

ศูนย์การเรียนรู้ที่ 13

บัตรคำสั่งศูนย์ที่ 13

13. ประโยชน์ของของใช้ส่วนตัว

ให้หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรคำสั่งให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มฟัง แล้วทุกคนปฏิบัติกิจกรรมตามลำดับขั้นด้วยความตั้งใจ

1. อ่านบัตรกิจกรรมแล้วปฏิบัติ
2. อ่านเนื้อหาจากหนังสือ
3. อ่านบัตรคำถาม แล้วตอบคำถามลงในกระดาษคำตอบ
4. เมื่อทุกคนเสร็จแล้ว หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรเฉลย

เมื่อประกอบกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันเก็บบัตรคำสั่ง เนื้อหา บัตรกิจกรรม บัตรคำถาม บัตรเฉลย และอุปกรณ์เข้าของให้เรียบร้อยก่อนย้ายไปทำงานศูนย์อื่น

เด็กดี ไม่ควรหยิบอะไรติดมือไปด้วย นอกจากกระดาษคำตอบของนักเรียน

เนื้อหาศูนย์ที่ 13

13. ประโยชน์ของของใช้ส่วนตัว

ของใช้ส่วนตัวเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน เพราะต้องใช้ในชีวิตประจำวันทุกวัน เช่น ใช้ในการทำความสะดวกร่างกาย ใช้ห่อหุ้มอวัยวะบางส่วนในร่างกาย มิให้ถูกกระทบกระเทือนและเป็นอันตราย และใช้เป็นสิ่งช่วยเสริมการแต่งกาย ให้ดูเรียบร้อยสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ของใช้ส่วนตัวที่มีความจำเป็นได้แก่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน แก้วน้ำ สบู่ หวี แชมพูสระผม ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า กระเป๋าน้ำดื่ม ถุงเท้า รองเท้านักเรียน และรองเท้าแตะ

การรู้จักหน้าที่ที่ควรใช้ของใช้แต่ละชนิด จะช่วยให้เราใช้สิ่งของ ต่าง ๆ ได้ อย่างถูกต้องมีประโยชน์ และเหมาะสม และถ้ารู้วิธีการใช้อย่างพอเหมาะพอดี การใช้อย่างถนอมระมัดระวังด้วยแล้ว จะยิ่งทำให้เรามีโอกาสได้ใช้ของเหล่านั้นนานยิ่งขึ้น เป็นการประหยัดเงินในการซื้อใหม่อีกด้วย ของใช้นั้นควรใช้และไม่ควรใช้มีดังนี้

แปรงสีฟัน ใช้แปรงฟันเมื่อตื่นนอน และหลังการรับประทานอาหารทุกครั้ง และก่อนเข้านอน ถ้าไม่แปรง จะทำให้ฟันผุและมีกลิ่นเหม็น **ไม่ควร**นำไปแปรงรองเท้า แปรงเล็บ ทากาว นอกจากแปรงนั้นไม่ใช้แล้ว

ยาสีฟัน ควรใช้อย่างพอดี ไม่น้อย หรือมากเกินไป จะช่วยรักษาเหงือกและฟัน ถ้าไม่มีอาจใช้เกลือทดแทนได้ **ไม่ควร**นำไปใช้ขัดถูของ อื่น หรือบีบเล่น

แก้วนํ้า ใช้ร่อนนํ้าบัวบก และร่อนนํ้าดื่ม ไม่ควรนำไปใช้ใส่ผงซักฟอก ใส่นํ้า
ระบายสี หรือของสกปรก

สบู่ ใช้ล้างหน้าและฟอกตัวเวลาอาบนํ้า ไม่ควรนำไปใช้สระผม ล้างจานหรือซักผ้า
หวี ใช้หวีผม ไม่ควรนำไปใช้หวีขนสัตว์ เช่น สุนัข และแมว

แชมพู ใช้สระผม ไม่ควรนำไปใช้ล้างจาน หรือซักผ้า

ผ้าเช็ดตัว ใช้เช็ดหน้าเช็ดตัวหลัง อาบนํ้า ไม่ควรนำไปใช้ขัดฝุ่น หรือเช็ดอุ้ง

ผ้าเช็ดหน้า ใช้เช็ดหน้า ซับเหงื่อ ใช้ปิดปากเวลาไอ หรือจาม ไม่ควรนำไปใช้
เช็ดฝุ่น หรือของสกปรกอื่น ๆ

กระเป๋าหนังสือ ใช้ใส่หนังสือเวลาไปโรงเรียน ไม่ควรใส่สิ่งของอื่น ๆ ที่ไม่ใช่
อุปกรณ์การเรียน เช่น ของหนัก ของหนา หรือมีความชื้น

ถุงเท้า ถุงเท้าสีขาวที่ใช้กับ เครื่องแบบควรสวมกับ รองเท้านักเรียนเมื่อ เวลา
ไปโรงเรียน ไม่ควรสวมถุงเท้าเปล่า ๆ เดินตามพื้นดิน ใส่ลุยโคลน ใส่เล่นกีฬา หรือทำ
งานหนักอื่น ๆ

รองเท้า ใช้สวมไปโรงเรียนเพื่อ ความเป็นระเบียบ ช่วย ถนอมเท้าและ ป้องกัน
อันตราย ไม่ควรใส่ทำกิจกรรม ที่จะทำให้อุปกรณ์สกปรก หรือขาดได้ เช่น เล่นกีฬา ใส่
ลุยโคลน หรือทำงานหนัก

รองเท้าแตะ ใช้ใส่เดินเล่นอยู่กับบ้าน หรือไปธุระใกล้บ้าน ไม่ควรใส่ลุยโคลน ใส่
เดินพื้นที่ขรุขระ หรือเดิน ทางไกล

บัตรกิจกรรมศูนย์ที่ 13

13. ประโยชน์ของของใช้ส่วนตัว

1. ให้นักเรียนเขียนชื่อของใช้ที่ใช้สำหรับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลงใน
วงกลมที่กำหนดให้ โดยเขียนลงในกระดาษคำตอบ
2. ให้นักเรียนอ่านบัตรคำถาม แล้วเขียนคำตอบลงในกระดาษคำตอบ

บัตรคำถามศูนย์ที่ 13

13. ประโยชน์ของของใช้ส่วนตัว

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. การใช้ของอย่างถูกหน้าที่และเหมาะสมพอเหมาะพอดีมีประโยชน์อย่างไร
2. แก้วนํ้าที่ใช้ประจำไม่ควรนำไปใส่อะไร

3. ประโยชน์ของแชมพูคืออะไร
4. ประโยชน์ของผ้าเช็ดหน้าคืออะไร
5. ไม่ควรนำอะไรใส่ลงในกระเป๋าน้ำดื่ม
6. รองเท้าแตะมีประโยชน์อย่างไร

บัตรเฉลยศูนย์ที่ 13

13. ประโยชน์ของของใช้ส่วนตัว

หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรเฉลยให้สมาชิกฟัง และตรวจดูว่าถูกหรือไม่

1. ใช้ได้นานและประหยัด
2. ของสกปรก
3. ช่วยให้ผมสะอาด
4. ใช้เช็ดหน้าใช้ปิดปากเวลาไอหรือจาม
5. สิ่งของที่ไม่ใช่อุปกรณ์การเรียน
6. ใส่เดินเล่นอยู่ที่บ้าน

ศูนย์การเรียนรู้ที่ 14

บัตรคำสั่งศูนย์ที่ 14

14. โทษของการใช้ของใช้ส่วนตัวที่ไม่สะอาด

ให้หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรคำสั่งให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มฟัง แล้วทุกคนปฏิบัติตามกิจกรรมตามลำดับขั้นด้วยความตั้งใจ

1. อ่านเนื้อหาจากหนังสือ
2. อ่านบัตรกิจกรรมแล้วปฏิบัติ
3. อ่านบัตรคำถาม แล้วตอบคำถามลงในกระดาษคำตอบ
4. เมื่อทุกคนเสร็จแล้ว หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรเฉลย

เมื่อประกอบกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันเก็บบัตรคำสั่ง เนื้อหา บัตรกิจกรรม บัตรคำถาม บัตรเฉลย และอุปกรณ์เข้าของให้เรียบร้อยก่อนย้ายไปทำงานศูนย์อื่น

เด็กดี ไม่ควรหยิบอะไรติดมือไปด้วย นอกจากกระดาษคำตอบของนักเรียน

เนื้อหาศูนย์ที่ 14

14. โทษของการใช้ของใช้ส่วนตัวที่ไม่สะอาด

ของใช้ส่วนตัวที่ไม่สะอาดย่อมจะทำให้เกิดโทษแก่ผู้ใช้ได้ เช่น อาจมีเชื้อโรค

ปนละออง

หรือเกิดจากการที่มีผู้อื่นมาร่วมใช้แล้วแพร่เชื้อโรค ทั้งไว้ที่ของใช้เหล่านั้น ทำให้ผู้ใช้ที่หลังเกิดการเจ็บป่วยขึ้นได้ ของใช้ส่วน ตัวที่ไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น เพราะถ้าใช้แล้วอาจทำให้เกิดโรคติดต่อได้มีดังนี้

แปรงสีฟัน ถ้าไม่สะอาดจะมีรอยคราบที่โคนขนแปรง และถ้าใช้ร่วมกับผู้อื่นจะทำให้เกิดโรคหวัด โรคตับอักเสบ คางทูม

แก้วน้ำ ถ้าไม่สะอาดจะมีรอยคราบสกปรกรอบแก้ว และถ้าใช้ร่วมกับผู้อื่นจะทำให้เกิดโรคหวัด โรคตับอักเสบ คางทูม

หวี ถ้าไม่สะอาดจะมีรอยคราบไขมัน และ รังแคติดตามันหวี และถ้าใช้ร่วมกับผู้อื่นจะทำให้เกิดรังแค และคันศีรษะ

ผ้าเช็ดตัว ถ้าไม่สะอาดจะมีรอยเปื้อน มีความชื้น และถ้าใช้ร่วมกับผู้อื่นจะทำให้เกิดโรคผิวหนัง กลากเกลื้อน

ผ้าเช็ดหน้า ถ้าไม่สะอาดจะมีรอยเปื้อน และถ้าใช้ร่วมกับผู้อื่นจะทำให้เกิด โรคตาอักเสบ

ถุงเท้า ถ้าไม่สะอาดจะมีรอยเปื้อน มีกลิ่นเหม็น และถ้าใช้ร่วมกับผู้อื่นจะทำให้เกิดโรคคันที่เท้า

รองเท้า ถ้าไม่สะอาดจะมีรอยเปื้อน มีกลิ่นเหม็น และถ้าใช้ร่วมกับผู้อื่นจะทำให้เกิด โรคคันที่เท้า

บัตรกิจกรรมศูนย์ที่ 14

14. โทษของการใช้ของใช้ส่วนตัวที่ไม่สะอาด

1. ให้นักเรียนเขียนชื่อสิ่งของต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรค โดยเขียนลงในรูปสี่เหลี่ยมที่กำหนดไว้ในกระดาษคำตอบ
2. ให้นักเรียนอ่านบัตรคำถาม แล้วเขียนคำตอบลงในกระดาษคำตอบ

บัตรคำถามศูนย์ที่ 14

14. โทษของการใช้ของใช้ส่วนตัวที่ไม่สะอาด

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ของใช้ที่สกปรกและอาจมีเชื้อโรคมีสาเหตุมาจากอะไร
2. การใช้แก้วน้ำและแปรงสีฟันร่วมกับผู้อื่นจะทำให้เกิดโรคอะไร
3. ถ้าใช้หวีสกปรกจะทำให้เป็นอย่างไร

4. ถ้าใช้ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่นจะทำให้เป็นโรคอะไร
5. ถูงเท้าและรองเท้าสกปรกจะทำให้เกิดโรคอะไร

บัตรเฉลยศูนย์ที่ 14

14. โรคของการใช้ของใช้ส่วนตัวที่ไม่สะอาด

หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรเฉลยให้สมาชิกฟัง และตรวจดูว่าถูกหรือไม่

1. ไม่ทำความสะอาด และมีผู้อื่นร่วมใช้
2. โรคหวัด ตับอักเสบ คางทูม
3. เป็นรังแค และคันศีรษะ
4. เป็นโรคตาอักเสบ ตาแดง
5. เป็นโรคคันที่เท้า

ศูนย์การเรียนรู้ 15

บัตรคำสั่งศูนย์ที่ 15

15. การทำความสะอาดประตีสัน แก้วน้ำ และหวี

ให้หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรคำสั่งให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มฟัง แล้วทุกคนปฏิบัติตามกิจกรรมตามลำดับขั้นด้วยความตั้งใจ

1. อ่านเนื้อหาจากหนังสือ
2. อ่านบัตรกิจกรรมแล้วปฏิบัติ
3. อ่านบัตรคำถาม แล้วตอบคำถามลงในกระดาษคำตอบ
4. เมื่อทุกคนเสร็จแล้ว หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรเฉลย

เมื่อประกอบกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันเก็บบัตรคำสั่ง เนื้อหา บัตรกิจกรรม บัตรคำถาม บัตรเฉลย และอุปกรณ์เข้าช่องให้เรียบร้อยก่อนย้ายไปทำงานศูนย์อื่น

เด็กดี ไม่ควรหยิบอะไรติดมือไปด้วย นอกจากกระดาษคำตอบของนักเรียน

เนื้อหาศูนย์ที่ 15

15. การทำความสะอาดประตีสัน แก้วน้ำ และหวี

ของใช้ส่วนตัวที่สะอาดเรียบร้อย ควรเก็บรักษาให้อยู่ในที่ที่เหมาะสม เพื่อสะดวกในการหยิบใช้และปลอดภัยจากฝุ่นละอองและเชื้อโรค เมื่อใช้แล้วควรจะทำสะอาดอยู่เสมอ ๆ การทำความสะอาดของใช้ต่าง ๆ มีขั้นตอนดังนี้

1. แปรงสีพื้น แช่ด้านขนแปรงลงใน แก้วน้ำอุ่นไว้สักครู่ ค่อย ๆ ล้างคราบ สกปรก ให้สะอาดด้วย น้ำธรรมดา แล้วแขวนไว้ให้แห้ง ในที่ใช้ประจำ
2. แก้วน้ำ ล้างให้สะอาดด้วยน้ำยา ล้างจาน แล้วล้างน้ำธรรมดา ให้หมดฟอง คลำบนตะกร้าโปร่ง ตากแดดให้แห้ง เก็บไว้ในตู้กัน ฝุ่นละออง
3. หวี แช่ไว้ในกะละมังน้ำผสม ผงซักฟอกประมาณ 20 นาที แล้ว ใช้แปรง แปรง ให้สะอาดทุกซอกพื้นหวี ล้างน้ำ ธรรมดาให้หมดฟอง ตากแดดให้แห้ง เก็บไว้ในที่ใช้ประจำ

บัตรกิจกรรมศูนย์ที่ 15

15. การทำความสะอาดแปรงสีฟัน แก้วน้ำ และหวี

1. ช่วยเรียงขั้นตอนการล้างแก้วที่ถูกต้องให้ โคน่า ด้วย

โดยเขียนลงในกระดาษคำตอบ

2. ให้เด็กเรียนอ่านบัตรคำถาม แล้วเขียนคำตอบลงในกระดาษคำตอบ

บัตรคำถามศูนย์ที่ 15

15. การทำความสะอาดแปรงสีฟัน แก้วน้ำ และหวี

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. การแช่แปรงสีฟันในน้ำอุ่นมีประโยชน์อย่างไร
2. การคว่ำแก้วน้ำบนตะกร้าโปร่ง และตากแดดมีประโยชน์อย่างไร
3. อุปกรณ์สำคัญที่ช่วยให้การล้างหวีสะอาดทุกซอกพื้นหวีคืออะไร

บัตรเฉลยศูนย์ที่ 15

15. การทำความสะอาดแปรงสีฟัน แก้วน้ำ และหวี

หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรเฉลยให้สมาชิกฟัง และตรวจดูว่าถูกหรือไม่

1. ช่วยให้คราบสกปรกออกง่าย
2. ช่วยให้แก้วแห้งเร็ว
3. แปรงซักผ้า หรือแปรงสีฟัน

กระดาษคำตอบ (แบบฝึกปฏิบัติ) ศูนย์ที่ 13-15

วิชา สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

เรื่อง เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มและของใช้ส่วนตัว ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ชื่อ.....เลขที่.....โรงเรียน.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.2537

ให้นักเรียนตอบคำถามหรือปฏิบัติงานตามคำสั่งลงในแบบฝึกปฏิบัติแผ่นนี้เท่านั้น

ห้าม เขียนอะไรลงในบัตรคำสั่ง บัตรเนื้อหา บัตรกิจกรรม บัตรคำถาม บัตรเฉลย
และเวลาเปลี่ยนกลุ่มให้นักเรียนนำติดตัวไปด้วย

ศูนย์ที่ 13

13. ประโยชน์ของของใช้ส่วนตัว

เขียนคำตอบจากบัตรกิจกรรม

ให้นักเรียนเขียนชื่อของใช้ที่ใช้สำหรับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลงใน ☐ ที่กำหนดให้
ชื่อของใช้

แปรงสีฟัน

ยาสีฟัน

สบู่

หวี

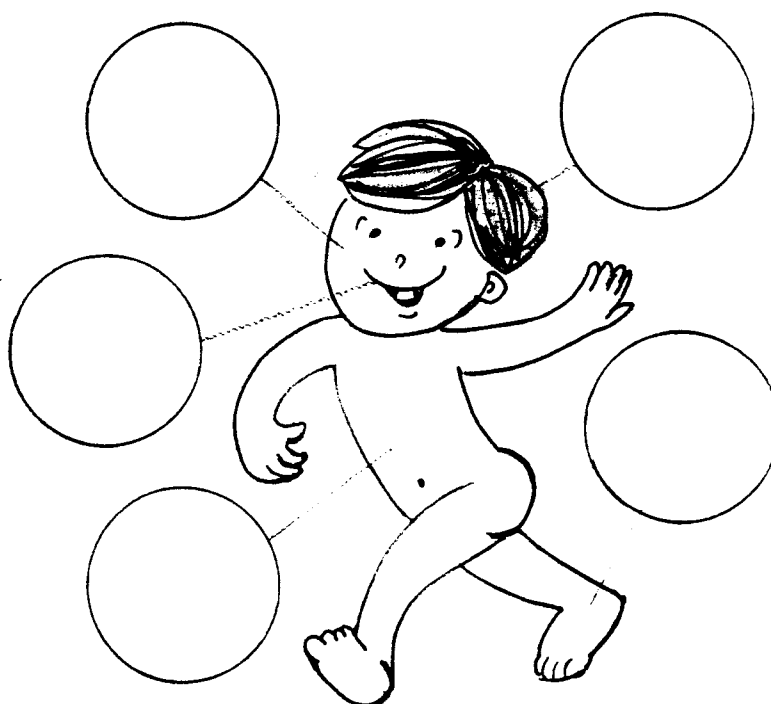
แชมพู

ผ้าเช็ดตัว

ผ้าเช็ดหน้า

ถุงเท้า

รองเท้า



เขียนคำตอบจากบัตรคำถาม

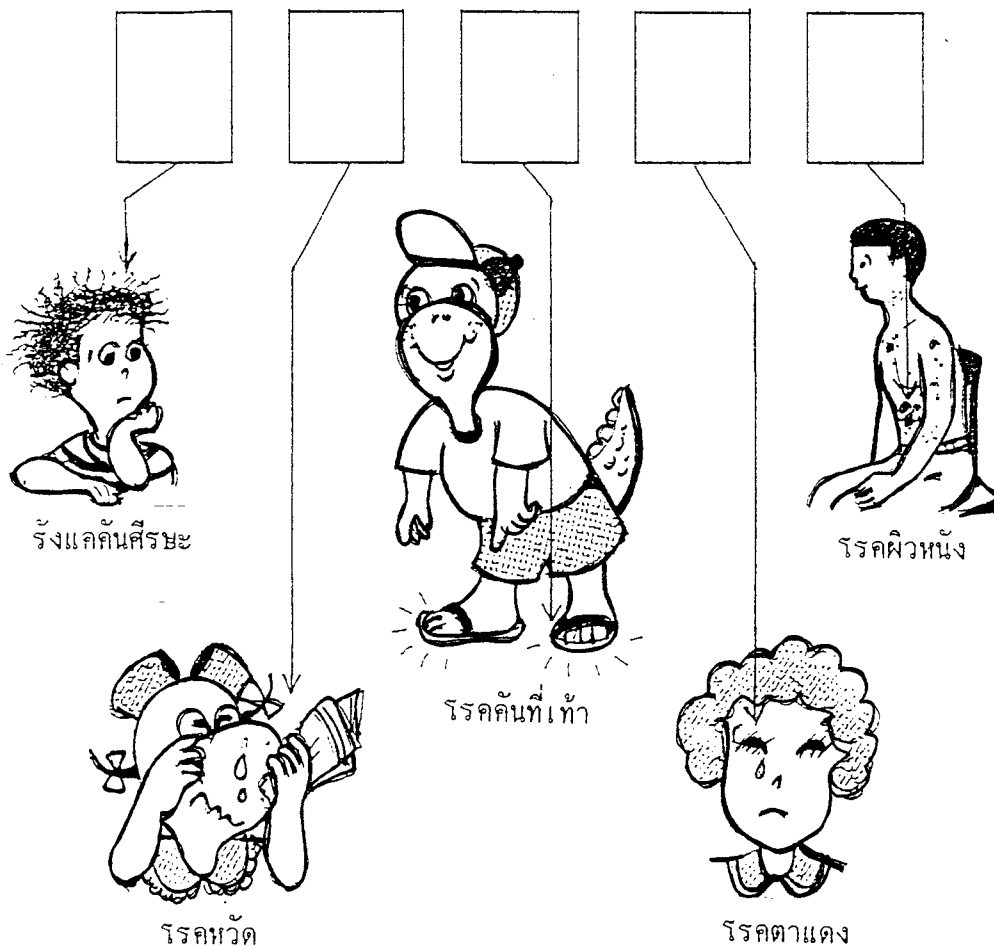
1.
2.
3.
4.
5.
6.

ศูนย์ที่ 14

14. โทษของการใช้ของใช้ส่วนตัวที่ไม่สะอาด

เขียนคำตอบจากบัตรกิจกรรม

อาการของโรคต่าง ๆ ในรูปข้างล่างนี้เกิดจากการใช้สิ่งของอะไรบ้าง โดยให้นักเรียนเขียนลงในรูปสี่เหลี่ยม



เขียนคำตอบจากบัตรคำถาม

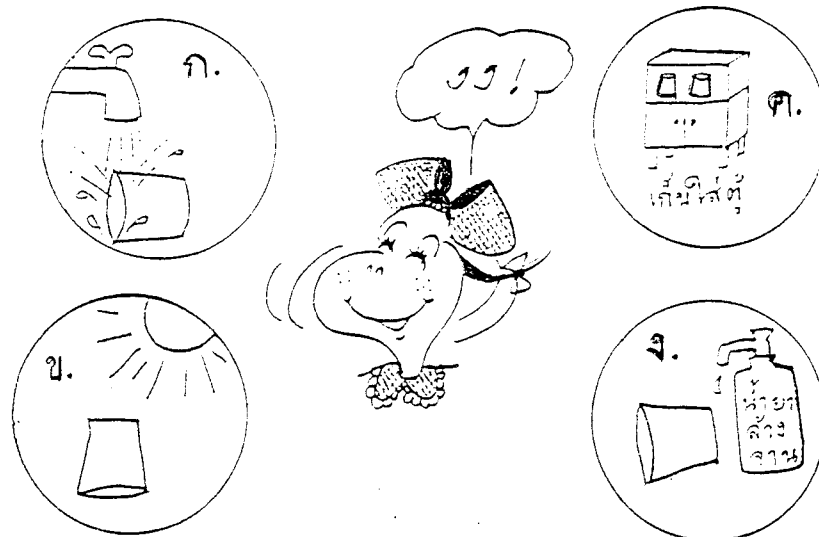
1.
2.
3.
4.
5.

ศูนย์ที่ 15

15. การทำความสะอาดประตีสัน แก้วน้ำ และหวี

เขียนคำตอบจากบัตรกิจกรรม

ให้นักเรียนช่วยเรียงขั้นตอนการล้างแก้วที่ถูกต้องให้ ไฉนา ด้วย



ขั้นตอนที่ถูกต้องคือ (เขียนเฉพาะ ก. ข. ค. และ ง.)

1. 2.
3. 4.

เขียนคำตอบจากบัตรคำถาม

1.
2.
3.

ศูนย์การเรียนรู้ที่ 16

บัตรคำสั่งศูนย์ที่ 16

16. การทำความสะอาดผ้าเช็ดตัวและผ้าเช็ดหน้า

ให้หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรคำสั่งให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มฟัง แล้วทุกคนปฏิบัติตามกิจกรรมตามลำดับขั้นด้วยความตั้งใจ

1. อ่านบัตรกิจกรรมแล้วปฏิบัติ
2. อ่านเนื้อหาจากหนังสือ
3. อ่านบัตรคำถาม แล้วตอบคำถามลงในกระดาษคำตอบ
4. เมื่อทุกคนเสร็จแล้ว หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรเฉลย

เมื่อประกอบกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันเก็บบัตรคำสั่ง เนื้อหา บัตรกิจกรรม บัตรคำถาม บัตรเฉลย และอุปกรณ์เข้าช่องให้เรียบร้อยก่อนย้ายไปทำงานศูนย์อื่น

เด็กดี ไม่ควรหยิบอะไรติดมือไปด้วย นอกจากกระดาษคำตอบของนักเรียน

เนื้อหาศูนย์ที่ 16

16. การทำความสะอาดผ้าเช็ดตัวและผ้าเช็ดหน้า

ผ้าเช็ดตัว ถ้ามีรอยเปื้อนหรือมีความชื้นควรซักทันที ที่ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้นานจะทำให้ซักไม่ออก และมีเชื้อราเกิดขึ้นโดยนำไปแช่ไว้ในกะละมังน้ำผสมผงซักฟอกประมาณ 20 นาที ขยี้ให้สะอาด แล้วซักน้ำธรรมดาให้หมดฟองอีก 3 ครั้ง บิดให้แห้ง สบัดแรง ๆ แล้วนำออกตากแดดจัด

ผ้าเช็ดหน้า ถ้าใช้แล้ว ควรซักเหมือนกับผ้าเช็ดตัวโดยไม่ต้องแช่ หรืออาจซักรวมกันกับเสื้อผ้าอื่น ๆ

บัตรกิจกรรมศูนย์ที่ 16

16. การทำความสะอาดผ้าเช็ดตัวและผ้าเช็ดหน้า

1. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงเรื่องของผ้าเช็ดตัวและผ้าเช็ดหน้าดังนี้
 - ก. ส่วนไหนที่ผ้าเช็ดตัวสกปรกมาก และต้องออกแรงขยี้ให้สะอาด
 - ข. ผ้าเช็ดตัวที่สกปรกและมีความชื้น ถ้าไม่รีบซักจะเป็นอย่างไร
 - ค. ผ้าเช็ดหน้าถ้าใช้แล้วควรทำอย่างไร

จดบันทึกผลการอภิปรายลงในกระดาษคำตอบ

2. ให้นักเรียนอ่านบัตรคำถาม แล้วเขียนคำตอบลงในกระดาษคำตอบ

บัตรคำถามศูนย์ที่ 16

16. การทำความสะอาดผ้าเช็ดตัวและผ้าเช็ดหน้า

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. การแช่ผ้าเช็ดตัวในน้ำผสมผงซักฟอกมีประโยชน์อย่างไร
2. เพราะเหตุใดจึงต้องตากผ้าเช็ดตัวในที่ที่มีแดดจัด
3. เพื่อประหยัดเวลาและผงซักฟอกในการซักผ้าเช็ดหน้าควรทำอย่างไร

บัตรเฉลยศูนย์ที่ 16

16. การทำความสะอาดผ้าเช็ดตัวและผ้าเช็ดหน้า

หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรเฉลยให้สมาชิกฟัง และตรวจดูว่าถูกหรือไม่

1. ช่วยให้ง่ายขึ้น
2. เพราะมีความหนา ทำให้แห้งเร็ว
3. ควรซักรวมกับผ้าอื่น ๆ

ศูนย์การเรียนรู้ที่ 17

บัตรคำสั่งศูนย์ที่ 17

17. การทำความสะอาดกระเป๋าหนังสือ

ให้หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรคำสั่งให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มฟัง แล้วทุกคนปฏิบัติตามกิจกรรมตามลำดับขั้นด้วยความตั้งใจ

1. อ่านบัตรกิจกรรมแล้วปฏิบัติ
2. อ่านเนื้อหาจากหนังสือ
3. อ่านบัตรคำถาม แล้วตอบคำถามลงในกระดาษคำตอบ
4. เมื่อทุกคนเสร็จแล้ว หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรเฉลย

เมื่อประกอบกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันเก็บบัตรคำสั่ง เนื้อหา บัตรกิจกรรม บัตรคำถาม บัตรเฉลย และอุปกรณ์เข้าของให้เรียบร้อยก่อนย้ายไปทำงานศูนย์อื่น

เด็กดี ไม่ควรหยิบอะไรติดมือไปด้วย นอกจากกระดาษคำตอบของนักเรียน

เนื้อหาศูนย์ที่ 17

17. การทำความสะอาดกระเป๋าหนังสือ

นำหนังสือและของใช้อื่น ๆ ออกจากกระเป๋าให้หมดเคาะเบา ๆ ให้ฝุ่นละอองและผงสกปรกหลุดออกถ้าเป็นชนิดซักน้ำได้ให้ซักในน้ำผสมผงซักฟอก ใช้แปรงแปรงให้สะอาด

รอยเร็วเพื่อป้องกันมิให้กาฬที่ทาไว้หลุดล่อน เปิดก๊อกน้ำล้างให้สะอาด ไม่ควรแช่ในกะละมัง
เปิดฝาออก นำไปตากแดดให้แห้ง คอยพลิกกลับอยู่เสมอ เพราะ กระจเป้ามีความลึก
ทำให้แห้งช้า ถ้าเป็นชนิดชักน้ำไม่ได้ ควรใช้วิธีแปรงฝุ่นออกด้วยแปรงนุ่ม ๆ หรือจะใช้ยาขัด
ถ้าเป็นกระจเป้าหนึ่ง

บัตรกิจกรรมศูนย์ที่ 17

17. การทำความสะอาดกระจเป้าหนังสือ

1. ให้นักเรียนวาดรูปกระจเป้าหนังสือของตัวเอง
2. ให้นักเรียนสังเกตดูว่ากระจเป้าหนังสือนั้นเป็นชนิดใด

โดยวาดรูปและบันทึกผลการสังเกตลงในกระดาษคำตอบ

3. ให้นักเรียนอ่านบัตรคำถาม แล้วเขียนคำตอบลงในกระดาษคำตอบ

บัตรคำถามศูนย์ที่ 17

17. การทำความสะอาดกระจเป้าหนังสือ

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ก่อนทำการชักกระจเป้าหนังสือควรทำอะไร
2. เหตุใดจึงต้องรีบชักกระจเป้าหนังสืออย่างรวดเร็ว
3. กระจเป้าหนังสือชนิดชักน้ำไม่ได้ ควรทำความสะอาดด้วยวิธีใด

บัตรเฉลยศูนย์ที่ 17

17. การทำความสะอาดกระจเป้าหนังสือ

ให้หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรเฉลยให้สมาชิกฟัง และตรวจดูว่าถูกหรือไม่

1. นำหนังสือและของใช้ต่าง ๆ ออกจากกระจเป้า
2. เพื่อป้องกันกาฬหลุดล่อน
3. ใช้แปรงแปรงฝุ่นหรือใช้ยาขัด

ศูนย์การเรียนรู้ที่ 18

บัตรคำสั่งศูนย์ที่ 18

18. การทำความสะอาดถุงเท้า

ให้หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรคำสั่งให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มฟัง แล้วทุกคนปฏิบัติกิจกรรม
ตามลำดับขั้นด้วยความตั้งใจ

1. อ่านเนื้อหาจากหนังสือ

2. อ่านบัตรกิจกรรมแล้วปฏิบัติ
3. อ่านบัตรคำถาม แล้วตอบคำถามลงในกระดาษคำตอบ
4. เมื่อทุกคนเสร็จแล้ว หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรเฉลย

เมื่อประกอบกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันเก็บบัตรคำสั่ง เนื้อหา บัตรกิจกรรม บัตรคำถาม บัตรเฉลย และอุปกรณ์เข้าของให้เรียบร้อยก่อนย้ายไปทำงานศูนย์อื่น

เด็กดี ไม่ควรหยิบอะไรติดมือไปด้วย นอกจากกระดาษคำตอบของนักเรียน

เนื้อหาศูนย์ที่ 18

18. การทำความสะอาดถุงเท้า

นำถุงเท้ามาบัดฝุ่นออกก่อนแล้วนำไปซักน้ำธรรมดา 1 ครั้ง เพื่อล้างสิ่งสกปรกออก บีบให้แห้ง แล้วแช่ทิ้งไว้ในกะละมังน้ำผสมผงซักฟอก ประมาณ 10 นาที ขยี้ให้สะอาด โดยใช้นิ้วมือไม่แข็งแรง เพื่อถนอมมิให้ถุงเท้าขาดและยืด ซักน้ำธรรมดา 2-3 ครั้งบีบให้แห้ง นำออกผึ่งแดดอ่อน ๆ เพื่อป้องกันมิให้ถุงเท้าเหลือง

วิธีพับถุงเท้า นำถุงเท้าที่ซักสะอาด แล้ววางซ้อนกัน 1 คู่ ม้วนปลายถุงเท้าขึ้นไปจนถึงส่วนขอบ กลับขอบหุ้มถุงเท้าเป็นถุงนำไปเก็บไว้ในตะกร้า กล่อง หรือ ที่สำหรับเก็บประจำ เพื่อป้องกันฝุ่นละออง และช่วยให้หยิบใช้สะดวก

บัตรกิจกรรมศูนย์ที่ 18

18. การทำความสะอาดถุงเท้า

1. ให้นักเรียนฝึกการพับถุงเท้าตามเนื้อหาคนละ 1 คู่
2. ให้นักเรียนอ่านบัตรคำถามแล้วเขียนคำตอบลงในกระดาษคำตอบ

บัตรคำถามศูนย์ที่ 18

18. การทำความสะอาดถุงเท้า

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ขั้นตอนแรกของการซักถุงเท้าคืออะไรอย่างไร
2. การขยี้ถุงเท้าโดยใช้นิ้วมือมีประโยชน์อย่างไร
3. การนำถุงเท้าออกตากที่มีแดดจัดจะทำให้ถุงเท้าเป็นอย่างไร
4. การพับถุงเท้าก่อนนำไปเก็บมีประโยชน์อย่างไร

บัตรเฉลยศูนย์ที่ 18

18. การทำความสะอาดงูเห่า

หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรเฉลยให้สมาชิกฟัง และตรวจดูว่าถูกหรือไม่

1. บัดฟัน
2. เพื่อป้องกันมิให้ถูกเห่าขาด และยัด
3. มีสีเหลือง
4. ช่วยให้หิบบิใช้สะดวก

กระดาษคำตอบ (แบบฝึกปฏิบัติ) ศูนย์ที่ 16-18

วิชา สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

เรื่อง เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มและของใช้ส่วนตัว ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ชื่อ..... เลขที่..... โรงเรียน.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. 2537

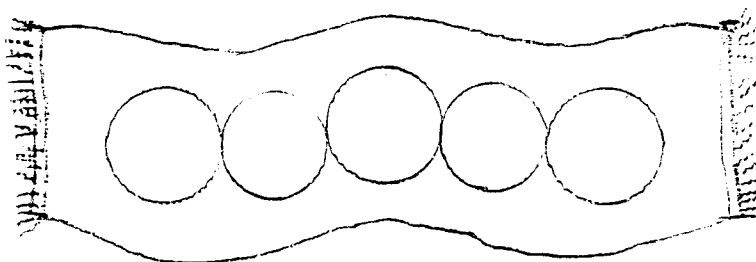
ให้นักเรียนตอบคำถามหรือปฏิบัติงานตามคำสั่งลงในแบบฝึกปฏิบัติแผ่นนี้เท่านั้น

ห้าม เขียนอะไรลงในบัตรคำสั่ง บัตรเนื้อหา บัตรกิจกรรม บัตรคำถาม บัตรเฉลย และเวลาเปลี่ยนกลุ่มให้นักเรียนนำติดตัวไปด้วย

ศูนย์ที่ 16

16. การทำความสะอาดผ้าเช็ดตัวและผ้าเช็ดหน้า
บันทึกผลการอภิปรายจากบัตรกิจกรรม

ก. ให้นักเรียน X ทับ  บริเวณที่ผ้าเช็ดตัวสกปรกและต้องออกแรงขยี้ให้สะอาด



ข. การไม่รีบซักผ้าเช็ดตัวที่สกปรก และมีความชื้นจะทำให้.....

ค. ผ้าเช็ดหน้าถ้าใช้แล้วควรนำไป.....

เขียนคำตอบจากบัตรคำถาม

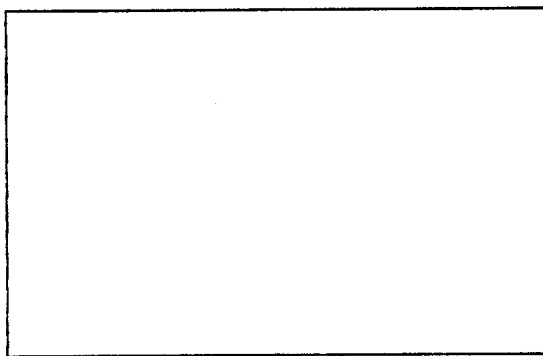
1.
2.
3.

ศูนย์ที่ 17

17. การทำความสะอาดกระเป๋าน้ำส้ม

เขียนคำตอบจากบัตรกิจกรรม

1. ให้นักเรียนวาดรูปกระเป๋าน้ำส้มของตัวเองลงในกรอบนี้



2. จง x ทับข้อ ☐ ก. หรือ ☐ ข. ตามชนิดของกระเป๋า
เป็นกระเป๋าน้ำส้ม ☐ ก. ซักน้ำได้ ☐ ข. ซักน้ำไม่ได้

เขียนคำตอบจากบัตรคำถาม

1.
2.
3.

ศูนย์ที่ 18

18. การทำความสะอาดถุงเท้า

เขียนคำตอบจากบัตรคำถาม

1.
2.
3.
4.

ศูนย์การเรียนรู้ 19

บัตรคำสั่งศูนย์ที่ 19

19. การทำความสะอาดรองเท้าผ้าใบ

ให้หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรคำสั่งให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มฟัง แล้วทุกคนปฏิบัติตามกิจกรรมตามลำดับขั้นด้วยความตั้งใจ

1. อ่านเนื้อหาจากหนังสือ
2. อ่านบัตรกิจกรรมแล้วปฏิบัติ
3. อ่านบัตรคำถาม แล้วตอบคำถามลงในกระดาษคำตอบ
4. เมื่อทุกคนเสร็จแล้ว หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรเฉลย

เมื่อประกอบกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันเก็บบัตรคำสั่ง เนื้อหา บัตรกิจกรรม บัตรคำถาม บัตรเฉลย และอุปกรณ์เข้าของให้เรียบร้อยก่อนย้ายไปทำงานศูนย์อื่น

เด็กดี ไม่ควรหยิบอะไรติดมือไปด้วย นอกจากกระดาษคำตอบของนักเรียน

เนื้อหาศูนย์ที่ 19

19. การทำความสะอาดรองเท้าผ้าใบ

รองเท้าผ้าใบ ก่อนที่จะซัก ใช้น้ำ แปรง แปรงรอยเปื้อนหรือเคาะฝุ่นละอองออกก่อนแล้วล้างด้วยน้ำธรรมดา ก่อน 1 ครั้ง แล้ว จึงซักในน้ำผสมผงซักฟอก ใช้น้ำแปรง แปรงให้สะอาด แล้วล้างน้ำธรรมดา ให้หมดฟอง สะบัดน้ำออก แล้วนำไปตากแดดจัด โดยวางส่วนปลายให้สูงขึ้น เพื่อน้ำจะได้ไหลลงมาทำให้รองเท้าแห้งเร็ว เมื่อแห้งดีแล้วนำไปเก็บไว้ในที่ใช้ประจำ

บัตรกิจกรรมศูนย์ที่ 19

19. การทำความสะอาดรองเท้าผ้าใบ

1. ให้นักเรียนเขียนถึงสิ่งที่ทำให้รองเท้าสกปรกลงในวงกลมที่กำหนดให้ โดยเขียนลงในกระดาษคำตอบ

2. ให้นักเรียนอ่านบัตรคำถาม แล้วเขียนคำตอบลงในกระดาษคำตอบ

บัตรคำถามศูนย์ที่ 19

19. การทำความสะอาดรองเท้าผ้าใบ

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ขั้นตอนแรกของการซักกรองเท้าผ้าใบคืออะไร
2. อุปกรณ์สำคัญที่จะช่วยให้สิ่งสกปรกหลุดออกจากกรองเท้าคืออะไร
3. เหตุใดจึงต้องวางรองเท้าให้ปลายสูงขึ้น เวลานำไปตากแดด
4. ส่วนใดของรองเท้าที่แห้งช้าที่สุด

บัตรเฉลยศูนย์ที่ 19

19. การทำความสะอาดรองเท้าผ้าใบ

หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรเฉลยให้สมาชิกฟัง และตรวจดูว่าถูกหรือไม่

1. แปรงรอยเปื้อนและเคาะฝุ่นละออง
2. แปรงซักผ้า
3. เพื่อมิให้น้ำซังที่ส่วนปลายรองเท้า
4. ส่วนปลายรองเท้า

ศูนย์การเรียนรู้ 20

บัตรคำสั่งศูนย์ที่ 20

20. การทำความสะอาดรองเท้าหนัง

ให้หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรคำสั่งให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มฟัง แล้วทุกคนปฏิบัติตามกิจกรรมตามลำดับขั้นด้วยความตั้งใจ

1. อ่านบัตรกิจกรรมแล้วปฏิบัติ
2. อ่านเนื้อหาจากหนังสือ
3. อ่านบัตรคำถาม แล้วตอบคำถามลงในกระดาษคำตอบ
4. เมื่อทุกคนเสร็จแล้ว หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรเฉลย

เมื่อประกอบกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันเก็บบัตรคำสั่ง เนื้อหา บัตรกิจกรรม บัตรคำถาม บัตรเฉลย และอุปกรณ์เข้าของให้เรียบร้อยก่อนย้ายไปทำงานศูนย์อื่น

เด็กดี ไม่ควรหยิบอะไรติดมือไปด้วย นอกจากกระดาษคำตอบของนักเรียน

เนื้อหาศูนย์ที่ 20

20. การทำความสะอาดรองเท้าหนัง

รองเท้าหนัง หรือหนังเทียมใช้ผ้าหรือผ้าลึซูปน้ำ เช็ดรอยเปื้อนออกให้หมด แล้วใช้ผ้าแห้งเช็ดอีกครั้งหนึ่ง ใช้แปรงและยาขัด ทาที่รองเท้าให้ทั่วทั้งไว้ให้แห้ง ใช้แปรงหรือผ้านุ่ม เช่น ถูเท้าเก่าขัดจนขึ้นเงา นำไปเก็บไว้ที่ใจประจำให้เป็นที่

บัตรกิจกรรมศูนย์ที่ 20

20. การทำความสะอาดรองเท้าหนัง

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม และแจกเกมเติมตัวอักษรที่อยู่ในของให้กลุ่มละ 1 แผ่น
2. ให้สมาชิกทุกคนช่วยกันเติมตัวอักษรให้เสร็จโดยเร็ว กลุ่มไหนเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ
3. ให้นักเรียนอ่านบัตรคำถาม แล้วเขียนคำตอบลงในกระดาษคำตอบ

บัตรคำถามศูนย์ที่ 20

20. การทำความสะอาดรองเท้าหนัง

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. การทำความสะอาดรองเท้าหนังไม่ควรใช้วิธีใด
2. วิธีที่ดีในการชำระสิ่งสกปรกของรองเท้าหนังคืออะไร
3. รองเท้าหนังจะดูใหม่และมีความมันขึ้นด้วยการทำอะไร

บัตรเฉลยศูนย์ที่ 20

20. การทำความสะอาดรองเท้าหนัง

หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรเฉลยให้สมาชิกฟัง และตรวจดูว่าถูกหรือไม่

1. วิธีการซักน้ำ
2. ใช้ผ้าหรือสาลิชุบน้ำเช็ดให้สะอาด
3. ใช้ยาขัดรองเท้า

ศูนย์การเรียนรู้ที่ 21

บัตรคำสั่งศูนย์ที่ 21

21. การทำความสะอาดเท้าและ

ให้หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรคำสั่งให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มฟัง แล้วทุกคนปฏิบัติตามลำดับขั้นด้วยความตั้งใจ

1. อ่านเนื้อหาจากหนังสือ
2. อ่านบัตรกิจกรรมแล้วปฏิบัติ
3. อ่านบัตรคำถาม แล้วตอบคำถามลงในกระดาษคำตอบ
4. เมื่อทุกคนเสร็จแล้ว หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรเฉลย

เมื่อประกอบกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันเก็บบัตรคำสั่ง เนื้อหา บัตรกิจกรรม บัตรคำถาม บัตรเฉลย และอุปกรณ์เข้าของให้เรียบร้อยก่อนย้ายไปทำงานคู่ที่แน่นอน

เด็กดี ไม่ควรหยิบอะไรติดมือไปด้วย นอกจากกระดาษคำตอบของนักเรียน

เนื้อหาหน่วยที่ 21

21. การทำความสะอาดรองเท้าแตะ

รองเท้าแตะ เคาจะคู่นอกจากรองเท้าให้หมด ล้างน้ำธรรมดา 1 ครั้ง แล้วนำมาแช่ในน้ำผสมผงซักฟอก ใช้แปรงซักผ้าแปรงรอยเปื้อนให้สะอาด ล้างน้ำธรรมดาให้สะอาดอีก 1 ครั้ง สลัดน้ำออก แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง เมื่อแห้งแล้วนำไปเก็บไว้ที่ใช้ประจำ

บัตรกิจกรรมศูนย์ที่ 21

21. การทำความสะอาดรองเท้าแตะ

1. ให้นักเรียนวาดรูปรองเท้าแตะคู่ที่นักเรียนใช้ประจำลงในกระดาษคำตอบ
2. ให้นักเรียนเขียนขั้นตอนการทำความสะอาดรองเท้าแตะ โดยเขียนลง

ในกระดาษคำตอบ

3. ให้นักเรียนอ่านบัตรคำถาม แล้วเขียนคำตอบลงในกระดาษคำตอบ

บัตรคำถามศูนย์ที่ 21

21. การทำความสะอาดรองเท้าแตะ

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. การทำความสะอาดรองเท้าแตะอยู่เสมอมีประโยชน์อย่างไร
2. ในการทำความสะอาดรองเท้าแตะถ้าเราไม่มีแปรงซักผ้า
เราจะใช้สิ่งใดมาแทน
3. การเก็บรองเท้าแตะให้เป็นที่มีประโยชน์อย่างไร

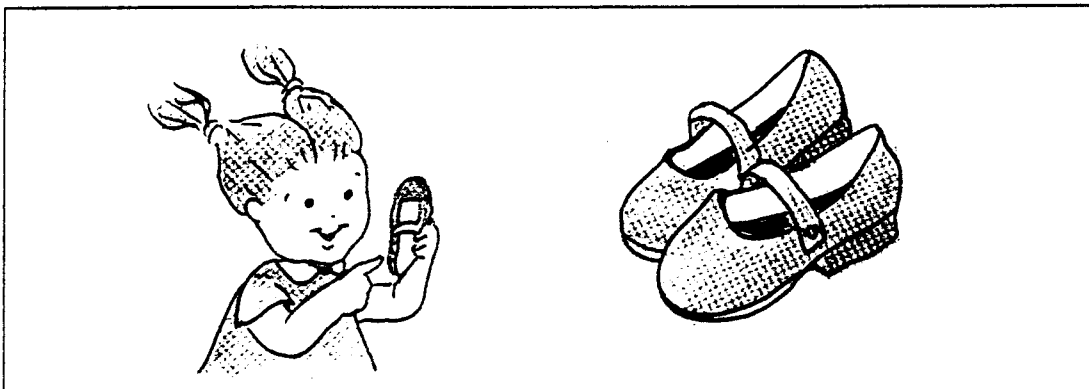
บัตรเฉลยศูนย์ที่ 21

21. การทำความสะอาดรองเท้าแตะ

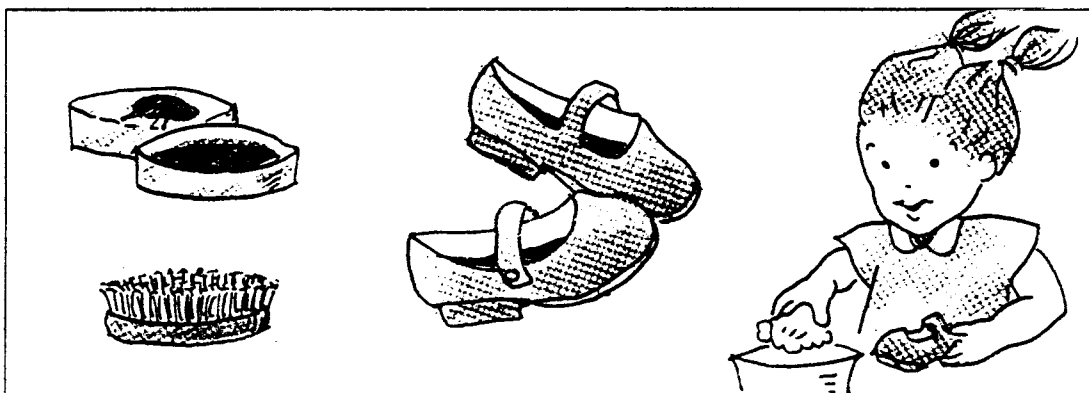
หัวหน้ากลุ่มอ่านบัตรเฉลยให้สมาชิกฟัง และตรวจดูว่าถูกหรือไม่

1. ทำให้ดูสะอาดและน่าใช้
2. ใช้แปรงสีฟันเก่าแทน
3. ช่วยไม่ให้ยิบใช้สะดวก

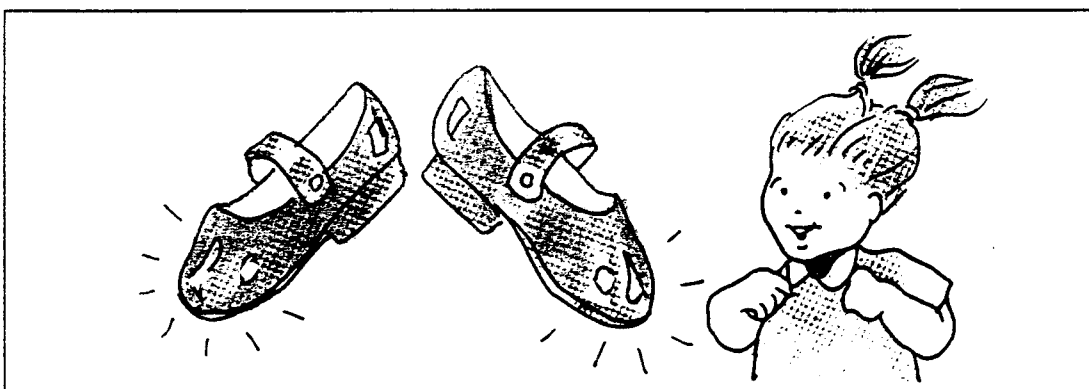
เกมเติมตัวอักษรศูนย์ที่ 20



ร_งเ_า_นั่งข_งจ้_



จ้_ท่_คว_มสะอาด_ดมัน_ยู่เส_อ



_นั่ง_จนมัน_าเป็_เงา

กระดาษคำตอบ (แบบฝึกปฏิบัติ) ศูนย์ที่ 19-21

วิชา สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

เรื่อง เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มและของใช้ส่วนตัว ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ชื่อ.....เลขที่.....โรงเรียน.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2537

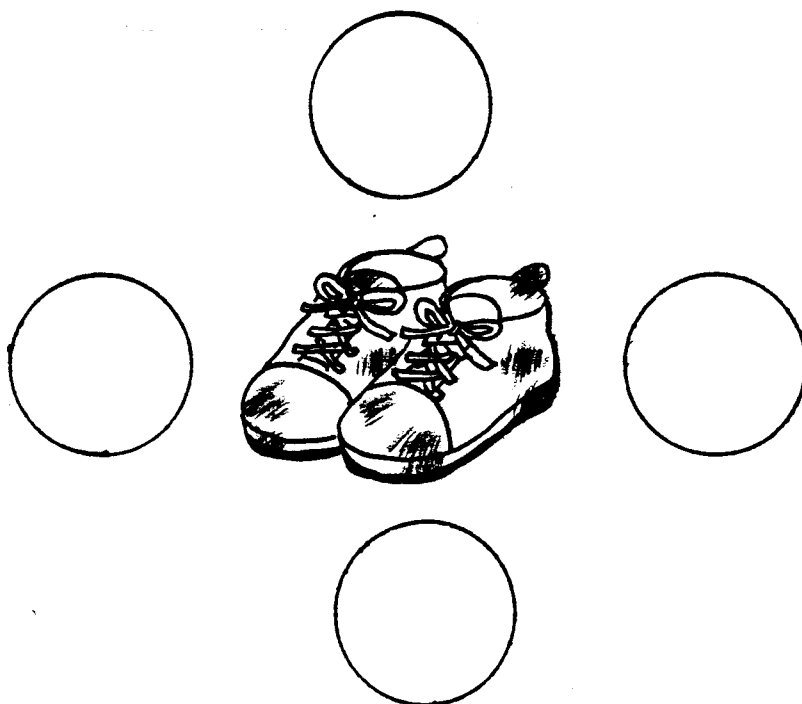
ให้นักเรียนตอบคำถามหรือปฏิบัติงานตามคำสั่งลงในแบบฝึกปฏิบัติแผ่นนี้เท่านั้น
ห้าม เขียนอะไรลงในบัตรคำสั่ง บัตรเนื้อหา บัตรกิจกรรม บัตรคำถาม บัตรเฉลย
และเวลาเปลี่ยนกลุ่มให้นักเรียนนำติดตัวไปด้วย

ศูนย์ที่ 19

19. การทำความสะอาดรองเท้าผ้าใบ

เขียนคำตอบจากบัตรกิจกรรม

ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่ทำหรือรองเท้าสกปรก ลงใน ☐ ที่กำหนดให้



เขียนคำตอบจากบัตรคำถาม

1.
2.
3.
4.

ศูนย์ที่ 20

20. การทำความสะอาดรองเท้าหนัง

เขียนคำตอบจากบัตรคำถาม

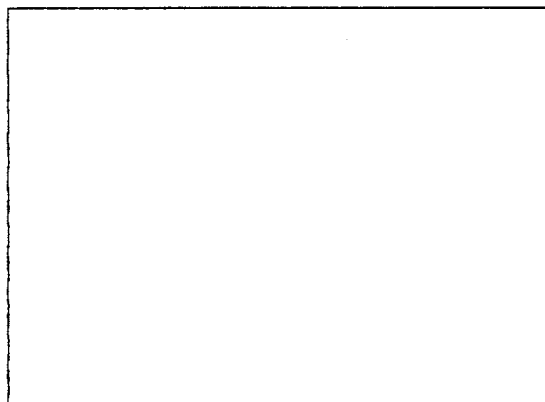
- ก.
- ข.
- ค.

ศูนย์ที่ 21

21. การทำความสะอาดรองเท้าแตะ

เขียนคำตอบจากบัตรกิจกรรม

1. ให้นักเรียนวาดรูปรองเท้าแตะลงในกรอบนี้



2. ขั้นตอนการทำความสะอาดรองเท้าและไม้ดังนี้

ก. ง.

ข. จ.

ค. ฉ.

เขียนคำตอบจากบัตรคำถาม

1.

2.

3.

ศูนย์สำรอง

บัตรคำสั่งศูนย์สำรอง

โปรดอ่านบัตรคำสั่งนี้แล้วปฏิบัติตามลำดับขั้นด้วยความตั้งใจ

* อ่านบัตรกิจกรรม แล้วปฏิบัติตามกิจกรรม

เมื่อประกอบกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันเก็บบัตรคำสั่ง บัตรกิจกรรม และอุปกรณ์ต่าง ๆ เข้าช่องให้เรียบร้อย และนำผลงานของนักเรียนไปด้วย เป็นรางวัลในการตั้งใจทำงานจนครบ 21 ศูนย์

บัตรกิจกรรมศูนย์สำรอง

โปรดอ่านบัตรกิจกรรมแผ่นนี้แล้วปฏิบัติตามด้วยความตั้งใจ

1. นำภาพการ์ตูนในซองอุปกรณ์มา 1 ภาพ
2. เติมคำพูดในช่องคำพูดให้สนทนากันหรือแต่งเป็นนิทาน
3. ระบายสีด้วยสีไม้ให้สวยงาม

ภาพกิจกรรมศูนย์สำรอง



แต่งเรื่องจากภาพ "ชื่อเรื่อง....."

.....

.....

.....

.....

.....

แบบทดสอบ วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต
เนื้อหาที่ 2 ชีวิตในบ้าน เรื่อง 2.2 เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม และของใช้ส่วนตัว
เวลา 1 ชั่วโมง

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก.ข.ค. หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด
เพียงข้อเดียวลงในกระดาษคำตอบที่แจกให้

1. ข้อใดที่บอกประโยชน์ที่สำคัญที่สุดของเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม
 - ก. ช่วยปกปิดร่างกาย
 - ข. ช่วยให้ความอบอุ่น
 - ค. ป้องกันเชื้อโรค
2. เมื่อนักเรียนสวมเสื้อผ้าที่สะอาดเรียบร้อยจะมีความรู้สึกอย่างไร
 - ก. มีความสุข
 - ข. มีความสบายใจ
 - ค. มีความมั่นใจ และภาคภูมิใจ
3. ภาพใด เป็นการแต่งเครื่องแบบนักเรียนชายที่ถูกระเบียบ

ก.
ข.
ค.



4. เสื้อผ้าที่ใส่แล้วมีลักษณะอย่างไร
 - ก. มีกลิ่นสะอาด
 - ข. มีสีซีดจาง
 - ค. มีคราบเหงื่อ

5.โทษของการใช้เสื้อผ้าร่วมกันกับผู้อื่นคืออะไร

- ก. ทำให้มีกลิ่นตัวแรง
- ข. ทำให้เสื้อผ้าเก่า
- ค. อาจทำให้เกิดโรคผิวหนัง

6. ในฤดูฝนสิ่งที่ควรจะต้องเตรียมไว้เสมอคืออะไร

- ก. สวมเสื้อผ้าหนาและอบอุ่น
- ข. มีร่มหรือเสื้อกันฝน
- ค. มียาสำหรับป้องกันหวัด

7. ชุดนอนที่ใช้ในเวลาอากาศปกติควรเลือกผ้าชนิดใด

- ก. ผ้าฝ้ายเนื้อเบา
- ข. ผ้าใยสังเคราะห์
- ค. ผ้าสำลีหรือขนสัตว์

8. แบบเสื้อชนิดใดที่ใส่ได้เฉพาะผู้หญิง

ก.

ข.

ค.



9. เครื่องแบบนักเรียนควรเป็นผ้าชนิดใด

- ก. ราคาแพง
- ข. คงทนถาวร
- ค. สวยงาม

คำชี้แจง ให้อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ 10 ถึงข้อ 13

"ในช่วงปิดเทอมต้น คุณแม่จะพาญาติไปกรุงเทพฯ ด้วย เพื่อจะไปติดต่อราชการที่
กระทรวงศึกษาธิการในวันศุกร์ และถือโอกาสพาญาติไปเที่ยวสวนสยามในวันเสาร์ โดยจะ
เดินทางด้วยรถปรับอากาศคืนวันพฤหัสบดี และจะเดินทางกลับบ้านในวันอาทิตย์ตอนเช้า"

10. เสื้อผ้าของกิตติสำหรับใส่ไปกระทรวงศึกษาธิการกับคุณแม่ควรจะเป็นชุดใด

ก.



ข.



ค.



11. เสื้อผ้าของกิตติสำหรับใส่เวลาเดินทางคืนวันพฤหัสบดีกับคุณแม่ควรจะเป็นชุดใด

ก.



ข.



ค.



12. เสื้อผ้าของกิตติสำหรับใส่ไปเที่ยวสวนสยามกับคุณแม่ ควรจะเป็นชุดใด

ก.



ข.



ค.



13. เสื้อผ้าของกิตติสำหรับใส่เวลาเดินทางกลับเข้าวันอาทิตย์กับคุณแม่ควรจะเป็นชุดใด

ก.



ข.



ค.



14. การเตรียมอุปกรณ์การซักผ้าให้พร้อมมีประโยชน์อย่างไร

ก. ช่วยให้การซักผ้าเร็ว

ข. ช่วยให้ซักผ้าสบาย

ค. ช่วยให้ซักเบาแรง

15. การแช่ผ้าในน้ำผสมผงซักฟอกก่อนการซัก มีประโยชน์อย่างไร

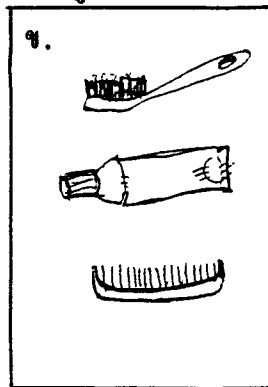
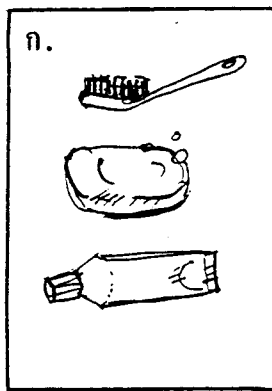
ก. ทำให้ซักง่ายขึ้น

ข. ทำให้ซักได้เร็ว

ค. ทำให้ประหยัดผงซักฟอก

16. ส่วนใดของเสื้อที่ต้องขยี้ให้สะอาดเป็นพิเศษ
 - ก. ชายเสื้อ
 - ข. แขนเสื้อ
 - ค. ปกเสื้อ
17. การซักชุดชั้นในที่ถูกสมควรทำอย่างไร
 - ก. ขยี้เบา ๆ ให้สะอาด
 - ข. ขยี้แรง ๆ ให้สะอาด
 - ค. ใช้น้ำประป ปร่งให้สะอาด
18. การเก็บอุปกรณ์การซักผ้าหลังจากการใช้ทุกครั้งมีประโยชน์อย่างไร
 - ก. ช่วยให้หยิบใช้สะดวก
 - ข. ช่วยให้อุปกรณ์มีความคงทน
 - ค. ช่วยให้อุปกรณ์สะอาด
19. ประโยชน์ของการถนอมรักษาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มคือข้อใด
 - ก. ช่วยให้ดูใหม่
 - ข. ช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่าย
 - ค. ช่วยให้อายุเสื้อ
20. การถนอมรักษากางเกงชั้นใน คืออย่างไร
 - ก. ใช้น้ำอุ่นซัก
 - ข. ใช้น้ำเย็นซัก
 - ค. ซักครั้งละหลาย ๆ ตัว
21. ข้อใดเป็นการตรวจความเรียบร้อยในการแต่งกายของตนเอง
 - ก. ถ้ามืด
 - ข. ถ้ามืด
 - ค. ส่องกระจก
22. ข้อใดที่เป็นการบอกถึงการเป็นผู้มีบุคลิกดี
 - ก. ร่างกายสะอาด แต่งกายประณีตเรียบร้อย
 - ข. ร่างกายสะอาด แต่งกายด้วยเสื้อผ้ารัดรูป
 - ค. ร่างกายไม่สะอาด แต่งกายประณีตเรียบร้อยเป็นพิเศษ

23. ของใช้ส่วนตัวที่ไม่ควรใช้ปะปนกับผู้อื่นคือข้อใด



24. ถ้านักเรียนไม่แปรงฟันตอนกลางคืน สิ่งที่จะเกิดขึ้นคืออะไร

- ก. ฟันจะมีกลิ่นเหม็น และสกปรก
- ข. ฟันจะมีสีเหลือง
- ค. จะปวดฟัน

25. สิ่งที่น่ามาทดแทนยาสีฟันได้คืออะไร

- ก. น้ำตาล
- ข. เกลือ
- ค. น้ำส้ม

26. การเก็บรักษาแปรงสีฟันอย่างถูกวิธีคืออะไร

- ก. หลังจากใช้แล้วควรล้างให้สะอาดและแขวนไว้
- ข. หลังจากใช้แล้วควรล้างให้สะอาดและแช่น้ำไว้
- ค. หลังจากใช้แล้วควรล้างให้สะอาดด้วยน้ำเกลือ

27. โรคที่เกิดจากการใช้แก้วน้ำร่วมกับผู้อื่นคืออะไร

- ก. ทำให้เกิดโรคหวัด
- ข. ทำให้เกิดโรคกระเพาะ
- ค. ทำให้เกิดโรคฟันผุ

28. ใช้สบู่อะไรจึงจะเป็นการใช้อย่างถูกต้อง

- ก. ใช้ฟอกตัว
- ข. ใช้ซักผ้า
- ค. ใช้สระผม

29. เมื่อใช้ผ้าเช็ดตัวแล้วควรซักเมื่อใด
- เมื่อใช้แล้ว 2 วัน
 - เมื่อใช้แล้ว 3 วัน
 - เมื่อสกปรกและมีความชื้น
30. การทำความสะอาดกระเป๋าทิ้งส้อมมีวิธีอย่างไร
- ซักล้าง
 - ปิดฝุ่น
 - ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดให้สะอาด
31. โรคคันเท้าเกิดจากอะไร
- แมลงต่อย
 - ไม่ชอบสวมถุงเท้า
 - สวมถุงเท้ารองเท้าที่สกปรก
32. การซักถุงเท้าอย่างถูกวิธีคืออะไร
- แปรงเบา ๆ ให้สะอาด ในน้ำธรรมดา
 - ขยี้ให้สะอาด ในน้ำผสมผงซักฟอก
 - บีบเบา ๆ ให้สะอาด ในน้ำธรรมดา
33. การนอมนรองเท้านักเรียนคืออะไร
- ใช้ใส่ไปโรงเรียน
 - ใช้ใส่ไปเที่ยว
 - ใช้ใส่ลุยโคลน
34. อุปกรณ์สำคัญที่ช่วยให้การซักกรองเท้าผ้าใบสะอาดคืออะไร
- แปรงลวด
 - แปรงสีฟัน
 - แปรงซักผ้า
35. การทำความสะอาดรองเท้าและมีประโยชน์อย่างไร
- ช่วยให้สะอาดขึ้นและน่าใส่
 - ช่วยให้ใช้ได้นานและไม่ขาดง่าย
 - ช่วยป้องกันกลิ่นเหม็น

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต
เนื้อหาที่ 2 ชีวิตในบ้าน 2.2 เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม และของใช้ส่วนตัว

- | | |
|-------|-------|
| 1. ก | 21. ค |
| 2. ค | 22. ก |
| 3. ข | 23. ค |
| 4. ค | 24. ก |
| 5. ค | 25. ข |
| 6. ข | 26. ก |
| 7. ก | 27. ก |
| 8. ข | 28. ก |
| 9. ข | 29. ค |
| 10. ข | 30. ก |
| 11. ก | 31. ค |
| 12. ค | 32. ข |
| 13. ค | 33. ก |
| 14. ก | 34. ค |
| 15. ก | 35. ก |
| 16. ค | |
| 17. ก | |
| 18. ก | |
| 19. ข | |
| 20. ข | |

แผนการสอนปกติ

แผนการสอนกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เนื้อหาที่ 2 เรื่องเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มและของใช้ส่วนตัว

เวลา 1 ชั่วโมง

แผนการสอนที่ 1

ประโยชน์ของเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม โทษของเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่ไม่สะอาด
เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสมกับสภาพอากาศและความต้องการของร่างกาย

1. สาระสำคัญ

เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มเป็นสิ่งจำเป็นและช่วยเสริมบุคลิกภาพ การใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่ไม่สะอาด เหมาะสมกับสภาพของอากาศและความต้องการของร่างกายช่วยให้สุขภาพดี

2. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากศึกษาบทเรียนนี้จบแล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกประโยชน์ที่สำคัญของเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มได้
2. บอกโทษของเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่ไม่สะอาดได้
3. สามารถเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพอากาศและความต้องการของร่างกายได้

3. เนื้อหา

เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มมีประโยชน์ช่วยปกปิดร่างกาย ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันความร้อน ความเย็น ความสกปรก และเชื้อโรค ช่วยเสริมบุคลิกภาพ และแสดงความเป็นพวกเดียวกัน ผู้ที่แต่งกายสกปรกเป็นที่รังเกียจของผู้อื่น การแต่งกายที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ และความต้องการของร่างกายช่วยให้มีสุขภาพดี

4. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายถึงประโยชน์ของเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม โทษของเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่สกปรก และการเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพอากาศและความต้องการของร่างกาย โดยการจับบัตรคำที่มีคำว่าประโยชน์ โทษ และเลือก

2. ขั้นสอน

ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาจากหนังสือเรียนกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

3. ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปโดยบันทึกลงบนกระดานดำ นักเรียนจดบันทึกลงในสมุด ไว้สำหรับอ่านทบทวน

5. ขั้นวัดผลและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
2. ครูตรวจผลจากการทำแบบฝึกหัด

6. สื่อการเรียนรู้การสอน

1. ภาพการแต่งกายชุดต่าง ๆ
2. ตัวอย่างเสื้อผ้าที่สะอาด และเสื้อผ้าที่สกปรก
3. บัตรคำ

แผนการสอนกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เนื้อหาที่ 2 เรื่องเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มและของใช้ส่วนตัว

เวลา 1 ชั่วโมง

แผนการสอนที่ 2

การแต่งกายที่เหมาะสมกับเพศ วัย เวลา สถานที่ และการเลือกซื้อเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม

1. สาระสำคัญ

เสื้อผ้าของเด็กและผู้ใหญ่มีความแตกต่างกันในเรื่องของ ขนาด สี แบบ และเนื้อผ้า การรู้จักเลือกเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย เวลา และสถานที่ จะช่วยเสริมบุคลิกภาพ และสร้างความเชื่อมั่นแก่ผู้สวมใส่ การเลือกซื้อเสื้อผ้าจะต้องมีความเข้าใจว่าเสื้อผ้าที่ดี เนื้อผ้าควรมีคุณภาพ แบบสุภาพดี เรียบร้อย และราคาไม่แพงจนเกินไป

2. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากศึกษาบทเรียนนี้จบแล้ว นักเรียนสามารถ

1. เลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับเพศ วัย เวลา และสถานที่ได้
2. บอกข้อสำคัญในการเลือกซื้อเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มอย่างถูกต้อง

3. เนื้อหา

การแต่งกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย เวลา สถานที่ และการเลือกซื้อเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม

1. การแต่งกายที่เหมาะสมกับเพศ และวัย คือการรู้จักเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะกับผู้ชาย ผู้หญิง เด็ก และผู้ใหญ่
2. การแต่งกายที่เหมาะสมกับเวลา และสถานที่ คือการรู้จักเลือกเสื้อผ้ามาแต่งได้อย่างเหมาะสมกับกับฤดูกาล โอกาส และสถานที่ต่าง ๆ ได้แก่ ชุดนักเรียน ชุดที่อยู่บ้าน ชุดไปเที่ยว ชุดไปสถานที่สำคัญ ชุดไปงานต่าง ๆ ชุดนอน

3. การเลือกซื้อเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม เมื่อมีความจำเป็นจะต้องเลือกซื้อเสื้อผ้าจะต้องมีความเข้าใจว่า เสื้อผ้าที่ดี ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง หรือมีแบบที่หรูหราทันสมัย แต่ควรมีคุณภาพดี ทั้งการตัดเย็บ เนื้อผ้า สี ลวดลายสุภาพ แบบเรียบง่ายเหมาะสมกับเพศ วัย และโอกาส

4. กิจกรรมการเรียนการสอน

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องการแต่งกายที่เหมาะสม และไม่เหมาะสมกับฤดูกาล เพศ วัย เวลา และสถานที่ และการเลือกซื้อเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม

2. ขั้นสอน

ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาจากหนังสือเรียนกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

3. ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปโดยบันทึกลงบนกระดานดำ นักเรียนจดบันทึกลงในสมุดไว้สำหรับอ่านทบทวน

5. ชิ้นวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
2. ครูตรวจผลจากการทำแบบฝึกหัด

6. สื่อการเรียนการสอน

1. ภาพการแต่งกายของเด็ก ผู้ใหญ่ และภาพสถานที่ต่าง ๆ
2. ตัวอย่างเสื้อผ้าชุดใหม่

แผนการสอนกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เนื้อหาที่ 2 เรื่องเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มและของใช้ส่วนตัว

เวลา 1 ชั่วโมง

แผนการสอนที่ 3

การถนอมรักษาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม และการแต่งกายอย่างประณีตเรียบร้อย

1. สำคัญ

เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ถ้ามีการใช้อย่างถนอม และรู้จักวิธีการทำความสะอาดอย่างถูกวิธี จะช่วยให้ใช้ได้ทน และนาน ซึ่งเป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย และการแต่งกายอย่างประณีตเรียบร้อย ช่วยให้มีความภูมิใจ มีความมั่นใจ และมีความสุข

2. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากศึกษาบทเรียนนี้จบแล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกประโยชน์ และวิธีการถนอมรักษาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มได้อย่างถูกต้อง
2. สามารถบอกวิธีการตรวจความเรียบร้อยในการแต่งกายของตนเองได้
3. สามารถบอกคุณสมบัติของผู้มีบุคลิกดีได้ถูกต้อง

3. เนื้อหา

1. การถนอมรักษาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม คือการรู้จักวิธีใช้ และการทำความสะอาดอย่างถูกวิธี จะช่วยให้ใช้ได้ทนและนาน ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย
2. การแต่งกายอย่างประณีตเรียบร้อย หมายถึง การแต่งกายที่สะอาด สุภาพ รวมทั้งการเลือกสี แบบของเครื่องแต่งกายได้ถูกต้องตรงกับเพศ วัย เวลา สถานที่

4. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายถึงประโยชน์ของการถนอมรักษาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม และการแต่งกายอย่างประณีตเรียบร้อย และครูอธิบายวิธีเล่นเกม "จับผิด" นักเรียนเล่นเกมจับผิด โดยให้นักเรียนบอกตำแหน่งการแต่งกายที่ไม่ถูกต้องอย่างรวดเร็ว โดยมีสมาชิกช่วยปรบมือ

2. ขั้นสอน

ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาจากหนังสือเรียนกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

3. ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียน โดยบันทึกลงบนกระดานดำ นักเรียนจดบันทึกไว้ในสมุดสำหรับอ่านทบทวน

5. ขั้นวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
2. ครูตรวจผลจากการทำแบบฝึกหัด

6. สื่อการเรียนรู้การสอน

1. ตัวอย่างนักเรียนที่แต่งกายเรียบร้อย
2. เกมจับผิด

แผนการสอนกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เนื้อหาที่ 2 เรื่องเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มและของใช้ส่วนตัว

เวลา 1 ชั่วโมง

แผนการสอนที่ 4

เครื่องมือและอุปกรณ์การซักผ้า วิธีซักผ้า วิธีตากผ้า และวิธีเก็บผ้า

1. สำคัญ

การรู้จักวิธีทำความสะอาดเสื้อผ้าเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะช่วยให้เสื้อผ้าสะอาด และมีความทนทาน เสื้อผ้าที่ใส่แล้วย่อมจะสกปรกเปื้อนฝุ่นละออง มีรอยคราบเหงื่อไคล เสื้อผ้าที่ใส่แล้วไม่ควรนำมาปะปนกับเสื้อผ้าที่ยังไม่ได้ใส่ เพราะจะทำให้เสื้อผ้าที่ยังไม่ได้ใส่มีกลิ่นเหม็นตามไปด้วย ก่อนทำการซักผ้าจึงควรรู้จักเครื่องมือและอุปกรณ์ การซักผ้า วิธีซักผ้า วิธีตากผ้า และวิธีเก็บผ้า

2. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากศึกษาบทเรียนนี้จบแล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกประโยชน์ของการเตรียมอุปกรณ์การซักผ้าได้ถูกต้อง
2. บอกส่วนที่สกปรกที่สุดของตัวเสื้อได้ถูกต้อง
3. บอกวิธีการซักเสื้อผ้าได้ถูกต้อง
4. อธิบายวิธีการตากผ้า และประโยชน์ของการเก็บผ้าได้ถูกต้อง

3. เนื้อหา

1. เครื่องมือและอุปกรณ์การซักผ้าเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่จะช่วยให้การซักผ้าทำได้ง่าย รวดเร็ว และสะอาด ได้แก่

- | | | | |
|-----------------|---------------|------------|-----------|
| 1. พวงซักฟอก | 2. แปรงซักผ้า | 3. กะละมัง | 4. ถังน้ำ |
| 5. ไม้แขวนเสื้อ | 6. ไม้หนีบผ้า | 7. ม้านั่ง | |

2. วิธีซักเสื้อผ้า มีขั้นตอนดังนี้

1. นำเสื้อผ้าแช่น้ำเปล่าประมาณ 5 นาที เพื่อล้างฝุ่นละอองและสิ่งสกปรกออก
2. ผสมผงซักฟอกกับน้ำแล้วใช้มือตีให้ผงซักฟอกละลาย แช่ผ้าลงในน้ำผสมผงซักฟอกประมาณ 20 นาที ขยี้ผ้าตามบริเวณคอเสื้อ แขน ลำตัว ตามลำดับ

3. เมื่อซักผ้าครบทุกชิ้น ให้บิดผ้าแล้วนำไปซักในน้ำสะอาดอีกประมาณ 3 ครั้ง จนหมดผงซักฟอก จึงนำไปตากแดด

3. วิธีตากผ้า

การตากผ้าทุกครั้งให้สลัดผ้าก่อนแล้วแขวนบนไม้แขวนเสื้อ นำไปตากไว้ที่ราวตากผ้า หรือพาดกับราวตากผ้าและใช้ไม้หนีบไว้ป้องกันมิให้ปลิวตก ผ้าสีควรตากในที่ร่มเพื่อไม่ให้ผ้าสีซีดเร็ว

4. วิธีเก็บผ้า

เสื้อผ้าที่ตากแห้งต้องเก็บให้เรียบร้อย ไม่ควรปล่อยจนเย็นค่ำ เพราะผ้าจะถูกน้ำค้าง ทำให้ผ้าชื้นและเสื่อมสภาพ ขณะเก็บเสื้อผ้าให้เตรียมภาชนะ เช่น ตะกร้า หรือกะละมังใส่เสื้อผ้า และนำมาพับเก็บให้เรียบร้อย

4. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูนำอุปกรณ์การซักผ้าบางชนิด เช่น ผงซักฟอก แปรงซักผ้า และไม้แขวนเสื้อ มาวางไว้บนโต๊ะ และให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงอุปกรณ์ที่จำเป็นอื่น ๆ ในการซักผ้า ว่ามีอะไรบ้าง และประโยชน์ของการซักผ้า วิธีซักผ้า วิธีตากผ้า และวิธีเก็บผ้า พร้อมกับยกตัวอย่างโดยใช้ภาพการเก็บเสื้อผ้าใส่ตู้ที่พับไว้อย่างเรียบร้อย

2. ขั้นสอน

ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาจากหนังสือเรียนวิชากลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต และครูแนะนำเพิ่มเติม

ให้นักเรียนฝึกหัดตรวจความเรียบร้อยของเสื้อผ้าตนเองก่อนนำไปซัก

- ให้นักเรียนฝึกหัดสะบัดผ้าก่อนตาก
- ให้นักเรียนฝึกหัดพับผ้าชนิดต่าง ๆ เช่น เสื้อ กางเกง และกระโปรง

3. ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป โดยบันทึกลงบนกระดานดำ นักเรียนจดบันทึกลงในสมุดไว้สำหรับอ่านทบทวน

5. ขั้นวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
2. ครูตรวจผลจากการทำแบบฝึกหัด

6. สื่อการเรียนการสอน

1. อุปกรณ์การซักผ้า
2. เสื้อสี เสื้อยืด และเสื้อชุดนักเรียน
3. ภาพตู้เก็บเสื้อผ้า

แผนการสอนกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เนื้อหาที่ 2 เรื่องเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มและของใช้ส่วนตัว

เวลา 3 ชั่วโมง

แผนการสอนที่ 5

ประโยชน์ของของใช้ส่วนตัว โทษของการใช้ของใช้ส่วนตัวที่ไม่สะอาด และการทำความสะอาดของใช้ส่วนตัวชนิดต่าง ๆ

1. สาระสำคัญ

ของใช้ส่วนตัวเป็นสิ่งจำเป็นเพราะต้องใช้ในชีวิตประจำวันทุกวัน เช่น ใช้ในการทำความสะอาดร่างกาย ใช้ห่อหุ้มอวัยวะบางส่วนมิให้กระทบกระเทือน และช่วยเสริมการแต่งกายให้ดูเรียบร้อยสมบูรณ์ยิ่งขึ้น การรู้จักโทษของของใช้ส่วนตัวที่ไม่สะอาด และการทำความสะอาดของใช้ส่วนตัวอยู่เสมอ นอกจากจะป้องกันมิให้เกิดโรคแล้วยังเป็นการถนอมของใช้ให้มีอายุการใช้งานได้ยาวนานอีกด้วย

2. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากศึกษาบทเรียนนี้จบแล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกประโยชน์ของใช้ส่วนตัวได้ถูกต้อง
2. บอกชื่อของใช้ส่วนตัวที่ไม่ควรปะปนกับผู้อื่นได้ถูกต้อง
3. บอกโทษของการใช้ของใช้ส่วนตัวที่สกปรกได้ถูกต้อง
4. อธิบายวิธีทำความสะอาดของใช้ส่วนตัวได้ถูกต้อง
5. อธิบายถึงประโยชน์ของการทำความสะอาดของใช้ส่วนตัวได้ถูกต้อง
6. บอกวิธีใช้ของอย่างประหยัด และการถนอมของใช้ได้ถูกต้อง

3. เนื้อหา

3.1 ประโยชน์ของของใช้ส่วนตัว

การรู้จักหน้าที่ของของใช้แต่ละชนิด จะช่วยให้เราใช้สิ่งของต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง มีประโยชน์ และเหมาะสม และถ้ารู้จักวิธีการใช้อย่างพอเหมาะพอดี การใช้อย่างถนอมระมัดระวังด้วยแล้ว จะยังทำให้เรามีโอกาสใช้ของเหล่านั้นนานยิ่งขึ้น จึงควรรู้จักหน้าที่ของ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน แก้วน้ำ สบู่ หวี แชมพู ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า กระเป๋าน้ำมือ ถุงเท้า รองเท้านักเรียน รองเท้าแตะ

3.2 โทษของการใช้ของใช้ส่วนตัวที่ไม่สะอาด

ของใช้ส่วนตัวที่ไม่สะอาดย่อมจะทำให้เกิดโทษแก่ผู้ใช้ได้ เช่นอาจมีฝุ่นละอองหรือเกิดจากการที่ผู้อื่นมาร่วมใช้แล้วแพร่เชื้อโรคทั้งไว้ที่ของใช้เหล่านั้น ทำให้ผู้ใช้ที่หลังเกิดเจ็บป่วยขึ้นได้ ของใช้ส่วนตัวที่ไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่นมีดังนี้ แปรงสีฟัน แก้วน้ำ หวี ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า ถุงเท้า รองเท้า

3.3 การทำความสะอาดของใช้ส่วนตัว

ของใช้ส่วนตัวที่สะอาดเรียบร้อย ควรเก็บรักษาให้อยู่ในที่ที่เหมาะสมเพื่อสะดวกในการหยิบใช้ ปลอดภัยจากฝุ่นละออง และเชื้อโรค เมื่อใช้แล้วควรจะทำทำความสะอาดเสมอ ๆ จึงควรรู้จักวิธีการทำความสะอาดของใช้ชนิดต่าง ๆ คือ

1. แปรงสีฟัน
2. แก้วน้ำ
3. หวี
4. ผ้าเช็ดตัว
5. ผ้าเช็ดหน้า
6. กระเป๋าน้ำมือ
7. ถุงเท้า
8. รองเท้าผ้าใบ
9. รองเท้านักเรียนหรือหนังเทียม
10. รองเท้าแตะ

4. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูทบทวนความรู้เดิมของนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องของใช้ส่วนตัวที่ทุกคนต้องใช้ในชีวิตประจำวัน และร่วมกันอธิบายถึงประโยชน์ของของใช้เหล่านั้น และปัญหาของการขาดแคลนของใช้ต่าง ๆ ตลอดจนวิธีแก้ปัญหา โทษของการใช้ของใช้ส่วนตัวที่สกปรก การทำความสะอาดของใช้และการเก็บรักษา

2. ขั้นสอน

ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาจากหนังสือเรียนกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต และเอกสารการสอนที่ครูเตรียมไว้ให้ และครูคอยแนะนำเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป โดยบันทึกลงบนกระดานดำ นักเรียนจดบันทึกลงในสมุดไว้สำหรับอ่านทบทวน

5. ชิ้นวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
2. ครูตรวจผลจากการทำแบบฝึกหัด

6. สื่อการเรียนรู้การสอน

1. ภาพคนป่วยที่เป็นโรคผิวหนัง โรคตาแดง โรคหวัด โรคเหงือกอักเสบ และโรคคันที่เท้า
2. ตัวอย่างของจริงที่เป็นของใช้ส่วนตัวของนักเรียน
3. ตัวอย่างของจริงที่เป็นอุปกรณ์ในการทำความสะอาดได้แก่ แปรงสีฟันเก่า แปรงซักผ้า และผงซักฟอก
4. เอกสารการสอน

ภาคผนวก ค

หนังสืออ่านประกอบ วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ชีวิตในบ้าน เล่มที่ 1 เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม

หนังสืออ่านประกอบ วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ชีวิตในบ้าน เล่มที่ 2 ของใช้ส่วนตัว

หนังสืออ่านประกอบ

วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ชีวิตในบ้าน เล่มที่ 1

เลื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม



คำนำ

หนังสืออ่านประกอบวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ชีวิตในบ้านเล่มที่ 1 เลือผ้าเครื่องนุ่งห่มเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือในการทำวิจัยวิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาโทสาขาเทคโนโลยีทางการศึกษา เป็นหนังสือภาพที่ผู้จัดทำมีความประสงค์ให้นักเรียนเข้าใจได้ง่ายขึ้นจากการอ่านและดูภาพประกอบไปพร้อมกัน ดังนั้นจึงแยกหัวข้อของเนื้อหาออกเป็น 2 ส่วนอย่างชัดเจน คือ ส่วนที่ 1 เลือผ้าเครื่องนุ่งห่ม และส่วนที่ 2 ของใช้ส่วนตัว และปรับลำดับของเนื้อหาให้ต่อเนื่อง พร้อมทั้งค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมจากเดิมที่หนังสือแบบเรียนในวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ยังไม่มี เพื่อให้เหมาะกับวัยของเด็กและยุคปัจจุบัน หนังสืออ่านประกอบเล่มนี้ นอกจากนักเรียนจะเป็นผู้อ่านแล้ว ครูผู้สอนยังสามารถนำไปใช้เป็นคู่มือครูได้อีกด้วย

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่มี อาจารย์ ดร.พิมพ์ใจ ภิบาลสุข เป็นประธาน และคณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาตรวจทานและให้คำแนะนำปรึกษาที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ทำให้เครื่องมือในการทำวิจัยวิทยานิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

เกศินี นิสสัยเจริญ

สารบัญ

	หน้า
เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม	231
หน่วยที่ 1 เรื่องของเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม	232
1.1 ประโยชน์ของเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม	232
1.2 โทษของเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่ไม่สะอาด	233
1.3 เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสมกับสภาพอากาศและ ความต้องการของร่างกาย	233
1.4 การเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะกับเพศ วัย เวลา และสถานที่ การแต่งกายที่เหมาะสมกับเพศ และวัย	235
การแต่งกายที่เหมาะสมกับเวลา และสถานที่	237
1.5 การเลือกซื้อเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม	239
1.6 การถนอมรักษาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม	240
1.7 การแต่งกายอย่างประณีตเรียบร้อย	241
หน่วยที่ 2 การทำความสะอาด และการเก็บรักษาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม	242
2.1 เครื่องมือและอุปกรณ์การซักผ้า	242
2.2 วิธีซักผ้า	243
2.3 วิธีตากผ้า	247
2.4 วิธีเก็บผ้า	249
บรรณานุกรม	252

เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม

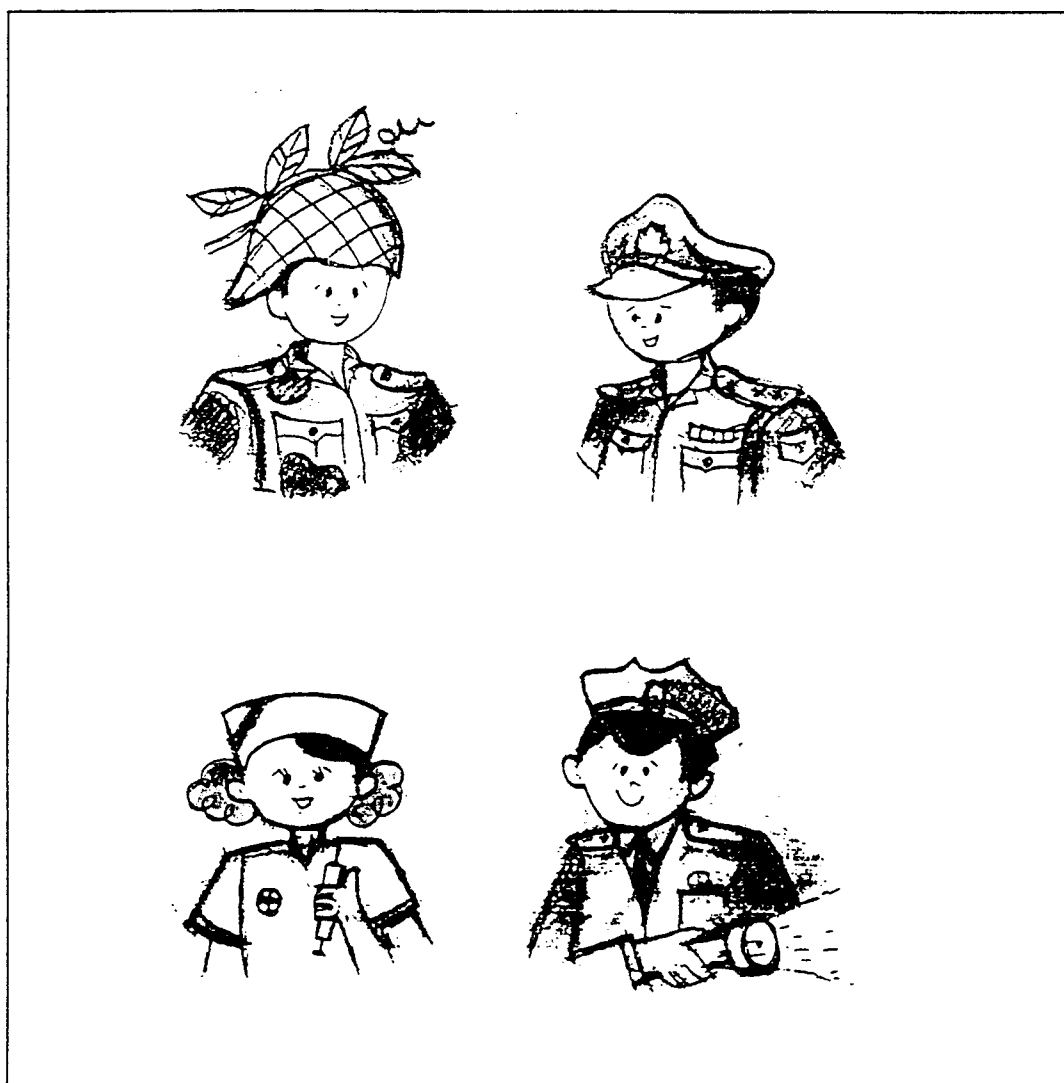
เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มเป็นสิ่งหนึ่งในปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ผู้ที่เจริญแล้วจะต้องสวมเสื้อผ้า เพราะผิวหนังของมนุษย์ บอบบางกว่าพวกสัตว์มาก ธรรมชาติจึงสร้างให้มนุษย์มีสติปัญญาสูงกว่าสัตว์ทั้งหลาย ในสมัยหินมนุษย์รู้จักเอาใบไม้มาห่อหุ้มร่างกาย ต่อมาก็รู้จักใช้หนังสัตว์ รู้จักการเอาเส้นใยของพืช เช่น ฝ้าย ป่าน หรือเส้นใยของสัตว์ เช่น ไหม มาทอเป็นผ้าแล้วนำไปตัดเย็บเป็นเสื้อผ้าที่เราสวมใส่กันอยู่ในปัจจุบัน



หน่วยที่ 1 เรื่องของเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม

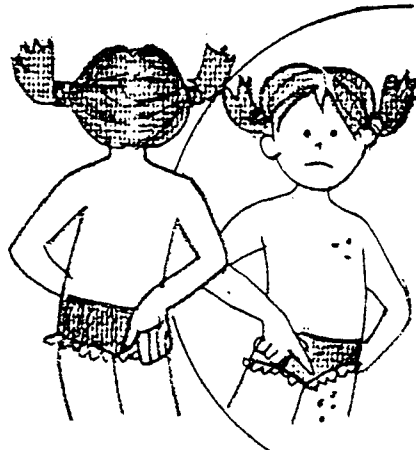
1.1 ประโยชน์ของเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม

1. ช่วยปกปิดร่างกาย
2. ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ป้องกันความร้อน ความเย็น ความสกปรกและเชื้อโรค
3. เสริมบุคลิกภาพ ผู้ที่ไม่สวมเสื้อผ้า หรือแต่งกายสกปรกไม่เรียบร้อย มักจะเป็นที่รังเกียจของผู้อื่น
4. แสดงความเป็นพวกเดียวกัน เช่น การแต่งกายของทหาร ตำรวจ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่พนักงานบริษัทต่าง ๆ ซึ่งเราเรียกว่า เครื่องแบบ



1.2 โทษของเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่ไม่สะอาด

เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย ไม่ว่าจะเป็นชุดไปโรงเรียนหรือชุดไปเที่ยว ถ้าใช้แล้ว ย่อมจะเปื้อนเหงื่อไคล และสกปรก

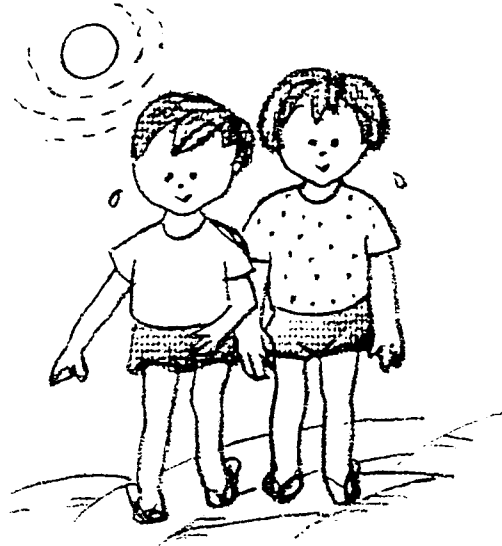
เสื้อผ้า หากเราไม่ซัก แล้วนำมาสวมใส่อีก ก็จะทำให้ไม่สบายตัว หรืออาจเกิดโรคผิวหนัง เช่น กลาก เกาฬขึ้นตามลำตัว หรือถ้าใส่หมักหมมไว้นาน ๆ ก็จะทำให้เสื้อผ้า นั้น ไม่ทนทาน และขาดเปื่อยได้ง่าย	
---	---

1.3 เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสมกับสภาพอากาศและความต้องการของร่างกาย

สภาพภูมิอากาศของประเทศไทย แบ่งออกเป็น 3 ฤดูกาล คือ ฤดูหนาว ฤดูร้อน และฤดูฝน ในฤดูกาลต่าง ๆ อากาศจะมีความร้อนหนาวไม่เท่ากัน เสื้อผ้าที่สวมใส่จึงต้องเลือกให้เหมาะสมกับสภาพอากาศและความต้องการของร่างกายด้วย

ฤดูหนาว อากาศหนาวเย็น เราต้องการให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย จึงควรสวมเสื้อผ้าหนา ๆ แขนยาว หรือใช้เสื้อไหมพรมสวมทับหลาย ๆ ชั้น และมีผ้าพันคอด้วย สีของเสื้อผ้า บางสีช่วยให้ดูอบอุ่นขึ้น ซึ่งมักจะเป็น สีเข้ม เช่น สีดำ สีแดง และสีน้ำเงิน	
---	--

ฤดูร้อน อากาศร้อนอบอ้าว
เราควรสวมเสื้อผ้าโปร่ง หรือผ้าที่มีเนื้อ
บาง ๆ เช่น ผ้าป่าน ผ้าที่ ทอจากฝ้าย
และควรใช้สีอ่อน เช่น สีเขียวอ่อน
ฟ้าอ่อน เนื้อผ้าประเภทใยสังเคราะห์
ไม่ควรใช้ เพราะอากาศถ่ายเทได้ยาก
จะทำให้ร้อนมากขึ้น



ฤดูฝน ในฤดูฝนบางครั้ง
ฝนจะตกบ่อยๆ ทำให้เราไม่สามารถ
จะเดินทางไปไหนได้สะดวก เราควร
เตรียมร่ม หมวก หรือเสื้อกันฝน
ไว้เสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้ตัวเรา
และเสื้อผ้าเปียก ทั้งยังเป็นการป้องกัน
ไม่ให้เป็นหวัดได้อีกด้วย

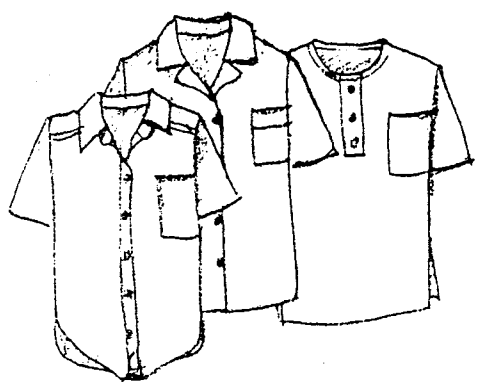


1.4 การเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะกับเพศ วัย เวลา และสถานที่

การแต่งกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย

1. เสื้อเด็ก

เสื้อของเด็กและผู้ใหญ่มีความแตกต่างกันในเรื่องขนาด สี และแบบ เด็กควรเลือกใช้ผ้าสีสดใส จึงจะเหมาะกับวัย เช่น สีแดง สีชมพู สีฟ้า และสีเหลือง เป็นต้น ควรเป็นผ้าชนิดเนื้อนุ่มและซักได้ง่าย

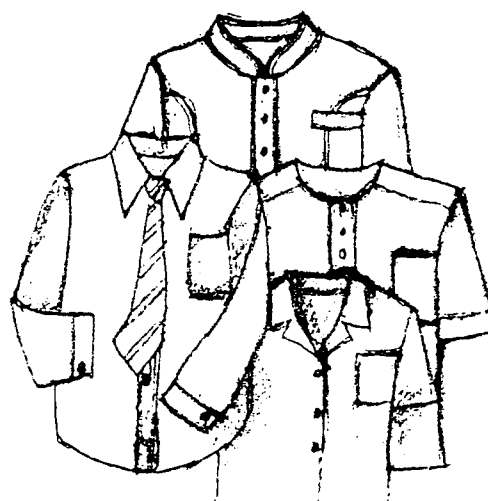
เสื้อเด็กผู้ชาย จะเป็นแบบเชิ้ต ฮาวาย และคอกกลม แต่ไม่นิยมสีจืดจาง ตัวเสื้อจะปล่อยชายยาว สำหรับ สอดใส่ในกางเกง	
--	---

เสื้อเด็กผู้หญิง มักจะจีบ รูด ๆ หรือผูกโบ เพื่อแต่งให้ดูน่ารัก ตัวเสื้อจะปล่อยชายยาวพอควร สำหรับ สอดใส่กระโปรง หรือกางเกง	
--	--

2. เสื้อผู้ใหญ่

เสื้อผู้ใหญ่จะมีหลายชุด เพราะต้องใส่ไปทำงาน ไปงานสังคมและอยู่บ้าน ดังนั้นชุดไปทำงานควรเป็นเครื่องแต่งกายที่สุภาพเรียบร้อย ถ้าเป็นงานเลี้ยงกลางคืน ก็อาจเลือกผ้าที่มีเนื้อมันเป็นเงาได้ แต่ถ้าเป็นงานกลางวันควรแต่งด้วยเนื้อผ้าธรรมดาแบบตามความนิยม สำหรับชุดที่ใส่อยู่บ้านควรเป็นชุดสวมสบาย มีความคล่องตัว

เสื้อผู้ชาย ส่วนใหญ่เป็นแบบเชิ้ต ฮาวาย และคอกลม มักจะเป็นตัวเสื้อปล่อยชายหลวม ๆ เสื้อที่ใส่อยู่บ้าน เป็นแบบง่าย ๆ เช่น เสื้อคอกลม แต่ถ้าเป็นงานสังคมในปัจจุบัน ผู้ชายนิยมใส่เสื้อพระราชทาน



เสื้อผู้หญิง เสื้อของผู้หญิงมีหลายแบบและมักมีลวดลาย มีทั้งแบบตัวเดี่ยวหรือเป็นชุด การแต่งกายให้ดีควรรู้จักแต่งแบบเรียบ และสุภาพ เพื่อให้แบบเสื้อใช้ได้นาน ๆ ไม่ต้องเปลี่ยนบ่อย และเป็นการประหยัด



การแต่งกายที่เหมาะสมกับเวลาและสถานที่

การรู้จักเลือกเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่จะช่วยเสริมบุคลิกภาพ และช่วยสร้างความเชื่อมั่นแก่ผู้สวมใส่ ซึ่งแบ่งเป็นชุดได้ดังนี้

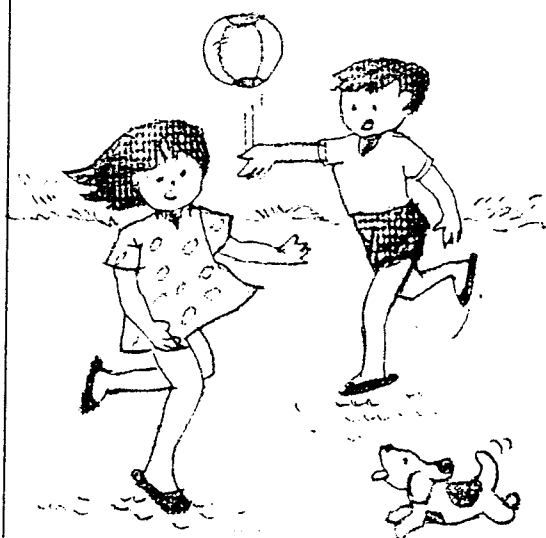
1. ชุดนักเรียน

ชุดนักเรียนเป็นรูปแบบสำหรับแต่งไปโรงเรียน ชุดนี้เป็นชุดที่ต้องใช้อยู่ประจำ จึงควรเลือกผ้าที่ทนต่อการซักรีด และง่ายในการดูแลรักษา เช่น ผ้าฝ้าย หรือลินิน



2. ชุดอยู่กับบ้าน

ชุดอยู่กับบ้านควรเป็นแบบเรียบง่าย เช่น คอกลม แขนสั้น ตัวเลื้อยหลวม เพื่อสะดวกเวลาลุกนั่งทำงาน และการพักผ่อน เนื้อผ้าควรหนาพอประมาณ ควรเลือกใช้ผ้าประเภทที่ซักแล้วไม่จำเป็นต้องรีด



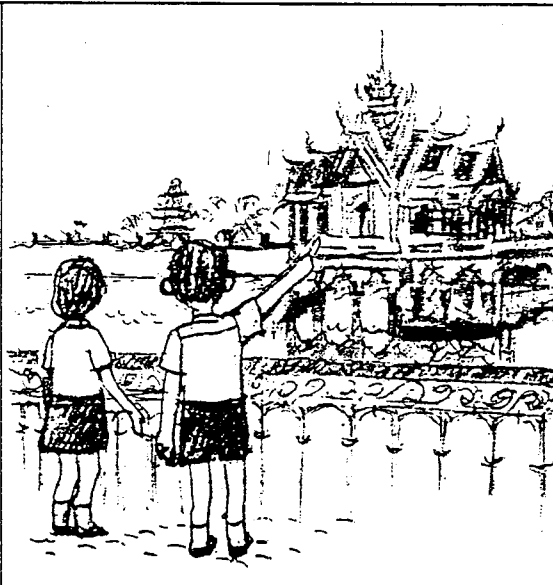
3. ชุดไปเที่ยว

ชุดไปเที่ยว เช่น ไปเที่ยวชายหาด
ไปเที่ยวภูเขา สามารถเลือกใช้เสื้อ
และกางเกงสีสดใส ได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย
ส่วนการไปเที่ยว งานประจำปีหรือ
ดูภาพยนตร์สามารถแต่งตัวได้ตามสบาย



4. ชุดไปสถานที่สำคัญ

ชุดไปสถานที่สำคัญ เช่น สถานที่
ราชการ วัด หรือพิพิธภัณฑ์สถาน ต้อง
แต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย หรือ
สวมชุดนักเรียน



5. ชุดไปงานต่าง ๆ

ชุดไปงานต่าง ๆ ซึ่งมีความ
สนุกสนานรื่นเริง ควรแต่งกายให้
สดใสสวยงาม แต่ถ้าไปงานศพควร
แต่งกายไว้ทุกข์ด้วยชุดสีขาวหรือ
สีดำ



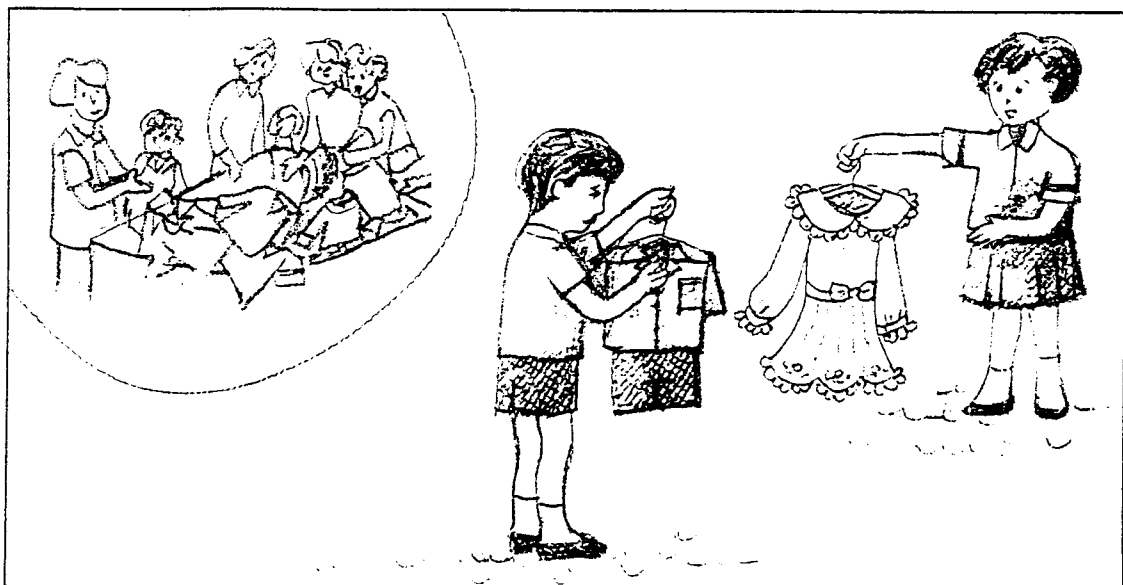
6. ชุดนอน

ชุดนอนควรเป็นชุดที่สวมสบาย มีเนื้อผ้าที่เบาและนุ่ม ถ้าเป็นฤดูหนาว ควรใช้ผ้าหนาหรือผ้าสำลี ชุดเสื้อและกางเกงหลวม ๆ ใช้ได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง สีอ่อน ๆ ทุกสีเหมาะสำหรับเป็นชุดนอน



1.5 การเลือกซื้อเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม

เมื่อมีความจำเป็นจะต้องเลือกซื้อเสื้อผ้าจะต้องมีความเข้าใจว่าเสื้อผ้าที่ดีไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง หรือมีแบบหรูหราทันสมัย แต่ควรพิจารณาถึงคุณภาพ คือความทนทานของเนื้อผ้า และการตัดเย็บ สีไม่ฉูดฉาด ลวดลายสุภาพ แบบเรียบร้อยธรรมดาเหมาะสมกับเพศ และวัย ใช้ได้หลายโอกาส เลือกว่าดี มีประโยชน์และใช้ได้อย่างคุ้มค่า



1.6 การถนอมรักษาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม

เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ถ้ามีการใช้และดูแลทำความสะอาดอย่างถูกวิธี จะช่วยให้ใช้ได้ทนและนาน ซึ่งเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายในการที่จะต้องซื้อใหม่อีกเมื่อมีความจำเป็น จึงควรปฏิบัติดังนี้

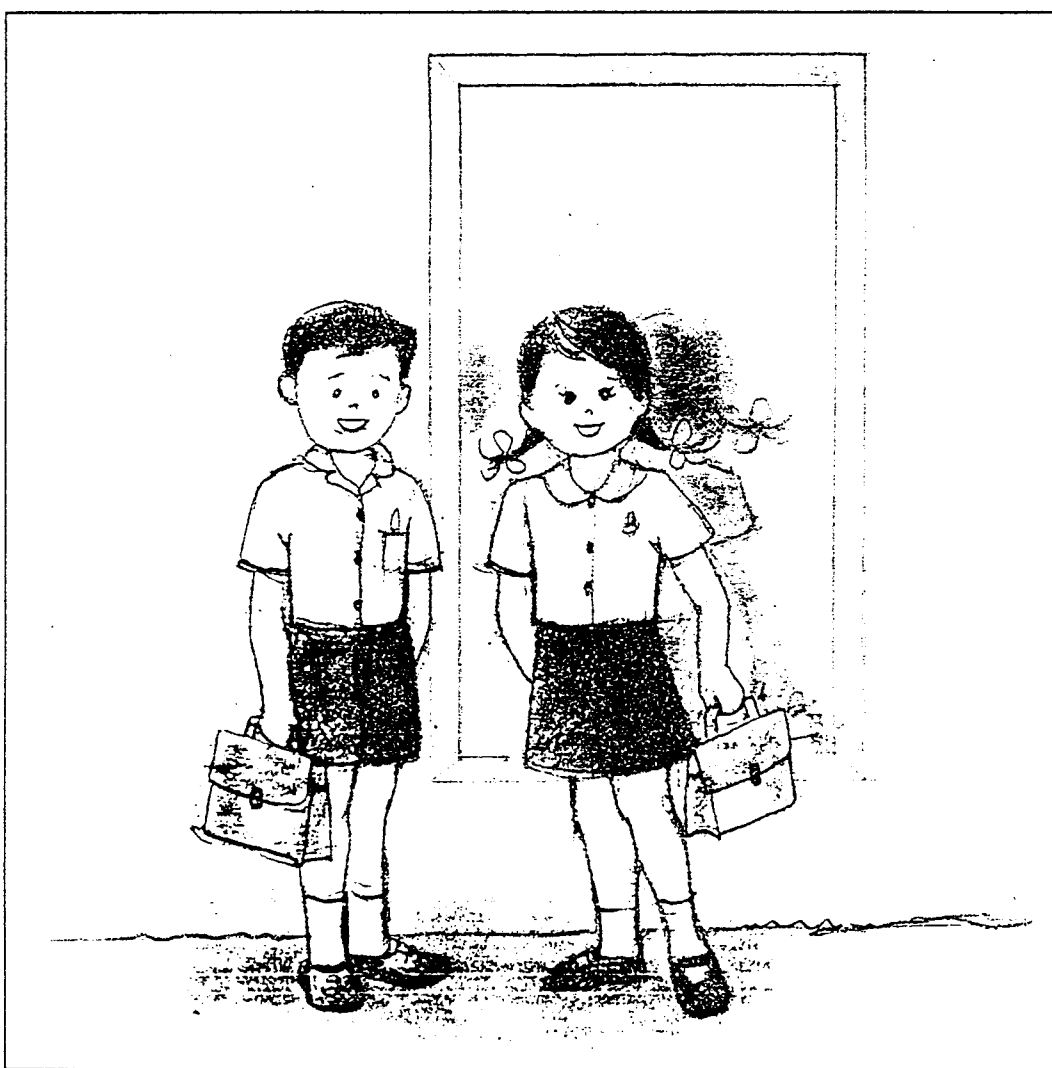
1. หมั่นทำความสะอาดอย่างถูกวิธี
2. พยายามใส่เสื้อผ้าที่มีอยู่หมุนเวียนกันไปให้ครบทุกตัวอย่าใช้ตัวใดซ้ำบ่อยนัก
3. ระวังอย่าให้ฉีกขาด เปื้อนเปรอะ หรือสูญหาย
4. ไม่ควรให้ผู้อื่นยืมเสื้อผ้าถ้าไม่จำเป็น
5. รู้จักซ่อมแซม เช่น เย็บ ปะชุน ได้



1.7 การแต่งกายอย่างประณีตเรียบร้อย

การแต่งกายดีและประณีตเรียบร้อย หมายถึง การแต่งกายที่สะอาด สุภาพ รวมทั้งการเลือกสี แบบของเครื่องแต่งกายได้ถูกต้องตรงกับเพศ วัย เวลา สถานที่ ฤดูกาล และถ้าผู้แต่งมีร่างกายสะอาด จะทำให้แลดูสวยงาม เป็นเด็กที่น่ารัก ช่วยทำให้ผู้ที่สวมใส่มีบุคลิกดี มีความมั่นใจ และมีความสุข

เมื่อแต่งกายเสร็จเรียบร้อยแล้วควรส่องกระจกดูให้ทั่วทั้งตัว ทั้งด้านหน้า และด้านหลังก่อนจะออกจากบ้านทุกครั้ง จะช่วยทำให้เรามีความมั่นใจมากขึ้นว่า "การแต่งตัวครั้งนี้เรียบร้อยที่สุด"



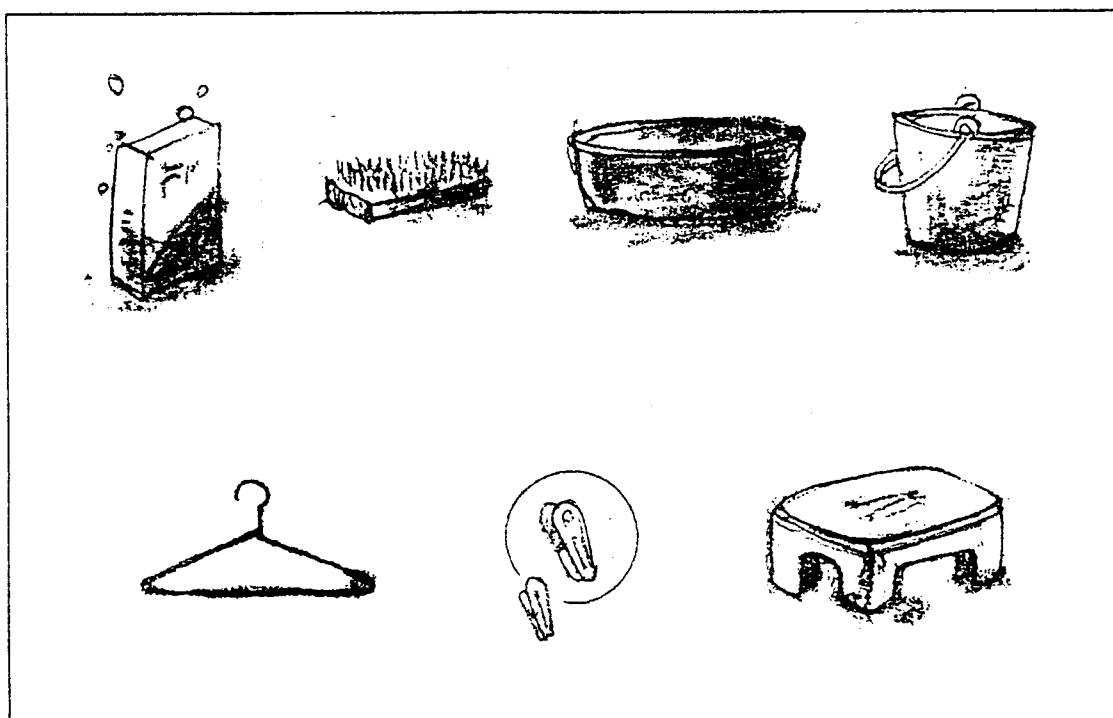
หน่วยที่ 2 การทำความสะอาด และการเก็บรักษาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม

การแต่งกายให้สวยงามต้องรู้จักเลือกสวมใส่ผ้าที่เหมาะสม และต้องรู้วิธีการรักษาความสะอาดเสื้อผ้าด้วย เพราะเสื้อผ้าที่เราใช้อยู่ทุกวันย่อมจะเปื้อนฝุ่นละอองและรอยคราบของเหงื่อไคล เมื่อใช้แล้วต้องถอดรวบรวมใส่ตะกร้าที่เตรียมไว้ เพื่อนำไปซักให้สะอาด ถ้าเอาเสื้อผ้าที่ใส่แล้วมาปนกับที่ยังไม่ได้ใส่ จะทำให้เสื้อผ้าที่ยังไม่ได้ใส่มีกลิ่นเหม็นตามไปด้วย

2.1 เครื่องมือและอุปกรณ์การซักผ้า

เสื้อผ้าหลังจากใส่แล้วควรซักทุกครั้ง และถ้าเป็นไปได้ควรซักทุกวัน เพราะฝุ่นละอองและสิ่งสกปรกที่ติดเสื้อผ้าถ้ารีบซักจะซักได้ง่ายกว่าทิ้งไว้นาน ๆ การซักผ้าต้องใช้เครื่องมือและอุปกรณ์หลายอย่าง ได้แก่

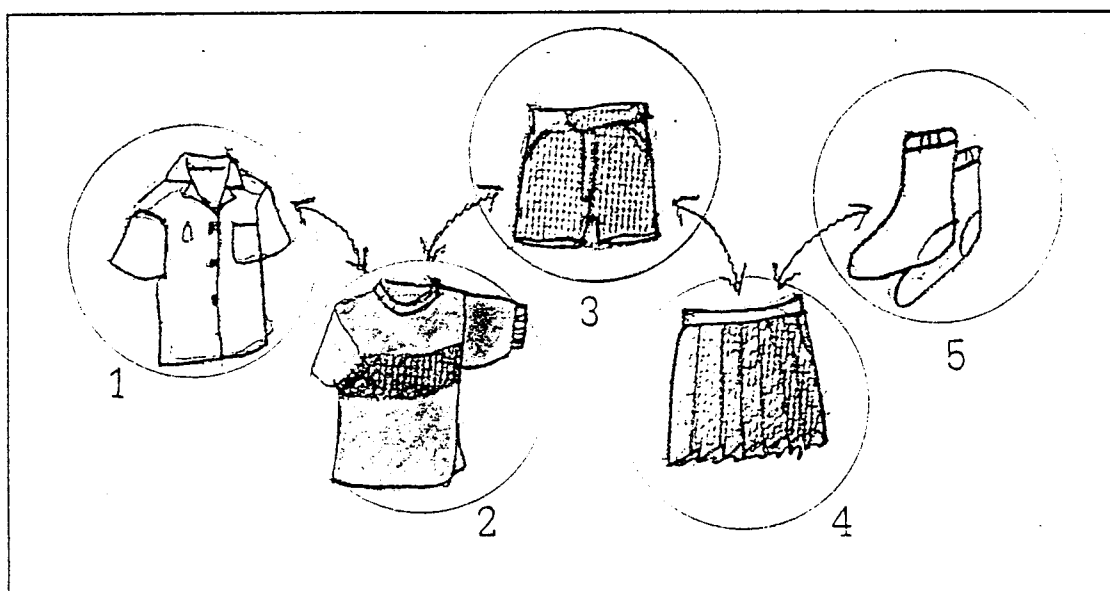
- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. ผงซักฟอก | 5. ไม้แขวนเสื้อ |
| 2. แปรงซักผ้า | 6. ไม้หนีบผ้า |
| 3. กะละมัง | 7. ม้านั่ง |
| 4. ถังน้ำ | |



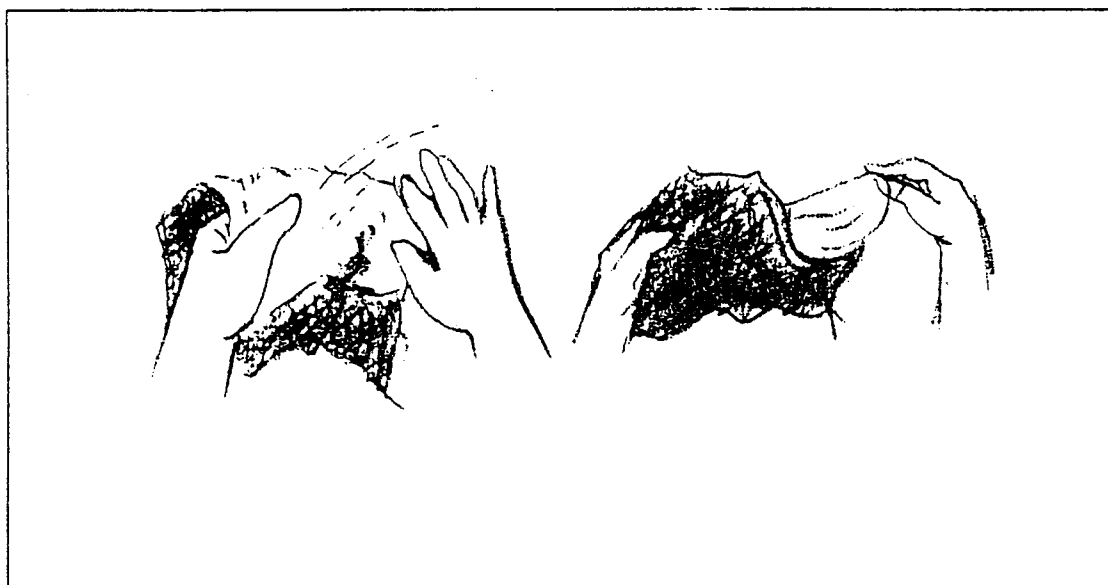
2.2 วิธีซักผ้า

การซักเสื้อผ้าที่ถูกวิธีควรจะปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

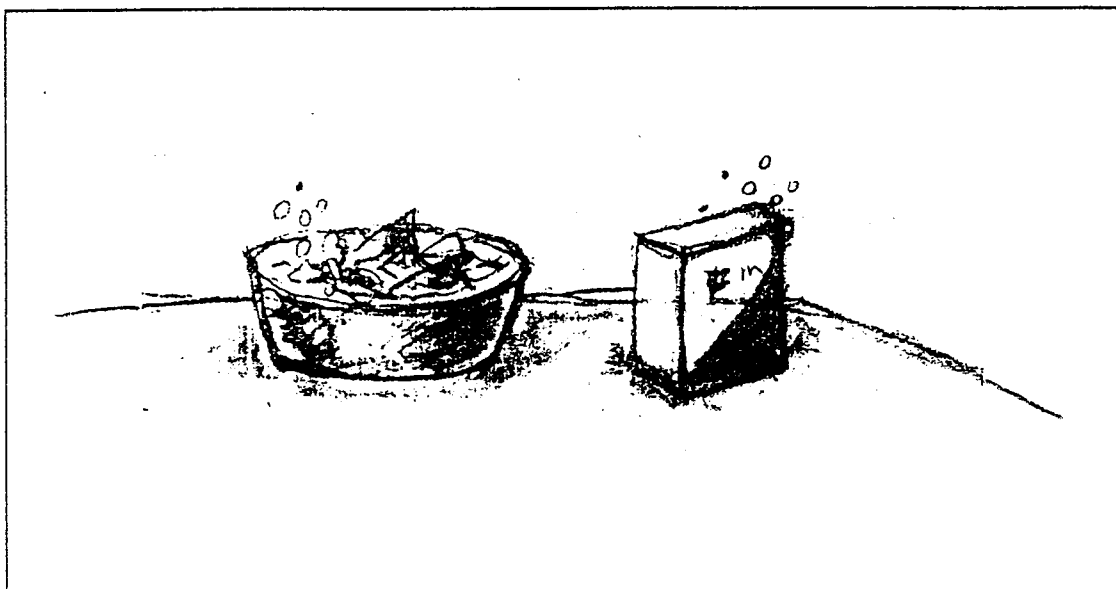
1. ก่อนซักผ้าจะต้องแยกผ้าขาวออกจากเสื้อผ้าที่เป็นสี และควรแยกประเภทของผ้าด้วย เช่น เสื้อ กางเกง กระโปรง ถุงเท้า เป็นต้น ควรซักเสื้อผ้าที่มีสีขาวก่อน เสื้อผ้าสี กางเกง กระโปรง และถุงเท้า ซักทีหลัง ส่วนเสื้อผ้าที่มีสีตกรันนั้นต้องแยกซักต่างหาก เพราะถ้าซักรวมกับผ้าขาวหรือผ้าสีอื่น จะทำให้ผ้าสีนั้นพลอยเป็นสีไปด้วย



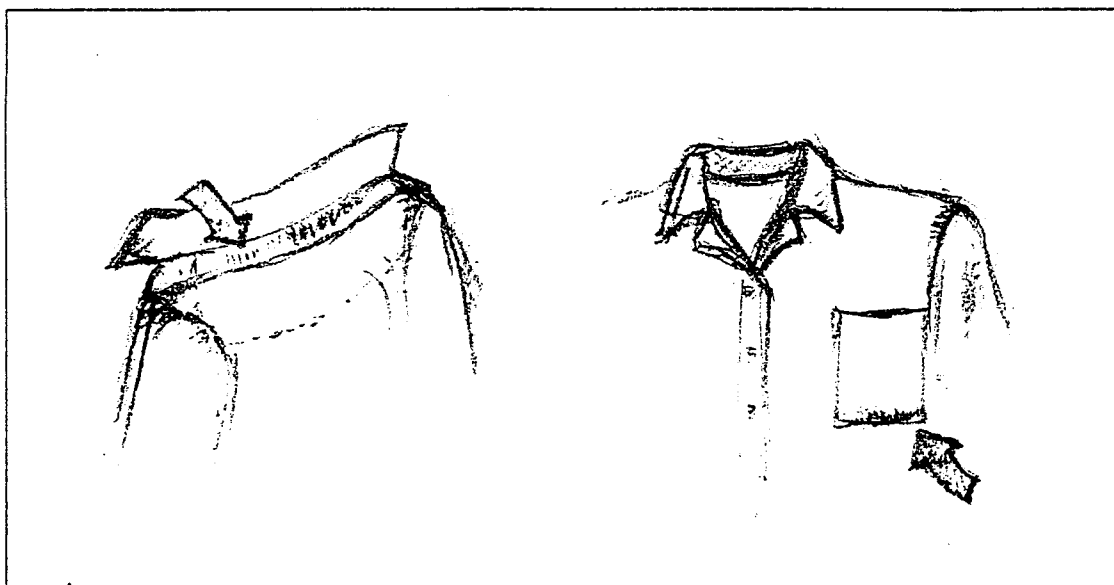
2. ควรกลับเอาด้านในของกระเป๋าสี กางเกง กระโปรงออก เพื่อปั๊มเศษผงต่าง ๆ เสียก่อนเพราะว่างบางที่อาจจะลืมนำออกได้



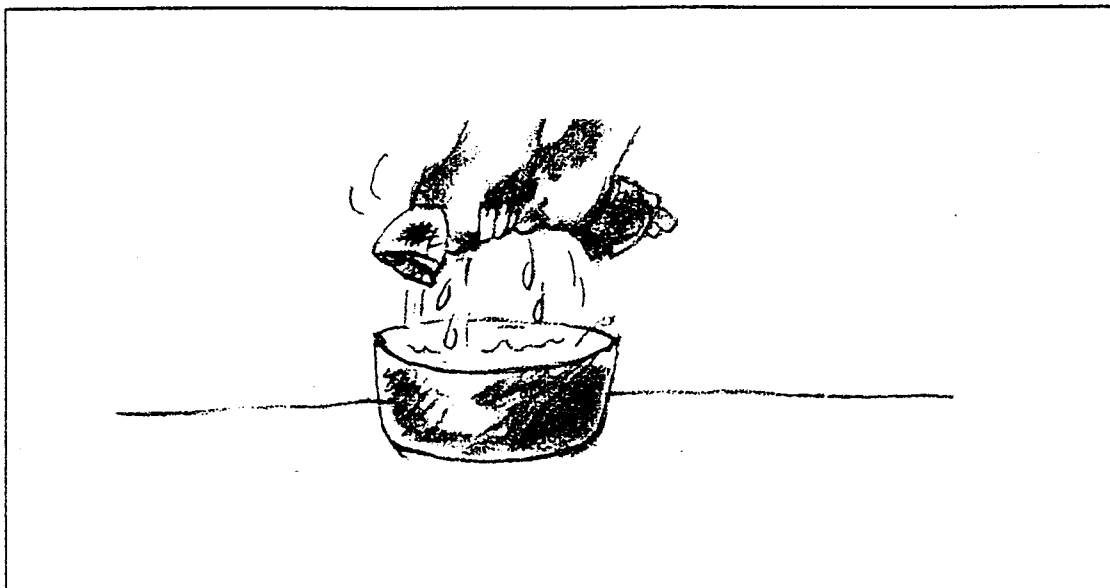
3. ตักน้ำใส่ในกะละมังที่จะซักผ้า กะให้พอดีกับผ้าที่จะซัก ผสมผงซักฟอกลงในน้ำพอสมควร แล้วใช้มือตีให้ขึ้นฟอง จนผงซักฟอกละลายกับน้ำดีแล้ว นำผ้าที่จะซักลงแช่ในกะละมัง ทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที



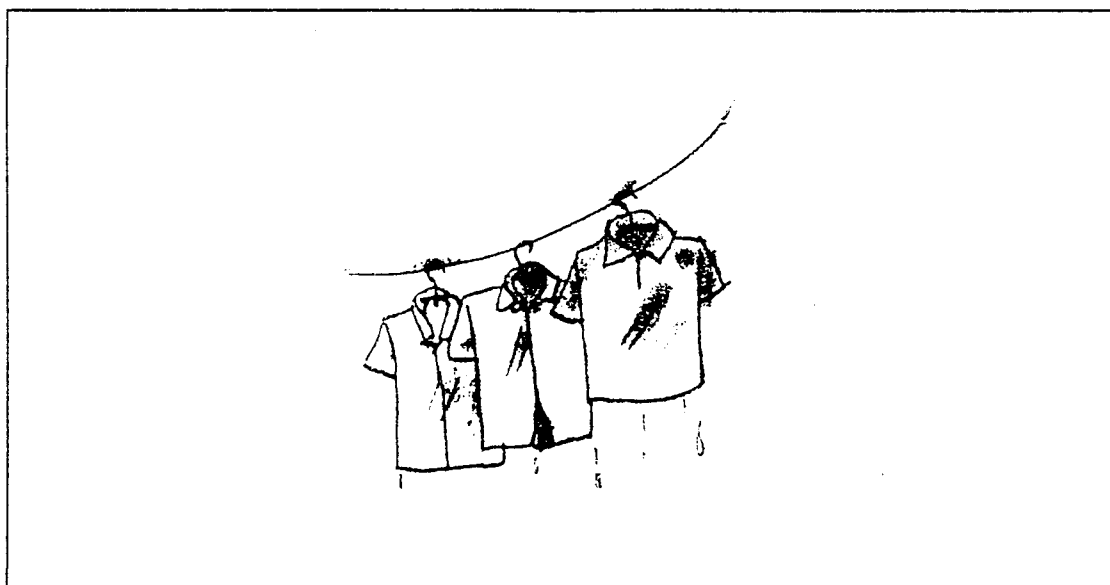
4. นำผ้าที่แช่ไว้แล้วมาขยี้ตามบริเวณที่มีรอยเปื้อนมาก ๆ เช่น คอเสื้อ กระเป๋าสhirt หรือกระเป๋ากางเกง ควรกลับเอาด้านในกระเป๋ามาขยี้ ถ้ายังไม่สะอาดพอ ให้ใช้แปรงซักผ้าแปรงบริเวณนั้นให้สะอาด



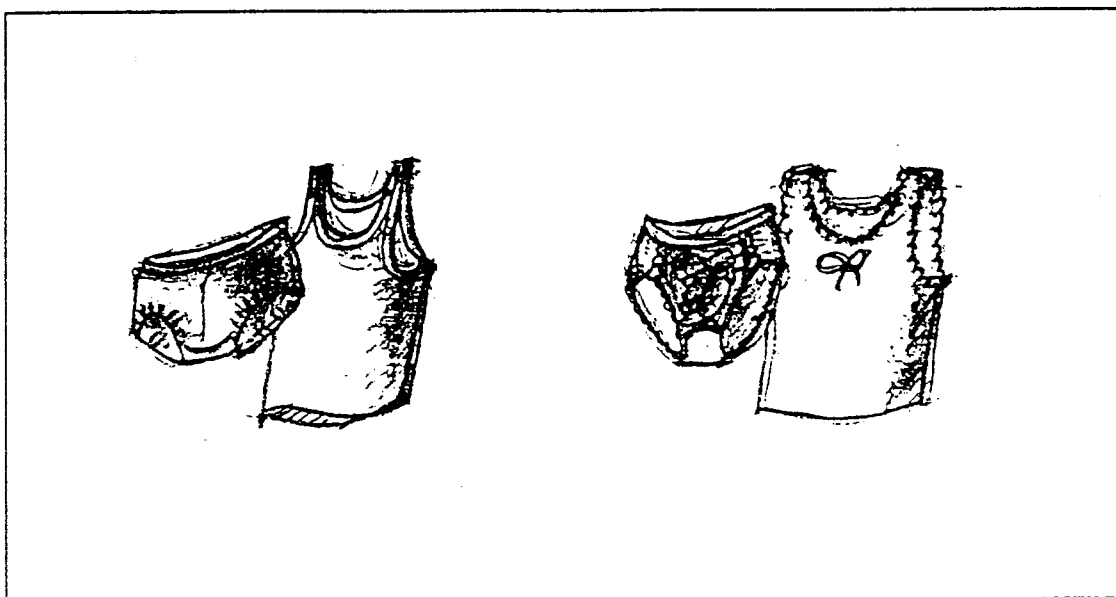
5. บีบน้ำจากน้ำผงซักฟอก และซักในน้ำสะอาดอีกประมาณ 2-3 ครั้ง จนหมดฟอง จึงบีบน้ำให้แห้ง แล้วนำไปตากแดด



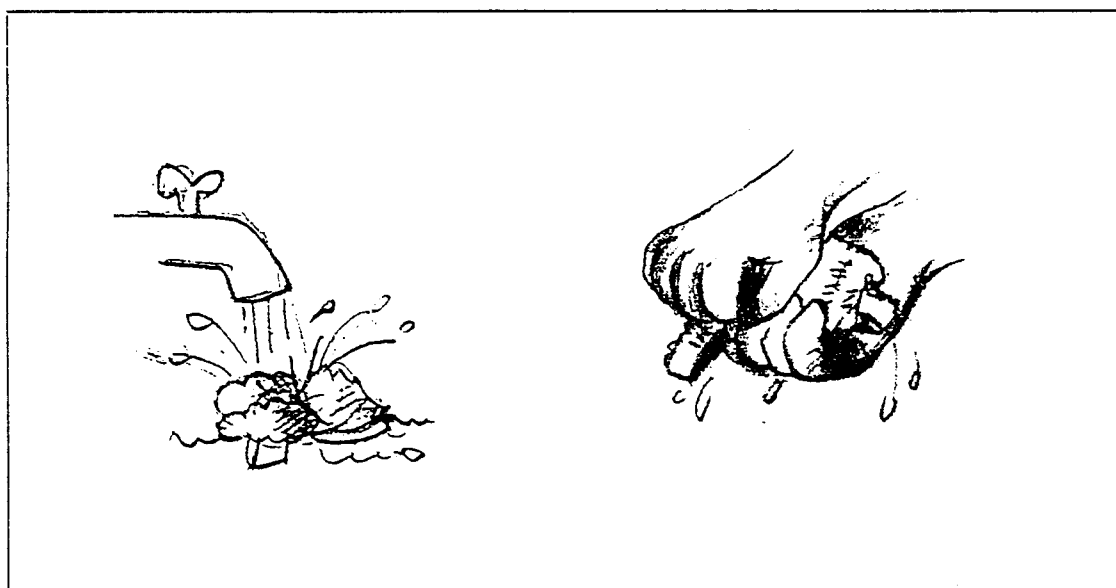
6. ถ้าเป็นผ้าที่ซักแล้วไม่ต้องรีด เวลาซักน้ำสะอาดครั้งสุดท้าย ไม่ต้องบีบน้ำ ยกขึ้นจากน้ำบิดเพียงเบา ๆ แล้วสะบัดแขนกับไม้แขวนเสื้อ จัดผ้าให้เข้ารูป ไม้ให้ยับย่น ปล่อยให้ น้ำหยดจนแห้ง ผ้าก็จะเรียบ



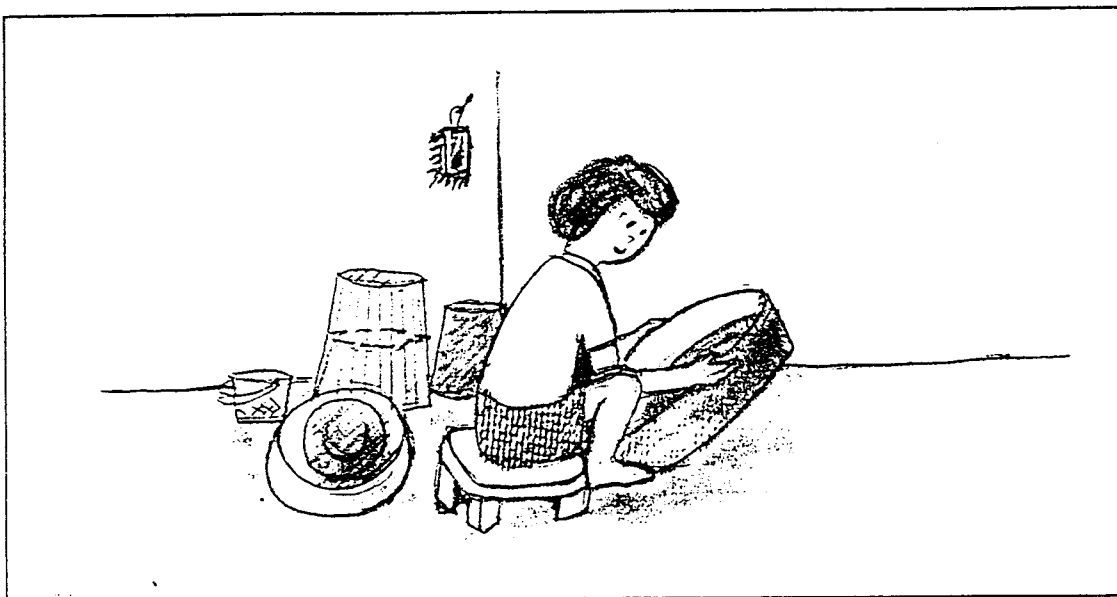
7. วิธีซักชุดชั้นใน ใช้วิธีเดียวกับการซักผ้าชนิดอื่น แต่ควรแยกซักต่างหาก เพราะชุดชั้นใน ส่วนมากจะมีเนื้อบอบบาง จึงต้องการแรงขยี้เพียงเบา ๆ แต่สะอาด



8. เมื่อซักในน้ำผสมผงซักฟอกจนสะอาดดีแล้ว ล้างน้ำธรรมดา 2-3 ครั้งจนหมดฟอง ใช้วิธีบีบน้ำให้แห้งแล้วนำไปตาก



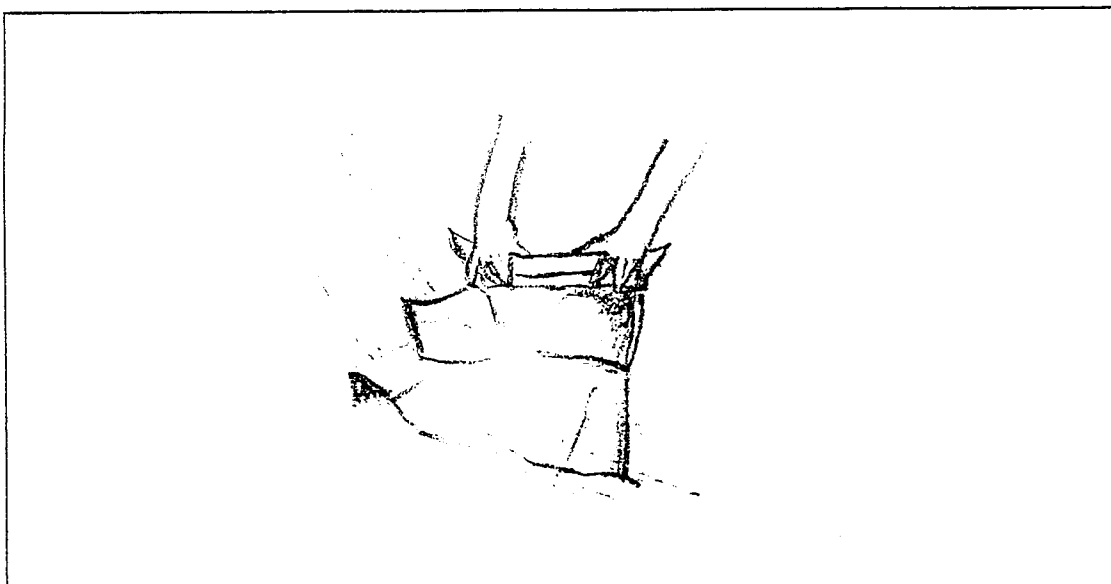
9. หลังจากซักผ้าเสร็จแล้ว เก็บล้างภาชนะที่ใช้วางเข้าที่ให้เรียบร้อย เพื่อที่จะได้หยิบใช้สะดวก



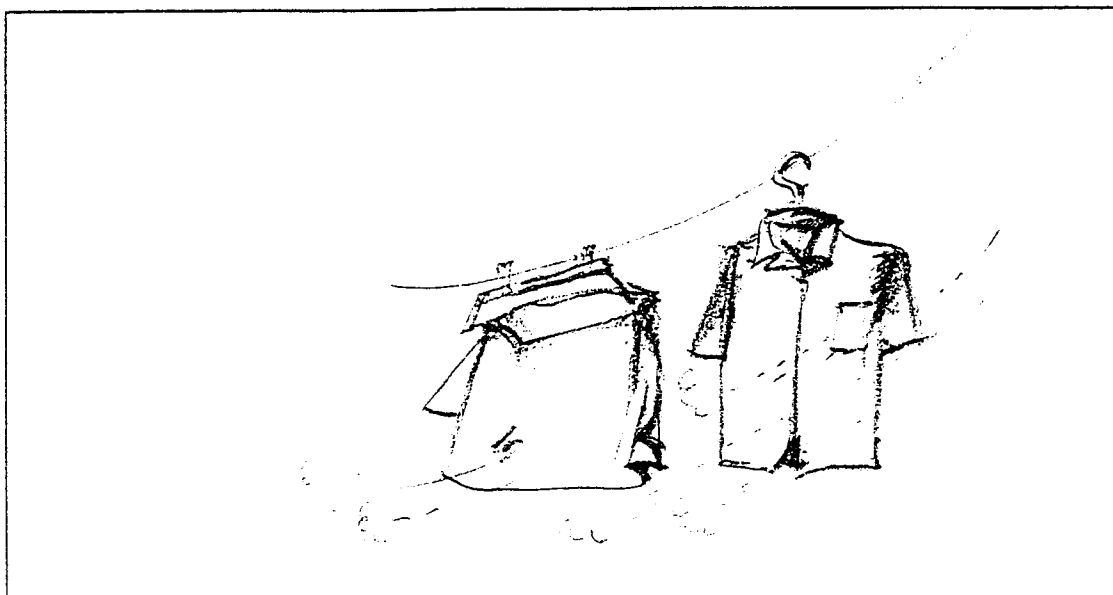
2.3 วิธีตากผ้า

การตากผ้าที่ถูกต้องมีวิธีปฏิบัติดังนี้

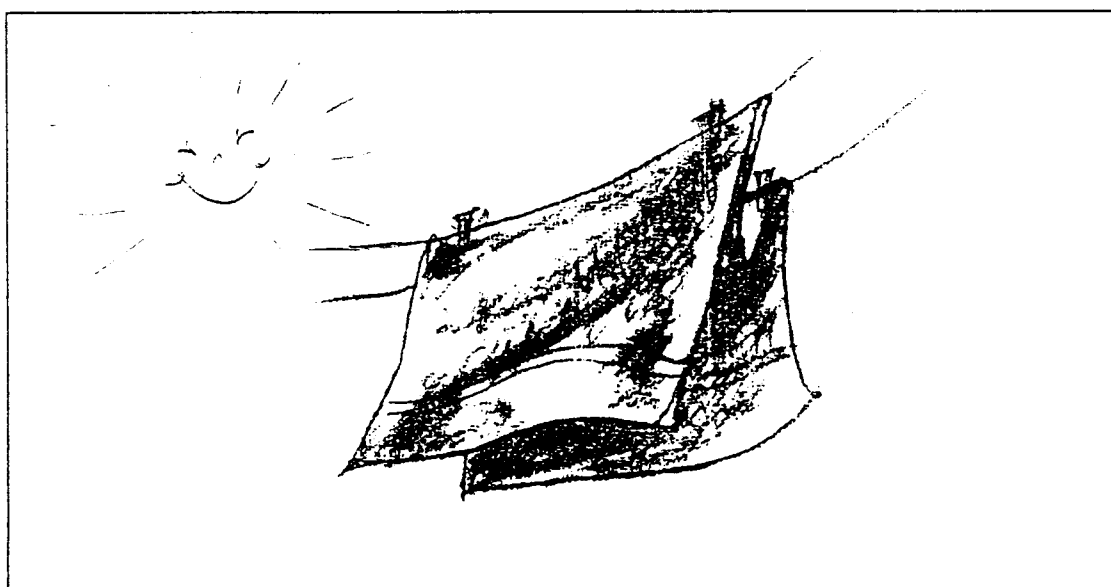
1. ก่อนตากผ้าทุกครั้งควรคลี่ผ้าออก แล้วสะบัดผ้าให้เข้ารูปทรงเสียก่อน จะทำให้ผ้าไม่ยับยู่ยี่ และเวลารีดก็ง่ายขึ้น



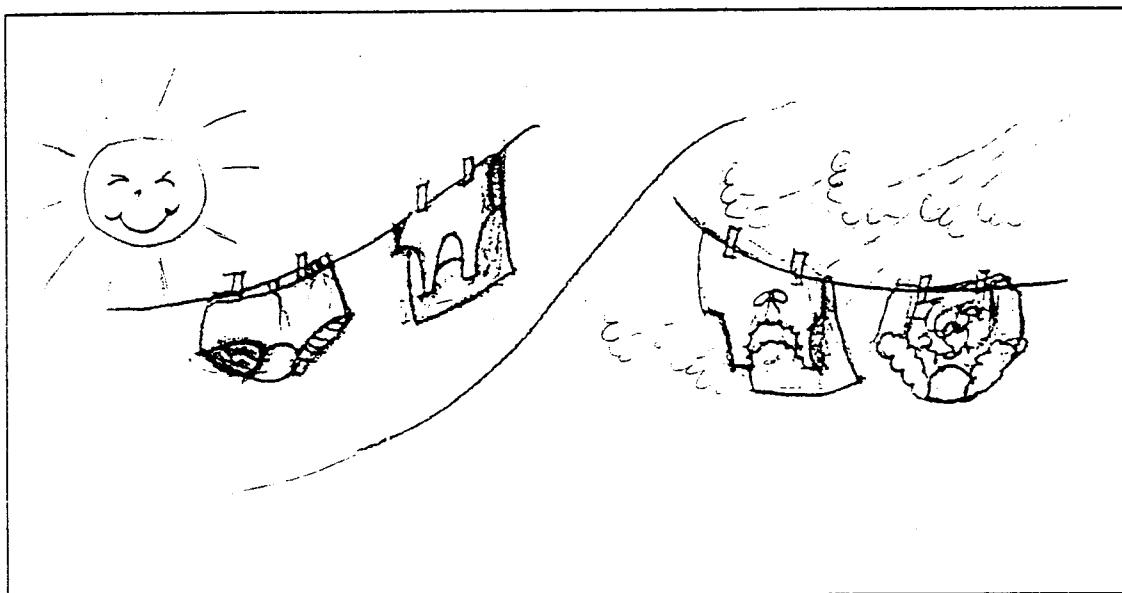
2. การตากผ้าอาจจะตากบนราวลวด โดยใช้ที่หนีบผ้าหนีบไว้ เมื่อเวลาลมพัดจะได้ไม่ปลิวตก หรือตากโดยใช้ไม้แขวนเสื้อแขวนไว้ที่ราวตากผ้าก็ได้



3. ผ้าที่มีสีสด ควรตากในที่ร่ม เพราะการตากแดดสีจะซีดและจางลง ถ้าเป็นผ้าขาวก็ให้ถูกแดดได้ แต่ผ้าบางชนิด เช่น ผ้าใยสังเคราะห์สีขาว ก็ไม่ควรให้ถูกแดด เพราะอาจทำให้ผ้าเป็นสีเหลือง ส่วนผ้าที่มีเนื้อหนา เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน ผ้าห่ม ควรตากแดดจัด แสงแดดจะช่วยทำให้ผ้าแห้งเร็วขึ้น



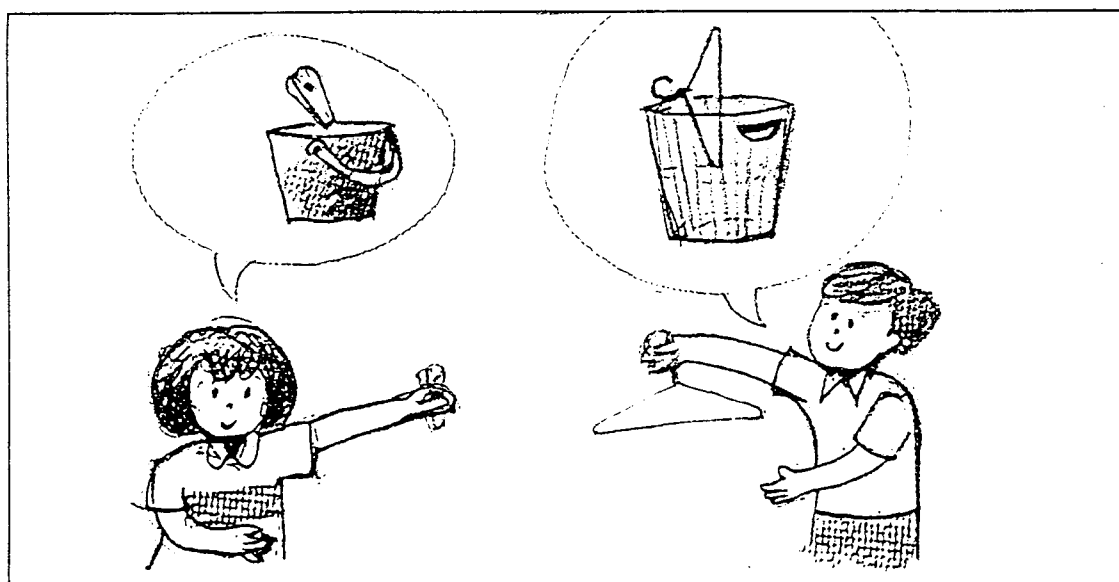
4. การตากชุดชั้นใน ถ้าเป็นชุดของผู้ชายจะมีเนื้อผ้าค่อนข้างหนา ควรตากแดดจัด แต่ถ้าเป็นชุดชั้นในของผู้หญิงจะมีเนื้อผ้าค่อนข้างบาง ควรตากในที่ร่มอากาศโปร่ง หรือมีลมพัดผ่าน



2.4 วิธีเก็บผ้า

การเก็บผ้าที่แห้งแล้วมีวิธีปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

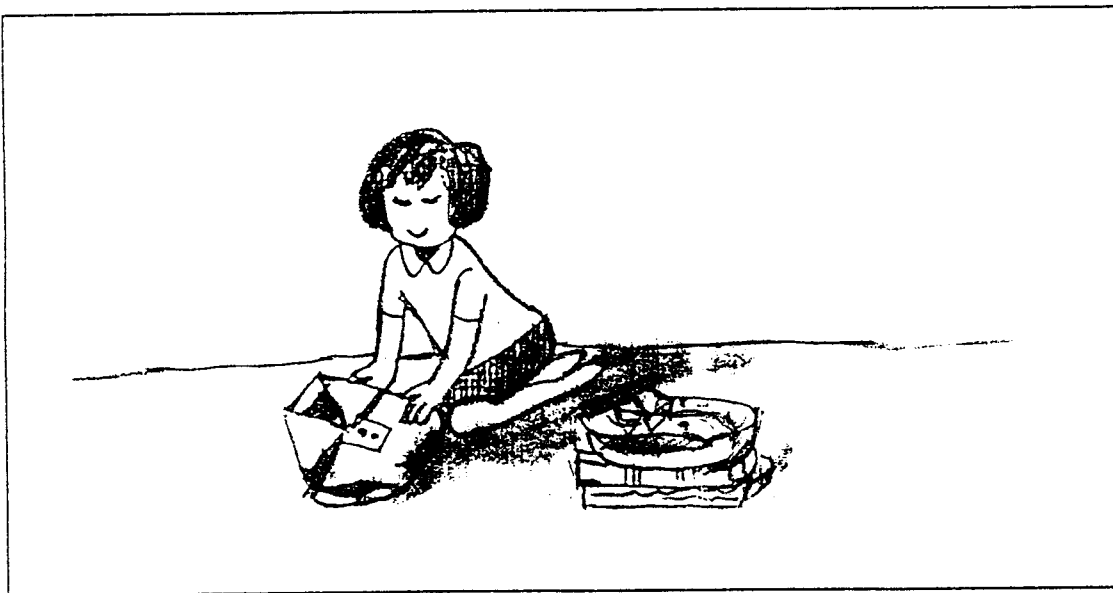
1. เก็บที่หนีบผ้าและไม้แขวนเสื้อออกใส่ไว้ในภาชนะ เช่น กระป๋อง หรือตะกร้า ให้เรียบร้อย ทั้งนี้เพื่อสะดวกเวลาจะใช้งานครั้งต่อไป



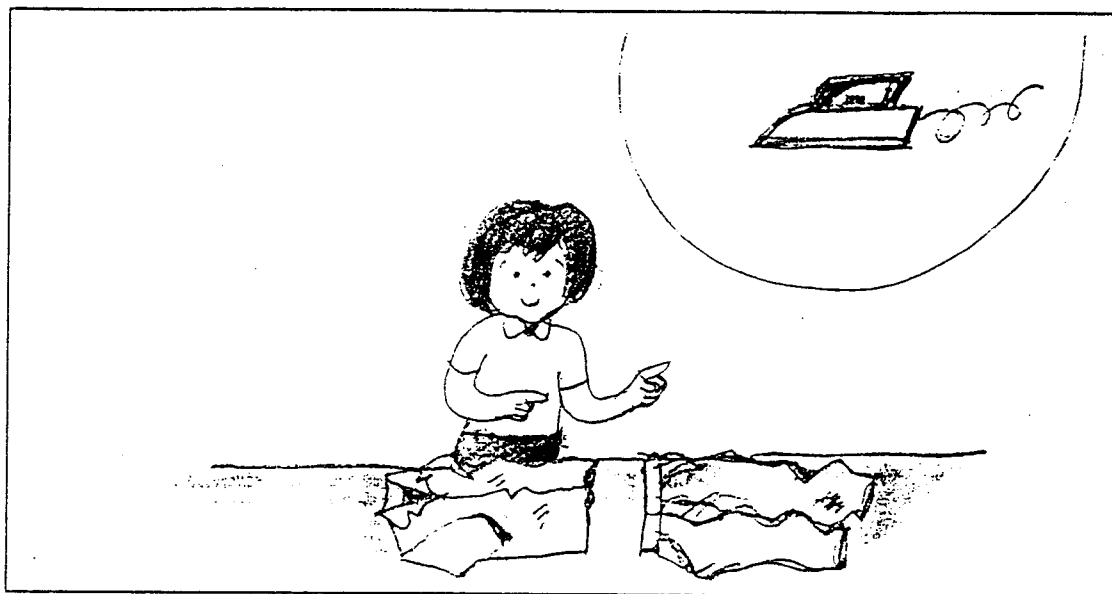
2. แยกผ้าชนิดต่าง ๆ ที่เก็บมาเป็นพวก ๆ เช่น เลื่อ กางเกง กระโปรง ชุดชั้นใน ผ้าเช็ดหน้า ถุงเท้า



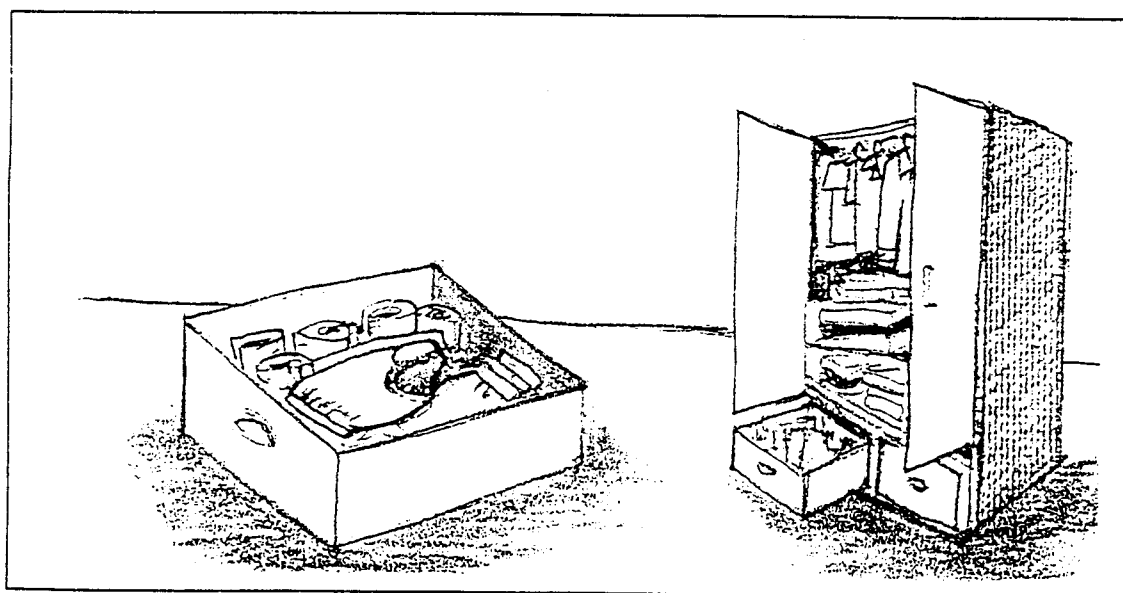
3. คลี่ผ้าที่จะพับออก จัดให้ได้รูปทรง แล้วเอามือรีดให้เรียบ พับผ้าเป็น ตอน ๆ ให้มีความกว้างเท่า ๆ กัน



4. ผ้าที่จะต้องรีดควรแยกไว้ต่างหาก เพื่อเตรียมรีดต่อไป



5. หยิบผ้าที่พับแล้ววางซ้อนกันให้เรียบร้อย หรือเสื้อที่รีดแขวนไว้ ก่อนนำมาจัดใส่ในตู้เสื้อผ้าเพื่อป้องกันไม่ให้ถูกฝุ่น ละออง จัดวางไว้เป็นพวก ๆ เช่น เสื้อ กางเกงขาสั้น กางเกงขายาว เป็นต้น พวกที่ใช้บ่อย ๆ ควรวางไว้ข้างบน ชุดชั้นใน ควรแยกเก็บเป็นสัดส่วน เพื่อเวลาใช้จะได้หยิบได้สะดวก ควรปิดตู้เสื้อผ้าให้มิดชิด เพื่อกันฝุ่นละออง และแมลงสาบ



บรรณานุกรม

- ทัศนีย์ เมฆอริยะ. 2532. สองมือมหัศจรรย์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เพื่อนเด็ก.
- ประยงค์ จินดาวงศ์ และคณะ. 2531. งานบ้าน 3. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- พรจันทร์ จันทวิมล และคณะ. 2534. การเขียนและจัดทำสื่อหนังสือสำหรับเด็กและเยาวชน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลิฟแอนด์ลิฟเพรสจำกัด.
- ล้วน มายอด และคณะ. 2533. แบบเรียนครบวงจรตามจุดประสงค์การเรียนรู้ ป.02 กลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพ 3. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- วิชาการ, กรม กระทรวงศึกษาธิการ. 2523. แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา.
- สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์ และคณะ. 2529. หนังสือเรียนสมบูรณ์แบบกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วัฒนาพานิช.

หนังสืออ่านประกอบ

วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ชีวิตในบ้าน เล่มที่ 2

ของใช้ส่วนตัว



คำนำ

หนังสืออ่านประกอบวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ชีวิตในบ้านเล่มที่ 2 ของใช้ส่วนตัว เล่มนี้ เป็นส่วนที่ 2 ที่มีเนื้อหาเฉพาะเรื่องของใช้ส่วนตัวเพียงอย่างเดียว โดยเน้นของใช้สำหรับชีวิตประจำวันของเด็กเฉพาะที่จำเป็นเท่านั้น คือให้รู้ในเรื่องการรู้จักหน้าที่ของของใช้แต่ละชนิด การใช้ของอย่างประหยัด การรู้จักโทษของของใช้ส่วนตัวที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น การรู้จักทำความสะอาด และการเก็บรักษาของใช้อย่างถูกวิธีด้วยตนเอง จึงเท่ากับเป็นการบ่มนิสัยที่ดีให้แก่เด็กแต่เยาว์วัย และเด็กก็จะทำงานที่ถือว่าเป็นหน้าที่ของตนเองด้วยความเต็มใจ เพื่อที่จะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบมากยิ่งขึ้นในภายหน้า

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และคณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาให้คำแนะนำปรึกษา ตลอดจนตรวจแก้ไขเครื่องมือในการทำวิจัยเล่มนี้เป็นอย่างดี

เกศินี นิสสัยเจริญ

สารบัญ

	หน้า
ของใช้ส่วนตัว	256
หน่วยที่ 1 ประโยชน์ของของใช้ส่วนตัว	257
หน่วยที่ 2 โทษของการใช้ของใช้ส่วนตัวที่ไม่สะอาด	260
หน่วยที่ 3 การทำความสะอาดและการเก็บรักษาของใช้ส่วนตัว	261
1 แปรงสีฟัน	261
2 แก้วน้ำ	262
3. หวี	262
4 ผ้าเช็ดตัว	262
5 ผ้าเช็ดหน้า	263
6 กระเป๋าน้ำมือ	264
7 ถุงเท้า	266
8 รองเท้าผ้าใบ	268
9 รองเท้าหนัง	269
10 รองเท้าแตะ	270
บรรณานุกรม	272

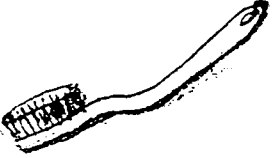
ของใช้ส่วนตัว

ของใช้ส่วนตัวเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน เพราะต้องใช้ในชีวิตประจำวันทุกวัน เช่น ใช้ในการทำความสะอาดร่างกาย ใช้ห่อหุ้มอวัยวะบางส่วนของร่างกาย มิให้ถูกกระทบกระเทือนและเป็นอันตราย และใช้เป็นสิ่งช่วยเสริมการแต่งกาย ให้ดูเรียบร้อยสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ของใช้ส่วนตัวที่มีความจำเป็นได้แก่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน แก้วน้ำ สบู่ หวี แชมพูสระผม ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า กระเป๋าน้องสือ ถุงเท้า รองเท้านักเรียน และรองเท้าแตะ

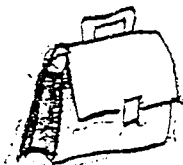


หน่วยที่ 1 ประโยชน์ของของใช้ส่วนตัว

การรู้จักหน้าที่ที่ควรใช้ของของใช้แต่ละชนิด จะช่วยให้เราใช้สิ่งของต่าง ๆ ได้ อย่างถูกต้องมีประโยชน์ และเหมาะสม และถ้ารู้วิธีการใช้อย่างพอเหมาะพอดี การใช้อย่างถนอมระมัดระวังด้วยแล้ว จะยิ่งทำให้เรามีโอกาสได้ใช้ของเหล่านั้นนานยิ่งขึ้น เป็นการประหยัดเงินในการซื้อใหม่อีกด้วย ของใช้นั้นควรใช้และไม่ควรใช้มีดังนี้

ของใช้	ควรใช้ ☺	ไม่ควรใช้ ☹
	ใช้แปรงฟันเมื่อตื่นนอน และหลังการรับประทานอาหารทุกครั้ง และก่อนเข้านอนถ้าไม่แปรง จะทำให้ฟันผุและมีกลิ่นเหม็น	ไม่ควรนำไปแปรงรองเท้า แปรงเล็บ ทากาว นอกจากแปรงนั้นไม่ใช่แล้ว
	ควรใช้อย่างพอดี ไม่น้อยหรือมากเกินไป จะช่วยรักษาเหงือกและ ฟัน ถ้าไม่มีอาจใช้เกลือทดแทนได้	ไม่ควรนำไปใช้ขัดถูของอื่น หรือบีบเล่น
	ใช้รองน้ำบ้วนปาก และรองน้ำดื่ม	ไม่ควรนำไปใช้ใส่ผงซักฟอก ใส่น้ำระบายสี หรือของสกปรก

ของใช้	ควรใช้ ☺	ไม่ควรใช้ ☹
	ใช้ล้างหน้าและฟอกตัว เวลาอาบน้ำ	ไม่ควรนำไปใช้สระผม ล้างจานหรือซักผ้า
	ใช้หวีผม	ไม่ควรนำไปใช้หวีขนสัตว์ เช่น สุนัข และแมว
	ใช้สระผม	ไม่ควรนำไปใช้ล้างจาน หรือซักผ้า
	ใช้เช็ดหน้าเช็ดตัวหลัง อาบน้ำ	ไม่ควรนำไปใช้ปิดฝุ่น หรือเช็ดอุปกรณ์

ของใช้	ควรใช้ 😊	ไม่ควรใช้ ☹️
	ใช้เช็ดหน้า ชุบเหงื่อ ใช้ปิดปากเวลาไอ หรือจาม	ไม่ควรนำไปใช้เช็ดฝุ่น หรือของสกปรกอื่น ๆ
	ใช้ใส่หนังสือเวลาไป โรงเรียน	ไม่ควรใส่สิ่งของอื่น ๆ ที่ไม่ใช่อุปกรณ์การเรียน เช่น ของหนัก ของหนา หรือมีความชื้น
	ถุงเท้าสีขาวที่ใช้กับ เครื่องแบบควรสวมกับ รองเท้านักเรียนเมื่อ เวลาไปโรงเรียน	ไม่ควรสวมถุงเท้า เปล่า ๆ เดินตามพื้นดิน ใส่ลุยโคลน ใส่เล่นกีฬา หรือทำงานหนักอื่น ๆ
	ใช้สวมไปโรงเรียนเพื่อ ความเป็นระเบียบ ช่วย ถนอมเท้าและ ป้องกัน อันตราย	ไม่ควรใส่ทำกิจกรรม ที่จะทำให้รองเท้าสกปรก หรือขาดได้ เช่น เล่นกีฬา ใส่ลุยโคลน หรือทำงานหนัก

ของใช้	ควรใช้ ☺	ไม่ควรใช้ ☹
	ใช้ใส่เดินเล่นอยู่กับบ้าน หรือไปธุระใกล้บ้าน	ไม่ควรใส่ลุยโคลน ใส่ เดินพื้นที่ขรุขระ หรือเดิน ทางไกล

หน่วยที่ 2 โทษของการใช้ของใช้ส่วนตัวที่ไม่สะอาด

ของใช้ส่วนตัวที่ไม่สะอาดย่อมจะทำให้เกิดโทษแก่ผู้ใช้ได้ เช่น อาจมีเชื้อโรค ผื่นระคายเคือง หรือเกิดจากการที่มีผู้อื่นมาร่วมใช้แล้วแพร่เชื้อโรค ทั้งไว้ที่ของใช้เหล่านั้น ทำให้ผู้ใช้ที่หลังเกิดการเจ็บป่วยขึ้นได้ ของใช้ส่วนตัวที่ไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น เพราะถ้าใช้แล้วอาจทำให้เกิดโรคติดต่อได้มีดังนี้

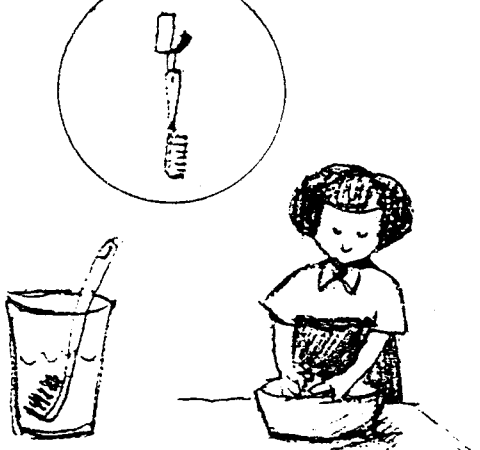
ของใช้ส่วนตัว	ลักษณะการสกปรก	ถ้าใช้ร่วมกับผู้อื่นจะทำให้เกิด
แปรงสีฟัน	มีรอยคราบที่โคนขน แปรง	โรคหวัด โรคตับอักเสบ คางทูม
แก้วน้ำ	มีรอยคราบสกปรก รอบแก้ว	โรคหวัด โรคตับอักเสบ คางทูม
หวี	มีรอยคราบไขมัน และ รังแคติดตามฟันหวี	รังแค และคันศีรษะ

ของใช้ส่วนตัว	ลักษณะการสกปรก	ถ้าใช้ร่วมกับผู้อื่นจะทำให้เกิด
ผ้าเช็ดตัว	มีรอยเปื้อน มีความชื้น	โรคผิวหนัง กลากเกลื้อน
ผ้าเช็ดหน้า	มีรอยเปื้อน	โรคตาอักเสบ
ถุงเท้า	มีรอยเปื้อน มีกลิ่นเหม็น	โรคคันที่เท้า
รองเท้า	มีรอยเปื้อน มีกลิ่นเหม็น	โรคคันที่เท้า

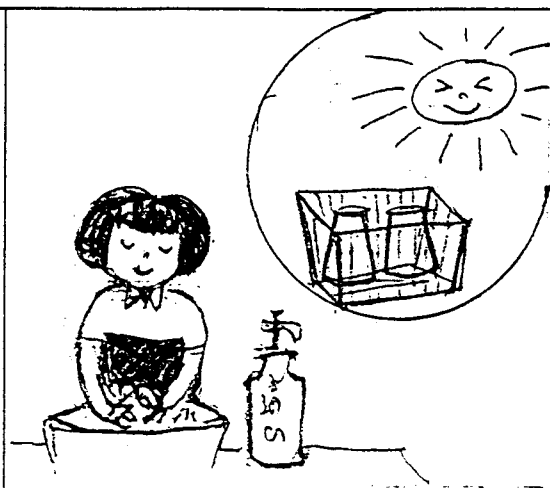
หน่วยที่ 3 การทำความสะอาดและการเก็บรักษาของใช้ส่วนตัว

ของใช้ส่วนตัวที่สะอาดเรียบร้อย ควรเก็บรักษาให้อยู่ในที่ที่เหมาะสม เพื่อสะดวกในการหยิบใช้และปลอดภัยจากฝุ่นละอองและเชื้อโรค เมื่อใช้แล้วควร จะทำความสะอาดอยู่เสมอ ๆ

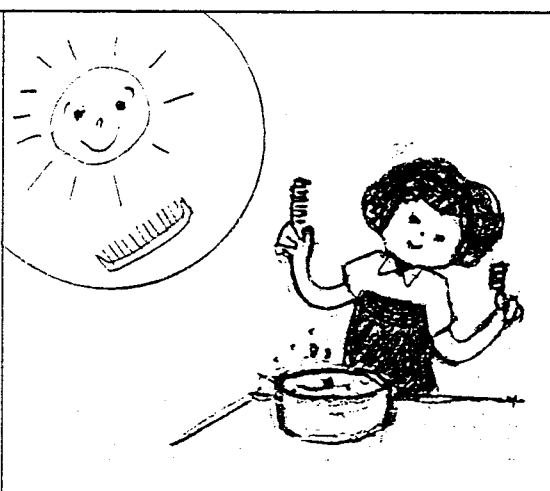
การทำความสะอาดของใช้ต่าง ๆ มีขั้นตอนดังนี้

1. แปรงสีฟัน แช่ด้านขนแปรงลงใน แก้วน้ำอุ่นไว้สักครู่ ค่อย ๆ ล้างคราบ สกปรกให้สะอาดด้วย น้ำธรรมดา แล้วแขวนไว้ให้แห้ง ในที่ใช้ประจำ	
--	--

2. แก้วน้ำ ล้างให้สะอาดด้วยน้ำยา
ล้างจาน แล้วล้างน้ำธรรมดา ให้หมด
ฟอง คว่ำบนตะกร้าโปร่ง ตากแดด
ให้แห้ง เก็บไว้ในตู้กัน ฝุ่นละออง



3. หวี แช่ไว้ในกะละมังน้ำผสม
ผงซักฟอกประมาณ 20 นาที แล้ว
ใช้แปรงแปรงให้สะอาด ล้างน้ำ
ธรรมดาให้หมดฟอง ตากแดดให้แห้ง
เก็บไว้ในที่ใช้ประจำ



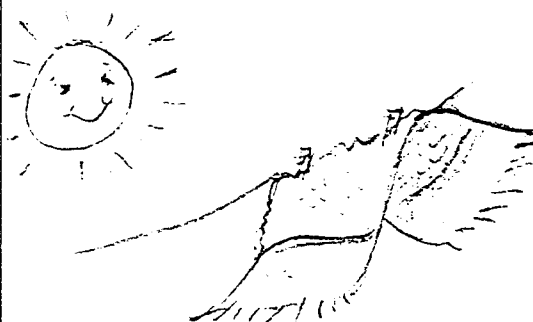
4. ผ้าเช็ดตัว ถ้ามีรอยเปื้อนหรือมี
ความชื้นควรรีบซักทันที ไม่ควร
ปล่อยทิ้งไว้นานจะทำให้ซักไม่ออก
และมีเชื้อราเกิดขึ้น โดยนำไปแช่ไว้
ในกะละมังน้ำ ผสมผงซักฟอก
ประมาณ 20 นาที จะทำให้ซักง่าย
ขึ้น ขยี้ให้สะอาด



แล้วซักน้ำธรรมดาให้หมดฟองอีก 3
ครั้ง ปิดให้แห้ง



สะบัดแรง ๆ แล้วนำออกตากแดดจัด



5. ผ้าเช็ดหน้า ซักเหมือนกับผ้าเช็ด
ตัว โดยไม่ต้องแช่ หรืออาจซักรวมกัน
กับเสื้อผ้าอื่น ๆ



6. กระเป๋านั่งสือ นำหนังสือและ
ของใช้อื่น ๆ ออกจากกระเป๋าให้หมด



เคาะเบา ๆ ให้ฝุ่นละออง และผง
สกปรกหลุดออก



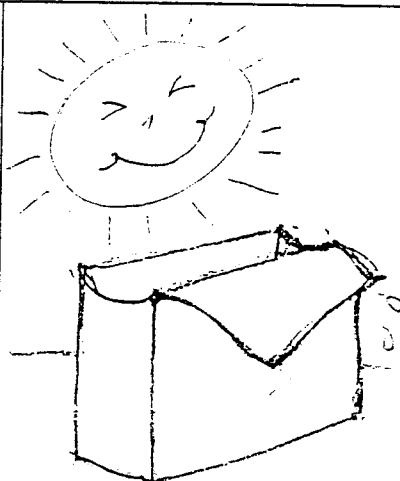
ถ้าเป็นชนิดซักน้ำได้ให้ซักในน้ำผสม
ผงซักฟอก ใช้แปรงแปรงให้สะอาด
โดยเร็ว เพื่อป้องกันมิให้กาวยาได้
หลุดล่อน



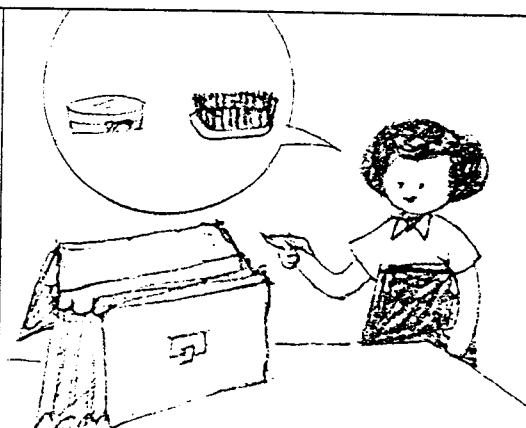
เปิดก๊อกน้ำล้างให้สะอาด ไม่ควรแช่
ในกะละมัง



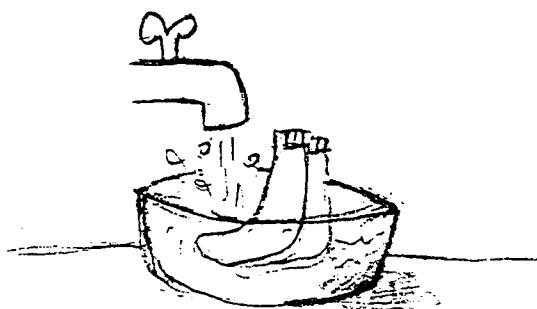
เปิดฝาดอก นำไปตากแดดให้แห้ง
คอยพลิกกลับอยู่เสมอ เพราะ
กระเป๋ามีความลึก ทำให้แห้งช้า



ถ้าเป็นชนิดชักน้ำไม่ได้ ควรใช้วิธี
แปรงฝุ่นออกด้วยแปรงนุ่ม ๆ หรือ
จะใช้ยาขัด ถ้าเป็นกระเป๋าหนัง



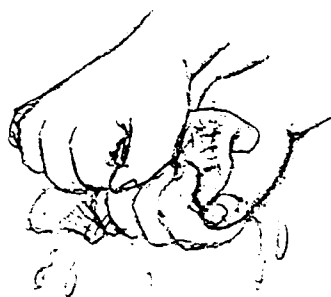
7. ถูงเท้า ปิดฝุนอกแล้วนำไปซัก
น้ำ ธรรมดา 1 ครั้ง เพื่อล้างสิ่ง
สกปรก บีบให้แห้ง



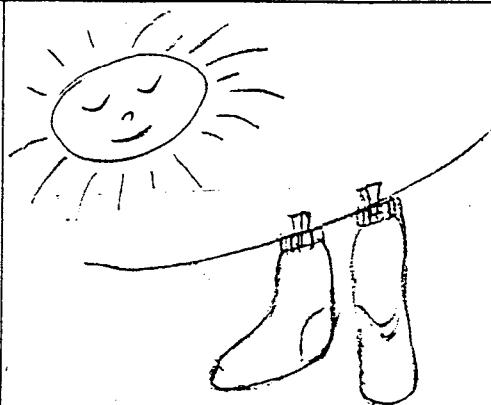
แช่ทิ้งไว้ในกะละมังน้ำผสมผงซักฟอก
ประมาณ 10 นาที ขยี้ให้สะอาดโดย
ไม่ใช่แปรง



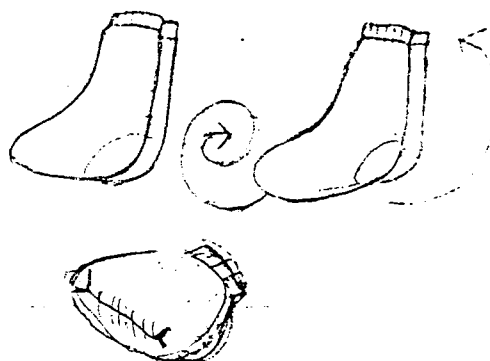
ซักน้ำธรรมดา 2-3 ครั้งบีบให้แห้ง



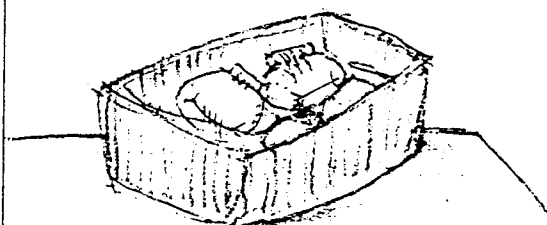
นำออกผึ่งแดดอ่อน ๆ เพื่อป้องกัน
มิให้ถุงเท้าเหลือง



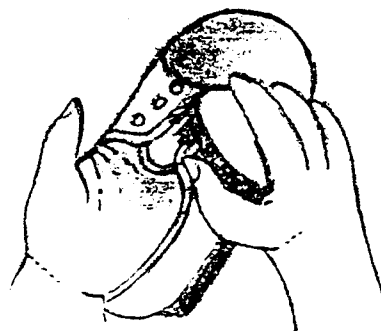
วิธีพับถุงเท้า นำถุงเท้าที่ซักสะอาด
แล้ว วางซ้อนกัน 1 คู่ ม้วนปลาย
ถุงเท้าขึ้นไป จนถึงส่วนขอบ กลับ
ขอบหุ้มถุงเท้าเป็นถุง



นำไปเก็บไว้ในตะกร้า กล่อง หรือ
ที่สำหรับเก็บประจำ เพื่อป้องกันฝุ่น
ละออง



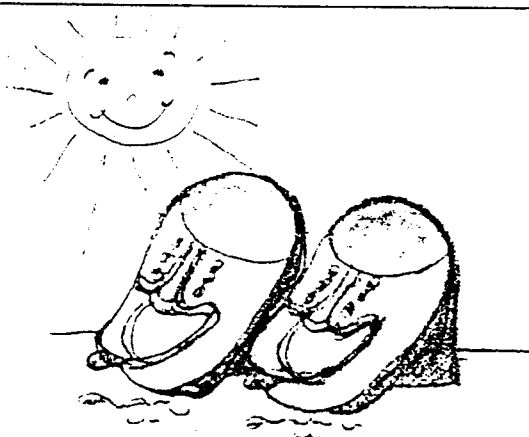
8. รองเท้าผ้าใบ ก่อนที่จะซัก ใช้
แปรง แปรงรอยเปื้อน และฝุ่น
ละอองออกก่อน



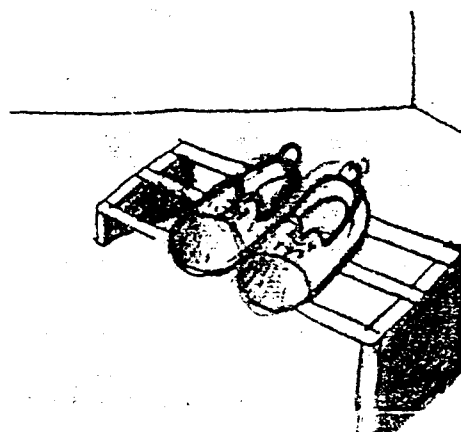
ล้างด้วยน้ำธรรมดาก่อน 1 ครั้ง แล้ว
จึงซักในน้ำผสมผงซักฟอก ใช้แปรง
แปรงให้สะอาด แล้วล้างน้ำธรรมดา
ให้หมดฟอง



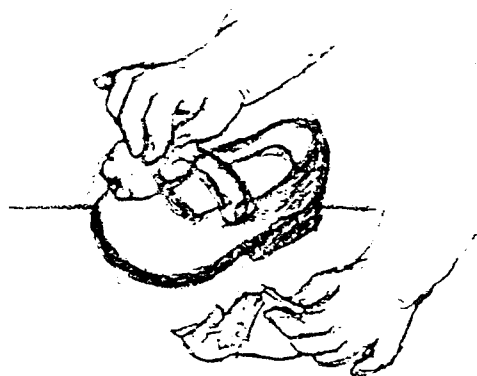
สะบัดน้ำออก แล้วนำไปตากแดดจัด
โดยวางส่วนปลายให้สูงขึ้น เพื่อน้ำ
จะได้ไหลลงมา ทำให้รองเท้าแห้งเร็ว



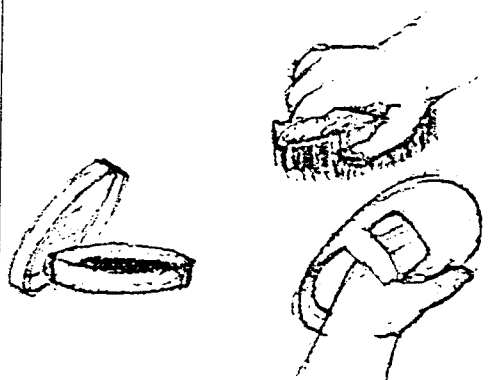
เมื่อแห้งดีแล้ว นำไปเก็บไว้ในที่ใช้
ประจำ



9. รองเท้าหนัง หรือหนังเทียมใช้ผ้า
หรือสำลีชุบน้ำ เช็ดรอยเปื้อนออกให้
หมด แล้วใช้ผ้าแห้งเช็ดอีกครั้งหนึ่ง



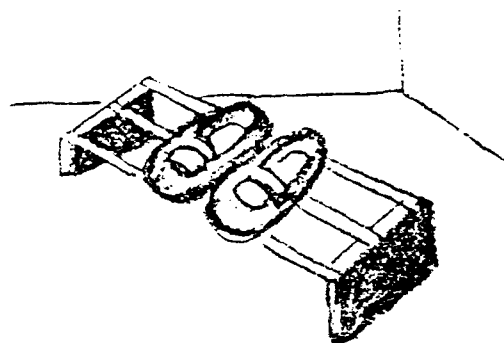
ใช้แปรงแตะยาขัด ทาที่รองเท้าให้ทั่ว
ทั้งไว้ให้แห้ง



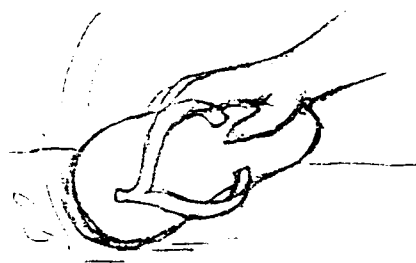
ใช้แปรงหรือผ้านุ่ม เช่น ถูงเท้าเก่า
ขัดจนขึ้นเงา



นำไปเก็บไว้ที่ใช้ประจำให้เป็นที



10. รองเท้าแตะ เคาะฝุ่นออกจาก
รองเท้าให้หมด



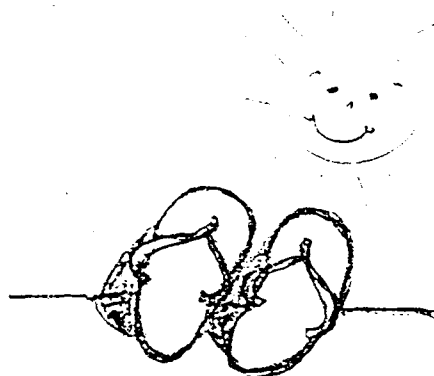
ล้างน้ำธรรมดา 1 ครั้ง แล้วนำมา
แช่ในน้ำผสมผงซักฟอก ใช้แปรง
แปรงรอยเปื้อนให้สะอาด



ล้างน้ำธรรมดาให้สะอาดอีก 1 ครั้ง



สลัดน้ำออก แล้วนำไปตากแดดให้
แห้ง เมื่อแห้งแล้วนำไปเก็บไว้ที่ใช้
ประจำ



บรรณานุกรม

- ทัศนีย์ เมฆอริยะ. 2532. สองมือมหัศจรรย์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เพื่อนเด็ก.
- ประยงค์ จินดาวงศ์ และคณะ. 2531. งานบ้าน 3. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- พรจันทร์ จันทวิมล และคณะ. 2534. การเขียนและจัดทำสื่อหนังสือสำหรับเด็กและเยาวชน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลิฟแอนด์ลิฟเพรสจำกัด.
- ล้วน มายอด และคณะ. 2533. แบบเรียนครบวงจรตามจุดประสงค์การเรียนรู้ ป.02 กลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพ 3. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- วิชาการ, กรม กระทรวงศึกษาธิการ. 2523. แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา.
- สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์ และคณะ. 2529. หนังสือเรียนสมบูรณ์แบบกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วัฒนาพานิช.

ภาคผนวก ง

หนังสือราชการ



บันทึกข้อความ

274

ส่วนราชการ โสตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ โทร. 1404

ที่ พบ 0510-581/ วันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๒๕

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งอาจารย์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะศึกษาศาสตร์

โดย นายเกษิณี นิลน้อยเจริญ นักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียนและความคงทนในการเรียนรู้ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ ๓ วิชาสร้างเสริม
ประสบการณ์ชีวิต โดยใช้ชุดการสอนกับการสอนปกติ" จึงในการนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
และพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือ ก่อนที่จะนำไปใช้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น พิจารณา
แล้ว เห็นว่า

1. รองศาสตราจารย์บุญศรี คัมภีรปกรณ์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพศาล สุวรรณน้อย
3. อาจารย์ถัณฑา เขื่อนนางาม

เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขออนุญาตแต่งตั้งบุคคลดังกล่าวเป็นผู้
เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหา เครื่องมือ ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับการอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

น.ส. อ. น.
(นายสมพงษ์ จันทน์โพธิ์ศรี)
คณะบัณฑิตวิทยาลัย



ท.ทว 0510/ 5860

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

30 พฤศจิกายน 2536

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งข้าราชการเป็นผู้อำนวยการ

เรียน ผู้อำนวยการกองการศึกษา เทศบาลเมืองขอนแก่น

ด้วย นางเกตุณี นิลสัยเจริญ นักศึกษาระดับปริญญาโทสาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคงทนในการเรียนรู้ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 3 วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต โดยใช้ชุดการสอนกับการสอนปกติ" ซึ่งในการนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือ ก่อนที่จะนำไปใช้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น พิจารณาแล้ว เห็นว่า อาจารย์อรรถชัย เคาหาไสย อาจารย์ประจำวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต โรงเรียนเทศบาลสวนสนุก เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขออนุญาตบุคคลดังกล่าวเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของเครื่องมือ ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับการอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ท.อ.อ.ท.

(นายนิพนธ์ จันทน์โพธิ์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร ปฏิบัติการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ทม 0510/ด.3262

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

๒๖ พฤษภาคม ๒๕๓๗

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือและเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสวนสกุ

ด้วยนางเกศินี นิสสัยเจริญ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาเปรียบเทียบผล
สัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคงทนในการเรียนรู้ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 วิชา
สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต โดยใช้ชุดการสอนกับการสอนปกติ" ซึ่งการศึกษาครั้งนี้จำเป็นต้อง
ทดลองใช้เครื่องมือ และเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา ๒๕๓๗ โรงเรียนเทศบาล
สวนสกุ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ในช่วงเดือนพฤษภาคม ถึง เดือนกันยายน ๒๕๓๗
ในระหว่างเวลา ๘.๓๐ น. ถึง ๑๖.๐๐ น. เพื่อให้การศึกษานี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น จึงขอความกรุณาให้ นางเกศินี นิสสัยเจริญ
ดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือ และเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ตามความประสงค์ด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็น
อย่างดียิ่งว่าคงจะได้รับการอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางมาตี บุรณรัตน์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. (๐๔๓) ๔๔๖๑๐๓