|  |
| --- |
| **ใบความรู้** |





**การทำงานเพื่อช่วยเหลือตนเอง** คือ การทำงานเเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันเพื่อช่วยเหลือแบ่งเบาภาระของผู้ปกครอง ได้แก่ การเลือกเสื้อผ้า เครื่องแต่งการ การจัดกระเป๋าอุปกรณ์การเรียน และการทำความสะอาดรองเท้าและกระเป๋านักเรียน

**ความสำคัญและประโยชน์ของเสื้อผ้า** เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายเป็นปัจจัยหนึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์

 1. ใช้ปกปิดอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ดูสุภาพเรียบร้อย

 2. เพื่อป้องกันความร้อน ความหนาวเย็น จากสภาพอากาศ

 3. ทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อแสดงถึงความเป็นอันหนึ่งเดียวกัน

 4. เพื่อให้บุคลิกภาพที่ดี สง่างาม น่าเชื่อถือ และความน่ารักสมวัย

การเลือกเสื้อผ้า คนเรามีความแตกต่างกันในเรื่องเพศ วัย รูปร่าง สีผิว การแต่งกาย จึงต้องคำนึงถึงในเรื่องเหล่านี้เพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดี

 เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายมีมากมายหลายแบบ เมื่อเราจะหยิบมาใส่ ควรคำนึงถึงสถานที่กิจกรรมและสภาพอากาศ

 เมื่ออยู่บ้าน ควรเลือกสวมใส่ผ้าที่ซักรีดง่าย แบบเรียบๆ ไม่คับไม่หลวม เพื่อความสะดวกในการทำกิจกรรม

 เมื่อไปโรงเรียน แต่งกายให้ถูกต้องตามกฎระเบียบของทางโรงเรียน เครื่องแบบสะอาดเรียบร้อย

 เมื่อเล่นกีฬา ควรเลือกใส่เสื้อผ้าที่เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วอาจเป็นกางเกงขาสั้นหรือขายาวและ ผ้ายืด เสื้อยืด สวมถุงเท้าผ้าใบและรองเท้าให้เรียบร้อย

 เมื่อเข้านอน ควรเลือกใส่เสื้อผ้าที่นิ่มสวมใส่สบายไม่รัดแน่น เพราะจะทำให้อึดอัดเวลานอน

 เมื่อไปทำบุญที่วัด ควรเลือกสวนใส่เสื้อผ้าแบบสุภาพเรียบร้อยสามารถนั่งกับพื้นได้สะดวก ผู้ชายสวมกางเกงขายาว ผู้หญิงควร สวมกระโปรงที่ค่อนข้าง ยาว เสื้อมีแขนคอตื้น

 **การแต่งกายให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ**

 ฤดูร้อน ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่เนื้อบางๆ โปร่ง เช่น ผ้าฝ้าย สีอ่อนๆ

 ฤดูฝน ขณะที่ฝนตก อากาศเย็นควรใส่เสื้อผ้าที่คอ่นข้างหนา ควรนำร่มและเสื้อกันฝนติดไปด้วย เมื่อต้องออกไปทำธุระนอกบ้าน

 ฤดูหนาว อากาศค่อนข้างหนาวใส่ที่มีเนื้อผ้าหนาๆ เช่นผ้าขนสัตว์ผ้าสำลี เพื่อความอบอุ่นแก่ร่างกาย สวมถุงเท้าและถุงมือเพื่อความอบอุ่น

**ประโยชน์ของการเลือกใช้เสื้อผ้าที่เหมาะสม**

 การเลือกใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย หากเรารู้จักเลือกใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมจะเกิดประโยชน์ ดังนี้

 **ประโยชน์ของการเลือกใช้เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับเพศกับวัย**

 1. ทำให้มีผู้คนชื่นชมและดูดี

 2. ทำให้เกิดความสบายใจแก่ผู้สวมใส่

 3. ทำให้เป็นที่รักใคร่ของผู้พบเห็น

**การจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน**

 อุปกรณ์การเรียน เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับนักเรียนทุกคน หากเราไม่จัดเตรียมให้พร้อมในแต่วันจะเกิดความไม่สะดวกในการเรียน และอาจจะทำให้ถูกตำหนิ

**ขั้นตอนการจัดเตรียม**

 1. วางแผนการจัดเตรียมอุปกรณ์ล่วงหน้ โดยตรวจสอบกับตารางเรียนในแต่ละวัน จะได้จัดเตรียมอุปกรณ์ตามตาราง

 2. จัดสมุด หนังสือ และแฟ้มงานต่างๆ ใส่กระเป๋านักเรียน

 3. อุปกรณ์ประเภทเครื่องเขียนต่างๆ จัดใส่กล่องเครื่องเขียนและใส่กระเป๋านักเรียน

 4. ไม่ควรนำสมุด หนังสือใส่กระเป๋านักเรียนมากเกินไป เพราะจะทำให้กระเป๋าชำรุดง่าย และทำให้เราหิ้วหรือแบกกระเป๋านักเรียนหนักเกินความจำเป็นจะทำให้สุขภาพเสียได้

 อุปกรณ์ เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ กระเป๋านักเรียน กล่องเครื่องเขียน

**ประโยชน์ในการจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน**

 1. เป็นการเตรียมพร้อมในการเรียน

 2. ช่วยให้ไม่ลืมสมุด หนังสือ หรืออุปกรณ์การเรียนที่ต้องใช้ในแต่ละวัน

 3. ทำให้ไม่ต้องหิ้ว หรือแบกกระเป๋านักเรียนหนักเกินไป

**การทำความสะอาดรองเท้า กระเป๋านักเรียน**

 **รองเท้า**เป็นเครื่องแต่งกายที่สวมใส่เพื่อรักษาความสะอาดและป้องกันอันตรายให้แก่เท้า เช่น ป้องกันของมีคม หรือเชื้อโรคต่างๆ เข้าสู่ร่างกายทางเท้า นอกจากนี้รองเท้ายังชาวยเสริมบุคลิกให้แก่ผู้สวมใส่อีกด้วย

 **รองเท้า**จะสัมผัสกับพื้นโดยตรง ทำให้รองเท้าสกปรกเลอะเทอะง่ายกว่าเครื่องแต่งกาย ชนิดอื่นๆ หากเราปล่อยให้รองเท้าสกปรกโดยไม่ดูแลรักษาทำความสะอาด รองเท้าจะมีกลิ่นเหม็นอับ ทำให้เกิดเชื้อโรคกับเท้า และทำให้ผู้สวมใส่รู้สึกไม่สบายได้

 **กระเป๋านักเรียน**เป็นอุปกรณ์สำหรับใส่สมุด หนังสือ และอุปกรณ์การเรียนที่ใช้เป็นประจำทุกวัน บางครั้งกระเป๋านักเรียนอาจเปื้อนฝุ่นหรือคราบสกปรกหรือเปียกน้ำ เราจึงควรหมั่นทำความสะอาดกระเป๋านักเรียน เพื่อที่จะได้ยืดอายุการใช้งานและทำให้กระเป๋านักเรียนดูสะอาดนำมาใช้

 **อุปกรณ์ในการทำความสะอาดรองเท้าหนังกระเป๋านักเรียน**

 1. ผ้าสะอาด

 2. น้ำยาขัดหนัง

 3. แปรงปัดฝุ่น

 **กรณีรองเท้าผ้าใบ กระเป๋าผ้า รองเท้าแตะ ใช้วัสดุ อุปกรณ์ ดังนี้**

 1. ผงซักฟอก

 2. แปรงขัด

 3. น้ำ

 4. กะละมัง

 **ประโยชน์ของการทำความสะอาดรองเท้า กระเป๋านักเรียน**

 1. ทำให้เกิดความสะอาด ปราศจากเชื้อโรค

 2. ทำให้รองเท้าไม่เหม็น

 3. ทำให้ผู้สวมใส่บุคลิกดี

 4. ช่วยยืดอายุการใช้งาน

 5. ทำให้สิ่งของดูน่าใช้

 **ขั้นตอนการทำความสะอาดรองเท้า**

 **รองเท้าแตะ** มักจะทำด้วยยางหรือ พลาสติก เป็นรองเท้าที่ ใช้สวมใส่อยู่กับบ้าน

 วิธีการทำความสะอาด เคาะฝุ่น หรือ คราบสกปรกออก แล้วใช้แปรงขัดด้วยน้ำผสมผงซักฟอกจนสะอาดดี นำไปล้างด้วยน้ำสะอาดกว่าจะหมดคราบผงซักฟอก จากนั้น สะบัดน้ำแล้วผึ่งให้แห้ง

 **รองเท้าหนัง** เป็นรองเท้าที่ใช้ใส่ไปทำงาน หรือใส่ไปโรงเรียน

 วิธีการทำความสะอาด ถ้ารองเท้าเปื้อนโคลน หรือฝุ่น ให้ใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาดๆ เช็ดโคลน หรือฝุ่นออก ให้หมด แล้วนำไปผุ่งให้แห้ง จากนั้นก็ใช้แปรงและยาขัดรองเท้า ขัดรองเท้าให้เงา ควรระวังไม่ให้รองเท้าหนังเปียกน้ำ เพราะจะทำให้หนังเสื่อมคุณภาพ

 **รองเท้าผ้าใบ** เป็นรองเท้าที่ใส่เล่นกีฬา ออกกำลังกาย หรือใส่เดินทาง

 วิธีการทำความสะอาด ถอดเชือกรองเท้าออก นำรองเท้าซักด้วยน้ำเปล่าเพื่อกำจัดฝุ่นออก จากนั้นนำไปแช่น้ำในน้ำผสมผงซักฟอกไว้ประมาณ 20 นาที จะช่วยให้ขัดคราบเปื้อนออกได้ง่าย ใช้แปรงขัดทั้งด้านนอกด้านใน จนกว่าจะหมดคราบ แล้วล้างน้ำสะอาด แล้วนำไปผึ่งจนแห้ง แล้วผูกเชือกรองเท้า

**ขั้นตอนการทำความสะอาดกระเป๋านักเรียน**

 กระเป๋านักเรียนส่วนมากมักจะทำด้วยผ้าไนลอน เมื่อมีคราบสกปรก หรือต้องการทำความสะอาด ให้ใช้ผ้าชุบน้ำให้พอหมาดแล้วเช็ดบริเวณรอบเปื้อน หากเป็นคราบเปื้อนที่เช็ดไม่ออก ให้ใช้น้ำยา ทำความสะอาดเช็ดถูเบาๆตามรอยเปิ้อน

|  |
| --- |
| **ใบความรู้** |





**งานบ้าน หมายถึง** งานหรือกิจกรรมที่สมาชิกในครอบครัวมีหน้าที่ความรับผิดชอบร่วมกันปฏิบัติ เพื่อให้บ้านสะอาดน่าอยู่ เพื่อทุกคนในครอบครัวมีพัฒนาการเป็นบุคคลที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

**การทำความสะอาดบ้าน** บ้านเป็นสถานที่ที่อาศัยพักผ่อน ให้ความปลอดภัย ความสบายกายและสบายใจแก่สมาชิกทุกคนในครอบครัว สมาชิกมนบ้านสามารถทำให้บ้านน่าอยู่อาศัยได้ ด้วยการดูแลเอาใจใส่รักษาทำความสะอาดบ้านอย่างสม่ำเสมอ

ความสะอาดบ้านเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บ้านน่าอยู่ การทำความสะอาด ปัดกวาด เช็ดถูเป็นประจำ ทำให้เครื่องเรือนเครื่องใช้ปราศจากความสกปรกแม้แต่บริเวณบ้าน รั้ว สนาม ทางเดินเข้าบ้านสะอาด ร่มรื่น ปราศจากขยะมูลฝอยต่างๆ

**อุปกรณ์ในการทำความสะอาดบ้าน**

อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้และเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่เรานำมาใช้ในการทำความสะอาดบ้าน ทั้งภายในตัวบ้านและบริเวณภายนอกตัวบ้านนั้น สามารถแบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ได้ดังนี

 **ประโยชน์ของการทำความสะอาดบ้าน**

 1. ช่วยทำให้บ้านสะอาด ถูกสุขลักษณะ ไม่เป็นแหล่งสะสม ของเชื้อโรค ทำให้ทุกคนในบ้านมีสุขภาพกายสุขภาพใจที่ดี

 2. เป็นการสร้างความสามัคคีภายในบ้าน เพราะการทำงานบ้าน สมาชิกทุกคนในบ้านต้องช่วยกันทำ ทำให้เกิดความใกล้ชิดและความเข้าใจอันดีต่อกัน

 3. ช่วยลดอุบัติเหตุ เพราะมีการเก็บสิ่งของอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่เกะกะทางเดิน

 4. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และช่วยลดค่าใช้จ่ายภายในบ้านได้ด้วย

**การกรอกน้ำใส่ภาชนะ**



1) วางขวดหรือภาชนะที่ใส่น้ำในกะละมัง แล้วเสียบกรวยลงในขวด

2) เทน้ำผ่านกรวยลงในขวด หรือภาชนะจนเกือบเต็ม

3) ปิดฝาขวดภาชนะให้แน่น แล้วนำไปใส่ในตู้เย็น หรือตั้งเรียงไว้ให้เป็นระเบียบ

ภาชนะใส่น้ำ เมื่อใช้ไปนาน ๆ จะเกิดตะไคร่น้ำหรือคราบสกปรกเกาะ จึงต้องทำความสะอาดอยู่เสมอ โดยการใช้แปรงล้างขวดจุ่มน้ำยาล้างจานที่ผสมกับน้ำแล้วถูภายในให้ทั่ว หรือใส่ทรายลงในขวด ปิดฝาขวดแล้วเขย่า จากนั้นล้างด้วยน้ำเปล่าจนสะอาด วางผึ่งให้แห้ง

|  |
| --- |
| **ใบความรู้** |





โรงเรียนก็เปรียบเหมือนบ้านของเรา ห้องเรียนก็เปรียบเหมือนห้องที่บ้าน ต่างกันตรงที่ห้องเรียนเป็นที่อยู่เพื่อ เรียนหนังสือและทำกิจกรรมต่างๆ มากมาย หากไม่ทำความสะอาดห้องเรียนก็จะสกปรก มีฝุ่นละออง ทำให้ห้องเรียนสกปรกไม่น่าเรียนและเป็นที่อยู่ของเชื่้อโรค ดังนั้น เราก็ต้องช่วยกันดูแลรักษา ทำความสะอาดห้องเรียนอยู่เสมอ

**การทำความสะอาดห้องเรียน**

 วิธีการทำความสะอาดห้องเรียน ก็เหมือนการทำความสะอาดห้องที่บ้านต่างกันตรงที่ห้องเรียนจะมีโต๊ะเก้าอี้ หลายตัวเราจึงต้องช่วยกันทำความสะอาด โดยต้องยกเก้าอี้ขึ้นบนโต๊ะ แล้วเลื่อนโต๊ะไปรวมกันที่ด้านหนึ่ง หลังจากนั้นกวาดและเช็ดถูห้องด้วยผ้าเปียก เมื่อเสร็จครึ่งห้องก็จะทำวิธีเดียวกัน โดยเลื่อนโต๊ะไปรวมกันตรงข้าม เมื่อทำความสะอาดพื้นเสร็จก็ช่วยกันจัดโต๊ะเรียนให้เข้าที่เดิม การทำความสะอาดระเบียงก็เช่นกัน จะใช้ ผ้าชุบน้ำเช็ดตลอดแนว จากนั้นก็จะเก็บขยะในห้องเรียนไปทิ้ง ลบกระดาษดำให้สะอาด เช็ดโต๊ะครู

**ประโยชน์ของการทำความสะอาดห้องเรียน**

 1 .ช่วยให้ห้องเรียนสะอาด น่าอยู่ ไม่มีเชื่อโรค ทำให้เรียนอย่างมีความสุข

 2. เป็นการส้รางความสามัคคีกันในหมู่นักเรีย เพราะการทำความสะอาดต้องช่วยกันคนละไม้คนละมือ

 3. ช่วยลดอุบัติเหตุ เพราะมีการจัดโต๊ะเก้าอี้ เป็นระเบียบเรียบร้อย

 4. เป็นการฝึกความรับผิดชอบและความมีวินัยของนักเรียน ทำให้รู้จักรักในการทำงานและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน