

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

การงานอาชีพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช ๒๕๕๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่

๑



ผู้เรียบเรียง

น้ำเงิน ลำอาก็คยอด

ผู้ตรวจ

ฉัญวรรณ ชาญอาวุธ
สุทิสดา ลิ้มสกุล
ยุทธนา วงษ์พันธ์

บรรณาธิการ

ผศ.อารีย์ ชัชวาลวรรณ

พิมพ์ครั้งที่ ๒

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ISBN : 978-616-7768-22-9

ปีที่พิมพ์ ๒๕๖๔



สสส.
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพคนไทย
กระทรวงสาธารณสุข (สสส.) ๑๐.๑๓

จัดพิมพ์และจำหน่ายโดย

บริษัท สร้างสรรค์สื่อเพื่อการเรียนรู้ (สสร.) จำกัด

๑๕๑๘/๗ ถนนประชาราษฎร์ ๑ แขวงวงศ์สว่าง เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ ๑๐๘๐๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๗-๗๙๗๒, ๐-๒๕๕๖-๐๙๔๘, ๐-๒๕๕๗-๙๓๒๒-๒๖

โทรสาร : ๐-๒๐๔๔-๔๔๗๒

E-mail : ssr1081009@yahoo.com

คำชี้แจงการใช้สื่อการเรียนรู้

องค์ประกอบต่างๆ ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

ชื่อหน่วยการเรียนรู้

เป็นการแบ่งเนื้อหา
ออกเป็นเรื่อง ๆ

มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัด

เป็นกรอบมาตรฐาน
การเรียนรู้และตัวชี้วัด
ที่กำหนดให้สอดคล้อง
ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

หน้านำเข้าสู่บทเรียน

กระตุ้นผู้เรียนให้เกิด
ความสนใจก่อนการเรียนรู้ด้วย
เนื้อหาและภาพที่น่าสนใจ

กิจกรรมนำสู่บทเรียน

เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน
และกระตุ้น
ความสนใจแก่ผู้เรียน

เนื้อหา

ครบตามหลักสูตรแกนกลาง
การศึกษาขั้นพื้นฐาน
พ.ศ. ๒๕๕๑



ภาพประกอบหน่วย การเรียนรู้

เป็นภาพประกอบ
ที่เชื่อมโยงหน่วยการเรียนรู้

สาระสำคัญ

เป็นใจความสำคัญของเนื้อหา
ที่ทำให้ผู้เรียนเข้าใจง่าย

แผนผังการเรียนรู้

เป็นการกำหนดหัวข้อ
ให้กับผู้เรียน

ภาพประกอบเนื้อหา

เพิ่มความน่าสนใจ
และกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้



เป็นแหล่งค้นคว้าหาข้อมูล
เรื่องใดเรื่องหนึ่งเพิ่มเติม
จากแหล่งข้อมูลความรู้ที่มีอยู่

เป็นคำศัพท์เพิ่มเติม
ที่สอดคล้องกับเนื้อหา
ในบทเรียน

เป็นการสรุปใจความสำคัญ
ในหน่วยการเรียนรู้

ความคิด

เป็นคำถามพัฒนาผู้เรียนเพื่อวัดและ
ประเมินความเข้าใจของผู้เรียน
ให้สอดคล้องกับหน่วยการเรียนรู้

กิจกรรม
Active Learning

เน้นทักษะและกระบวนการเพื่อให้ผู้เรียนได้คิด
วิเคราะห์ และนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้

เกร็ดความรู้เพิ่มเติม

เป็นเกร็ดเสริมความรู้ที่เกี่ยวข้อง
กับเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้





คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน ภาษาอังกฤษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ จัดทำขึ้นตรงตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ทุกประการ โดยมีเนื้อหาที่ปรับปรุงสาระตามคำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ ๙๒๑/๒๕๖๑ เรื่อง ยกเลิกมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด สาระที่ ๒ การออกแบบและเทคโนโลยี และสาระที่ ๓ เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาอังกฤษและเทคโนโลยี ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ และเปลี่ยนชื่อกลุ่มสาระการเรียนรู้

เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ครูและผู้เรียน หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน ภาษาอังกฤษเล่มนี้ บริษัท สร้างสรรค์สื่อเพื่อการเรียนรู้ (สสร.) จำกัด ได้ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ทั้งด้านมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด สาระแกนกลาง แนวทางการจัดการเรียนรู้ แล้วจึงนำองค์ความรู้ที่ได้มาออกแบบหน่วยการเรียนรู้และนำเสนอเนื้อหาที่ทันสมัย แต่ละหน่วยการเรียนรู้ประกอบด้วยมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด สาระสำคัญ แผนผังการเรียนรู้ กิจกรรมนำสู่บทเรียน เนื้อหาเรื่องต่าง ๆ ที่ครบถ้วนตามตัวชี้วัด นอกจากนี้ยังได้สอดแทรกเกร็ดความรู้เพิ่มเติม คำศัพท์พาเพลิน แหล่งสืบค้นเพิ่มเติม สรุปแผนผังความคิด คำถามสร้างสรรค์ความคิด และกิจกรรม Active Learning ซึ่งองค์ประกอบของหนังสือเรียนเล่มนี้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างครบถ้วนตามหลักสูตร

บริษัท สร้างสรรค์สื่อเพื่อการเรียนรู้ (สสร.) จำกัด หวังว่าหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน ภาษาอังกฤษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เล่มนี้จะเป็นประโยชน์สูงสุดต่อครูและผู้เรียนในการนำไปใช้เป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ทุกประการ

บริษัท สร้างสรรค์สื่อเพื่อการเรียนรู้ (สสร.) จำกัด

ตารางแสดงมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สาระการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การดำรงชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานที่

ง ๑.๑ : เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรม และลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

ตัวชี้วัด : ๑. บอกวิธีการทำงานเพื่อช่วยเหลือตนเอง
๒. ใช้วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมืออย่างง่าย ๆ ในการทำงานอย่างปลอดภัย
๓. ทำงานเพื่อช่วยเหลือตนเองอย่างกระตือรือร้นและตรงเวลา

ตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

หน่วย การเรียนรู้ที่	มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัด		
	สาระที่ ๑		
	มฐ. ง ๑.๑		
	ตัวชี้วัด ๑	ตัวชี้วัด ๒	ตัวชี้วัด ๓
๑. ลองดูหนูทำได้	✓	✓	✓
๒. งานเกษตร	✓	✓	✓
๓. งานประดิษฐ์	✓	✓	✓



สารบัญ

หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ลองดูหนูทำได้

๑



๑. เด็กยุคใหม่ใส่ใจตนเอง
๒. รู้จักใช้ รู้จักเก็บของหนู

๒

๑๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

งานเกษตร

๒๒



๑. งานเกษตรหน้ารู้

๒๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

งานประดิษฐ์

๓๕



๑. หนูน้อยนักประดิษฐ์

๓๖

บรรณานุกรม

๕๐



ลองดูหนูทำได้

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

๑. บอกวิธีการทำงานเพื่อช่วยเหลือตนเอง
(มฐ. ง ๑.๑ ป.๑/๑)
๒. ใช้วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือง่ายๆ
ในการทำงานอย่างปลอดภัย
(มฐ. ง ๑.๑ ป.๑/๒)
๓. ทำงานเพื่อช่วยเหลือตนเองอย่าง
กระตือรือร้นและตรงเวลา
(มฐ. ง ๑.๑ ป.๑/๓)

สาระสำคัญ

๑. การทำงานเพื่อช่วยเหลือตนเอง เช่น การแต่งกาย การอาบน้ำ การดูแลรักษาเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย รวมถึงการจัดเก็บเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายนั้น เป็นกิจวัตรประจำวันที่ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง
๒. ของใช้ส่วนตัวล้วนมีประโยชน์ ควรใช้และจัดเก็บอย่างถูกวิธีเพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ และมีอายุการใช้งานที่ยาวนาน
๓. ของใช้ในชีวิตประจำวันที่ควรดูแลรักษาและจัดเก็บให้เรียบร้อย เช่น เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย เครื่องนอน หนังสือ และอุปกรณ์การเรียน รวมทั้งของเล่นต่างๆ

ลองดูหนูทำได้

บทที่

๑

เด็กยุคใหม่ใส่ใจตนเอง

บทที่

๒

รู้จักใช้ รู้จักเก็บ
นะน้องหนู

บทที่

๑

เด็กยุคใหม่ใส่ใจตนเอง

กิจกรรมนำสู่บทเรียน



จากภาพ เพื่อน ๆ คิดว่า
บุคคลในภาพมีวิธี
เลือกเครื่องแต่งกาย
อย่างไร



การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของนักเรียน เช่น การอาบน้ำ การแต่งกาย การเก็บรักษาของใช้และของเล่น เป็นสิ่งที่นักเรียนสามารถทำได้ด้วยตนเอง เรียกว่า การทำงานเพื่อช่วยเหลือตนเอง ซึ่งงานแต่ละชนิดมีวิธีการปฏิบัติแตกต่างกันไป นักเรียนจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการทำงานตามลำดับขั้นตอน เพื่อให้งานประสบความสำเร็จ



๑. การแต่งกาย

การแต่งกาย คือ การสวมใส่เสื้อผ้าเพื่อปกปิดร่างกาย ให้ร่างกายเกิดความอบอุ่นและป้องกันเชื้อโรค

เสื้อผ้า คือ สิ่งที่เราใช้สวมใส่ ซึ่งมีหลายชนิดและทำจากวัสดุที่แตกต่างกัน เช่น เสื้อยืด เสื้อขนสัตว์ เสื้อกันฝน เสื้อผ้าแต่ละชนิดจะมีรูปแบบและสีล้นแตกต่างกัน

เครื่องแต่งกาย คือ สิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบการแต่งตัว เพื่อเสริมบุคลิกภาพให้ดีขึ้น เช่น ถุงเท้า เข็มขัด นาฬิกาข้อมือ ผ้าพันคอ กิ๊บ โบ หมวก ในชีวิตประจำวันเราต้องสวมใส่เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายทุกวัน เพื่อปกปิดร่างกาย หรือเสริมบุคลิกภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้การแต่งกายที่ดีควรคำนึงถึงความถูกต้องเหมาะสมกับฤดูกาล โอกาส และสถานที่ ซึ่งมีวิธีเลือกเครื่องแต่งกาย ดังนี้

๑.๑ การแต่งกายให้เหมาะสมกับฤดูกาล สภาพอากาศในแต่ละฤดูกาลมีความแตกต่างกัน นักเรียนควรเลือกเสื้อผ้าที่จะสวมใส่ให้เหมาะสมเพื่อป้องกันตนเองไม่ให้เจ็บป่วย โดยมีวิธีการแต่งกายในฤดูกาลต่าง ๆ ดังนี้

๑. การแต่งกายในฤดูฝน ในขณะที่ฝนตก อากาศจะชื้นและเย็น ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่มีความหนามากกว่าปกติ และควรสวมใส่เสื้อกันฝนหรือกางร่มเมื่อมีความจำเป็นต้องออกไปนอกบ้าน เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย



▲การแต่งกายในฤดูฝน



▲การแต่งกายในฤดูหนาว

๒. การแต่งกายในฤดูหนาว ในขณะที่อากาศหนาว ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่ทำจากไหมพรมหรือขนสัตว์ หากอากาศหนาวมากให้สวมใส่เครื่องแต่งกายชนิดอื่นเพิ่ม เช่น ผ้าพันคอ หมวกไหมพรม ถุงมือ ถุงเท้า จะทำให้ร่างกายอบอุ่นมากขึ้น

๓. การแต่งกายในฤดูร้อน

ในอากาศร้อน ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่เนื้อผ้าบาง สวมใส่สบาย เช่น เสื้อยืด เสื้อกล้าม กางเกงขาสั้น กระโปรงสั้นที่ทรงหลวม ๆ โดยไม่สั้นหรือคับเกินไป และควรสวมหมวกเมื่อต้องออกไปนอกบ้าน เพื่อป้องกันแสงแดด



การแต่งกายในฤดูร้อน

๑.๒ การแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาสและสถานที่

เป็นการแต่งกายที่คำนึงถึงความรู้สึกสบาย และวัฒนธรรมที่งดงามของไทย นักเรียนควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับโอกาสและสถานที่ ดังนี้

๑. การแต่งกายเมื่ออยู่ที่บ้าน

ควรเลือกเสื้อผ้าที่สวมใส่สบายมีลักษณะเป็นผ้ายืดและระบายอากาศได้ดี เช่น เสื้อยืด เสื้อกล้าม และกางเกงขาสั้น เพื่อให้สะดวกต่อการทำงานบ้านหรือกิจกรรมอื่น ๆ



การแต่งกายเมื่ออยู่ที่บ้าน



การแต่งกายเมื่อไปโรงเรียน

๒. การแต่งกายเมื่อไปโรงเรียน

เด็กชายและเด็กหญิงควรสวมใส่ชุดนักเรียน ถุงเท้าและรองเท้านักเรียนให้ถูกต้องตามระเบียบวินัยของโรงเรียน

๓. การแต่งกายเมื่อไปสถานที่ต่าง ๆ

ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่สุภาพเรียบร้อย เพื่อแสดงความเคารพสถานที่นั้น ๆ เช่น เสื้อคอปก เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว หรือ กระโปรงยาวที่มีสีสันทันตึง



การแต่งกายเมื่อไปสถานที่ต่าง ๆ

๔. การแต่งกายเมื่อไปเล่นกีฬา

ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่บาง ซับเหงื่อ ได้ดีและคล่องตัว เช่น เสื้อแขนสั้น กางเกงขาสั้น หรือกางเกงขายาว และ สวมรองเท้าผ้าใบสำหรับเล่นกีฬา



การแต่งกายเมื่อไปเล่นกีฬา

๕. การแต่งกายเมื่อไปงานศพ

ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าด้วยชุดสุภาพ สีดำ สีเทา หรือสีขาว เพื่อแสดงความเคารพ และไว้อาลัยแก่ผู้ที่เสียชีวิต



การแต่งกายเมื่อไปงานศพ



เกร็ดความรู้เพิ่มเติม

ชุดประจำชาติไทย ผู้ชายจะสวมใส่เสื้อพระราชทาน ผู้หญิงจะสวมใส่ชุดไทยพระราชนิยม ชุดไทยจักรีประกอบด้วยสไบเฉียง ผ้านั้นมีจีบยกข้างหน้า มีชายพก ให้เข็มขัดไทยคาด คนไทยจะสวมใส่ชุดประจำชาติ เพื่อร่วมกิจกรรมตามประเพณีไทย และเทศกาลสำคัญต่าง ๆ



๒. วิธีการอาบน้ำด้วยตนเอง

การอาบน้ำ คือ การชำระร่างกายตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า เพื่อขจัดคราบสิ่งสกปรกออกจากร่างกายและป้องกันเชื้อโรค การอาบน้ำเป็นกิจวัตรที่นักเรียนสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

♥ ล้างผมด้วยน้ำสะอาดแล้ว
เทยาสระผมลงบนฝ่ามือ
จากนั้นขยี้เบา ๆ ให้ทั่ว
ศีรษะ

๑



♥ ล้างผมให้สะอาด

๒



๔



♥ อาบน้ำเสร็จแล้ว เช็ดตัว
เช็ดผมให้แห้ง และแต่งตัว
ให้เรียบร้อย

๓



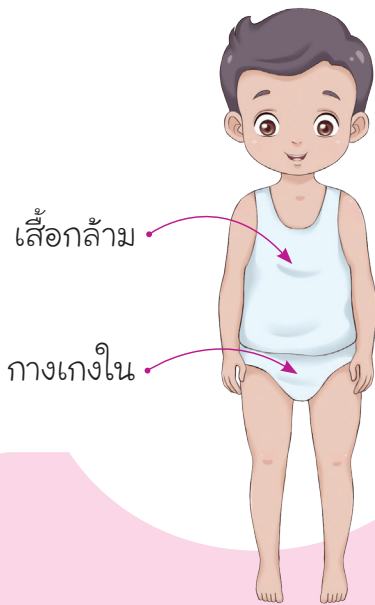
♥ ล้างหน้า ล้างตัว และ
ฟอกสบู่ให้ทั่วร่างกาย
แล้วล้างออกให้สะอาด



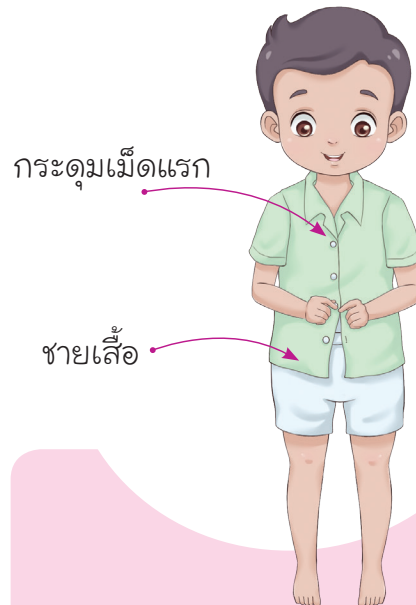


๓. วิธีการแต่งกายด้วยตนเอง

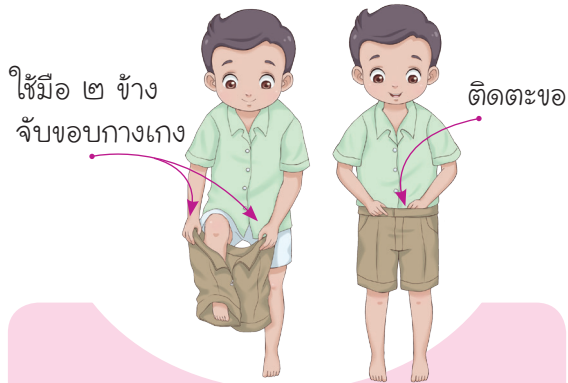
ขั้นตอนการแต่งกายจะทำเมื่อนักเรียนอาบน้ำชำระล้างร่างกาย และเช็ดตัวเรียบร้อยแล้ว จึงเลือกเสื้อผ้าที่ต้องการมาสวมใส่ นักเรียนควรฝึกแต่งกายด้วยตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ เพราะทำให้เกิดความชำนาญ และสามารถแต่งกายได้ด้วยตนเอง การแต่งกายด้วยตนเองมีวิธีง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน ดังนี้



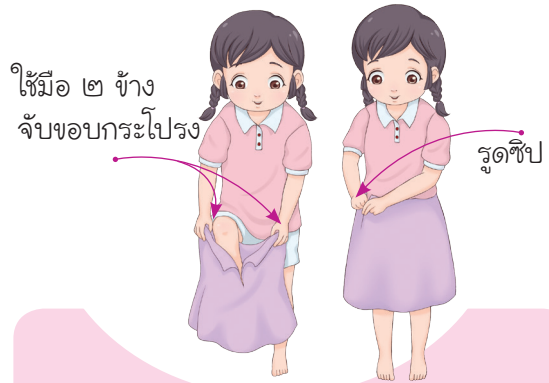
๑. เสื้อผ้าที่สวมใส่ไว้ด้านใน เรียกว่า **ชุดชั้นใน** ประกอบด้วย เสื้อชั้นในที่มีลักษณะคล้ายกับ เสื้อกั๊ก และกางเกงใน ซึ่งชุดชั้นในของเด็กชายและเด็กหญิง จะมีลักษณะแตกต่างกัน



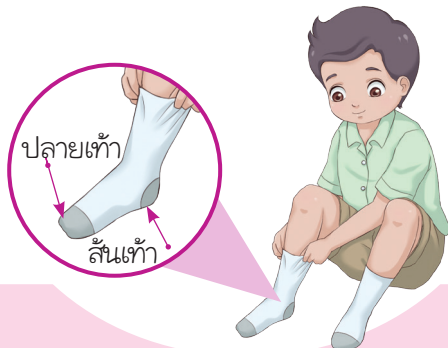
๒. การสวมเสื้อที่มีกระดุม ให้ใส่แขนเสื้อทั้ง ๒ ข้างก่อน จากนั้นติดกระดุมเม็ดแรก โดยติดให้ตรงกับรังดุมอันแรก เรียงลงมาตามลำดับให้ครบทุกเม็ด จับชายเสื้อข้างขวาและซ้ายให้ตึง แล้วสำรวจความเรียบร้อยของเสื้ออีกครั้ง



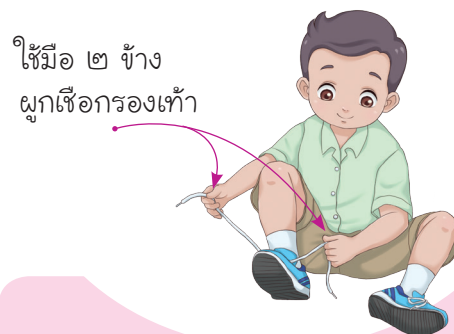
๓. การสวมกางเกงให้ใช้มือ ๒ ข้างจับขอบกางเกง นำขาขวาสวมเข้าไปในขากางเกงข้างขวา แล้วเปลี่ยนเป็นข้างซ้าย จากนั้นดึงกางเกงขึ้นทับชายเสื้อ ติดตะขอ รูดซิปกางเกง และสำรวจความเรียบร้อย



๔. การสวมกระโปรงให้ใช้มือ ๒ ข้างจับขอบกระโปรงสวมขาลงที่ละข้าง ทั้งข้างซ้ายและข้างขวา แล้วดึงกระโปรงขึ้นทับชายเสื้อ ติดตะขอและ รูดซิปปกระโปรง และสำรวจความเรียบร้อย



๕. การสวมถุงเท้าให้จับปลายถุงเท้าแล้วสวมที่เท้าให้ตึง จากนั้นดึงให้ขอบถุงเท้ายาวเท่ากัน สังเกตที่ปลายเท้ากับส้นเท้าและจัดให้ตรงพอดีกับเท้า



๖. การสวมรองเท้าให้วางรองเท้าข้างที่ต้องการใส่ให้ตรงกับเท้า สังเกตข้างซ้ายและขวาของรองเท้าให้ถูกต้องก่อนใส่ เมื่อใส่รองเท้าแล้วให้ผูกเชือกให้เรียบร้อย



เกร็ดความรู้เพิ่มเติม



การสวมใส่เสื้อยืด เสื้อกล้าม เสื้อคอปกที่ไม่มีกระดุม สังเกตที่ตัวเสื้อก่อน เช่น ด้านหน้า ด้านหลัง หรือด้านนอก ด้านใน เพื่อป้องกันไม่ให้สวมใส่เสื้อผิดด้านหรือใส่กลับด้าน จากนั้นสวมเสื้อโดยใส่แขนเสื้อทั้ง ๒ ข้าง แล้วสวมคอเสื้อ ผ่านศีรษะ ดึงเสื้อลงมาให้หมดพอดีตัว แล้วสำรวจความเรียบร้อย



๕. การดูแลรักษาเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย

การดูแลรักษาเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๑. รักษาความสะอาดเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย หากต้องทำกิจกรรมที่เสี่ยงต่อการเปื้อนหรือเปรอะเปื้อนให้สวมเสื้อกันเปื้อน เพื่อป้องกันก่อนทำกิจกรรมนั้น เช่น ทำอาหาร งานบ้าน งานศิลปะ งานเกษตร



๒. ควรสวมใส่เสื้อผ้าด้วยความระมัดระวังและทะนุถนอม ไม่ดึงเนื้อผ้าให้ยืด เสื้อที่มีกระดุมไม่ควรกระชากแรง เพราะจะทำให้กระดุมหลุดและเสื้อผ้าขาด



๓. ควรหมั่นสำรวจเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายว่า ชำรุดหรือฉีกขาดบ้างหรือไม่ หากพบว่า มีการชำรุดหรือฉีกขาด ควรซ่อมแซมหรือซื้อใหม่



๔. เสื้อผ้าที่สวมใส่เสร็จแล้วให้ถอดใส่ลงตะกร้า เพื่อเตรียมซักทำความสะอาด นักเรียนสามารถแบ่งเบาภาระของผู้ปกครองได้ โดยการแยกผ้าสีกับผ้าขาวออกจากกัน เพื่อให้ง่ายต่อการนำไปซัก



๑) เป็นการฝึกตนเองให้มีความรับผิดชอบในการทำกิจวัตรประจำวัน

๒) ฝึกตนเองให้เป็นผู้มีระเบียบวินัยในการทำงานอย่างเป็นลำดับขั้นตอน

๕) ทำให้เกิดทักษะในการทำงานที่ดี มีความอดทน รู้จักคิดและแก้ปัญหา

๓) ช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง

๔) เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และเป็นแบบอย่างที่ดีให้น้อง

ประโยชน์
จากการแต่งกาย
ด้วยตนเอง



คำศัพท์พาเพลิน

คำศัพท์	คำอ่าน	ความหมาย
กิจวัตร	กิด-จะ-วัด	งานที่ทำเป็นประจำ
บุคลิกภาพ	บุก-คะ-ลิก-กะ-พาบ	ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล
วัฒนธรรม	วัด-ทะ-นะ-ท่า	สิ่งที่ทำให้เกิดความเจริญงอกงามแก่คนในชุมชน



คำถามสร้างสรรค์ความคิด

๑. ถ้านักเรียนแต่งกายไม่เหมาะสมตามโอกาสจะเกิดผลอย่างไร
๒. เพราะเหตุใดในฤดูหนาว นักเรียนจึงควรสวมใส่เสื้อผ้าที่หนากว่าปกติ
๓. เสื้อผ้าที่สกปรกเปื้อนโคลน เมื่อถอดแล้วไม่รีบซัก จะเกิดผลอย่างไร
๔. การอาบน้ำและแต่งกายด้วยตนเองมีประโยชน์อย่างไร
๕. เพราะเหตุใดนักเรียนจึงต้องดูแลรักษาเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย



กิจกรรม Active Learning

๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๔-๕ คน ร่วมกันจัดหาเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายชุดต่าง ๆ ที่ไม่ซ้ำแบบกันคนละ ๑ ชุด และแต่งกายให้เรียบร้อย แล้วออกมาเล่าให้ครูและเพื่อนฟังหน้าชั้นเรียนว่าชุดที่ตนเองสวมใส่มีเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายอะไรบ้าง
๒. ให้นักเรียนฝึกอาบน้ำแต่งตัวด้วยตนเอง แล้วให้ผู้ปกครองประเมินการปฏิบัติกิจกรรมตามตารางที่กำหนดให้ ดังนี้

ลำดับที่	เกณฑ์การประเมิน	ระดับคะแนน			
		ดีมาก ๔ คะแนน	ดี ๓ คะแนน	พอใช้ ๒ คะแนน	ปรับปรุง ๑ คะแนน
๑	นักเรียนอาบน้ำได้ตามขั้นตอน				
๒	นักเรียนใช้สบู่อ่างถูกต้อง	ให้นักเรียนบันทึกลงในสมุด			
๓	นักเรียนล้างคราบสบู่ออกได้อย่างสะอาดหมดจด				
๔	นักเรียนแต่งตัวได้ถูกต้องตามขั้นตอน				
รวมคะแนน					

หมายเหตุ : ประเมินโดยผู้ปกครอง

ลงชื่อ.....ผู้ปกครอง

ลงชื่อครู.....ผู้ตรวจ

๓. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเรื่องการดูแลรักษาเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายที่สวมใส่แล้ว โดยสรุปเป็นแผนผังความคิด

บทที่

๒

รู้จักใช้ รู้จักเก็บนะน้องหนู

กิจกรรมนำสู่บทเรียน



จากภาพ เพื่อน ๆ คิดว่า
บุคคลในภาพ
เก็บของใช้อย่างไร



ของใช้ส่วนตัว หมายถึง สิ่งของสำหรับใช้เฉพาะบุคคล ทำจากวัสดุหลากหลายชนิด เพื่อใช้งานในด้านต่าง ๆ ซึ่งของใช้ส่วนตัวเป็นสิ่งของที่ไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจทำให้ติดเชื้อโรคหรือเป็นโรคติดต่อได้



๑. การหยิบจับและการใช้ของใช้ส่วนตัว

ของใช้ส่วนตัวต่าง ๆ ที่ทุกคนใช้เป็นประจำทุกวัน เช่น แปรงสีฟัน แก้วน้ำ หวี ช้อนส้อม ถังเท้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า มีการใช้งานแตกต่างกัน

การหยิบจับและใช้ของใช้ส่วนตัวอย่างถูกวิธี จะทำให้ของใช้เหล่านั้นมีอายุการใช้งานที่ยาวนาน ไม่แตกหักหรือเสียหายง่าย และอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ใช้ได้

การหยิบจับและการใช้ของใช้ส่วนตัวต่าง ๆ มีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

๑.๑ แปรงสีฟัน



การหยิบจับ ใช้มือจับด้ามแปรงให้ถนัดและ กระชับมือ วางขนแปรงแนบฟันและปัด ขนแปรงขึ้นลงให้ทั่วฟัน

การใช้งาน ใช้สำหรับทำความสะอาดฟัน และอวัยวะในช่องปากให้สะอาด

๑.๒ แก้วน้ำ



การหยิบจับ ใช้มือข้างที่ถนัดจับหูแก้วให้ กระชับมือแล้วยกแก้วน้ำขึ้นดื่ม ส่วนแก้วน้ำที่ ไม่มีหูให้ใช้มือข้างที่ถนัดจับตรงกลางแก้วน้ำ แล้วยกแก้วน้ำขึ้นดื่ม

การใช้งาน ใช้สำหรับใส่น้ำดื่ม

๑.๓ หวี



การหยิบจับ ใช้มือจับด้ามหวีให้กระชับมือ และหวีผมจากโคนผมจดปลายผม

การใช้งาน ใช้สำหรับหวีผมให้เป็นทรงและ เรียบตามที่ต้องการ

๑.๔ ช้อนส้อม



การหยิบจับ ใช้มือข้างที่ถนัดจับด้ามช้อน ส้อม

การใช้งาน ช้อนใช้สำหรับตักอาหาร ส้อม ใช้สำหรับจิ้มอาหารและเกลี่ยข้าวเข้าช้อน

๑.๕ ผ้าเช็ดตัว



การหยิบจับ ใช้มือทั้ง ๒ ข้างจับชายผ้าเช็ดตัว ทุกครั้งที่ใช้งาน

การใช้งาน ใช้สำหรับเช็ดตัวให้แห้งหลังอาบน้ำ

๑.๖ ผ้าเช็ดหน้า



การหยิบจับ ใช้มือข้างที่ถนัดจับตัวผ้าเช็ดหน้า ทุกครั้งที่ใช้งาน

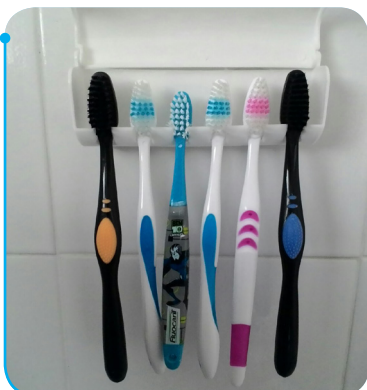
การใช้งาน ใช้สำหรับเช็ดหน้าหลังจากล้างหน้า ให้แห้ง หรือเช็ดคราบเหงื่อไคลให้สะอาด



๒. การเก็บของใช้

เมื่อใช้ของใช้ต่าง ๆ เสร็จแล้ว ควรเก็บเข้าที่และจัดวางให้เรียบร้อย เพื่อให้หยิบใช้งานได้สะดวก ป้องกันไม่ให้สูญหาย และช่วยให้บ้านเป็นระเบียบและน่าอยู่มากยิ่งขึ้น

๒.๑ แปรงสีฟัน



การจัดเก็บ เมื่อใช้แปรงสีฟันเสร็จแล้ว ควรล้างคราบยาสีฟันและฟองออกให้หมด ก่อนนำไปเก็บในที่เก็บแปรงสีฟันแบบติดผนัง หรือเก็บไว้ในภาชนะอื่น เช่น แก้วน้ำ กล่อง กระบอ

๒.๒ แก้วน้ำ



การจัดเก็บ เมื่อใช้แก้วน้ำเสร็จแล้ว ควรล้างทำความสะอาด จากนั้นคว่ำแก้วน้ำไว้บนที่คว่ำแก้วให้แห้งสนิทก่อนนำมาใช้งานในครั้งต่อไป

๒.๓ หวี



การจัดเก็บ เมื่อใช้หวีเสร็จแล้ว ควรหยิบเส้นผมที่ติดอยู่บนหวีออกให้หมดก่อนนำไปเก็บในที่เก็บหวี เช่น ตะกร้าหรือภาชนะที่มีรูปทรงสูง

๒.๔ ช้อนส้อม



การจัดเก็บ เมื่อใช้ช้อนส้อมเสร็จแล้วควรล้างทำความสะอาดแล้วเช็ดให้แห้ง ก่อนนำไปเก็บในที่เก็บช้อนส้อม เช่น ตะกร้าที่มีรูระบายอากาศหรือภาชนะที่มีรูปทรงสูง

๒.๕ ผ้าเช็ดตัว



การจัดเก็บ เมื่อใช้ผ้าเช็ดตัวเสร็จแล้วให้นำไปพาดไว้ที่ราวตากผ้าให้แห้งก่อนนำกลับมาใช้ใหม่ หรือผ้าเช็ดตัวที่ใช้แล้วจะเตรียมซักให้นำไปใส่ไว้ในตะกร้า

๒.๖ ผ้าเช็ดหน้า



การจัดเก็บ เมื่อใช้ผ้าเช็ดหน้าเสร็จแล้วให้นำไปผึ่งให้แห้ง แล้วเก็บใส่ตะกร้าเพื่อเตรียมซัก



๓.

การจัดโต๊ะเขียนหนังสือ ตู้เสื้อผ้า และชั้นวางรองเท้า

โต๊ะเขียนหนังสือ ตู้เสื้อผ้า และชั้นวางรองเท้าควรจัดเก็บและจัดวางให้เรียบร้อย จะทำให้ค้นหา และหยิบใช้งานได้สะดวก ป้องกันไม่ให้สูญหาย และช่วยให้บ้านเป็นระเบียบและน่าอยู่มากยิ่งขึ้น

วิธีการจัดโต๊ะเขียนหนังสือ ตู้เสื้อผ้า และชั้นวางรองเท้า มีขั้นตอน ดังนี้

๓.๑ การจัดโต๊ะเขียนหนังสือ ควรจัดเก็บอุปกรณ์การเรียนต่าง ๆ ที่ใช้งานเสร็จแล้วให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อความสะดวกในการหยิบใช้งาน และป้องกันสิ่งของสูญหาย สามารถจัดเก็บอุปกรณ์การเรียนต่าง ๆ ได้ ดังนี้



๑ หนังสือต่าง ๆ ที่ใช้เสร็จแล้ว ให้แยกประเภทของหนังสือ ควรจัดเก็บตามขนาดของหนังสือ โดยหันด้านที่เป็นสันออกด้านนอก แล้วใช้ที่กั้นหนังสือกั้นไว้ เพื่อไม่ให้หนังสือล้นและสะดวกในการค้นหา

๒. อุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น กรรไกร ควรเก็บใส่กล่องหรือซองพลาสติก คัตเตอร์ ควรหุ้ดเก็บใบมีด แล้วเก็บใส่ลิ้นชักหรือกล่องให้เรียบร้อย
๓. เครื่องเขียน เช่น ดินสอ ยางลบ ไม้บรรทัด สี ควรเก็บไว้ในกล่องใส่ดินสอให้เรียบร้อย



คำศัพท์พาเพลิน

คำศัพท์	คำอ่าน	ความหมาย
ปฏิบัติ	ปะ-ติ-บัติ	ดำเนินการไปตามระเบียบแบบแผน
กรรไกร	กัณ-ไกร	เครื่องมือสำหรับตัดโดยใช้หนีบ มี ๒ ขา
สม่ำเสมอ	สะ-หม่า-สะ-เหมอ	ทำเป็นประจำ

๓.๒ การจัดตู้เสื้อผ้า เป็นการจัดเก็บเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายต่าง ๆ อย่างเป็นระเบียบ เพื่อความสะดวกในการหยิบใช้งาน การจัดเก็บเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย มีดังนี้



๑. ชุดนักเรียน ชุดใส่ไปเที่ยว หรือ ชุดที่รีดเรียบร้อยแล้วให้นำไปแขวนในตู้เสื้อผ้า
๒. ชุดนอน ชุดอยู่บ้าน ชุดกีฬา ชุดชั้นใน ให้พับและแยกเก็บเป็นประเภทแล้วจัดเก็บตามชั้นหรือลิ้นชักให้เรียบร้อย

๓. เครื่องแต่งกายอื่น ๆ เช่น เข็มขัด ผ้าเช็ดหน้า โบ กิ๊บ ให้แยกเป็นประเภท และจัดเก็บใส่กล่องให้เรียบร้อย

๓.๓ การจัดชั้นวางรองเท้า รองเท้าที่ใช้งานเสร็จแล้ว ควรจัดเก็บให้เรียบร้อย โดยเก็บไว้ในตู้หรือชั้นวางรองเท้า เพื่อความสะดวกเมื่อหยิบใช้งาน ในการจัดเก็บตู้หรือชั้นวางรองเท้าสามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

๑. จัดแยกชั้นวางรองเท้าโดยวางรองเท้านักเรียนไว้ชั้นบนสุด

๒. รองเท้าผ้าใบ หรือรองเท้าใส่ไปเที่ยว ให้เก็บไว้ในชั้นที่ ๒ โดยวางเรียงกันเป็นคู่ให้เรียบร้อย

๓. รองเท้าแตะหรือรองเท้าใส่อยู่บ้านให้จัดไว้ชั้นสุดท้าย เพื่อความสะดวกในการหยิบใช้งาน

๔. ทุกครั้งหลังถอดรองเท้าเพื่อเก็บใส่ตู้หรือชั้นวางรองเท้าให้เคาะเศษดินออก แล้วนำไปวางเรียงกันให้เป็นระเบียบ



เกร็ดความรู้เพิ่มเติม

รองเท้านักเรียนควรนำไปผึ่งแดดเพื่อลดกลิ่นอับ และทำความสะอาดด้วยการเช็ดหรือขัดให้เป็นเงา ส่วนรองเท้าผ้าใบ ควรซักทำความสะอาดแล้วตากแดดให้แห้ง





บทสรุปแผนผังความคิด

ลองดูหนูทำได้

บทที่ ๑ เด็กยุคใหม่ใส่ใจตนเอง

๑. การแต่งกาย

ควรแต่งกายให้เหมาะสมกับฤดูกาล โอกาส และสถานที่ เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น และดูสวยงาม

๒. วิธีการอาบน้ำด้วยตนเอง

วิธีการทำความสะอาดร่างกายตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้าเพื่อล้างสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย นักเรียนสามารถทำได้ด้วยตนเองทุกวัน

๓. วิธีแต่งกายด้วยตนเอง

เมื่อนักเรียนอาบน้ำชำระล้างร่างกายแล้ว จากนั้นเลือกเสื้อผ้าที่ต้องการนำมาสวมใส่ตามขั้นตอนที่ถูกต้อง

๔. การดูแลรักษาเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย

การสวมใส่เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายอย่างระมัดระวัง ถนอมเสื้อผ้าไม่ทำให้เสื้อผ้าฉีกขาด และรักษาความสะอาดอยู่เสมอ

บทที่ ๒ รู้จักใช้ รู้จักเก็บของหนู

๑. การหยิบจับและการใช้ของใช้ส่วนตัว

ควรใช้ให้ถูกวิธีจะทำให้ของใช้นั้นใช้งานได้นาน ไม่สกปรก และไม่แตกหักเสียหาย เช่น แปรงสีฟัน ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ ถังเท้า ของเล่น หนังสือ อุปกรณ์การเรียน

๒. การเก็บของใช้

เมื่อใช้ของใช้ต่าง ๆ แล้วควรเก็บเข้าที่และจัดวางให้เรียบร้อย เพื่อให้หยิบใช้งานได้สะดวก ป้องกันไม่ให้เกิดสูญหาย และช่วยให้บ้านเป็นระเบียบและน่าอยู่มากยิ่งขึ้น เช่น การจัดเก็บเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย การจัดที่นอน การจัดเก็บอุปกรณ์การเรียน การจัดเก็บของเล่น การจัดเก็บตู้หรือชั้นวางรองเท้า





คำถามสร้างสรรค์ความคิด

๑. นักเรียนมีวิธีดูแลรักษาของใช้ส่วนตัวอย่างไร
๒. ถ้านักเรียนเล่นของเล่นแล้วไม่เก็บเข้าที่จะเกิดผลอย่างไร
๓. เสื้อผ้าที่รีดแล้ว ควรจัดเก็บอย่างไร
๔. เครื่องแต่งกาย เช่น โบ กีบ ผ้าเช็ดหน้า ถุงเท้า ควรจัดเก็บอย่างไร
๕. นักเรียนคิดว่า ตนเองดูแลรักษารองเท้าได้ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด



กิจกรรม Active Learning

๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๕ คน จากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มออกไปแสดงบทบาทสมมุติเกี่ยวกับวิธีใช้และดูแลรักษาหนังสือ และให้เพื่อนกลุ่มอื่นร่วมกันแสดงความคิดเห็น
๒. ให้นักเรียนบอกวิธีการจัดเก็บรองเท้าในตู้หรือชั้นวางรองเท้า จากภาพที่กำหนดให้ แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น

๑)



๒)



๓)



๔)



๕)



๖)

