



ผู้เรียบเรียง

นางสาวสายทิพย์
นางศรดา

คำฉ่ำ
โพธิ์เพชร

ก.บ. (คหกรรมศาสตร์)
ศศ.บ. (อุตสาหกรรมเครื่องแต่งกาย)

ผู้ตรวจ

นายวิสกา
นางสาวปิยวีร์
นายชลอ

ดวงอ่อนนาม
จตุพงษ์รักษา
การทวี

วท.ม. (ครุศาสตร์เกษตร)
ศศ.ม. (คหกรรมศาสตร์ศึกษา)
ก.อ.บ. (อุตสาหกรรม-เครื่องมือกล)

บรรณาธิการ

นางสาวสุชาดา
นางสาวจริยา

วราหพันธ์
บุรพกุลศรี

กศ.บ. (สังคมศึกษา), ก.ม. (พื้นฐานการศึกษา)
กศ.บ. (คหกรรมศาสตร์)
ศศ.ม. (คหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน)



จัดพิมพ์โดย บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

ฝ่ายการตลาด, ฝ่ายผลิตและจัดส่ง, ฝ่ายการเงินและบัญชี :
๖๕/๑๐๕ หมู่ ๑ ซ.พระแม่การ์ตูนย์ ต.บ้านใหม่ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐
โทร. ๐ ๒๕๔๔ ๕๔๔๕, ๐ ๒๕๔๔ ๕๕๕๕, ๐ ๒๕๖๑ ๔๕๔๐-๒ โทรสาร
๐ ๒๕๖๑ ๕๕๕๕, ๐ ๒๕๔๔ ๒๓๓๓

ฝ่ายวิชาการ :
๘๗/๑๒๒ ถนนเทศบาลสงเคราะห์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
โทร. ๐ ๒๕๕๔ ๔๔๔๔-๒๐, ๐ ๒๕๕๔ ๔๔๔๔-๕ โทรสาร ๐ ๒๕๔๐ ๒๕๒๓

ปีที่พิมพ์ ๒๕๖๖
พิมพ์ครั้งที่ ๑
จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม
ISBN 978-616-07-2582-3
ราคา ๘๒ บาท
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
ลิขสิทธิ์เป็นของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน **การงานอาชีพ ๔** เล่มนี้ ได้เรียบเรียงขึ้นสำหรับนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ โดยได้ยึดมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยยกเลิกมาตรฐานการเรียนรู้
และตัวชี้วัด สาระที่ ๒ การออกแบบและเทคโนโลยี และสาระที่ ๓ เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ แบ่งออกเป็น ๗ หน่วยการเรียนรู้ ดังนี้

สาระที่ ๑ การดำรงชีวิตและครอบครัว

- ★ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ บ้านน่าอยู่
- ★ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เสื้อผ้าแสนงาม
- ★ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ กินดีอยู่ดี
- ★ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ งานประดิษฐ์คิดสร้างสรรค์
- ★ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ งานเกษตรงามตา
- ★ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เรียนรู้งานช่าง

สาระที่ ๒ การอาชีพ

- ★ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ งานธุรกิจและงานอาชีพ

หนังสือเรียนเล่มนี้ ได้ส่งเสริมการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ และการคิด
แก้ปัญหาด้วย **กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)** นำเทคโนโลยี **QR Code** มาใช้
ในการสรุปความคิดรวบยอด และส่งเสริมสมรรถนะที่สำคัญทางการงานอาชีพโดยใช้ **โครงงาน
เป็นฐาน (Project-Based Learning)**

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน **การงานอาชีพ ๔** เล่มนี้จะอำนวย
ประโยชน์ต่อนักเรียนและครูผู้สอนที่จะนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนา
เต็มตามศักยภาพและบรรลุตามเป้าหมายของหลักสูตร



ฝ่ายวิชาการ บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

สารบัญ

งานบ้าน



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

บ้านน่าอยู่

๑

- ✿ การดูแลรักษาของใช้ส่วนตัว..... ๒
- ✿ การจัดโต๊ะเขียนหนังสือและกระเป๋านักเรียน..... ๑๒
- ✿ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว..... ๑๕
- ✿ มารยาทในการปฏิบัติตน..... ๑๙

กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก(Active Learning)..... ๒๙
สรุป..... ๒๕
คำถามชวนตอบ..... ๒๕



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

เสื้อผ้าแสนงาม

๒๖

- ✿ การดูแลรักษาเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย..... ๒๗
- ✿ การจัดเก็บเสื้อผ้า..... ๓๑

กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก(Active Learning)..... ๓๔
สรุป..... ๓๕
คำถามชวนตอบ..... ๓๕



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

กินดีอยู่ดี

๓๖

- ✿ การเลือกบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม..... ๓๗
- ✿ การเลือกซื้ออาหาร..... ๔๐
- ✿ มารยาทในการรับประทานอาหาร..... ๕๑
- ✿ การประกอบอาหารและเครื่องดื่มอย่างง่าย ๆ..... ๕๓
- ✿ การบริการอาหารและเครื่องดื่มสำหรับบุคคลในครอบครัว..... ๖๒
- ✿ การเก็บและถนอมอาหารอย่างง่าย ๆ..... ๖๕

กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก(Active Learning)..... ๖๙
สรุป..... ๗๐
คำถามชวนตอบ..... ๗๐

งานประดิษฐ์



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

งานประดิษฐ์คิดสร้างสรรค์

๗๒

- ✿ ความหมายและประโยชน์ของงานประดิษฐ์..... ๗๓
- ✿ วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือที่ใช้ในงานประดิษฐ์..... ๗๔
- ✿ การประดิษฐ์ของใช้..... ๗๙
- ✿ การประดิษฐ์ของประดับตกแต่ง..... ๘๗
- ✿ การออกแบบงานประดิษฐ์..... ๙๐

กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก(Active Learning)..... ๙๒
สรุป..... ๙๓
คำถามชวนตอบ..... ๙๓

งานเกษตร



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

งานเกษตรงามตา

๙๕

✿ การเพาะเมล็ด.....	๙๖
✿ การเตรียมเมล็ดพันธุ์.....	๙๗
✿ การปลูกไม้ดอกไม้ประดับ.....	๑๐๕
✿ การปลูกดาวเรือง.....	๑๐๗
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก(Active Learning).....	๑๑๓
สรุป.....	๑๑๔
คำถามชวนตอบ.....	๑๑๔

งานช่าง



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

เรียนรู้งานช่าง

๑๑๖

✿ ความหมายของงานช่าง.....	๑๑๗
✿ ประโยชน์ของงานช่าง.....	๑๑๘
✿ เครื่องมือของงานช่าง.....	๑๑๘
✿ ประเภทของงานช่าง.....	๑๒๓
✿ ความปลอดภัยในการปฏิบัติงานช่าง.....	๑๒๗
✿ งานช่างใกล้ตัว.....	๑๓๒
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก(Active Learning).....	๑๔๑
สรุป.....	๑๔๒
คำถามชวนตอบ.....	๑๔๒

การอาชีพ



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗

งานธุรกิจและงานอาชีพ

๑๔๔

✿ งานธุรกิจ.....	๑๔๕
✿ งานอาชีพ.....	๑๔๗
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก(Active Learning).....	๑๔๙
สรุป.....	๑๕๐
คำถามชวนตอบ.....	๑๕๐

สร้างเสริมทักษะด้านการงานอาชีพโดยใช้โครงงานเป็นฐาน
(Project-Based Learning)..... ๑๕๑
บรรณานุกรม..... ๑๕๒



แผนผัง แสดงสาระการเรียนรู้



หน่วยการเรียนรู้ที่

๑

บ้านน่าอยู่

บทเรียนนี้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช ๒๕๕๑

มาตรฐาน ง ๑.๑ เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรม และลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

ตัวชี้วัด : สิ่งที่นักเรียนพึงรู้และปฏิบัติได้

- มฐ. ง ๑.๑
- (๑) อธิบายเหตุผลในการทำงานให้บรรลุเป้าหมาย
 - (๒) ทำงานบรรลุเป้าหมายที่วางไว้อย่างเป็นขั้นตอน ด้วยความขยันอดทน รับผิดชอบ และซื่อสัตย์
 - (๓) ปฏิบัติตนอย่างมีมารยาทในการทำงาน
 - (๔) ใช้พลังงานและทรัพยากรในการทำงานอย่างประหยัดและคุ้มค่า



แนวคิด

การปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีความสุภาพ อ่อนโยน ทั้งทางวาจาและจิตใจ เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ช่วยเหลืองานภายในบ้านเท่าที่ทำได้ จะทำให้ครอบครัวมีสัมพันธภาพและบรรยากาศที่อบอุ่น



สาระการเรียนรู้

๑. การดูแลรักษาของใช้ส่วนตัว
๒. การจัดโต๊ะเขียนหนังสือและกระเป๋านักเรียน
๓. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว
๔. มารยาทในการปฏิบัติตน

การดูแลรักษาของใช้ส่วนตัว

ของใช้ส่วนตัว คือ ของใช้เฉพาะบุคคลที่ไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น แปรงสีฟัน ผ้าเช็ดตัว หวี แก้วน้ำ เสื้อผ้า และเครื่องนอน เพื่อป้องกันโรคติดต่อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง

การดูแลรักษาของใช้ส่วนตัวได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม หมายถึง การดูแลของใช้ส่วนตัวให้สะอาด ไม่เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค และสามารถใช้งานได้นาน ซึ่งของใช้แต่ละชนิดมีวิธีการใช้และดูแลรักษาที่แตกต่างกัน ดังนี้

๑. แปรงสีฟัน ใช้สำหรับทำความสะอาดฟัน นักเรียนควรแปรงฟันวันละ ๒ ครั้ง คือ ตอนเช้าและก่อนเข้านอน ปัจจุบันมีการออกแบบแปรงสีฟันเพื่อทำความสะอาดฟันควบคู่ไปกับลิ้นด้วย เพราะถึงแม้นักเรียนจะทำความสะอาดฟันแต่อาจมีเชื้อแบคทีเรียหรือเศษอาหารฝังอยู่ที่ลิ้นซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้มีกลิ่นปากได้โดยไม่รู้ตัวและไม่ควรใช้แปรงสีฟันร่วมกัน เพราะการใช้แปรงสีฟันร่วมกันจะมีโอกาสสัมผัสกับน้ำลาย เลือด ของอีกคนได้ซึ่งเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคโดยตรง



แปรงสีฟันใช้สำหรับทำความสะอาดฟัน

วิธีการดูแลรักษา

๑. ล้างขนแปรงสีฟันด้วยน้ำก๊อกให้สะอาด
หลังจากแปรงฟันเสร็จแล้วต้องล้างยาสีฟันที่ค้างและสิ่งสกปรกต่าง ๆ ออกจากขนแปรงสีฟัน



๒. วางแปรงสีฟันให้ตั้งตรง
ควรวางแปรงสีฟันในลักษณะตั้งตรง ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวกเพื่อให้ขนแปรงสีฟันแห้ง ไม่ควรเก็บแปรงสีฟันในกล่องปิด เพราะจะทำให้แบคทีเรียเจริญเติบโตและทำให้แปรงสีฟันเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคได้



๓. ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก ๆ ๓-๔ เดือน
เพราะหากใช้นานกว่านี้จะทำให้ประสิทธิภาพในการกำจัดเศษอาหารลดลง และอาจทำให้เหงือกอักเสบได้



รู้หรือไม่

การแปรงฟันบ่อย ๆ (เกินวันละ ๒ ครั้ง) ไม่ได้ทำให้ฟันสะอาดและมีสุขภาพดีมากขึ้นกว่าเดิม เพราะการแปรงฟันบ่อย ๆ อาจส่งผลกระทบต่อรากฟันซึ่งนำมาสู่อาการระคายเคืองผิวฟันได้ และควรดื่มน้ำแปรงสีฟันที่มีขนแปรงแข็ง เนื่องจากจะทำให้เหงือกเป็นแผล และกลายเป็นช่องทางให้เชื้อโรคเข้าสู่กระแสเลือดได้



๒. ผ้าเช็ดตัว ใช้สำหรับเช็ดตัวให้แห้งหลังจากอาบน้ำเสร็จแล้ว ผ้าเช็ดตัวจึงเป็นสิ่งที่ต้องสัมผัสกับทุกส่วนของร่างกายเรา หลีกเลียงไม่ได้ที่จะต้องสัมผัสกับแบคทีเรียและกลายเป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรีย จึงควรแยกผ้าเช็ดตัวที่ใช้ในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายออกจากกัน เช่น ผ้าผืนใหญ่สำหรับเช็ดตัวและผ้าผืนเล็กสำหรับเช็ดหน้า



ผ้าเช็ดตัวจัดเป็นของใช้ส่วนตัว



รู้หรือไม่

ผ้าเช็ดตัวที่ซื้อมาครั้งแรกควรซักด้วยน้ำอุ่น เพื่อขจัดสารเคมีที่ตกค้างอยู่บนเนื้อผ้า และช่วยป้องกันการระคายเคืองที่อาจเกิดบนผิวหนังของนักเรียนได้



ควรแยกผ้าเช็ดตัวสำหรับใช้ในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย



วิธีการดูแลรักษา

๑. ศึกษาวิธีการดูแลรักษาที่ฉลากสัญลักษณ์ของผ้าเช็ดตัว

เพื่อที่จะดูแลรักษาได้ถูกวิธี เพราะการดูแลรักษาตามวิธีการที่ผู้ผลิตแนะนำจะทำให้คงคุณภาพของผ้าไว้ได้นาน ผ้าไม่เสียหายและไม่เสื่อมคุณภาพ เนื่องจากผ้าบางชนิดไม่สามารถใช้ร่วมกับน้ำยาปรับผ้านุ่มได้



๒. หลังจากเช็ดตัวเสร็จแล้วควรนำผ้าเช็ดตัวผึ่งแดดให้แห้ง

ไม่ควรวางผ้าเช็ดตัวกองทิ้งไว้ เพราะจะทำให้เหม็นอับ ชื้นรา และเสี่ยงที่ผ้าเช็ดตัวจะไปสัมผัสกับเชื้อโรคได้



๓. ควรซักผ้าเช็ดตัวทุก ๆ สัปดาห์

เพื่อป้องกันการสะสมของเชื้อโรค เช่น แบคทีเรีย เชื้อรา



๔. ควรแยกซักผ้าเช็ดตัวไม่ซักรวมกับผ้าชนิดอื่น

ไม่ควรซักรวมกับผ้าชนิดอื่น ๆ เพื่อป้องกันสีตก





รู้หรือไม่

การเลือกผ้าเช็ดตัวควรให้เหมาะสมกับการใช้งาน เช่น ในกรณีที่เดินทางบ่อย ๆ ควรเลือกผ้าเช็ดตัวที่แห้งเร็ว น้ำหนักเบา พกพาสะดวก หรือถ้าใช้ในขณะออกกำลังกายก็ควรเลือกผ้าเช็ดตัวที่ช่วยปกป้องแบคทีเรียได้มากเป็นพิเศษ แห้งง่าย และไม่อมน้ำ



๓. รองเท้า เป็นของใช้ส่วนตัวที่นำมาใช้กับเท้า เพื่อป้องกันอันตรายอันเกิดจากการสัมผัสกับพื้นผิวต่าง ๆ หรือการเจ็บเท้าจากการเดินหรือการวิ่ง ซึ่งรองเท้ามีหลายประเภทแต่นักเรียนใช้อยู่เป็นประจำ เช่น รองเท้าหนัง รองเท้าผ้าใบ และรองเท้าแตะ



รองเท้าเป็นของใช้ส่วนตัวที่ใช้เพื่อป้องกันเท้าจากการเดินหรือวิ่ง



วิธีการดูแลรักษา

๑. รองเท้าหนังสีดำ

ใช้แปรงขนอ่อน ฟองน้ำ หรือผ้านุ่มเช็ดให้สะอาด ใช้แปรงขัดรองเท้าแตะน้ำยาขัดรองเท้าหรือครีมขัดรองเท้าเพียงเล็กน้อย แล้วขัดแบบปิดลงทางเดียวจนขึ้นเงาให้ทั่วรองเท้า การจัดเก็บควรเก็บในที่โล่งและมีอากาศถ่ายเทได้สะดวกเพื่อไม่ให้รองเท้าอับชื้น และไม่ควรให้รองเท้าหนังสัมผัสกับแสงแดดโดยตรง เพราะจะทำให้หนังเสื่อมได้



๒. รองเท้าผ้าใบสีขาว



๒.๑ ถ้ารองเท้าไม่สกปรก ควรผึ่งรองเท้าไว้ข้างนอกประมาณ ๑ วัน แล้วค่อยเก็บเข้ากล่องและตู้รองเท้า เพราะเหงื่ออาจทำให้รองเท้าเหม็นอับได้ง่าย

๒.๒ ถ้าชอบพื้นรองเท้าสกปรก ให้ทำความสะอาดโดยใช้แปรงสีฟันที่ไม่ใช้แล้วป้ายยาสีฟันมาขัดให้ทั่วขอบพื้นยาง จากนั้นใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดออก ผึ่งลมให้แห้ง แล้วนำไปเก็บไว้ที่ชั้นวางรองเท้าให้เรียบร้อย

๒.๓ ถ้ารองเท้าผ้าใบสกปรก ควรซักให้สะอาด ซึ่งมีวิธีการดังนี้
๑) แกะเชือกรองเท้าออก นำเชือกรองเท้าไปซักแยก โดยแช่ในน้ำผสมผงซักฟอกไว้สักครู่ จากนั้นใช้แปรงซักผ้าขัดให้สะอาด แล้วนำไปผึ่งแดดให้แห้ง

๒) นำรองเท้าผ้าใบสีขาวไปล้าง แล้วซักด้วยน้ำผสมผงซักฟอก จากนั้นใช้แปรงซักผ้าขัดรอยเปื้อนจนหมดคราบ ล้างน้ำเปล่าให้สะอาด นำกระดาษทิชชูมาพันให้รอบรองเท้าเพื่อป้องกันไม่ให้รองเท้ามีคราบสีเหลือง แล้วนำไปผึ่งแดดในที่ที่มีแสงแดดอ่อน ๆ จนรองเท้าแห้งจึงนำไปเก็บไว้ที่ชั้นวางรองเท้าให้เรียบร้อย

๓. รองเท้าแตะ



ใช้ผ้านุ่มชุบน้ำบิดหมาดเช็ดให้สะอาด แล้วผึ่งแดดอ่อน ๆ ให้แห้ง แต่ถ้ารองเท้าแตะสกปรกมากให้นำไปซักด้วยน้ำผสมผงซักฟอก ใช้แปรงพลาสติกขัดจนสะอาด ล้างด้วยน้ำสะอาด ๑-๒ ครั้ง แล้วนำไปผึ่งแดดอ่อน ๆ จนแห้งจึงนำไปเก็บไว้ที่ชั้นวางรองเท้าให้เรียบร้อย

๔. หวีหรือแปรงหวีผม เป็นอุปกรณ์ที่ใช้จัดทรงผม ทำความสะอาดผมและหนังศีรษะ ถ้าไม่ทำความสะอาดหวีหรือแปรงหวีผมอาจเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคได้ นักเรียนจึงควรทำความสะอาดหวีหรือแปรงหวีผมให้สะอาดอยู่เสมอ



วิธีการดูแลรักษา

๑. นำเส้นผมออกจากหวีหรือแปรงหวีผมให้หมด
อาจใช้มือดึงหรือใช้แหนบดึงเส้นผมออก
๒. นำหวีหรือแปรงหวีผมแช่ในน้ำอุ่นผสมแชมพู
ประมาณ ๑๕ นาที ซึ่งน้ำอุ่นผสมแชมพูจะแทรกเข้าไปในซี่หวีทำให้คราบสกปรกอ่อนตัวและหลุดออกง่าย แล้วนำแปรงสีฟันที่ไม่ใช้แล้วมาขัดคราบสกปรกออก โดยขัดจากบนลงล่างตามซี่หวีให้สะอาด
๓. ล้างหวีหรือแปรงหวีผมด้วยน้ำสะอาด
โดยปล่อยให้ไหลผ่าน แล้วผึ่งให้แห้งหรือใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กซับให้แห้ง

๕. เครื่องนอน เป็นสิ่งที่ใช้ในการหลับนอนและพักผ่อน เช่น ที่นอน หมอน ผ้าห่ม หากไม่ดูแลรักษาเครื่องนอนจะมีฝุ่นละออง ตัวไร และเชื้อรา ซึ่งจะทำให้เกิดอันตรายต่อนักเรียนได้ เช่น เกิดโรคภูมิแพ้



วิธีการดูแลรักษา

๑. ทำความสะอาดเครื่องนอนอย่างน้อยเดือนละ ๒ ครั้ง
โดยซักด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิมากกว่า ๖๐ องศาเซลเซียส ผสมผงซักฟอก และให้รีดผ้าปูที่นอนเพื่อป้องกันไรฝุ่น
๒. หมั่นนำเครื่องนอนออกมาผึ่งแดด
เพื่อให้เครื่องนอนได้ถ่ายเทอากาศ ช่วยลดฝุ่นละออง และควรกลับด้านที่นอนเป็นประจำทุก ๑-๓ เดือน
๓. ขจัดรอยเปื้อนก่อนนำมาใช้งาน
หากมีรอยเปื้อนหรือคราบสกปรกให้ใช้ผ้าชุบน้ำสบู่เช็ดเบา ๆ แล้วนำไปผึ่งให้แห้งก่อนนำกลับมาใช้งาน

๔. ควรเลือกเตียงนอนแบบไม่มีขาเตียง

เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นเข้าไปสะสมใต้เตียง และที่นอนควรเลือกวัสดุที่ไม่เป็นฝุ่นฟูง ได้แก่ ที่นอนที่ทำด้วยฟองน้ำ ยาง หรือที่นอนสปริง โดยมีผ้าหุ้มมิดชิด ส่วนผ้าปูที่นอนควรทำจากผ้าฝ้าย เพื่อหลีกเลี่ยงสารที่ก่อให้เกิดอาการแพ้ทางผิวหนัง



รู้หรือไม่

การเลือกหมอนควรหลีกเลี่ยงการใช้หมอนนุ่น และหมอนขนสัตว์ เพราะจะเป็นที่สะสมฝุ่นและเชื้อรา ควรใช้หมอนที่ทำจากใยสังเคราะห์ที่สามารถถอดซักทำความสะอาดได้ง่าย



กิจกรรมการเรียนรู้ที่ ๑

นักเรียนไปสัมภาษณ์เพื่อน ๆ ในชั้นเรียนเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาของใช้ส่วนตัว แล้วสรุปความรู้



กิจกรรมการเรียนรู้ที่ ๒

นักเรียนเขียนสรุปวิธีการดูแลรักษาของใช้ส่วนตัว และการนำไปใช้ในรูปของแผนที่ความคิดให้ถูกต้อง

