

# การงานอาชีพ

## ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

ป.๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

### ผู้เรียบเรียง

นางอริยญา ฤกษ์งาม  
นางวราภรณ์ กันทาแก้ว  
นายไพโรจน์ กระโจมทอง  
นายมนตรี สมไร่ชิง

### ผู้ตรวจ

รศ.ดร.จอมขวัญ สุวรรณรักษ์  
นางศศิวรรณ ศรีธนาอุทัยกร  
นางจุรี สุวรรณศิลป์  
นายเกรียงศักดิ์ ฤกษ์งาม  
นางจินตนา แสงธรรมครองอาตม์

### บรรณาธิการ

รศ.จรัสศรี พัวจินดาเนตร

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ปีที่พิมพ์ ๒๕๖๗

พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวนพิมพ์ ๒๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN : 978-616-606-024-9

รหัสสินค้า ๑๑๑๗๐๑๙

**อักษ**

www.aksorn.com

จัดพิมพ์และจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจก. จำกัด

142 ถนนตะนาว เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200

โทร. 0 2622 2999 (อัตโนมัติ 20 คู่สาย)

พิมพ์ที่: บริษัท ไทยรับแปล จำกัด โทร. 0 2903 9101-6





## คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน **การงานอาชีพ ป.๑** เล่มนี้ จัดทำขึ้นสำหรับใช้ประกอบการเรียนการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ โดยดำเนินการจัดทำให้สอดคล้องตามกรอบของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ทุกประการ ส่งเสริมกระบวนการคิด การสืบเสาะหาความรู้ การแก้ปัญหา ความสามารถในการสื่อสาร การตัดสินใจ การนำไปใช้ในชีวิต ส่งเสริมให้ผู้เรียนทำงานอย่างมีขั้นตอนตามกระบวนการทำงาน มีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม รู้และเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของอาชีพ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน **การงานอาชีพ ป.๑** เล่มนี้ มีทั้งหมด ๕ หน่วย ในแต่ละหน่วยประกอบด้วย

๑. เป้าหมายการเรียนรู้ประจำหน่วย กำหนดระดับความรู้ ความสามารถของผู้เรียนว่า เมื่อเรียนจบในแต่ละหน่วยต้องบรรลุมาตรฐานตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในหลักสูตรข้อใดบ้าง
๒. สารสำคัญ แก่นความรู้ที่เป็นความรู้ความเข้าใจคงทนติดตัวผู้เรียน
๓. เนื้อหา ครบตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ นำเสนอเหมาะสมกับการเรียนการสอนในแต่ละระดับชั้น
๔. กิจกรรม มีหลากหลายรูปแบบให้นักเรียนปฏิบัติ แบ่งเป็น
  - ๑) กิจกรรมพัฒนาการทำงาน มอบหมายให้นักเรียนพัฒนาความรู้ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติทักษะการทำงานประจำหน่วย
  - ๒) กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) มอบหมายให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และมีความสุขในการเรียนรู้ ได้พัฒนาการเรียนรู้จนเต็มศักยภาพตามความถนัด ความสนใจ และบรรลुสมรรถนะสำคัญ

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน **การงานอาชีพ ป.๑** เล่มนี้ จะเป็นสื่อการเรียนการสอนที่อำนวยความสะดวกต่อการเรียนการงานอาชีพ เพื่อให้สัมฤทธิ์ผลตามมาตรฐานตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ทุกประการ

คณะผู้จัดทำ



## คำชี้แจง ในการใช้สื่อ

### เป้าหมายการเรียนรู้

กำหนดระดับความรู้ ความสามารถของผู้เรียน เมื่อเรียนจบหน่วย

### สารสำคัญ

แก่นความรู้ที่เป็น ความเข้าใจคงทนติดตัวผู้เรียน

### QR Code

เสริมความรู้ความเข้าใจ ผ่าน QR Code

### กิจกรรมพัฒนาการทำงาน

มอบหมายให้ผู้เรียน พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติ ทักษะการทำงาน ประจำหน่วย

### เนื้อหา

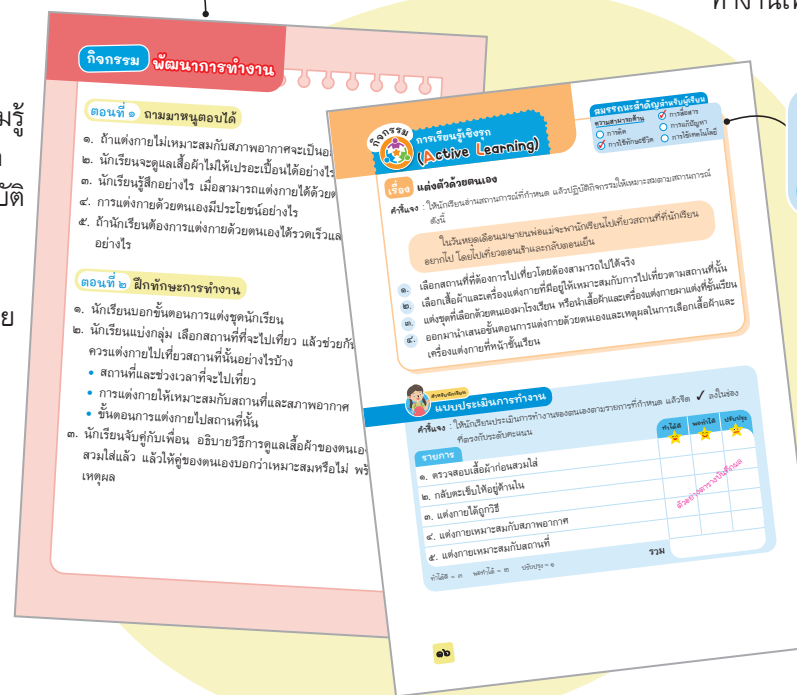
ครบตามหลักสูตรแกนกลางฯ'๕๑ นำเสนอเหมาะสมกับการเรียนการสอน ในแต่ละระดับชั้น

### หนูทำได้

เป็นกิจกรรมที่ฝึกทักษะการทำงานเพื่อให้ประเมินตนเอง

### กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

มอบหมายให้ผู้เรียน ลงมือปฏิบัติจริง เกิดการเรียนรู้ ด้วยตนเอง ได้พัฒนาการเรียนรู้ จนเต็มศักยภาพ ตามความถนัด ความสนใจ และบรรลุสมรรถนะสำคัญ





## สารบัญ



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

๑

แต่งตัวกันเถอะ

๑



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

๒

ของใช้ของหนู

๑๓



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

๓

จัดเก็บให้ดี

๒๙



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

๔

หนูดูแลต้นไม้

๔๑



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

๕

กระดาษแปลงร่าง

๕๕

โครงการงานอาชีพ

กิจกรรมบูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง

บรรณานุกรม

๓๕

๓๕

๓๖

หน่วยการเรียนรู้ที่

๑

# แต่งตัวกันเถอะ

เป้าหมายการเรียนรู้ประจำหน่วยที่ ๑

๑. บอกวิธีการแต่งกายเพื่อช่วยเหลือตัวเอง (มฐ. ง ๑.๑ ป.๑/๑)
๒. แต่งกายเพื่อช่วยเหลือตนเองอย่างกระตือรือร้น และตรงเวลา (มฐ. ง ๑.๑ ป.๑/๓)

ถ้าอยาก  
แต่งตัวเอง  
ต้องทำอะไร



สาระสำคัญ

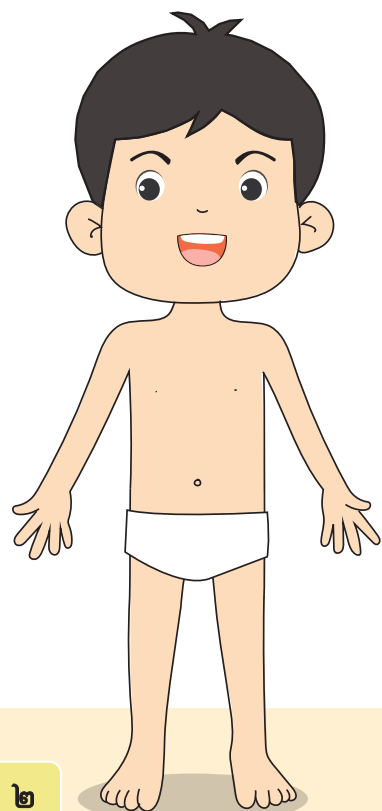
การแต่งกายด้วยตัวเอง เป็นการทำงานง่าย ๆ เพื่อช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวัน และได้ช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ เราจึงควรพยายามฝึกแต่งกายด้วยตนเองจนสามารถปฏิบัติได้

การแต่งกายด้วยตนเองเป็นการทำงานในชีวิตประจำวัน ทำให้รู้จักพึ่งพาตนเอง เกิดความภาคภูมิใจเมื่อทำงานได้สำเร็จ เห็นคุณค่าของตนเอง รวมทั้งช่วยแบ่งเบาภาระของผู้ปกครองได้

## ๑ เครื่องแต่งกาย

เครื่องแต่งกาย คือ เครื่องห่อหุ้มร่างกาย มีหลายอย่าง เช่น เสื้อและกางเกงช่วยปกปิดร่างกาย รองเท้าช่วยปกป้องเท้าจากของแหลมและของมีคม

### ตัวอย่าง เครื่องแต่งกายของวาที



เสื้อกล้าม



หมวก



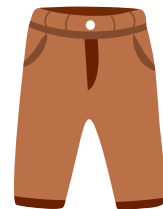
เข็มขัด



เสื้อเชิ้ต



กางเกงขาสั้น



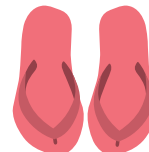
กางเกงขายาว



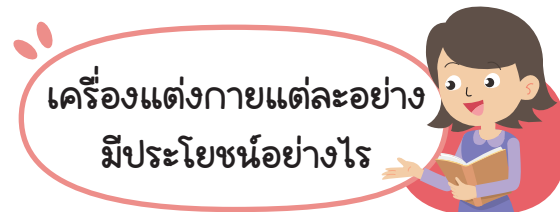
ถุงเท้า



รองเท้า



รองเท้าแตะ



### ตัวอย่าง เครื่องแต่งกายของไพลิน



หมวก



เสื้อยืด



ชุดกระโปรง



กางเกงขายาว



กางเกงขาสั้น



รองเท้าหุ้มส้น



ถุงเท้า



รองเท้าแตะ

วาทีและไพลิน  
แต่งตัวด้วยชุดเหล่านี้  
ไปที่ใดก็ได้บ้างนะ

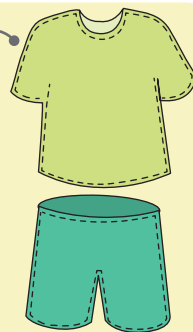


## หลักการแต่งกาย

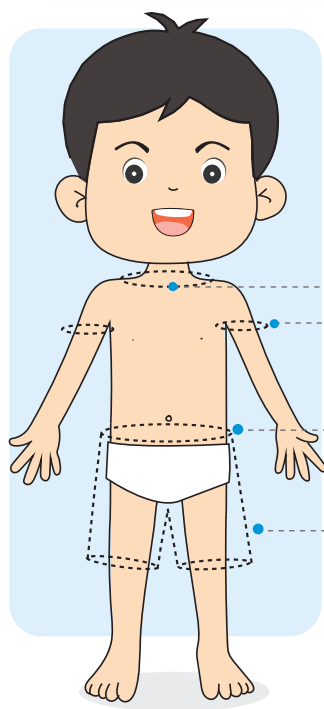
ก่อนสวมเสื้อผ้าทุกครั้ง ควรสำรวจเสื้อผ้า ดังนี้

- ไม่มีรอยเปื้อนหรือชำรุด
- ด้านที่มีตะเข็บหรือรอยเย็บให้อยู่ด้านในเสมอ
- ดูตำแหน่งของเสื้อผ้าให้ถูกต้อง เช่น คอเสื้ออยู่ด้านบน ขอบกางเกงหรือกระโปรงอยู่ด้านล่างบน ดูด้านหน้า ด้านหลังของเสื้อผ้าให้ถูกต้อง

ตะเข็บ



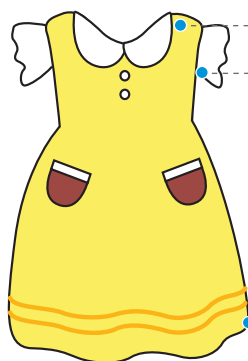
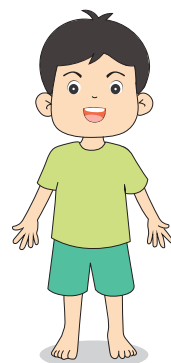
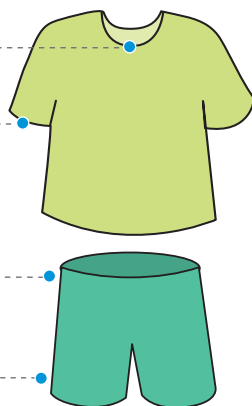
สังเกตลักษณะของเสื้อ  
กางเกง กระโปรง  
และชุดกระโปรง กับ  
ตำแหน่งที่ต้องสวม



คอเสื้อ  
แขนเสื้อ

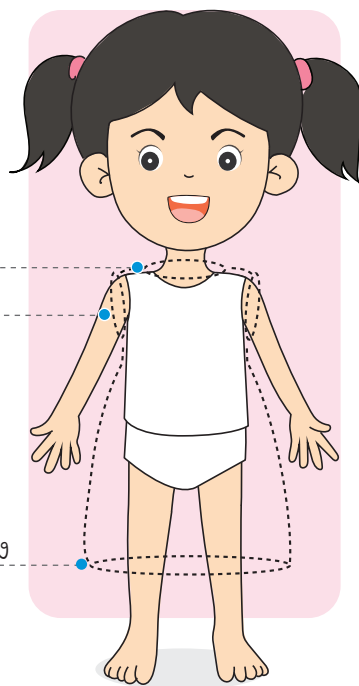
ขอบกางเกง

ขากางเกง



คอเสื้อ  
แขนเสื้อ

ชายกระโปรง



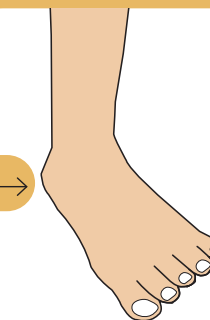
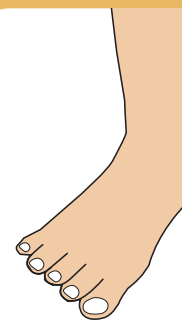
- สำรวจถุงเท้าให้ด้านที่มีตะเข็บอยู่ด้านใน
- ตรวจสอบสภาพรองเท้า สิ่งแปลกปลอมในรองเท้าก่อนสวมเสมอ
- สวมรองเท้าให้ถูกต้อง ทั้งเท้าข้างซ้ายและเท้าข้างขวา

สังเกตลักษณะ  
ของเท้า ส่วนด้านใน  
จะเว้าเข้าไปตรงกลาง  
ฝ่าเท้า สังเกตรองเท้า  
กับตำแหน่งที่สวม

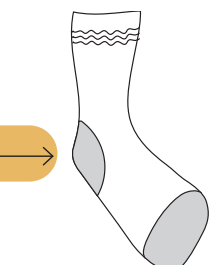


เท้าข้างขวา

เท้าข้างซ้าย



← ส้นเท้า →



← ส้นถุงเท้า →

รองเท้าข้างขวา

รองเท้าข้างซ้าย



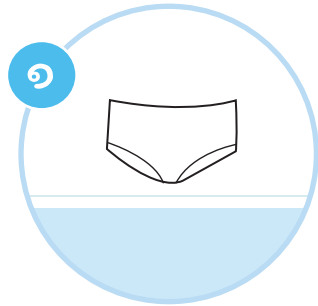
**! ปลอดภัยไว้ก่อน**

การผูกเชือกรองเท้าให้แน่น ไม่หลุดง่าย จะทำให้เดินหรือวิ่งได้สะดวก ไม่ลื่นหรือสะดุดง่าย

## ๒ ขั้นตอนการแต่งกาย

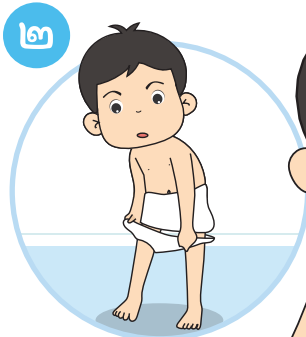
การแต่งกายต้องเริ่มสวม  
เครื่องแต่งกายจากส่วนในไป  
ส่วนนอกเสมอ โดยสามารถปฏิบัติตามตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

การสวมเสื้อผ้าแต่ละชนิด  
ต้องทำอย่างไรนะ

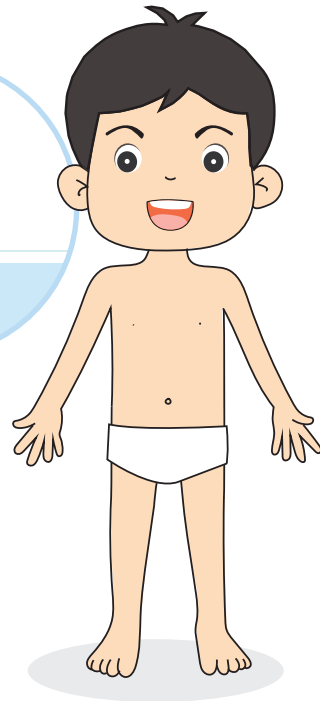


๑

ตัวอย่าง การสวมชุดชั้นใน



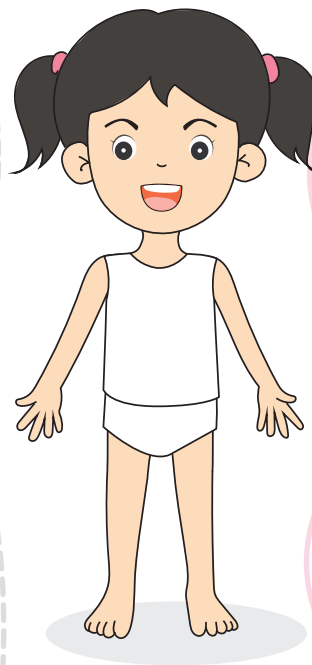
๒



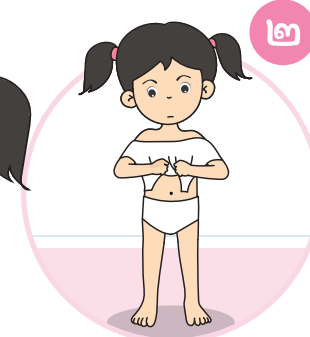
สวมกางเกงใน



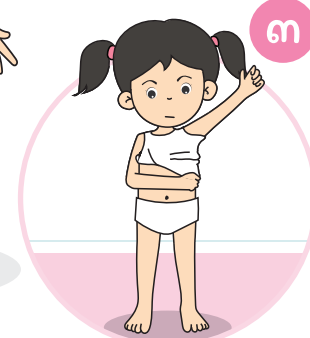
๑



สวมเสื้อกล้ามและกางเกงใน



๒



๓



๑

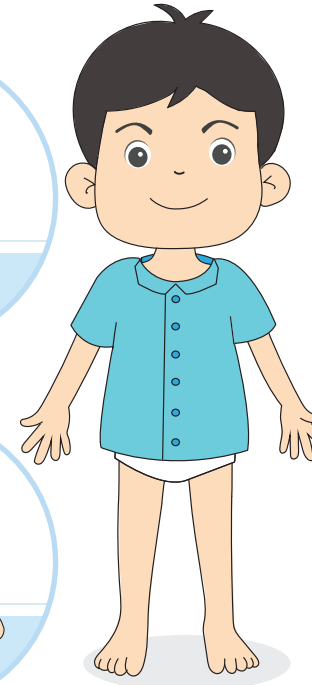
ตัวอย่าง การสวมเสื้อ



๒

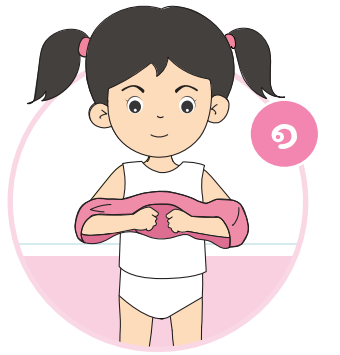


๓

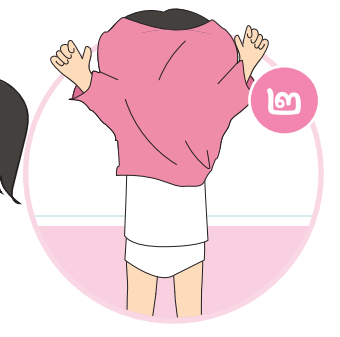


สวมเสื้อแบบมีกระดุม

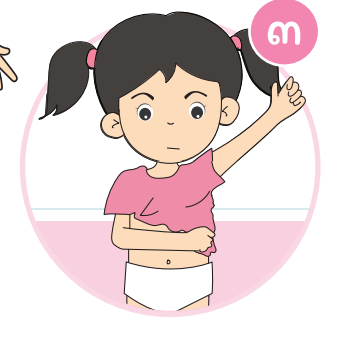
สอดแขนเข้าไปในแขนเสื้อทีละข้าง  
จนครบทั้ง ๒ ข้าง จับชายเสื้อให้เสมอกัน  
แล้วกลัดกระดุมเม็ดบนลงมาจนครบทุกเม็ด  
จะช่วยป้องกันไม่ให้กลัดกระดุมเสื้อผิดตำแหน่ง



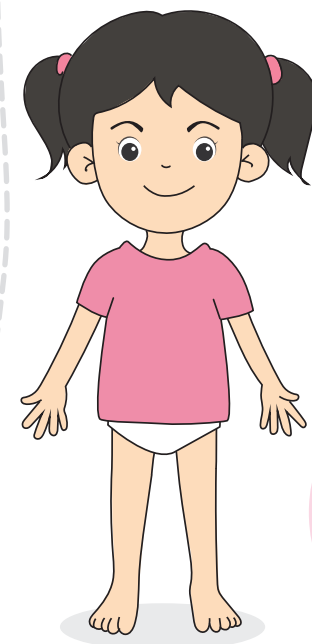
๑



๒



๓



สวมเสื้อแบบไม่มีกระดุม

สอดแขนเข้าไปในแขนเสื้อ แล้ว  
ยกแขนขึ้นเพื่อให้คอเสื้อตรงกับศีรษะ  
จับชายเสื้อครอบศีรษะ แล้วดึงชายเสื้อ  
ลงมาให้เรียบร้อย



หนูทำได้ สวมชุดชั้นใน

๖



ทำได้ดี



พอทำได้



ควรปรับปรุง



หนูทำได้ สวมเสื้อ



ทำได้ดี

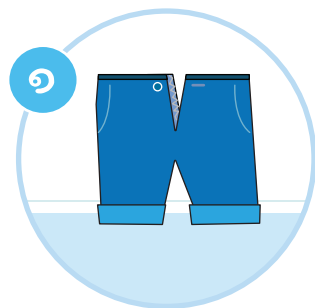


พอทำได้

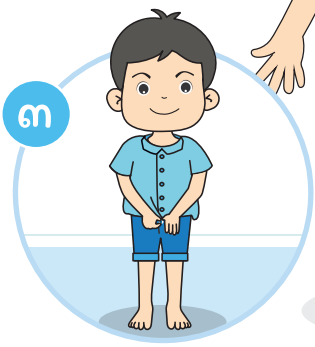
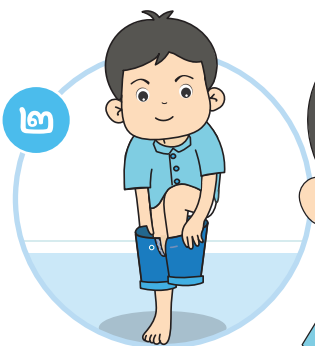
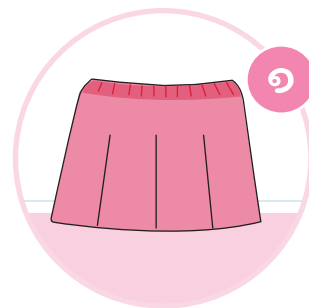


ควรปรับปรุง

๗

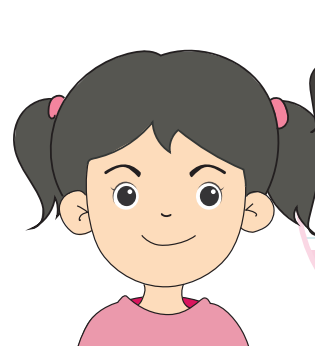


**ตัวอย่าง** การสวมกางเกง  
หรือกระโปรง



**แบบมีซิพ**

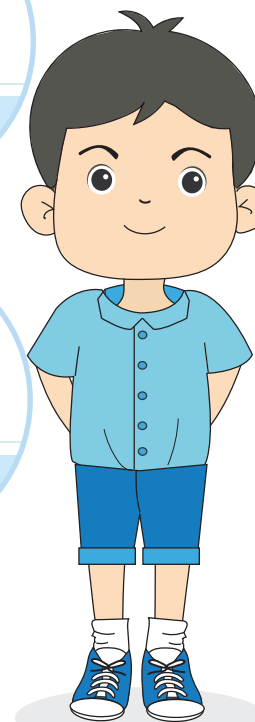
จับขอบกางเกงหรือขอบกระโปรง  
แล้วยกขาทีละข้างเพื่อสวมกางเกง  
หรือกระโปรงทีละข้างจนครบ ติดตะขอ  
หรือกระดุมที่ขอบกางเกงหรือขอบ  
กระโปรงก่อนแล้วจึงรัดซิพ จะทำให้ซิพ  
ไม่แตกง่าย



**แบบเอวยางยืด**

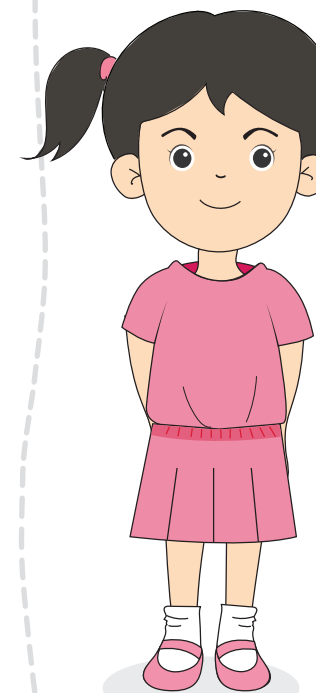
ดึงขอบกางเกงหรือขอบกระโปรง  
ให้ยืดออกไป แล้วยกขาทีละข้างเพื่อสวม  
กางเกงหรือกระโปรงทีละข้างจนครบ  
จากนั้นดึงขอบกางเกงหรือกระโปรงขึ้น  
จนถึงเอว

**ตัวอย่าง** การสวมถุงเท้า  
และรองเท้า



**สวมถุงเท้า**

ก่อนสวมถุงเท้าทุกครั้ง ต้อง  
ตรวจสอบว่าเป็นถุงเท้าคู่เดียวกันหรือไม่  
จัดสันถุงเท้าให้ตรงกับสันเท้า ดึงขอบ  
ถุงเท้าขึ้นให้สูงเท่ากันทั้ง ๒ ข้าง  
ถ้าถุงเท้ายาวควรพับขอบทั้ง ๒ ข้าง  
ให้เท่ากัน



**สวมรองเท้า**

รองเท้าผ้าใบหรือรองเท้าที่มีสาย  
คาดต้องผูกเชือกหรือติดสายคาดให้  
เรียบร้อย

ในชีวิตประจำวัน ยังมีเสื้อผ้า  
และเครื่องแต่งกายอีกหลายแบบ  
ที่จะต้องแต่งให้ถูกต้อง



**สวมกางเกงหรือกระโปรง**

๑



**สวมถุงเท้าและรองเท้า**

๑



๑

### ๓ การแต่งกายให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ

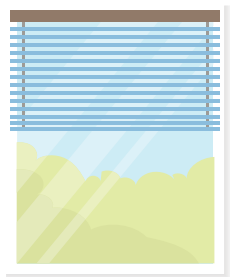
ประเทศไทยมีทั้งสภาพอากาศร้อน หนาวเย็น และฝนตก การแต่งกายให้เหมาะสมกับสภาพอากาศจะทำให้ร่างกายเกิดความสุขสบาย ไม่เจ็บป่วยง่าย

**อากาศร้อน** ควรสวมเสื้อผ้าที่เนื้อโปร่งบาง ระบายความร้อนได้ดี สวมใส่สบาย

การสวมเสื้อผ้า  
เมื่ออากาศร้อน  
ต้องทำอย่างไรนะ



ถ้าแสงแดดแรง  
อยู่นอกบ้านควรสวม  
เครื่องป้องกันแสงแดด เช่น  
หมวก ที่บังแดด หรือกางร่ม



อยู่ในบ้านควรสวมเสื้อผ้า  
ที่ใส่สบาย เช่น สวมเสื้อ  
คอกลม กางเกงขาสั้น



**อากาศหนาวเย็น** ควรสวมเสื้อผ้าที่เนื้อหนา แขนยาว ขายาว สวมหมวก พันผ้าพันคอ สวมถุงมือ ถุงเท้า เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น

ถ้าอากาศหนาวเย็น  
มาก ๆ เราควรสวมเสื้อ  
กันหนาวทับบนเสื้อผ้า  
อีกชั้นหนึ่ง



**ฝนตก** เมื่อจำเป็นต้องออกนอกบ้านขณะฝนตก ควรใช้อุปกรณ์  
ที่ป้องกันไม่ให้ร่างกายเปียกฝน เช่น สวมเสื้อกันฝน กางร่ม

ถ้าเสื้อผ้าเปียกชื้นเพราะ  
ถูกฝน เมื่อกลับถึงบ้าน  
ควรรีบเปลี่ยนเป็นเสื้อผ้าที่แห้ง  
เพื่อป้องกันอาการหวัด เช็ดเท้า  
ให้แห้งเพื่อป้องกันเชื้อรา



หนูทำได้

แต่งกายได้เหมาะสมกับสภาพอากาศ



ทำได้ดี



พอทำได้



ควรปรับปรุง

## ๔ การแต่งกายให้เหมาะสมกับสถานที่

ในชีวิตประจำวัน เราต้องทำกิจกรรมในสถานที่ต่าง ๆ เราควรแต่งกายให้เหมาะสมและถูกกาลเทศะ

**ขณะอยู่บ้าน** ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่เนื้อผ้าระบายอากาศหรือความร้อนได้ดี เช่น เสื้อคอกลม กางเกงขาสั้น



**ไปโรงเรียน** ควรสวมเครื่องแบบนักเรียนที่สะอาดเรียบร้อย และเป็นไปตามข้อตกลงหรือตามกฎระเบียบของโรงเรียน



**ไปเที่ยว** ควรสวมเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับสถานที่ที่เราไปเที่ยว

**ไปเที่ยวทะเล** ควรสวมเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย เช่น เสื้อกล้าม เสื้อยืด กางเกงขาสั้น และควรสวมเครื่องป้องกันแสงแดด เช่น หมวก หากลงเล่นน้ำ ควรสวมชุดว่ายน้ำ หรือเสื้อผ้าที่ไม่หนักเมื่อเปียกน้ำ



**ไปสวนสัตว์** ควรสวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการทำกิจกรรม เช่น ถ้าต้องเดินดูสัตว์ ควรสวมกางเกง สวมเสื้อ และสวมรองเท้าที่เดินสะดวก เพื่อความคล่องแคล่วและปลอดภัย



**ไปเที่ยวชมศาสนสถานหรือสถานที่สำคัญ** ควรแต่งกายสุภาพ ผู้หญิงควรสวมกระโปรงยาวหรือกางเกงขายาว สวมเสื้อที่มีแขน สวมรองเท้าผ้าใบหรือรองเท้าหุ้มส้น ผู้ชายควรสวมเสื้อเชิ้ต เสื้อमीปก สวมกางเกงขายาว สวมถุงเท้าและรองเท้าให้เรียบร้อย



**หนูทำได้**



ทำได้



แต่งกายได้เหมาะสมกับสถานที่



พอทำได้



ควรปรับปรุง



การแต่งกาย



## ๕ การดูแลรักษาเครื่องแต่งกาย

การแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น เป็นการรักษาสุขอนามัยและทำให้ดูดี เรียบร้อย ดังนั้น เราจึงต้องหมั่นดูแลรักษาความสะอาดของเสื้อผ้าอยู่เสมอ

ขณะสวมเสื้อผ้าเราต้องดูแลรักษาเสื้อผ้าของเรา เช่น

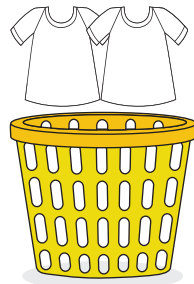
๑. ระวังไม่ทำเสื้อผ้าเปื้อนขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น รับประทานอาหาร วึ่งเล่นที่สนาม
๒. ไม่ใช้เสื้อเช็ดปากหรือเช็ดหน้า
๓. ไม่เล่นใกล้บริเวณที่มีน้ำขัง เพราะอาจมีน้ำกระเด็นมาถูกเสื้อผ้า
๔. ไม่ดึงหรือกระชากเสื้อผ้านั้น เพราะอาจจะทำให้เสื้อผ้าขาดหรือชำรุด



เสื้อผ้าที่สวมแล้วควรคัดแยกเสื้อผ้าเป็นประเภทใส่ตะกร้า เพื่อให้่ายต่อการนำไปซัก



ชุดชั้นใน



เสื้อผ้าขาว



เสื้อผ้าสี

ถ้าเสื้อผ้ากระดุมหลุด ซิปแตก หรือขาดเพียงเล็กน้อย ควรบอกผู้ใหญ่ให้ช่วยซ่อมแซมบริเวณที่ขาดก่อนนำไปซัก



หนูทำได้

ดูแลเครื่องแต่งกายได้



## กิจกรรม พัฒนาการทำงาน

### ตอนที่ ๑ ถามมาหนูตอบได้

๑. ถ้าแต่งกายไม่เหมาะสมกับสภาพอากาศจะเป็นอย่างไร
๒. นักเรียนจะดูแลเสื้อผ้าไม่ให้เปื้อนได้อย่างไรบ้าง
๓. นักเรียนรู้สึกอย่างไร เมื่อสามารถแต่งกายได้ด้วยตนเอง
๔. การแต่งกายด้วยตนเองมีประโยชน์อย่างไร
๕. ถ้านักเรียนต้องการแต่งกายด้วยตนเองได้รวดเร็วและดีขึ้นควรทำอย่างไร

### ตอนที่ ๒ ฝึกทักษะการทำงาน

๑. นักเรียนบอกขั้นตอนการแต่งชุดนักเรียน
๒. นักเรียนแบ่งกลุ่ม เลือกสถานที่ที่จะไปเที่ยว แล้วช่วยกันคิดว่าควรแต่งกายไปเที่ยวสถานที่นั้นอย่างไรบ้าง
  - สถานที่และช่วงเวลาที่ไปเที่ยว
  - การแต่งกายให้เหมาะสมกับสถานที่และสภาพอากาศ
  - ขั้นตอนการแต่งกายไปสถานที่นั้น
๓. นักเรียนจับคู่กับเพื่อน อธิบายวิธีการดูแลเสื้อผ้าของตนเองหลังจากสวมใส่แล้ว แล้วให้คู่ของตนเองบอกว่าเหมาะสมหรือไม่ พร้อมทั้งให้เหตุผล

เรื่อง แต่งตัวด้วยตนเอง

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนด แล้วปฏิบัติกิจกรรมให้เหมาะสมตามสถานการณ์ดังนี้

ในวันหยุดเดือนเมษายนพ่อแม่จะพานักเรียนไปเที่ยวสถานที่ที่นักเรียนอยากไป โดยไปเที่ยวตอนเช้าและกลับตอนเย็น

- เลือกสถานที่ที่ต้องการไปเที่ยวโดยต้องสามารถไปได้จริง
- เลือกเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายที่มีอยู่ให้เหมาะสมกับการไปเที่ยวตามสถานที่นั้น
- แต่งชุดที่เลือกด้วยตนเองมาโรงเรียน หรือนำเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายมาแต่งที่ชั้นเรียน
- ออกมานำเสนอขั้นตอนการแต่งกายด้วยตนเองและเหตุผลในการเลือกเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายที่หน้าชั้นเรียน



สำหรับนักเรียน

แบบประเมินการทำงาน

คำชี้แจง : ให้นักเรียนประเมินการทำงานของตนเองตามรายการที่กำหนด แล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

| รายการ                                     | ทำได้ดี | พอทำได้ | ปรับปรุง |
|--------------------------------------------|---------|---------|----------|
| ๑. ตรวจสอบเสื้อผ้าก่อนสวมใส่               | ★       | ★       | ★        |
| ๒. กลับตะเข็บให้อยู่ด้านใน                 |         |         |          |
| ๓. แต่งกายได้ถูกวิธี                       |         |         |          |
| ๔. แต่งกายเหมาะสมกับสภาพอากาศ              |         |         |          |
| ๕. แต่งกายเหมาะสมกับสถานที่                |         |         |          |
| ทำได้ดี = ๓    พอทำได้ = ๒    ปรับปรุง = ๑ | รวม     |         |          |

ตัวอย่างตารางบันทึกผล