

การงานอาชีพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช ๒๕๕๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่

๕



ผู้เรียบเรียง

ดร.กรรทอง เขียนทอง
ถวิล สุขวงษ์

ผู้ตรวจ

ฉัญวรรณ์ ชาญอาวู
สุทิส ลิมสกุล
ยุทธนา วงษ์ตันท์

บรรณาธิการ

ผศ.อารีย์ ชัชวาลวรรณ

พิมพ์ครั้งที่ ๒

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ISBN : 978-616-7768-17-5

ปีที่พิมพ์ ๒๕๖๔



สสส.
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบ
และการศึกษาตามอัธยาศัย

จัดพิมพ์และจำหน่ายโดย

บริษัท สร้างสรรค์สื่อเพื่อการเรียนรู้ (สสร.) จำกัด

๑๕๑๘/๗ ถนนประชาษฎร์ ๑ แขวงวงศ์สว่าง เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ ๑๐๘๐๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๕๔๗-๗๙๗๒, ๐-๒๕๔๖-๐๙๔๘, ๐-๒๕๔๗-๙๓๒๒-๒๖

โทรสาร : ๐-๒๐๔๔-๔๔๗๒

E-mail : ssr1081009@yahoo.com

คำชี้แจงการใช้สื่อการเรียนรู้

องค์ประกอบต่างๆ ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

ชื่อหน่วยการเรียนรู้

เป็นการแบ่งเนื้อหา
ออกเป็นเรื่อง ๆ

ภาพประกอบหน่วย การเรียนรู้

เป็นภาพประกอบ
ที่เชื่อมโยงหน่วยการเรียนรู้

หน้านำเข้าสู่บทเรียน

กระตุ้นผู้เรียนให้เกิด
ความสนใจก่อนการเรียนรู้ด้วย
เนื้อหาและภาพที่น่าสนใจ

กิจกรรมนำสู่บทเรียน

เพื่อนำเข้าสู่บทเรียนและ
กระตุ้นความสนใจแก่ผู้เรียน

เนื้อหา

ครบตามหลักสูตรแกนกลาง
การศึกษาขั้นพื้นฐาน
พ.ศ. ๒๕๕๑



มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัด

เป็นกรอบมาตรฐาน
การเรียนรู้และตัวชี้วัด
ที่กำหนดให้สอดคล้อง
ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

สาระสำคัญ

เป็นใจความสำคัญของเนื้อหา
ที่ทำให้ผู้เรียนเข้าใจง่าย

แผนผังการเรียนรู้

เป็นการกำหนดหัวข้อ
ให้กับผู้เรียน

ภาพประกอบเนื้อหา

เพิ่มความน่าสนใจ
และกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้



เป็นกิริตเสริมความรู้ที่เกี่ยวข้อง
กับเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้

เป็นเกร็ดความรู้ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน

เป็นแหล่งค้นคว้า
หาข้อมูลเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
นอกเหนือจากแหล่งข้อมูล
ความรู้ที่มีอยู่

เป็นข้อควรระวังและ
ข้อแนะนำอื่นๆ ในการทำ
กิจกรรมต่างๆ

เป็นการสรุปเนื้อหาของแต่ละ
หน่วยการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียน
ได้ทบทวนความรู้ก่อนทำ
กิจกรรมและตอบคำถาม

เป็นคำถามพัฒนาผู้เรียน
เพื่อวัดและประเมิน
ความเข้าใจของผู้เรียน
ให้สอดคล้องกับ
หน่วยการเรียนรู้

เน้นทักษะและกระบวนการ
เพื่อให้ผู้เรียนได้คิด
วิเคราะห์ และนำไปใช้
ในชีวิตประจำวันได้





คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ จัดทำขึ้นตรงตามมาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ทุกประการ โดยมีเนื้อหาที่ปรับปรุงสาระตามคำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ ๙๒๑/๒๕๖๑ เรื่อง ยกเลิกมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด สาระที่ ๒ การออกแบบและเทคโนโลยี และสาระที่ ๓ เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ในกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ตามหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ และเปลี่ยนชื่อกลุ่มสาระการเรียนรู้

เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ครูและนักเรียน หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพเล่มนี้ บริษัท สร้างสรรค์สื่อเพื่อการเรียนรู้ (สสร.) จำกัด ได้ศึกษา หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ทั้งด้านมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด สาระแกนกลาง แนวทางการจัดการเรียนรู้ แล้วจึงนำองค์ความรู้ ที่ได้มาออกแบบหน่วยการเรียนรู้และนำเสนอเนื้อหาที่ทันสมัย แต่ละหน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วยมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด สาระสำคัญ แผนผังการเรียนรู้ กิจกรรม นำสู่บทเรียน เนื้อหาเรื่องต่างๆ ที่ครบถ้วนตามตัวชี้วัด นอกจากนี้ยังได้สอดแทรก เกร็ดความรู้เพิ่มเติม ข้อควรระวัง เรื่องใกล้ตัวควรรู้ แหล่งสืบค้นเพิ่มเติม ซึ่งนอกเหนือ จากเนื้อหาในหนังสือเรียน บทสรุปแผนผังความคิด คำถามสร้างสรรค์ความคิด และกิจกรรมพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ (Active Learning) ซึ่งองค์ประกอบของหนังสือเรียนเล่มนี้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียน เกิดการเรียนรู้อย่างครบถ้วนตามหลักสูตร

บริษัท สร้างสรรค์สื่อเพื่อการเรียนรู้ (สสร.) จำกัด หวังว่าหนังสือเรียนรายวิชา พื้นฐาน การงานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เล่มนี้จะเป็นประโยชน์สูงสุดต่อครู และผู้เรียนในการนำไปใช้เป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพ ตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ทุกประการ

บริษัท สร้างสรรค์สื่อเพื่อการเรียนรู้ (สสร.) จำกัด

ตารางมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

สาระการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การดำรงชีวิตและครอบครัว

มฐ. ง ๑.๑ : เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรมและลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

ตัวชี้วัด :

๑. อธิบายเหตุผลในการทำงานให้บรรลุเป้าหมาย
๒. ทำงานบรรลุเป้าหมายที่วางไว้อย่างเป็นขั้นตอน ด้วยความขยัน อดทน รับผิดชอบ และซื่อสัตย์
๓. ปฏิบัติตนอย่างมีมารยาทในการทำงาน
๔. ใช้พลังงานและทรัพยากรในการทำงานอย่างประหยัดและคุ้มค่า

สาระที่ ๒ การอาชีพ

มฐ. ง ๒.๑ : เข้าใจ มีทักษะที่จำเป็น มีประสบการณ์ เห็นแนวทางในงานอาชีพ ใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาอาชีพ มีคุณธรรม และมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพ

ตัวชี้วัด : ๑. อธิบายความหมายและความสำคัญของอาชีพ

ตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัด หน่วย การเรียนรู้ที่	สาระที่ ๑				สาระที่ ๒
	มฐ. ง ๑.๑				มฐ. ง ๒.๑
	ตัวชี้วัด ๑	ตัวชี้วัด ๒	ตัวชี้วัด ๓	ตัวชี้วัด ๔	ตัวชี้วัด ๑
๑. งานบ้าน	✓	✓	✓		
๒. งานเกษตร	✓	✓	✓	✓	
๓. งานช่างฉลาดรู้ งานประดิษฐ์ฉลาดทำ	✓	✓		✓	
๔. งานเอกสารและ งานอาชีพ	✓	✓			✓



สารบัญ

หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

งานบ้าน

๑



๑. การดูแลรักษาของใช้ส่วนตัว ๒
๒. มารยาทในการอยู่ร่วมกันในสังคม ๒๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

งานเกษตร

๓๔



๑. เครื่องมือเกษตร ๓๕
๒. ดอกไม้แสนสวย ๔๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

งานช่างฉลาดรู้

๖๑

งานประดิษฐ์ฉลาดทำ



๑. งานช่างฉลาดรู้ ๖๒
๒. งานประดิษฐ์ฉลาดทำ ๗๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

งานเอกสารและงานอาชีพ

๙๐



๑. เอกสารน่ารู้ ๙๑
๒. อาชีพน่าทำ ๙๖

บรรณานุกรม

๑๐๒

๑

งานบ้าน



สาระสำคัญ

การดูแลรักษาของใช้ส่วนตัวต้องดูแลให้เหมาะสมกับของที่将会ใช้แต่ละอย่าง การดูแลรักษาของใช้ส่วนตัวอย่างถูกวิธีจะช่วยให้ของใช้ส่วนตัวมีความคงทน ไม่ชำรุดเสียหาย ทำให้ประหยัดรายจ่าย ไม่ก่อให้เกิดเชื้อโรคต่อตนเองและบุคคลอื่นในสังคม

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

- อธิบายเหตุผลในการทำงานให้บรรลุเป้าหมาย
(มฐ. ง ๑.๑ ป. ๔/๑)
- ทำงานบรรลุเป้าหมายที่วางไว้
อย่างเป็นขั้นตอนด้วยความขยัน
อดทน รับผิดชอบ และซื่อสัตย์
(มฐ. ง ๑.๑ ป. ๔/๒)
- ปฏิบัติตนอย่างมีมารยาทในการ
ทำงาน (มฐ. ง ๑.๑ ป. ๔/๓)

งานบ้าน

บทที่ ๑

การดูแลรักษา
ของใช้ส่วนตัว

บทที่ ๒

มารยาทในการอยู่
ร่วมกันในสังคม

กิจกรรมนำสู่บทเรียน



นักเรียนเห็น
ของใช้ส่วนตัวโดบบ้าง
ในรูปภาพนี้

ของใช้ส่วนตัว หมายถึง สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งไม่ควรใช้ร่วมกับบุคคลอื่น เพราะอาจทำให้เชื้อโรคแพร่จากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกบุคคลหนึ่งได้ ของใช้ส่วนตัวในชีวิตประจำวัน เช่น ผ้าเช็ดตัว แปรงสีฟัน เสื้อผ้า รองเท้า หวี หมวก แก้วน้ำ หมอน ผ้าห่ม

การดูแลรักษาของใช้ส่วนตัว ควรหมั่นทำความสะอาดเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อให้ของใช้ส่วนตัวสะอาด และยืดอายุการใช้งานได้ยาวนาน การดูแลรักษาของใช้ส่วนตัวควรทำตามลำดับขั้นตอนของทักษะกระบวนการทำงาน เพื่อให้งานประสบความสำเร็จ และบรรลุเป้าหมาย



๑. ทักษะกระบวนการทำงาน

ทักษะกระบวนการทำงาน หมายถึง การลงมือทำงานด้วยตนเอง โดยมุ่งเน้น การฝึกวิธีการทำงานอย่างสม่ำเสมอ ทั้งการทำงานเป็นรายบุคคล และการทำงาน เป็นกลุ่ม เพื่อให้สามารถทำงานได้บรรลุเป้าหมาย ได้แก่ การวิเคราะห์งาน การ วางแผนในการทำงาน การปฏิบัติงานตามลำดับขั้นตอน และการประเมินผลการ ทำงาน

ขั้นตอนที่ ๑ การวิเคราะห์งาน

ขั้นตอนที่ ๒ การวางแผนในการทำงาน

ขั้นตอนที่ ๓ การปฏิบัติงานตามลำดับขั้นตอน

ขั้นตอนที่ ๔ การประเมินผลการทำงาน

ขั้นตอนที่ ๑ การวิเคราะห์งาน คือ การแยกแยะงานออกเป็น ส่วน ๆ และลงมือทำงานด้วยตนเอง เพื่อให้สามารถทำงานได้บรรลุตามเป้าหมาย

ขั้นตอนที่ ๒ การวางแผนในการทำงาน คือ การกำหนดรายละเอียด และวิธีการทำงานที่จะดำเนินการต่อไปให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย

ขั้นตอนที่ ๓ การปฏิบัติงานตามลำดับขั้นตอน คือ การปฏิบัติตาม รายละเอียดหรือวิธีการที่กำหนดไว้

ขั้นตอนที่ ๔ การประเมินผลการทำงาน คือ การประเมินผลหลังจากปฏิบัติงานเสร็จแล้วให้ตรงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ หากตรวจสอบพบ ข้อบกพร่องให้คิดหาวิธีปรับปรุงแก้ไขให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

ประโยชน์ของการใช้ทักษะกระบวนการในการทำงาน มีดังนี้

๑.	ทำให้เราทราบล่วงหน้าได้ว่าจะทำอะไร ต้องการอะไร เมื่อไร และควรทำอะไรก่อนและหลัง
๒.	สามารถแบ่งงานกันทำได้เหมาะสม และทำงานตามที่ได้รับมอบหมายได้ครบทุกรายการจนงานสำเร็จตามเป้าหมาย
๓.	ทำให้ตัวเรามีความรับผิดชอบ มีเหตุผล รวมถึงมีสติรอบคอบในการปฏิบัติงาน
๔.	รู้จักใช้เวลาในการทำงานได้อย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด



๒. การใช้พลังงานและทรัพยากรในการทำงานอย่างประหยัดและคุ้มค่า

ทรัพยากร หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบตัวเรา ซึ่งมีประโยชน์และมีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถแบ่งประเภทของทรัพยากรได้ ๔ ประเภท ดังนี้

๑. ทรัพยากรธรรมชาติที่ใช้แล้วไม่หมดสิ้น เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่จำนวนมาก เช่น แสง ลม อากาศ ดิน

๒. ทรัพยากรธรรมชาติที่ใช้แล้วทดแทนได้ เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่นำมาใช้แล้ว สามารถสร้างขึ้นทดแทนได้ แต่อาจใช้ระยะเวลานาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของทรัพยากรธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ ดิน น้ำ มนุษย์ สัตว์ป่า

๓. ทรัพยากรธรรมชาติที่สามารถนำมาใช้ใหม่ได้ เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่ใช้แล้วสามารถนำมาแปรรูป เพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เช่น เหล็ก ทองแดง อะลูมิเนียม แก้ว

๔. ทรัพยากรธรรมชาติที่ใช้แล้วหมดสิ้นไป เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มีจำกัด ใช้แล้วหมดไป ไม่สามารถเกิดขึ้นทดแทนได้ หรือสามารถเกิดขึ้นทดแทนได้ แต่ต้องใช้ระยะเวลา เช่น น้ำมันปิโตรเลียม ก๊าซธรรมชาติ และถ่านหิน

พลังงาน หมายถึง ความสามารถซึ่งมีอยู่ในตัวของสิ่งให้อาจให้แรงงานได้ อาจเป็นสิ่งที่ไม่สามารถมองเห็น แต่มีความรู้สึกหรือรับรู้สิ่งให้อาจให้แรงงานได้ เช่น พลังงานน้ำ พลังงานไฟฟ้า พลังงานลม พลังงานจากแสงอาทิตย์

๒.๑ การใช้น้ำอย่างประหยัดและคุ้มค่า เพื่ออนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

๑. ไม่เปิดน้ำทิ้งไว้ขณะกำลัง แปรงฟัน ควรใช้แก้วน้ำหรือขันรองน้ำไว้แทน

๒. ไม่กดชักโครกบ่อยเกินไป เพราะการกดชักโครก ๑ ครั้ง เท่ากับการใช้น้ำ ๘-๑๐ ลิตร

๓. ไม่ควรใช้น้ำล้างจานมากเกินไป หากน้ำยาล้างจานมีความเข้มข้นมาก จำเป็นต้องใช้ปริมาณน้ำมากขึ้นในการล้างจานให้สะอาด

๔. เมื่อซักผ้า ควรรวบรวมผ้าที่จะซักให้ได้จำนวนมาก จะช่วยให้ประหยัดน้ำในการซักได้มาก

๕. นำน้ำที่เหลือจากการซักผ้า หรือการล้างจานมารดน้ำต้นไม้



๒.๒ การใช้ไฟฟ้าอย่างประหยัดและคุ้มค่า การใช้ไฟฟ้าอย่างประหยัด เพื่อช่วยกันอนุรักษ์พลังงานให้มีไว้ใช้ได้อย่างยาวนาน สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

๑. ปิดไฟทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน
๒. ควรถอดปลั๊กไฟฟ้าทุกครั้งหลังจากใช้งาน หากเป็นตู้เย็นไม่ต้องถอดปลั๊กไฟฟ้า
๓. หากต้องการใช้พัดลม ควรใช้ที่ระดับความเร็วลมต่ำ โดยการกดปุ่มเบอร์ ๑ ของตัวเครื่องพัดลม



๔. ควรตั้งตู้เย็นให้ห่างจากผนังเกิน ๑๕ เซนติเมตร เพื่อระบายความร้อนได้สะดวก และช่วยให้ประหยัดไฟฟ้า
๕. การใช้เครื่องดูดฝุ่น ควรนำฝุ่นในถุงของเครื่องดูดฝุ่นทิ้งทุกครั้งหลังการใช้งาน จะทำให้เครื่องดูดฝุ่นมีแรงดูด และประหยัดไฟฟ้า

▲ ปิดไฟเมื่อไม่ใช้งาน



▲ ถอดปลั๊กไฟหลังใช้งาน

๒.๓ การใช้ทรัพยากรในการทำงานอย่างประหยัดและคุ้มค่า

การใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด คือ ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์และคุ้มค่ามากที่สุด ซึ่งทำได้ ดังนี้

๑. ไม่ควรใช้กระดาษเพียงหน้าเดียวแล้วทิ้ง ควรใช้กระดาษให้ครบทั้ง ๒ หน้า
๒. เมื่อจัดงานสังสรรค์ต่างๆ ควรหลีกเลี่ยงการใช้จานหรือแก้วน้ำกระดาษ เพราะจะทำให้สิ้นเปลืองพลังงานและทรัพยากรในการผลิต
๓. เมื่ออ่านหนังสือพิมพ์เสร็จแล้วไม่ควรทิ้ง สามารถนำมาประดิษฐ์หรือนำมาเช็ดกระจกให้ใสสะอาดได้
๔. สามารถนำกระดาษที่ใช้ทั้ง ๒ หน้าแล้วไปจัดพิมพ์อักษรเบรลล์สำหรับผู้พิการทางสายตา โดยมอบให้กับองค์กรที่จัดพิมพ์อักษรเบรลล์
๕. นำวัสดุเหลือใช้มาประดิษฐ์เป็นของเล่น ของใช้ให้เกิดประโยชน์

เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงปัญหาสิ่งแวดล้อมได้ แต่เราสามารถช่วยกันอนุรักษ์ทรัพยากรและพลังงานเพื่อให้มีทรัพยากรและพลังงานที่สะอาดไว้ใช้ร่วมกันอย่างยาวนาน



▲ ไม่ใช้จานหรือแก้วน้ำกระดาษในงานสังสรรค์



แหล่งสืบค้นเพิ่มเติม

<https://energy.go.th/2015/> เรื่อง กระบวนการพลังงาน

<http://www.egat.co.th/> เรื่อง การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

<https://www.mwa.co.th/main.php?filename=index> เรื่อง การประปา
นครหลวง

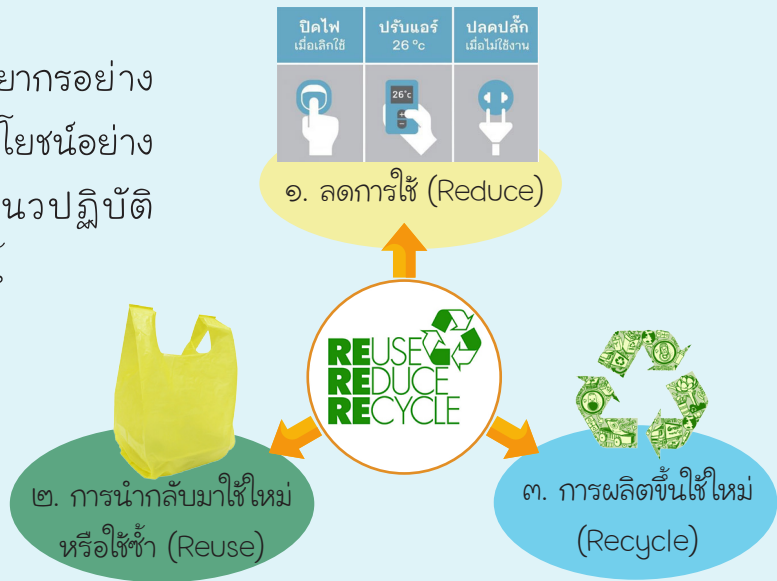
<https://www.pwa.co.th/> เรื่อง การประปาส่วนภูมิภาค



เกร็ดความรู้เพิ่มเติม

ทรัพยากรเป็นสิ่งที่มนุษย์นำมาใช้เพื่อการดำรงชีวิตประจำวัน ถ้าใช้ทรัพยากรธรรมชาติมากเกินไป หรือใช้ไม่ถูกวิธีอาจทำให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมตามมาได้

ดังนั้น การใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่าที่สุด จึงเป็นแนวปฏิบัติที่เรียกว่าหลัก 3R ดังนี้



๓. การดูแลรักษาของใช้ส่วนตัว

ของใช้ส่วนตัวที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อผ่านการใช้งานแล้ว มักเกิดความเสี่ยงจากคราบเหงื่อไคล มลพิษในสิ่งแวดล้อม เช่น ควันพิษจากท่อไอเสีย ฝุ่นละออง หรือเกิดรอยเปื้อนจากสิ่งต่าง ๆ เช่น น้ำหมึกจากปากกา ซอสปรุงรส สี ดินโคลน เราจึงควรดูแลรักษาของใช้ส่วนตัวอย่างถูกวิธี เพื่อให้ของใช้ส่วนตัวมีสภาพใหม่และพร้อมใช้งานอยู่เสมอ

ของใช้ส่วนตัว ได้แก่ ผ้าเช็ดตัว แปรงสีฟัน เสื้อผ้า รองเท้า หวี หมวก เครื่องนอน แก้วน้ำ มีวิธีดูแลรักษาที่แตกต่างกัน ดังนี้

๓.๑ การดูแลรักษาผ้าเช็ดตัว

ผ้าเช็ดตัวเป็นของใช้ส่วนตัวที่ต้องสัมผัสกับร่างกายของเรา จึงเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค จำเป็นต้องดูแลรักษาผ้าเช็ดตัวให้สะอาดอยู่เสมอ โดยมีวิธีดูแลรักษา ดังนี้

๑. ศึกษาวิธีการซักจาก
ฉลากของผ้าเช็ดตัว เพื่อให้ซักได้อย่าง
ถูกวิธี



๒. ควรแยกผ้าเช็ดตัวที่ใช้
กับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยคัดแยก
เป็นผ้าเช็ดผม ผ้าเช็ดหน้า และผ้าเช็ดตัว



๓. หลังจากใช้ผ้าเช็ดตัวแล้ว
ควรผึ่งแดดให้แห้ง



๔. ควรซักผ้าเช็ดตัวทุก
สัปดาห์ เพื่อป้องกันการสะสมของ
เชื้อโรคหรือสิ่งสกปรกต่าง ๆ



๕. ผ้าเช็ดตัวไม่ควรซักรวม
กับผ้าชนิดอื่นๆ เช่น ผ้าสี เพื่อป้องกัน
สีตก และอาจทำให้ขนของผ้าเช็ดตัว
ติดเสื้อผ้าอื่นได้





ข้อควรระวัง

ขณะที่ซักผ้าเช็ดตัว ละอองฟองจากผงซักฟอกอาจกระเด็นเข้าตาได้ จึงควรระมัดระวังอย่าให้ละอองฟองเข้าตา ถ้ามีละอองฟองเข้าตา ควรล้างตาด้วย น้ำสะอาดทันที ถ้าอาการไม่ทุเลาควรแจ้งผู้ปกครองเพื่อให้พาไปพบแพทย์

๓.๒ การดูแลรักษาแปรงสีฟัน

แปรงสีฟันเป็นอุปกรณ์ทำความสะอาดช่องปากและฟัน จึงเป็น แหล่งสะสมของสิ่งสกปรกและเชื้อโรค

หลังจากใช้แปรงสีฟันแล้วควรล้างขนแปรงด้วยน้ำสะอาด โดยใช้ นิ้วมือลูบที่ขนแปรงสีฟันประมาณ ๒-๓ ครั้ง เพื่อเอายาสีฟันและเศษอาหาร ที่อาจติดแปรงออก แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง วางด้ามแปรงสีฟันลงในภาชนะ ให้ตั้งตรง และเก็บไว้ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก



▲ ใช้นิ้วมือทำความสะอาดขนแปรงเบา ๆ



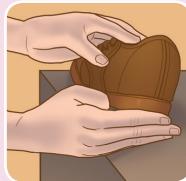
▲ วางแปรงสีฟันลงในภาชนะโดยหงาย ขนแปรงขึ้น

๓.๓ การดูแลรักษารองเท้า

รองเท้าที่สวมใส่ มีทั้งรองเท้าหนัง รองเท้าแตะ และรองเท้าผ้าใบ จึงควรหมั่นดูแลรักษาและทำความสะอาดอยู่เสมอ ถ้าดูแลรักษาไม่ดี อาจก่อให้เกิดโรคเชื้อราที่เท้าได้ โดยมีวิธีการดูแลรักษาความสะอาด ดังนี้

๑

ก่อนทำความสะอาดควรตรวจสอบสภาพรองเท้าว่า มีรอยชำรุดที่ส่วนใดหรือไม่ ถ้าพื้นรองเท้าชำรุดควรซ่อมแซม โดยใช้กาวร้อนติดพื้นรองเท้าให้แน่น แล้วจึงนำไปทำความสะอาด



๒

รองเท้าหนัง หลังใช้งานแล้วควรทำความสะอาด โดยการเคาะเศษดินที่ติดรองเท้าออกให้หมด จากนั้นใช้แปรงขัดฝุ่นละอองที่ติดบนรองเท้าออก ถ้าเป็นโคลนควรใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดออกแล้วทายาขัดรองเท้าให้ทั่ว และใช้ผ้าแห้งหรือแปรงขัดรองเท้าให้ขึ้นเงา



๓

รองเท้าแตะ ควรทำความสะอาดด้วยการล้างให้สะอาด หรือถ้ามีคราบสกปรกให้ใช้น้ำผสมผงซักฟอก และใช้แปรงขัดถูจนสะอาด ล้างจนหมดคราบและนำไปผึ่งให้แห้ง



๔

รองเท้าผ้าใบ ควรทำความสะอาดด้วยการซักอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง โดยนำไปแช่น้ำเปล่าเพื่อให้คราบสกปรกหลุดออกง่ายขึ้น จากนั้นแช่ในน้ำที่ผสมผงซักฟอก และใช้แปรงขัดถูรองเท้าจนสะอาด ล้างออกด้วยน้ำจนหมดคราบ ปีบให้สะเด็ดน้ำแล้วไปผึ่งแดด



๓.๔ การดูแลรักษาหวี

หวีเป็นของใช้ส่วนตัวที่ไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจทำให้ติดโรคผิวหนัง เหา เชื้อรา หรือรังแคจากผู้อื่นได้

วิธีการดูแลรักษาหวีทำได้โดยนำหวีที่สกปรกไปแช่ในน้ำอุ่น จากนั้นบีบยาสีฟันลงบนขนแปรงสีฟันที่ไม่ใช้แล้ว และนำมาขัดให้ทั่วหวีทั้ง ๒ ด้าน (ในขั้นตอนนี้จะใช้น้ำสบู่หรือน้ำอุ่นผสมยาสีฟันก็ได้) ล้างด้วยน้ำสะอาด และซับให้แห้ง โดยควรทำความสะอาดหวีสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง



๓.๕ การดูแลรักษาหมวก

เมื่อใช้หมวกเสร็จแล้ว ควรซักทำความสะอาดแล้วนำไปตากให้แห้ง โดยวางหมวกไว้บนพื้นราบ เพื่อไม่ให้หมวกเสียรูปทรง



๓.๖ การดูแลรักษาเครื่องนอน

เครื่องนอน เช่น ที่นอน หมอน มุ้ง ผ้าห่ม หมอนข้าง เป็นสิ่งที่เราใช้งานทุกวัน จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องดูแลทำความสะอาดให้ถูกสุขอนามัยเพื่อสุขภาพที่ดี โดยนำหมอนไปผึ่งแดดจัดทุกสัปดาห์เพื่อกำจัดไรฝุ่น กลิ่นอับ และสิ่งสกปรก ส่วนปลอกหมอน มุ้ง ผ้าห่ม ผ้าปูที่นอนให้ซักทำความสะอาดอย่างน้อยเดือนละ ๒ ครั้ง



๓.๗ การดูแลรักษาแก้วน้ำ

แก้วน้ำเป็นของใช้ส่วนตัวสำหรับดื่มน้ำซึ่งสัมผัสกับปากโดยตรง หากไม่ทำความสะอาดให้ถูกวิธีจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้

การทำความสะอาดทำได้โดยนำแก้วน้ำที่ใช้เสร็จแล้วมาล้างให้สะอาดด้วยน้ำยาล้างจานและน้ำสะอาดทุกครั้ง จากนั้นนำไปคว่ำให้แห้งก่อนนำมาใช้งาน



เกร็ดความรู้เพิ่มเติม

แปรงสีฟันเก่าที่ไม่ใช้แล้ว สามารถนำมาปิดฝุ่นบนแป้นพิมพ์ของคอมพิวเตอร์ที่มีเศษฝุ่นเข้าไปอุดตันตามร่องของปุ่มกด หรือนำมาขัดรองเท้าผ้าใบ เพื่อให้เกิดความสะอาดมากยิ่งขึ้น



๔. การดูแลรักษาเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายให้ถูกหลัก

การดูแลรักษาเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย หมายถึง การดูแลรักษาเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายให้สะอาดอยู่เสมอ เพื่อยืดอายุการใช้งาน โดยใช้น้ำและผงซักฟอก ขจัดคราบสกปรก ฝุ่นละออง เหงื่อไคล หรือคราบอื่น ๆ ที่เปื้อนเสื้อผ้า

นอกจากนั้น การจัดเก็บเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายอย่างเป็นระเบียบ และการแยกประเภทจะช่วยให้เกิดความสะดวกเมื่อต้องการสวมใส่ ดังนั้น จึงควรศึกษาเกี่ยวกับการดูแลเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย และฝึกปฏิบัติให้ถูกวิธี

๔.๑ การดูแลรักษาเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย

ผู้สวมใส่จะต้องรู้จักวิธีดูแลรักษาเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย เพื่อยืดอายุการใช้งานให้อยู่ในสภาพดี สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้



๑. เมื่อสวมใส่หรือถอดเสื้อผ้าที่มีกระดุม ควรติดหรือแกะกระดุมอย่างระมัดระวัง เพื่อไม่ให้กระดุมชำรุด เสื้อผ้าที่มีซิปควรรูดซิปด้วยความระมัดระวังไม่ให้ซิปติดเนื้อผ้า



๒. เมื่อถอดเสื้อแล้วควรแขวนไว้กับไม้แขวนเสื้อ ไม่ควรแขวนไว้บนตะขอหรือตะปู เพราะจะทำให้เสื้อเสียรูปทรงและฉีกขาดได้ง่าย แต่ถ้าเป็นเสื้อกันหนาวไม่ควรแขวนทิ้งไว้ เพราะจะทำให้เสื้อยืดและเสียรูปทรง



๓. เมื่อประกอบอาหารหรือทำกิจกรรมที่อาจทำให้เสื้อผ้าเปื้อน ควรสวมชุดกันเปื้อนทุกครั้ง

๔.๒ การทำความสะอาดเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย

วิธีการทำความสะอาดเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย เป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพ การทำให้เสื้อผ้าสวย และคงสภาพได้ยาวนาน สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้