

คำชี้แจง

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ เล่มนี้ จัดพิมพ์ โดย บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด

ผู้เรียบเรียง	นางสาวน้อย สุวรรณมณี
ผู้ตรวจ	๑. นางสาวสุรางค์ พุ่มเจริญวัฒนา ๒. นางทิพรัตน์ นาสูข ๓. นายสมชาย สุธิกุล
บรรณาธิการ	นางสาวสุภาภรณ์ โรมเริงฤทธิ์

หนังสือเล่มนี้ประกันคุณภาพโดยผู้ผลิต และจะต้องส่งให้สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตรวจสอบประเมินคุณภาพทางวิชาการ เพื่อกำหนดให้ใช้ในสถานศึกษา แทนใบประกันคุณภาพของ บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด กรณีที่พบข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาด กรุณาแจ้งให้ บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด ทราบเพื่อดำเนินการตามที่ระบุในใบประกันคุณภาพสื่อฯ (ปกหลัง) พร้อมทั้งแจ้งให้สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษาทราบด้วย เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาอนุญาตให้ใช้หนังสือในสถานศึกษาต่อไป

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

การงานอาชีพ

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง	น้อย สุวรรณมณี
ผู้ตรวจ	สุรางค์ พุ่มเจริญวัฒนา ทิพรัตน์ นาสูข สมชาย สุธิกุล
บรรณาธิการ	สุภาภรณ์ โรมเริงฤทธิ์

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

การงานอาชีพ

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง น้อย สุวรรณณี
ผู้ตรวจ สุรางค์ พุ่มเจริญวัฒนา
ทิพรัตน์ นาสุข
สมชาย สุธิกุล

บรรณาธิการ สุภาภรณ์ romeiretutti

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

น้อย สุวรรณณี

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 3.-- กรุงเทพฯ : แม็คเอ็ดดูเคชั่น, 2562.

136 หน้า.

1. กลุ่มการงานและพื้นฐานอาชีพ--การศึกษาและการสอน
(ประถมศึกษา). I. ชื่อเรื่อง.

372.8

ISBN 978-616-345-131-6

พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์ : ธันวาคม ๒๕๖๒

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ห้ามลอกเลียน ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใด
ของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

จัดทำโดย

MAC EDUCATION

ส่งขนาดดีสก์จ่าย ไปรษณีย์ลาดพร้าว

ในนาม บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด

๙/๙๙ อาคารแม็ค ซอยลาดพร้าว ๓๘ ถนนลาดพร้าว

แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทร. ๐-๒๕๑๒-๐๖๖๑, ๐-๒๕๓๘-๒๐๒๒-๗ แฟกซ์ ๐-๒๕๓๘-๒๐๒๘

www.MACeducation.com

พิมพ์ที่ : บริษัท สุภษณินท์ พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด

คำชี้แจง

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการโดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้ดำเนินการ
ทบทวนหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์
วิทยาศาสตร์ และสาระภูมิศาสตร์ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม โดย
เริ่มใช้ในการปีการศึกษา ๒๕๖๑ และต่อมาได้ยกเลิกมาตรฐานและตัวชี้วัดสาระที่ ๒ การออกแบบและ
เทคโนโลยี และสาระที่ ๓ เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ในกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
และเทคโนโลยี โดยปรับเปลี่ยนชื่อกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยีเป็นกลุ่มสาระ
การเรียนรู้การงานอาชีพ ในปีการศึกษา ๒๕๖๓ เพื่อมุ่งหวังให้โรงเรียนและผู้เรียนเกิดการพัฒนา
กระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ด้วยตระหนักถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนหลักสูตรข้างต้น บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด
จึงได้มอบหมายให้ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร ด้านการพัฒนาสื่อการเรียนรู้ และด้านการวัดและประเมินผล
ได้ปรับปรุงพัฒนาหนังสือเรียนให้สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดของหลักสูตรในกลุ่มสาระ
การเรียนรู้ที่มีการเปลี่ยนแปลง และให้สอดคล้องกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่กำหนดไว้ใน
แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๔
และยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี

โดยหนังสือเรียนแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะให้ผู้ใช้หนังสือเรียนได้ทราบเป้าหมายการเรียนรู้
ในตอนต้นหน่วยการเรียนรู้จากสาระการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี และทุกหัวข้อหลักนำเสนอแนวคิด
สำคัญเพื่อให้ทราบถึงสิ่งที่มีความรู้ ความคิดที่เป็นแก่นสำคัญที่ต้องเรียนรู้ให้ลึกซึ้ง และการเรียนรู้ที่ดี
ผู้เรียนควรได้ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจเป็นระยะ ๆ ก่อนเรียนเรื่องใหม่ ดังนั้นในหนังสือเรียน
จะมีการสอดแทรกกิจกรรมตรวจสอบการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับเรื่องที่ได้เรียนผ่านมา เพื่อให้ผู้เรียนได้
ตรวจสอบตนเอง หรือบางหัวข้ออาจเป็นการฝึกทักษะให้ชำนาญก่อน สิ่งที่เพิ่มเติมในหนังสือเรียน
เล่มนี้ คือ กิจกรรมบูรณาการวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ เทคโนโลยี และวิศวกรรมศาสตร์ (STEM)
ตามเป้าหมายสำคัญของการปรับหลักสูตรครั้งนี้ ซึ่งผู้เรียนและผู้สอนสามารถนำไปประยุกต์หรือดัดแปลง
ให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนและผู้เรียน การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมโดยใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร
และสารสนเทศ (ICT) เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องค้นคว้าเพิ่มเติม ดังนั้นในหนังสือเรียนเล่มนี้จึงได้มีการเสริม
เนื้อหาเพิ่มเติมที่ได้ผ่านการคัดกรองมาแล้วว่าเหมาะสมกับการเรียนรู้ แทรกไว้ในเนื้อหาบางหน่วยโดยใช้

สัญลักษณ์  ผู้เรียนสามารถใช้สมาร์ทโฟน สแกน QR Code หรือเปิดในเว็บไซต์ demo-plc.maceducation.com ท้ายหน่วยการเรียนรู้ทุกหน่วยจะมีการสรุปบทเรียนสำหรับผู้เรียนได้ใช้เป็นข้อมูลสำคัญในการตรวจสอบองค์ความรู้ที่ควรได้รับการพัฒนาหลังจากเสร็จสิ้นการเรียนรู้ หรือเป็นสาระสำคัญที่ควรจดจำและทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ ซึ่งนับว่าเป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งในการปรับปรุงหนังสือเรียนครั้งนี้ได้พัฒนาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

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

บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด

คำนำ

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ได้จัดทำขึ้นตามสาระการเรียนรู้แกนกลาง มาตรฐาน และตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ สำหรับใช้เป็นสื่อประกอบการจัดการเรียนรู้ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ มีทักษะและความสามารถตามที่หลักสูตรกำหนด ซึ่งครอบคลุมสาระที่ ๑ การดำรงชีวิตและครอบครัว ตลอดจนสอดคล้องกับทักษะแห่งอนาคตใหม่ในศตวรรษที่ ๒๑ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของประชาชนคนไทยในฐานะความเป็นพลเมืองโลกที่ต้องดำรงชีวิตอยู่ในโลกแห่งเทคโนโลยี พร้อมกับการรักษาความสมดุลของทรัพยากร พลังงานและสิ่งแวดล้อม

การนำเสนอเนื้อหาสาระของหนังสือเรียนจัดเป็นหน่วยการเรียนรู้ จำนวน ๓ หน่วยการเรียนรู้ คือ **การทำงานเพื่อช่วยเหลือตนเอง การทำงานเพื่อช่วยเหลือครอบครัวและส่วนรวม และการใช้วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือในการทำงาน** ซึ่งเป็นเนื้อหาสาระและความรู้ที่ทันสมัย มีแนวคิดสำคัญในแต่ละหัวข้อของเนื้อหา มีกิจกรรมตรวจสอบความรู้ ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ มีกิจกรรมปฏิบัติที่มุ่งเน้นการปฏิบัติจริงและสอดคล้องกับวัยของผู้เรียน มีกิจกรรมบูรณาการประจำหน่วย เพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้แบบบูรณาการ พร้อมกับการสรุปเนื้อหาสาระทั้ง ๓ ด้าน (K-P-A) เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวน และมีอภิธานศัพท์เพื่ออธิบายความหมายเพิ่มเติมของคำศัพท์เฉพาะที่ไม่ได้เป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปหรือเป็นคำใหม่หรือคำโบราณ

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานการงานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ จะเกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในด้านการเรียน การทำงาน การพัฒนาตนเอง ในการสร้างงาน สร้างอาชีพในอนาคตด้วยความซื่อสัตย์สุจริตและดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของชาติ อีกทั้งยังคาดหวังว่าหนังสือเรียนเล่มนี้จะอำนวยความสะดวกครูผู้สอนและผู้สนใจใฝ่เรียนรู้ทุกท่านได้เป็นอย่างดี

น้อย สุวรรณเมณี

สารบัญ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การทำงานเพื่อช่วยเหลือตนเอง

(ตรงตามมาตรฐาน ง ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒, ๓)

๑. การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	๑
๑.๑ ความหมายและความสำคัญของเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	๓
๑.๒ หลักการเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายในโอกาสต่าง ๆ	๕
๑.๓ วิธีการเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	๖
๒. การจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน	๘
๒.๑ ความหมายของการจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน	๑๕
๒.๒ ประโยชน์ของการจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน	๑๖
๒.๓ ประเภทของอุปกรณ์การเรียน	๑๖
๒.๔ วิธีการจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน	๑๗
๓. การทำความสะอาด การจัดเก็บรองเท้า และกระเป๋านักเรียน	๑๘
๓.๑ ความหมาย ประโยชน์ของการทำความสะอาดรองเท้า และกระเป๋านักเรียน	๒๑
๓.๒ วิธีการทำความสะอาดรองเท้าและกระเป๋านักเรียน	๒๑
๓.๓ วิธีจัดเก็บรองเท้าและกระเป๋าเรียน	๒๓

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์

๓๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ การทำงานเพื่อช่วยเหลือครอบครัวและส่วนรวม

(ตรงตามมาตรฐาน ง ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒, ๓)

๑. การทำความสะอาดบ้านเรือน	๓๓
๑.๑ การปัด กวาด เช็ดถูบ้านเรือน	๓๕
๑.๒ ประโยชน์ของการปัดกวาด เช็ดถูบ้านเรือน	๓๕
๑.๓ การทำความสะอาดห้องนอน	๓๖
๑.๔ การทำความสะอาดโต๊ะอาหารและสถานที่รับประทานอาหาร	๓๗
๒. การทำความสะอาดและการจัดเก็บเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	๔๑
๒.๑ วิธีการทำความสะอาดเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	๔๖
๒.๒ วิธีการจัดเก็บเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	๔๘
๓. การทำความสะอาดห้องเรียน	๕๐
	๕๔

๓.๑ ความหมายของห้องเรียนและการทำความสะอาดห้องเรียน	๕๔
๓.๒ ประโยชน์ของการทำความสะอาดห้องเรียน	๕๕
๓.๓ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดห้องเรียน	๕๗
๓.๔ วิธีทำความสะอาดห้องเรียน	๕๘

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์

๖๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การใช้วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือในการทำงาน

(ตรงตามมาตรฐาน ง ๑.๑ ตัวชี้วัดข้อ ๑, ๒, ๓)

๑. งานปลูกพืชผักสวนครัว	๖๙
๑.๑ ความหมายของพืชผักสวนครัว	๗๑
๑.๒ ประโยชน์ของพืชผักสวนครัว	๗๑
๑.๓ วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือที่ใช้ในงานปลูกพืชผักสวนครัว	๗๒
๑.๔ การปลูกพืชผักสวนครัว	๗๔
๒. งานบำรุงรักษาของเล่น	๗๘
๒.๑ ความหมายของการบำรุงรักษาของเล่น	๘๕
๒.๒ ประโยชน์ของการบำรุงรักษาของเล่น	๘๕
๒.๓ วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือในการบำรุงรักษาของเล่น	๘๖
๒.๔ วิธีการบำรุงรักษาของเล่น	๘๗
๓. งานซ่อมแซมเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	๙๐
๓.๑ วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือในการซ่อมแซมเสื้อผ้า	๙๔
๓.๒ การเย็บผ้าด้วยมือ	๙๕
๓.๓ วิธีการเย็บผ้าด้วยมือแบบง่าย ๆ	๙๗
๓.๔ วิธีการซ่อมแซมเสื้อผ้าที่ชำรุด	๙๘
๔. งานประดิษฐ์ของใช้ในโอกาสต่าง ๆ ด้วยวัสดุในท้องถิ่น	๙๙
๔.๑ ความหมายและความสำคัญของการประดิษฐ์ของใช้	๑๐๕
๔.๒ หลักการประดิษฐ์ของใช้	๑๐๖
๔.๓ การประดิษฐ์ของใช้จากวัสดุในท้องถิ่น	๑๐๖
๔.๔ การประดิษฐ์กล่องใส่กระดาษชำระจากกล่องกระดาษ	๑๐๗

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์

๑๒๓

บรรณานุกรม

๑๒๔

อภิธานศัพท์

๑๒๖



บันทึกช่วยจำงานส่วนตัว
1. ไปอยู่ค่ายพักแรม
(อย่าลืมรองเท้าแตะ)
2. จัดตารางเรียน
(มีเรียนพิเศษ)
3. ทำความสะอาดรองเท้า
และกระเป๋านักเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่

๑



การทำงานเพื่อช่วยเหลือตนเอง

สาระการเรียนรู้

๑. การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย
๒. การจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน
๓. การทำความสะอาด การจัดเก็บรองเท้าและกระเป๋านักเรียน

ตัวชี้วัดชั้นปี

๑. อธิบายวิธีการและประโยชน์การทำงานเพื่อช่วยเหลือตนเอง ครอบคลุม และส่วนรวม (ง ๑.๑ ป.๓/๑)
๒. ใช้วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือตรงกับลักษณะงาน (ง ๑.๑ ป.๓/๒)

๓. ทำงานอย่างเป็นขั้นตอนตามกระบวนการทำงานด้วยความสะอาด ความรอบคอบ และอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (ง ๑.๑ ป.๓/๓)



นักเรียนช่วยกันบอกสิดะว่า
ในแต่ละวันเราได้ทำงานอะไร
เพื่อช่วยเหลือตนเองกันบ้างคะ



๑. การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย



แนวคิดสำคัญ

เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ซึ่งแตกต่างกันตามวัฒนธรรมของแต่ละเชื้อชาติและภูมิภาค ที่มีอากาศร้อนหนาวแตกต่างกัน หลักคิดสำคัญในการเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายคือ ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของฤดูกาล เพศ วัย รูปร่าง สีผิว โอกาสและสถานที่ หรือที่เรียกว่า การแต่งกายที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้ถูกต้องตามวัฒนธรรมประเพณีไทย เป็นที่ชื่นชมของผู้พบเห็น และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ต้องคำนึงถึงความประหยัดตามหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและการลดปัญหาโลกร้อน



ชุดนักเรียนต้องสะอาด
ถูกกฎระเบียบของโรงเรียน



ชุดไปเที่ยวต้องคำนึงถึงสภาพอากาศ
และดูทะมัดทะแมง



ชุดไปวัดทำบุญตามประเพณี

การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายเป็นงานส่วนตัวของทุกคน และเป็นงานประจำที่ต้องทำทุกวัน ตามโอกาสต่างๆ เช่น เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายสำหรับอยู่บ้าน ไปเที่ยว ไปทัศนศึกษา ไปทำบุญตามประเพณี ที่วัดหรือสถานที่อื่น ๆ



๑.๑ ความหมายและความสำคัญของเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย

เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย หมายถึง เครื่องนุ่งห่มที่ใช้ห่อหุ้ม ช่วยปกปิดร่างกายและทำให้ร่างกายอบอุ่น เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายมีความสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ดังนี้

๑. ทำให้ร่างกายอบอุ่น ช่วยป้องกันแสงแดดและอากาศที่หนาวเย็น
๒. ช่วยป้องกันอันตรายจากฝุ่นละออง แมลง สัตว์ต่าง ๆ มารบกวน กัด ต่อย
๓. ช่วยป้องกันร่างกายไม่ให้สัมผัสเชื้อโรคต่าง ๆ
๔. ช่วยเสริมบุคลิกภาพของผู้สวมใส่ให้ดูสวยงาม มีเสน่ห์ น่ามอง



๑.๒ หลักการเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย

เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เกิดเทคโนโลยีเกี่ยวกับเสื้อผ้าที่ทันสมัย มีความหลากหลาย จึงใจให้เลือกใช้กันอย่างฟุ่มเฟือย จึงส่งผลกระทบต่อวิถีการดำรงชีวิตและการรักษาสິงแวดล้อม ดังนั้น การเลือกใช้เสื้อผ้าควรยึดหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนและช่วยลดภาวะโลกร้อน โดยยึดหลักการสำคัญดังนี้



ชุดนักเรียนเป็นเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย
สำหรับสวมใส่ไปโรงเรียน

๑. ความเหมาะสม เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายควรเลือกใช้ให้เหมาะสมตามกาลเทศะ เช่น ไปโรงเรียนควรแต่งกายด้วยชุดนักเรียน ให้ถูกกฎระเบียบของโรงเรียน สวมถุงเท้า รองเท้า เชือกผูกรองเท้าต้องผูกให้เรียบร้อย และต้องรักษาให้สะอาด

๒. ความทนทานและความประหยัด

การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายต้องพิจารณาถึงความทนทาน เหมาะสมกับระยะเวลาในการใช้งาน เช่น เลือกผ้าเนื้อดี ทอแน่น สีไม่ตก ไม่ซีดเร็วเกินไป และคำนึงถึงความประหยัด เสื้อผ้าที่มีคุณภาพดีแม้จะมีราคาสูงกว่าเสื้อผ้าทั่วไป แต่อายุการใช้งานจะนานกว่า ทำให้ประหยัดและคุ้มค่ากว่า



๓. ความสะดวกสบายในการสวมใส่ เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายที่สวมใส่ต้องไม่หลวม หรือคับ สวมใส่ได้ง่าย เคลื่อนไหวได้สะดวกสบาย และช่วยเสริมบุคลิกภาพให้ดูดีขึ้น การสวมใส่เสื้อผ้าที่คับหรือหลวมเกินไป นอกจากเกิดผลเสียต่อสุขภาพและบุคลิกภาพแล้ว ยังอาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายอีกด้วย



การสวมใส่เสื้อผ้าที่พอดีตัว ไม่คับหรือหลวมเกินไปทำให้เรียน เล่นเป็นสุข นั่งลูกได้สบาย

๔. ความสวยงาม รูปร่าง สีสันของเสื้อผ้าเหมาะสมกับผิวพรรณ ลักษณะท่าทางของผู้สวมใส่ รวมถึงการตกแต่งแบบต่าง ๆ เช่น ตัดกระเป๋ ตัดโบ มีลวดลาย รูปภาพ และตัวอักษร



การสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับรูปร่างและวัยจะเกิดความสุขสบาย

๑.๓ วิธีการเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย ในโอกาสต่าง ๆ

การเลือกใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมตามโอกาสต่าง ๆ นอกจากจะช่วยให้เรามีความมั่นใจในตัวเองในการพบปะกับบุคคลอื่นแล้ว ยังเป็นที่ชื่นชมของผู้พบเห็นทั่วไปว่า เป็นผู้มีความรู้ในการแต่งกายที่ดีอีกด้วย วิธีการเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายในโอกาสต่าง ๆ ที่นักเรียนควรรู้และเข้าใจ มีดังนี้

การเลือกเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับฤดูกาล

อากาศในแต่ละฤดูกาลจะแตกต่างกันตามสภาพพื้นที่และท้องถิ่นที่อาศัยอยู่ ซึ่งบางพื้นที่อาจมีอากาศเย็นสบายตลอดปี บางพื้นที่มีอากาศร้อน ฝนตก และมีอากาศหนาวบ้าง ซึ่งในการเลือกเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย ควรพิจารณาดังนี้



๑. เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายสำหรับฤดูร้อนหรือวันที่มีอากาศร้อน ควรเลือกเสื้อผ้าที่มีเนื้อผ้าบาง สวมใส่สบาย เช่น เสื้อผ้าจำพวกผ้าป่าน ผ้าฝ้าย เพราะเป็นผ้าที่ผลิตจากเส้นใยธรรมชาติ ระบายความร้อนได้ดี เมื่อสวมใส่จะทำให้เรารู้สึกเย็นสบาย



๒. เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายสำหรับฤดูฝนหรือวันที่มีฝนตก ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่ค่อนข้างหนา เพราะเวลาฝนตกอากาศจะเย็น ถ้าเปียกฝน เสื้อผ้าก็จะไม่แนบตัว และควรเตรียมเสื้อพลาสติกกันฝน ร่มหรือหมวกไว้ด้วย เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายเปียกชื้น อาจทำให้เราเจ็บป่วยได้

๓. เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายสำหรับฤดูหนาวหรือวันที่มีอากาศหนาวเย็น ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่มีเนื้อผ้าค่อนข้างหนา เช่น เสื้อผ้าไหมพรม เสื้อคลุมสวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาวหรือมีเครื่องป้องกันความหนาวเย็น เช่น หมวกไหมพรม ผ้าพันคอ ถุงมือ ถุงเท้า เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายเหล่านี้จะทำให้ร่างกายอบอุ่นป้องกันการเจ็บป่วยจากอากาศที่หนาวเย็น



การเลือกเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาสและสถานที่

โอกาสและสถานที่ เป็นส่วนสำคัญในการตัดสินใจเลือกเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย เป็นการคำนึงถึงว่าควรสวมเสื้อผ้าไปงานใด ช่วงเวลาใด ไปทำอะไร ที่ไหน เพราะนอกจากจะมีผลต่อความมั่นใจของตนเองแล้วยังมีผลต่อสมาชิกในครอบครัว พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และคุณครู เพราะจะแสดงให้เห็นถึงการเลี้ยงดู การอบรมสั่งสอน ถึงความเหมาะสมในการแต่งกายให้ถูกกาลเทศะ การเลือกเสื้อผ้า เครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาสและสถานที่ ควรพิจารณาดังนี้



๑. การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย
เมื่ออยู่ที่บ้าน ควรเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย
ที่สวมใส่สบาย รูปแบบเรียบง่าย ทำความสะอาดง่าย
เนื้อผ้าเหมาะสมกับสภาพอากาศ เช่น เสื้อผ้าฝ้าย
เสื้อยืดคอกลม กางเกงขาสั้น สวมรองเท้าแตะ หรือ
รองเท้าสำหรับใช้สวมในบ้าน



๒. การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย
สำหรับเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย ควรเป็น
เสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย เคลื่อนไหวได้สะดวก มีความ
ยืดหยุ่นสูง ระบายความร้อนได้ดี ควรเลือกสวม
รองเท้าผ้าใบและผูกเชือกให้เรียบร้อย เพื่อป้องกัน
อุบัติเหตุ และจะทำให้เรามีความคล่องตัวในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายมากขึ้น



๓. การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย
สำหรับไปโรงเรียน ควรเป็นเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่
ถูกต้องตามระเบียบ และสีที่โรงเรียนกำหนด
เนื้อผ้าแน่น ทนต่อการซักล้าง มีอายุการใช้งานได้นาน
ดูแลรักษาและทำความสะอาดได้ง่าย ซึ่งโรงเรียน
ส่วนใหญ่จะกำหนดเครื่องแบบนักเรียนไว้ดังนี้

นักเรียนชาย สวมเสื้อแขนสั้นสีขาว
มีเครื่องหมายของโรงเรียน ใส่กางเกงขาสั้น เก็บชาย
เสื้อใส่ไว้ในกางเกง คาดเข็มขัด สวมถุงเท้าและรองเท้า
ให้เรียบร้อย

นักเรียนหญิง สวมเสื้อสีขาวกระโปรงยาว
คลุมเข่า สวมถุงเท้า และรองเท้าให้เรียบร้อย



๔. การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย
สำหรับไปเที่ยว เนื่องจากสถานที่ท่องเที่ยวมีจำนวนมาก
จึงควรเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับ
แต่ละสถานที่และกิจกรรมที่จะทำ เช่น

การไปเที่ยวสถานที่ที่สำคัญ เช่น วัด รัฐสภา
พระบรมมหาราชวัง ทั้งชายและหญิงต้องแต่งกายสุภาพ
ผู้ชายใส่กางเกงขายาว ผู้หญิงนุ่งกระโปรง สวมถุงเท้าและ
รองเท้าหุ้มส้นให้เรียบร้อย

การไปเที่ยวชมนิทรรศการหรืองานแสดงผลงาน ควรเลือกเสื้อผ้า
ที่สวมใส่สบาย แต่ต้องสะอาดเรียบร้อย เพื่อแสดงความเคารพต่อสถานที่เหล่านั้น
และสวมรองเท้าที่เดินได้สะดวก หรือสวมใส่ชุดนักเรียนไปชมนิทรรศการก็ได้



การไปวัด มัสยิด โบสถ์หรือโบราณสถานสำคัญต้องแต่งกายสุภาพทั้งผู้ชายและผู้หญิง

การไปเที่ยวสวนสัตว์ ควรสวมกางเกงขายาว สวมรองเท้าที่เคลื่อนไหวได้สะดวก

การไปเที่ยวชายหาด ผู้หญิงและผู้ชายควรสวมกางเกง เสื้อผ้ามีสีสดใส เนื้อผ้าบางเบา ใส่สบาย ระบายความร้อนได้ดี เช่น ผ้าลินิน ผ้าฝ้าย



ไปเที่ยวสวนสัตว์
ควรสวมกางเกงขายาว



ไปเที่ยวทะเลควรสวมเสื้อผ้าที่มีสีสดใส สวมใส่สบาย

๕. การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายสำหรับใส่นอน ควรเป็นเสื้อผ้าเนื้อเบาบาง ไม่รัดแน่นเกินไป ไม่รู้สึกอึดอัดเวลานอน เนื้อผ้ามีความนุ่มนวล ไม่ระคายผิว ทำให้นอนหลับง่ายและหลับได้นานขึ้น



ชุดนอนที่เบาบาง เย็นสบาย ทำให้นอนหลับได้ง่ายและหลับได้นานขึ้น



กิจกรรมตรวจสอบการเรียนรู้ที่ ๑

จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายหมายถึงอะไร
๒. เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายมีความสำคัญอย่างไร
๓. การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายต้องคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง
๔. เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายในฤดูร้อนและฤดูหนาวแตกต่างกันอย่างไร
๕. เราควรเลือกเสื้อผ้าแบบใดเพื่อสวมใส่อยู่กับบ้าน



กิจกรรมปฏิบัติที่ ๑

ชื่อกิจกรรม “สาธิตการแต่งกายที่ถูกกาลเทศะ”

ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๖ กลุ่ม จับฉลากเลือกหัวข้อ ดังนี้
 - ชุดอยู่กับบ้าน
 - ชุดออกกำลังกาย
 - ชุดไปเที่ยวหน้าตก
 - ชุดไปเที่ยวทะเล
 - ชุดเล่นสรงกรานต์
 - ชุดไปทำบุญที่วัด มัสยิด และโบสถ์
๒. แต่ละกลุ่มศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการแต่งกายที่เหมาะสมในแต่ละโอกาสตามหัวข้อที่จับฉลากได้

๓. แต่ละกลุ่มเตรียมเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายต่าง ๆ เช่น รองเท้า หมวก แว่นกันแดด ปิ่นโต ชันน้ำ น้ำอบ แล้วส่งตัวแทนออกมาสาธิตการแต่งกายหน้าชั้นเรียน
๔. ตัวแทนแต่ละกลุ่มสรุปเกี่ยวกับความถูกต้องและความเหมาะสมเกี่ยวกับการแต่งกายของกลุ่มหน้าห้องเรียน

๒. การจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน



แนวคิดสำคัญ

การเรียนรู้หนังสือในแต่ละวันภาระงานสำคัญที่นักเรียนต้องทำ คือการจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนให้พร้อมตามตารางเรียน ซึ่งตารางเรียนทำให้เรารู้ว่าในแต่ละวันต้องเรียนรายวิชาใด ต้องใช้อุปกรณ์การเรียนอะไรบ้าง ทั้งหนังสือเรียน สมุด ดินสอ ยางลบ กบเหลาดินสอ ปากกา ไม้บรรทัด หรืออุปกรณ์เพิ่มเติมอื่น ๆ ตามภาระงานที่ครูมอบหมายการจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนจึงเป็นอีกงานหนึ่งที่นักเรียนสามารถทำได้ด้วยตนเอง



เราควรจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนตามตารางเรียนทุกวัน