาศของประชาธิปไตย มีความยุติธรรม ไม่เกี่ยงกันทำงาน
๕. ช่วยให้ทุกคนมีความภูมิใจที่มีส่วนช่วยทำให้บ้านน่าอยู่อาศัย
๖. ช่วยทำให้เด็ก ๆ มีโอกาสฝึกความรับผิดชอบและฝึกการทำงาน

ตารางตัวอย่างการวางแผนทำงานบ้าน

ผู้รับผิดชอบ	งาน	อุปกรณ์	เวลา/วัน/สัปดาห์
ลูกสาว	ปิดกวาดเช็ดถูบ้าน	ไม้กวาดอ่อน ไม้กวาดขนไก่	๗ วัน
ลูกชาย	เช็ดฝาผนัง	ไม้กวาดอ่อน ผ้าขี้ริ้ว ไม้กวาดด้ามยาว	๑ ครั้ง : สัปดาห์
พ่อ	ปิดกวาดเพดาน	ไม้กวาดด้ามยาว	๑ ครั้ง : เดือน
แม่	ทำความสะอาดห้องน้ำ	แปรงทองเหลือง แปรงพลาสติกด้ามยาว	๑ ครั้ง : สัปดาห์
แม่	ทำความสะอาดห้องครัว	แปรงทองเหลือง	๒ – ๓ ครั้ง : สัปดาห์
ลูกชาย	ล้างจาน	น้ำยาล้างจาน	๗ วัน
ลูกสาว	ซักผ้า	แปรงพลาสติก/ผงซักฟอก	๗ วัน
ลูกชาย	รดน้ำต้นไม้	สายยาง	๗ วัน