

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

การงานอาชีพ ป.๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



ผู้เรียบเรียง : นางสาวอุไร ยาพิมาย
นางธัญวีร์ วัฒนากลาง

ผู้ตรวจ : นางสาวชลิตา วิทย์วงศ์กังวาล
นางปฤชณา แม่ตระกูล
นางสุนิสา สุขวัฒนา

บรรณาธิการ : ดร.สุนีย์ วิทยสัมพันธ์

ผลิตและจัดจำหน่าย

บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
นางสาวปัญญาณี วิทยสัมพันธ์
๑๐๑/๑๔ หมู่บ้านมณีนียา ๓ ซอย ๑๐
ถนนรัตนนิเบศร์ ตำบลไทรมา อำเภอมะนัง
จังหวัดน่าน ๕๕๐๐๐
โทร. ๐-๒๕๔๔-๖๓๑๖
๐๘-๑๔๔๕-๙๙๖๘
๐๘-๖๓๐๐-๔๑๑๓
โทรสาร ๐-๒๕๔๔-๓๔๒๓
E-mail : editor@muangthaibook.com
Website : www.muangthaibook.com



หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

การงานอาชีพ ป.๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง : นางสาวอุไร ยาพิมาย
นางธัญวีร์ วัฒนากลาง

ผู้ตรวจ : นางสาวชลิตา วิทย์วงศ์กังวาล
นางปฤชณา แม่ตระกูล
นางสุนิสา สุขวัฒนา

บรรณาธิการ : ดร.สุนีย์ วิทยสัมพันธ์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๖๓

จำนวน : ๓,๐๐๐ เล่ม

ผลิตโดย : บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
นางสาวปัญญาณี วิทยสัมพันธ์
๑๐๑/๑๔ หมู่บ้านมณีนียา ๓ ซอย ๑๐ ถนนรัตนนิเบศร์
ตำบลไทรมา อำเภอมะนัง จังหวัดน่าน ๕๕๐๐๐
โทร. ๐-๒๕๔๔-๖๓๑๖, ๐๘-๑๔๔๕-๙๙๖๘, ๐๘-๖๓๐๐-๔๑๑๓
โทรสาร ๐-๒๕๔๔-๓๔๒๓
E-mail : editor@muangthaibook.com
Website : www.muangthaibook.com

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๒๘๑-๙๑๙-๓

ราคา : ๕๕ บาท

“หนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของ บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด ห้ามทำซ้ำ คัดลอก เลียนแบบ
ทำสำเนาตีพิมพ์ หรือวิธีการอื่นใดไปเผยแพร่ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด”

คำนำ

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ป.๑ เล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นสำหรับใช้ประกอบการเรียนการสอน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ซึ่งมีเนื้อหาตรงตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

เนื้อหาในหนังสือมีทั้งหมด ๕ หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย (๑) การแต่งกายของหนู (๒) หนูจัดเก็บของใช้ (๓) หนูช่วยงานบ้าน (๔) หนูเรียนรู้งานเกษตร และ (๕) หนูเรียนรู้งานประดิษฐ์ พร้อมทั้งกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนากระบวนการคิด เสริมทักษะความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต และกระบวนการทำงานได้เป็นอย่างดี พร้อมทั้งสามารถดูสื่อวีดิทัศน์สรุปสาระสำคัญของหน่วยการเรียนรู้แต่ละหน่วย โดยสแกนคิวอาร์โค้ดและมีแบบทดสอบประเมินตนเองแบบออนไลน์

ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียง หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ป.๑ เล่มนี้ จะเป็นสื่อการเรียนการสอนที่ให้ความรู้ ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะกระบวนการคิด การแก้ปัญหา การตัดสินใจ ให้เกิดประโยชน์แก่ผู้เรียน ซึ่งตรงตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดของกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ทั้งนี้ หากมีข้อผิดพลาดประการใด ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียง พร้อมน้อมรับคำติชม และกรุณาแจ้งให้สำนักพิมพ์ทราบเพื่อดำเนินการปรับปรุงในโอกาสต่อไป

นางสาวอุไร ยาพิมาย
นางธัญวีร์ วัฒนากุล
และ



ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย

สารบัญ

หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การแต่งกายของหนู..... ๑

๑. ความหมายของเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย ๒
๒. หนูอาบน้ำและแต่งตัว ๔
๓. หนูแต่งกายได้เหมาะสม ๑๑
๔. หนูดูแลเสื้อผ้าได้ ๑๓
- กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑..... ๑๖



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ หนูจัดเก็บของใช้..... ๑๘

๑. ความหมายของของใช้..... ๑๘
๒. หนูดูแลจัดเก็บของใช้ ๒๐
๓. หนูดูแลจัดเก็บของเล่น ๒๕
๔. หนูดูแลจัดเก็บเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย ๒๖
- กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒..... ๒๘



หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ หนูช่วยงานบ้าน.....๓๐

๑. ความหมายของงานบ้าน.....๓๒
๒. รู้จักเครื่องมือต่าง ๆ.....๓๓
๓. หนูช่วยกวาดดูบ้าน.....๓๖
- กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓.....๔๐



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ หนูเรียนรู้งานเกษตร.....๔๒

๑. ความหมายของงานเกษตร๔๓
๒. เครื่องมือในงานเกษตร.....๔๖
๓. การปลูกพืช๕๐
๔. การเลี้ยงสัตว์.....๕๒
- กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔.....๕๗

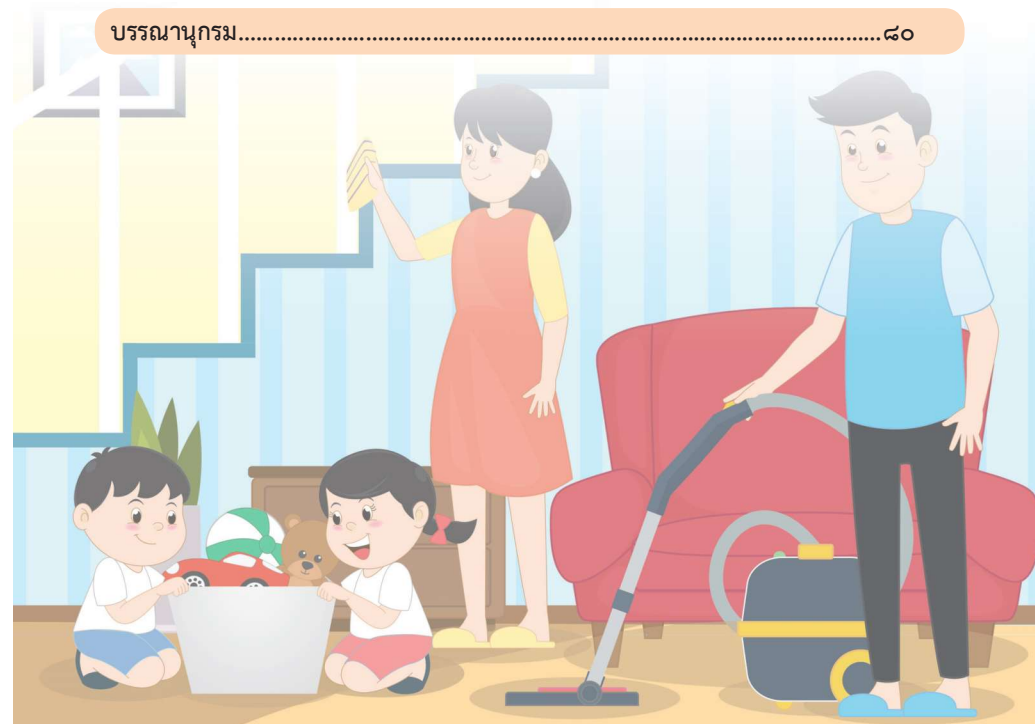


หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ หนูเรียนรู้งานประดิษฐ์.....๕๙

๑. ความหมายของงานประดิษฐ์.....๖๑
๒. วัสดุที่ใช้ในงานประดิษฐ์.....๖๒
๓. อุปกรณ์ที่ใช้ในงานประดิษฐ์.....๖๖
๔. หนูประดิษฐ์ของเล่น.....๖๘
- กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๕.....๗๘

บรรณานุกรม.....๘๐



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

การแต่งกายของหนู

สาระที่ ๑

การดำรงชีวิตและครอบครัว

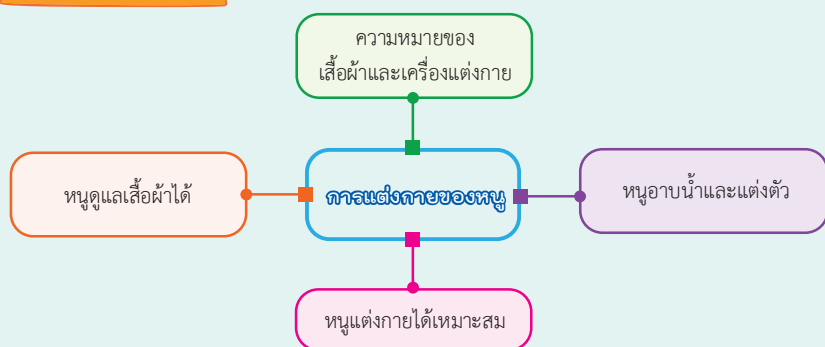
มาตรฐาน ง ๑.๑

เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรม และลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

ตัวชี้วัด

- ง ๑.๑ ป.๑/๑ บอกวิธีการทำงานเพื่อช่วยเหลือตนเอง
- ง ๑.๑ ป.๑/๒ ใช้วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมืออย่างง่ายในการทำงานอย่างปลอดภัย
- ง ๑.๑ ป.๑/๓ ทำงานเพื่อช่วยเหลือตนเองอย่างกระตือรือร้นและตรงเวลา

ผังสาระการเรียนรู้



๒ การงานอาชีพ ป.๑

สาระสำคัญ

การสวมใส่เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นการปกปิดร่างกายให้ดูเรียบร้อย สวยงาม อบอุ่น ปลอดภัย ดังนั้น นักเรียนควรฝึกอาบน้ำและแต่งกายด้วยตนเองเพื่อจะได้ช่วยเหลือตนเองได้

๑. ความหมายของเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย

เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย หมายถึง สิ่งที่ใช้สวมใส่เพื่อปกปิดร่างกายให้ดูเรียบร้อย สวยงาม ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ปลอดภัย เป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวัน ซึ่งการแต่งกายควรคำนึงถึงความเหมาะสม

ประโยชน์ของเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย มีดังนี้

๑.๑ ปกปิดร่างกาย ให้ดูเรียบร้อย สวยงาม



รูปที่ ๑.๑ การแต่งกายเพื่อปกปิดร่างกาย

๑.๒ ทำให้ร่างกายได้รับความอบอุ่น

การงานอาชีพ ป.๑



รูปที่ ๑.๒ การแต่งกายมิดชิดทำให้ร่างกายอบอุ่น

๑.๓ ป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย

เพื่อป้องกันร่างกายไม่ให้เกิดอันตรายจากสิ่งแวดล้อม สัตว์ แมลง เชื้อโรคต่าง ๆ และสิ่งที่เป็นอันตรายต่อผิวหนัง เช่น ของมีคม

๑.๔ แสดงสถานะของบุคคล

เพื่อแสดงสถานะของบุคคล เช่น เพศ อาชีพ ชนชาติ



รูปที่ ๑.๓ การแต่งกายของเด็กผู้หญิง



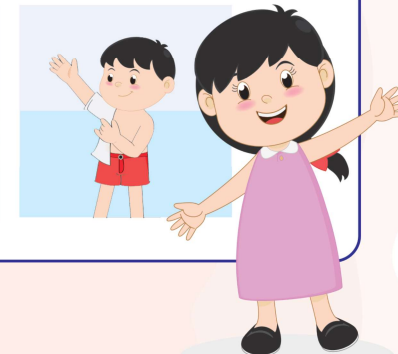
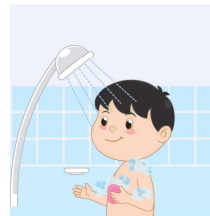
รูปที่ ๑.๔ การแต่งกายของเด็กผู้ชาย

๔ การงานอาชีพ ป.๑



กิจกรรมที่วัยของเราสามารถทำได้ มีอะไรบ้าง

เราสามารถอาบน้ำ สระผม และแต่งกายไปโรงเรียนเองได้



๒. หนูอาบน้ำและแต่งตัว

๒.๑ การอาบน้ำ

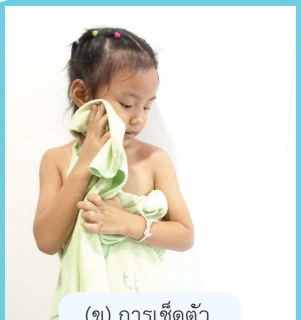
การอาบน้ำเป็นการชำระล้างสิ่งสกปรกและคราบเหงื่อไคลให้ออกจากร่างกาย เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นโรคผิวหนัง ช่วยให้ร่างกายได้รับความชุ่มชื้นและรู้สึกสดชื่น โดยก่อนอาบน้ำจะต้องเตรียมผ้าเช็ดตัวให้เรียบร้อย จากนั้นจึงเริ่มอาบน้ำ โดยทำตามขั้นตอนดังนี้

๕
 ภาระงานอาชีพ ป.๑



(ก) การอาบน้ำ

- (๑) เปิดฝักบัวเพื่อให้ น้ำราดลงบนร่างกายให้ทั่วและ ปิดน้ำ
- (๒) ใช้สบู่อูตามร่างกายที่ละส่วนให้เกิดฟอง เริ่มจาก ใบหน้า ลำคอ แขน ลำตัว ขา โดยเริ่มจากบนลงล่าง ให้ทั่วทั้งตัว เพื่อล้างคราบเหงื่อหรือสิ่งสกปรกออกจาก ร่างกาย
- (๓) เปิดน้ำแล้วล้างฟองสบู่ออกให้หมด



(ข) การเช็ดตัว

- (๔) นำผ้าเช็ดตัวที่เตรียมไว้มาเช็ดตัวให้แห้งสนิท



(ค) การสวมเสื้อผ้า

- (๕) นำเสื้อผ้ามาสวมใส่ให้เรียบร้อย โดยสวมใส่ชุดชั้นใน ก่อน จากนั้นจึงสวมเสื้อ กางเกง และถุงเท้าตามลำดับ

รูปที่ ๑.๕ การอาบน้ำและแต่งกาย

๖
 ภาระงานอาชีพ ป.๑



(ง) หวีผมให้เรียบร้อย

- (๖) หวีผมให้เรียบร้อย โดยหวีจากโคนผมลงมา ปลายผม

รูปที่ ๑.๕ (ต่อ) การอาบน้ำและแต่งกาย

๒.๒ การแปรงฟัน

การแปรงฟันเป็นการทำความสะอาดฟัน จากการขบเคี้ยวอาหาร ขนม ผลไม้ และเครื่องดื่มต่าง ๆ การแปรงฟันควรทำวันละ ๒ ครั้ง หลังตื่นนอนและ ก่อนนอน ห้ามใช้แปรงสีฟันร่วมกับผู้อื่น เพราะเป็น ของใช้ส่วนตัว และเพื่อป้องกันโรคติดต่อ การแปรงฟัน ที่ถูกวิธี ควรทำดังนี้



- (๑) เลือกด้ามแปรงขนาดพอดี กำมือที่ด้ามแปรงให้กระชับ
- (๒) บีบยาสีฟันลงบนแปรง (อายุ ๖ ปีขึ้นไป ใช้ปริมาณเท่ากับความยาวหัวแปรง)
- (๓) เปิดน้ำจากก๊อกหรือใช้แก้วน้ำ อมน้ำบ้วนปากด้วยน้ำเปล่าก่อน จากนั้น ใช้แปรงสีฟันทำความสะอาด โดยฟันบนให้ปัดลง ฟันล่างให้ปัดขึ้น แปรงฟันทุกซี่ ให้ทั่ว และแปรงลิ้นให้สะอาด
- (๔) เมื่อแปรงเสร็จแล้วให้ล้างคราบยาสีฟันด้วยน้ำเปล่าหลาย ๆ ครั้งให้สะอาด และล้างฟองบนแปรงสีฟันออกให้หมด วางตั้งไว้ให้แห้ง

การแปรงฟันที่ถูกวิธีทำได้อย่างไร

๑

ฟันด้านนอก

- วางขนแปรงเข้าหาฟันให้ปลายขนแปรงอยู่บริเวณขอบเหงือก โดยเอียงทำมุม ๔๕ องศา กับตัวฟันและขนานกับแนวฟัน
- ขยับขนแปรงไปมาในแนวหน้าหลัง เป็นระยะสั้น ๆ ไม่เกินครึ่งซี่ฟัน
- ปิดขนแปรงขึ้นในฟันล่างและปิดลงสำหรับฟันบน
- ในแต่ละตำแหน่งควรแปรงประมาณ ๑๐ ครั้ง

๒

ฟันด้านใน

- วางขนแปรงบริเวณขอบเหงือก และแปรงฟันเช่นเดียวกับการแปรงฟันด้านนอก

๓

ฟันด้านบดเคี้ยว

- วางขนแปรงบริเวณด้านบดเคี้ยวของฟัน โดยวางแปรงให้หน้าตัดขนแปรงอยู่ด้านบนของฟันบดเคี้ยว ถูไปมาในแนวหน้าหลังทั้งฟันบนและฟันล่าง

๔

ฟันหน้าด้านใน

- วางแปรงสีฟันในแนวตั้ง ใ้ปลายแปรงสีฟันแปรงด้านหลังของฟันหน้าแต่ละซี่ โดยขยับและปิดปลายขนแปรงมาทางปลายขอบฟันทั้งฟันบนและฟันล่าง

๕

แปรงลิ้น

- อย่าลืมแปรงที่ลิ้นเพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์และป้องกันไม่ให้เกิดกลิ่นปาก โดยการปิดขนแปรงสีฟันจากโคนลิ้นมาทางปลายลิ้นประมาณ ๑๐ ครั้ง

รูปที่ ๑.๖ การแปรงฟันที่ถูกวิธี



??

นอกจากเราปิดน้ำเมื่อไม่ใช้แล้ว
มีอะไรที่เราสามารถประหยัดน้ำได้

การใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด เป็นการใช้สิ่งที่มีประโยชน์และมีคุณค่าด้วยความรอบคอบ คิดก่อนใช้ ใ้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น การปิดก๊อกน้ำระหว่างที่กำลังแปรงฟันหรือกำลังฟอกสบู่



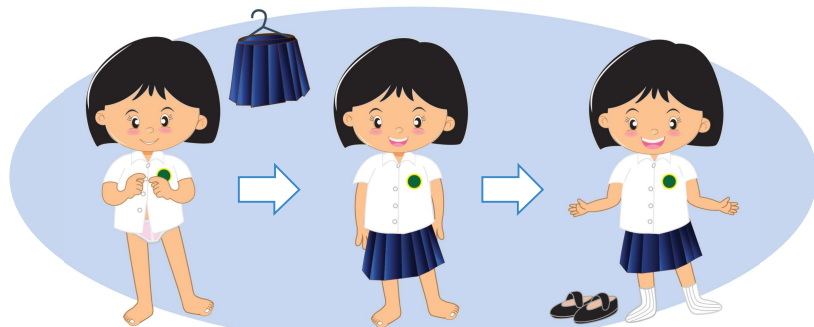
๒.๓ การแต่งตัวไปโรงเรียน

เพื่อเป็นการช่วยแบ่งเบาภาระของผู้ปกครอง นักเรียนควรแต่งกายด้วยตัวเอง ซึ่งการแต่งกายชุดนักเรียนหญิงและชุดนักเรียนชายมีขั้นตอน มีขั้นตอนดังนี้



นักเรียนคนใด แต่งกายมาโรงเรียนเองบ้าง

ชุดนักเรียนหญิง ประกอบด้วย เสื้อ กระโปรง กางเกง และรองเท้า การแต่งกาย ควรทำดังนี้



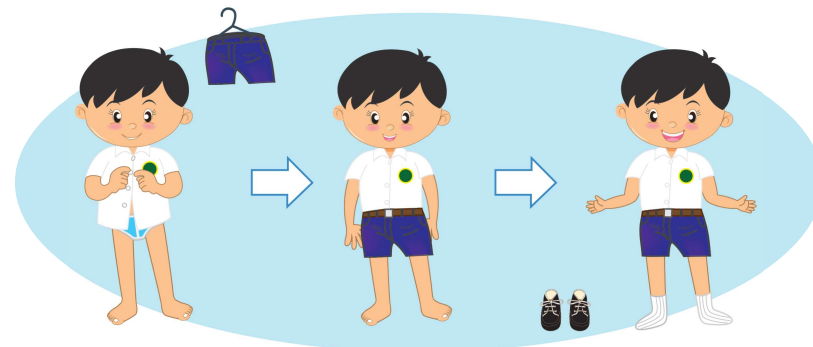
รูปที่ ๑.๗ การแต่งกายชุดนักเรียนหญิง

(๑) สวมชุดชั้นในและเสื้อนักเรียน แล้วติดกระดุมเสื้อให้เรียบร้อย

(๒) สวมกระโปรง ติดตะขอและรัดเข็มให้เรียบร้อย

(๓) สวมถุงเท้าและรองเท้า หากถุงเท้ายาวควรพับขอบถุงเท้าลงมาให้เท่ากันทั้งสองข้าง จากนั้นสวมรองเท้านักเรียนให้เรียบร้อย

ชุดนักเรียนชาย ประกอบด้วย เสื้อ กางเกง เข็มขัด ถุงเท้า และรองเท้า การแต่งกาย ควรทำดังนี้



รูปที่ ๑.๘ การแต่งกายชุดนักเรียนชาย

(๑) สวมชุดชั้นในและเสื้อนักเรียน แล้วติดกระดุมเสื้อให้เรียบร้อย

(๒) สวมกางเกง เก็บชายเสื้อไว้ในกางเกง แล้วดึงชายเสื้อให้ตึง ติดตะขอรูดซิป และคาดเข็มขัดให้เรียบร้อย

(๓) สวมถุงเท้าและรองเท้า หากถุงเท้ายาวควรพับขอบถุงเท้าลงมาให้เท่ากันทั้งสองข้าง จากนั้นสวมรองเท้านักเรียนและผูกเชือกรองเท้าให้เรียบร้อย

เราแต่งกายมาโรงเรียนเองได้



๓. หนูแต่งกายได้เหมาะสม

การสวมใส่เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับฤดูกาล โอกาส และสถานที่ มีข้อควรคำนึงดังนี้

๓.๑ แต่งกายให้เหมาะสมกับฤดูกาล ได้แก่

ฤดูหนาว เลือกสวมเสื้อผ้าที่มีความหนา ปกปิดร่างกายมิดชิด เพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย และป้องกันไม่ให้เป็นหวัด

ฤดูร้อน เลือกสวมเสื้อผ้าที่เนื้อผ้าบางเบา สวมใส่สบาย ระบายความร้อนได้ดี

ฤดูฝน เลือกสวมเสื้อผ้าที่แห้งเร็ว หมั่นดูแลเสื้อผ้าไม่ให้ยับย่น เพราะก่อให้เกิดเชื้อราได้ ถ้าต้องออกนอกบ้านขณะที่ฝนตก ให้กางร่มหรือสวมเสื้อกันฝน เพื่อป้องกันร่างกายและเสื้อผ้าเปียกชื้น ซึ่งเป็นสาเหตุให้เป็นหวัดได้



(ก) การแต่งกายในฤดูหนาว



(ข) การแต่งกายในฤดูร้อน



(ค) การแต่งกายในฤดูฝน

รูปที่ ๑.๙ การแต่งกายให้เหมาะสมกับฤดูกาล

๓.๒ แต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาสและสถานที่

ควรคำนึงถึงสีสันทัน ขนาด และรูปแบบของเสื้อผ้า ดังนี้



รูปที่ ๑.๑๐ การแต่งกายเวลาอยู่บ้าน

เสื้อผ้าที่ใช้สวมใส่เวลาอยู่บ้าน

แต่งกายตามสบายและควรเลือกเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย



รูปที่ ๑.๑๑ การแต่งกายเวลาไปโรงเรียน

เสื้อผ้าที่ใช้สวมใส่เวลาไปโรงเรียน

แต่งกายด้วยชุดนักเรียนตามกฎระเบียบที่โรงเรียนกำหนด



(ก) ชุดสุภาพ



(ข) ชุดกีฬา

รูปที่ ๑.๑๒ การแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาสและสถานที่

เสื้อผ้าที่ใช้สวมใส่ตามสถานที่ต่าง ๆ

แต่งกายให้เหมาะสมกับสถานที่ เช่น ไปทำบุญ ควรสวมเสื้อผ้าที่สุภาพเรียบร้อย แต่ถ้าไปออกกำลังกาย ควรใส่ชุดกีฬา เพื่อให้เคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวกและคล่องแคล่ว

๔. หนูดูแลเสื้อผ้าได้

การใช้เสื้อผ้าให้อยู่ในสภาพดี ทนทาน ผู้สวมใส่ต้องดูแลรักษาให้ถูกวิธี โดยปฏิบัติดังนี้

๔.๑ ควรสวมเสื้อผ้าหรือถอดเสื้อผ้าอย่างระมัดระวัง

ไม่กระชากแรง ๆ จนทำให้เสื้อผ้าฉีกขาด

รูปที่ ๑.๑๓ การสวมเสื้อผ้าอย่างระมัดระวัง



๔.๒ เมื่อเสื้อผ้าชำรุด

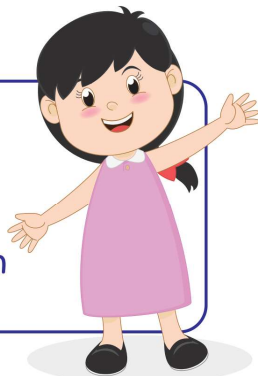


เช่น กระดุมหลุด ชายกระโปรงขาด ซิปแตก ควรแจ้งให้ผู้ปกครองซ่อมแซมก่อนนำมาสวมใส่

รูปที่ ๑.๑๔ การซ่อมแซมเสื้อผ้าที่ชำรุด



รู้ไหมว่า การซ่อมแซมเสื้อผ้า เป็นการให้ทรัพยากรอย่างประหยัด เป็นการยืดอายุการใช้งานของเสื้อผ้า



๔.๓ รับประทานอาหารและดื่มน้ำด้วยความระมัดระวัง

หากเสื้อผ้าเลอะอาหารหรือน้ำหกใส่ ควรรีบใช้น้ำสะอาดล้างและขยี้รอยเปื้อนออกทันที เพื่อไม่ให้คราบฝังแน่นลงในเสื้อผ้า จะได้ซักทำความสะอาดง่ายขึ้น



รูปที่ ๑.๑๕ ระมัดระวังไม่ให้อาหารเลอะเสื้อผ้า



๔.๔ ขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ

เช่น ทำอาหาร ทำงานศิลปะ กวาดบ้าน ถูบ้าน ควรสวมผ้ากันเปื้อนทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้เสื้อผ้าสกปรก

รูปที่ ๑.๑๖ สวมผ้ากันเปื้อนเพื่อป้องกันไม่ให้เสื้อผ้าสกปรก

๔.๕ แยกผ้าขาวออกจากผ้าสี

เสื้อผ้าที่สวมใส่แล้ว หากเปียกน้ำหรือเหงื่อ ควรนำไปผึ่งให้แห้ง จากนั้นนำมาใส่ตะกร้าเพื่อเตรียมซัก โดยแยกผ้าขาวออกจากผ้าสี เพื่อป้องกันไม่ให้สีจากเสื้อผ้าสีตกใส่ผ้าขาวในขณะซัก



รูปที่ ๑.๑๗ แยกผ้าขาวกับผ้าสีออกจากกัน