

โครงการบูรณาการทักษะวิชาชีพเพื่อจิตสาธารณะ
SU ENGAGEMENT 2021

SU SMART “ฉลาดใช้ ฉลาดคิด ชีวิตพีชิตสุขด้วย 5 ส.”

จัดทำโดย

นางสาวปวีณนุช ภาวะดี รหัสนักศึกษา 630910833

□ ที่มาและความสำคัญของเป้าหมายกิจกรรมต่อตนเอง



ดิฉันตระหนักว่า 5 ส. เป็นระบบที่มีแนวทางการปฏิบัติที่จะช่วยแก้ปัญหาและปรับปรุงงานไปในทางที่ดีขึ้น และต่อตนเองและคนรอบข้าง ยังสามารถสร้างระเบียบวินัยในกับตนเอง ซึ่งฉันได้จัดทำกิจกรรม 5 ส. เพื่อที่จะเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตประจำของตัวเองและยังสร้างสภาพแวดล้อมและสังคม ชุมชนให้ดีขึ้นด้วย

- สะสาง : การแยกแยะงานดี-งานเสีย ใช้-ไม่ใช้

ก่อนทำ



ห้องเก็บของเป็นห้องเก็บสิ่งของที่¹ไม่ใช้ภายในบ้านหรือเก็บไว้ใช้ยามจำเป็นหรือยามต้องการใช้ ซึ่งพบว่า²มีสิ่งของต่าง ๆ ปะปนกันไป ดังนั้นจึงแยกสิ่งของที่ไม่ใช้แล้วหรือของที่ไม่จำเป็นเก็บทิ้งไป

☐ สะสาง : การแยกแยะงานดี-งานเสีย ใช้-ไม่ใช้

ขณะทำ



การคัดเลือกจำเป็นต้องจัดเรียงและเห็นความสำคัญของการใช้งานจริงเป็นหลัก เพราะการจัดวางจะได้สอดคล้องกับการใช้งานในชีวิตประจำวัน

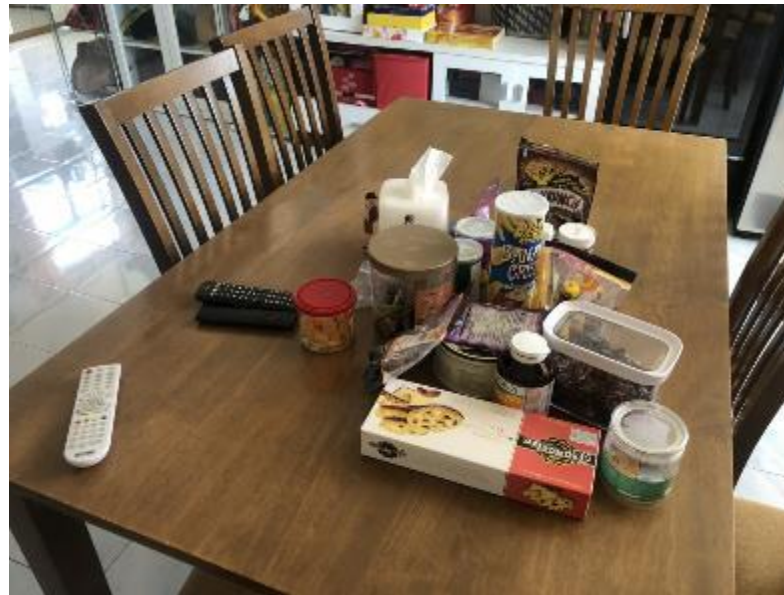
□ สะสาง : การแยกแยะงานดี-งานเสีย ใช้-ไม่ใช้

หลังทำ



คัดแยกสิ่งของที่ไม่นำไปทิ้งหรือนำกลับมาใช้ใหม่ให้เกิดประโยชน์

- ❑ สะดวก : การจัดการ จัดเก็บให้เป็นระเบียบเป็นหมวดหมู่
ก่อนทำ



โต๊ะรับประทานอาหารมีของหรือขนมต่าง ๆ จัดวางเต็มไปหมด ดังนั้นจึงหาตระกร้าหรือชั้นวางต่างๆ มาจัดเรียงให้ดูเป็นระเบียบเรียบร้อย และสามารถหยิบใช้ตามต้องการได้สะดวกอีกด้วย

- ❑ สะดวก : การจัดการ จัดเก็บให้เป็นระเบียบเป็นหมวดหมู่

ขณะทำ



ความเป็นระเบียบเรียบร้อย สร้างวินัยใจการใช้ชีวิตประจำวัน
รวมถึงสมาชิกในครอบครัวที่จะร่วมมือกันใช้พื้นที่อย่างมีวินัย ปลอดภัยและดีต่อสุขภาวะ

- ☐ สะดวก : การจัดการ จัดเก็บให้เป็นระเบียบเป็นหมวดหมู่
หลังทำ



จัดวางอย่างเป็นระเบียบ อีกทั้งยังสวยงามน่าชม
ขนม อาหาร สิ่งของที่อยู่ที่เข้าทาง เหมาะแก่การใช้พื้นที่พักผ่อนร่วมกับสมาชิกในครอบครัว

- สะอาด : การทำความสะอาดเครื่องมือ เครื่องจักรอุปกรณ์ สถานที่ก่อนและหลังการใช้งาน

ก่อนทำ



บริเวณส่วนก่อนทำมีเศษใบไม้หล่นเต็มไปหมด
จึงทำการกวาดและทำเศษใบไม้ไปทิ้งเพื่อให้ดูสะอาดเรียบร้อย

- สะอาด : การทำความสะอาดเครื่องมือ เครื่องจักรอุปกรณ์ สถานที่ก่อนและหลังการใช้งาน

ขณะทำ



การเลือกใช้อุปกรณ์ทำความสะอาดที่เหมาะสมเป็นเรื่องสำคัญ
การนำเศษขยะไปทิ้ง หรือไปใช้ประโยชน์ต่อเช่น การทำปุ๋ยอินทรีย์ ก็เป็นผลพลอยได้ที่ดีด้วย

☐ สะอาด : การทำความสะอาดเครื่องมือ เครื่องจักรอุปกรณ์ สถานที่ก่อนและหลังการใช้งาน

หลังทำ



บริเวณสวนหลังทำไม่มีเศษใบไม้หล่นแล้ว
การกวาดและทำเศษใบไม้ไปทิ้งทำให้ดูสะอาดเรียบร้อย น่านั่งพักผ่อนยามเย็น

- สุขลักษณะหรือสร้างมาตรฐาน : ผู้ปฏิบัติงานต้องรักษาสุขอนามัยของตนเอง เครื่องมือ และสถานที่

ก่อนทำ



โต๊ะทำงานไม่เรียบร้อยจึงจัดสัดส่วนสิ่งของต่าง ๆ
ให้เข้าที่และเรียบร้อยพร้อมกับทำความสะอาดให้สะอาดและเรียบร้อย

- ❑ สะดวก : การจัดการ จัดเก็บให้เป็นระเบียบเป็นหมวดหมู่

ขณะทำ



คัดแยก ประเภทสิ่งของที่ต้องการใช้งานให้ชัดเจน เก็บ วางให้เป็นทีสะดวกต่อการใช้งาน

□ สะดวก : การจัดการ จัดเก็บให้เป็นระเบียบเป็นหมวดหมู่

หลังทำ



โต๊ะทำงานเรียบร้อยเพราะสัดส่วนสิ่งของต่าง ๆ เข้าที่และเรียบร้อยพร้อมใช้งาน

□ สร้างนิสัยหรือสร้างวินัย : การสร้างนิสัยที่ดี

ก่อนทำ



ของเต็มโต๊ะไปหมดไม่รู้จะจัดวางในรูปแบบไหน โดยมีผู้ปกครองชี้แนะและแนะนำว่าควรจัดวางสิ่งของแบบไหนให้เป็นระเบียบเรียบร้อยสะดวกต่อการใช้งาน และยังต้องรักษาความสะอาดเพื่อติดเป็นนิสัยในการใช้ชีวิตประจำวันต่อไป

□ สร้างนิสัยหรือสร้างวินัย : การสร้างนิสัยที่ดี

ขณะทำ

ผู้ปกครองชี้แนะและแนะนำ
ว่าควรจัดวางสิ่งของแบบไหน
จึงมีระเบียบเรียบร้อยสะดวก
ต่อการใช้งาน และยังต้องรักษา
ความสะอาดเพื่อเป็นนิสัย
ในการใช้ชีวิตประจำวันต่อไป
ได้ใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว
เพื่อสร้างวินัยการอยู่ร่วมกัน



□ สร้างนิสัยหรือสร้างวินัย : การสร้างนิสัยที่ดี

หลังทำ



จัดวางสิ่งของมีระเบียบเรียบร้อยสะดวกต่อการใช้งาน
และรักษาความสะอาดเพื่อเป็นนิสัยในการใช้ชีวิตประจำวัน

- สิ่งที่ได้รับประโยชน์จาก 5 ส. กับการป้องกัน COVID-19



การดูแลสุขภาพสภาพของผู้ปฏิบัติงาน โดยการล้างมือทุกครั้งหลังปฏิบัติงาน เพื่อป้องกันฝุ่นและอันตรายจากเชื้อโรคที่ติดมาจากสิ่งของ

□ สิ่งที่ได้รับประโยชน์จาก 5 ส. กับการป้องกัน COVID-19



สร้างนิสัยรณรงค์ให้คนในบ้านสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งก่อนจะออกไปข้างนอก
เพื่อความปลอดภัยต่อตนเองและคนรอบข้าง

□ สิ่งที่ได้รับประโยชน์จาก 5 ส. กับการป้องกัน COVID-19



ภายในบ้านและนอกบ้านมีความสะอาด เรียบร้อย น่าอยู่
ปลอดภัยจากเชื้อโรคและยังทำให้บ้านมีระเบียบเรียบร้อยที่ดูสะอาดตาอีกด้วย