



วิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักการทำงานอาชีพและเทคโนโลยี)



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ผู้สอน ครูสุนทรพร บุญฤทธิ

เรื่อง เสื้อผ้าของฉัน





นักเรียนมีวิธีดูแลเสื้อผ้า ที่สวมใส่อย่างไร ?

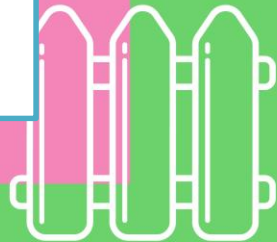


ภาพ “workplace-mindfulness” โดยemotion-focused (2018)

แหล่งที่มา <http://emotion-focused.com.au/mindfulness-in-the-workplace/>

....เสื้อผ้าของฉัน....

- ของใช้ส่วนตัว
- การดูแลรักษาของใช้ส่วนตัว
(เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย)





วิธีการดูแลรักษาเสื้อผ้า

1. ใช้เสื้อผ้าอย่างระมัดระวัง

ในขณะที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ขณะที่ปรุงอาหาร
ขณะทำ ความสะอาดบ้าน ขณะที่ยกอาหาร เป็นต้น





2. ทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

โดยการซักหรือนำออกผึ่งแดด สำหรับเครื่องแต่งกายที่ซักไม่ได้ เช่น รองเท้าหนัง ควรปิดฝุ่นออก และขัดให้เป็นเงาอยู่เสมอ





3. ซ่อมแซมเสื้อผ้าที่ชำรุดถ้าพบเสื้อผ้าชำรุด

เช่น ชายเสื้อหลุดซิปแตก ควรรีบบอกผู้ใหญ่ให้
ช่วยเย็บ ปะ สอย เพื่อให้ นำ ไปใช้ต่อไปได้อีก





4. จัดเก็บให้เรียบร้อย

เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่ซักแล้วไม่ควรกองรวมไว้
ควรแยกนำไปพับ รีด และจัดเก็บไว้ในตู้เสื้อผ้าให้เป็น
ระเบียบเรียบร้อย



วิธีการดูแลรักษาเครื่องแต่งกาย



เครื่องแต่งกายที่เราใช้ประจำ เช่น ถุงเท้า รองเท้า
เข็มขัด ต้องหมั่นดูแลให้สะอาดอยู่เสมอ
โดยปฏิบัติดังนี้





ถุงเท้า

หลังจากสวมใส่แล้วควรนำไปซักให้สะอาด
และตากให้แห้งทุกครั้ง แล้วจัดเก็บโดย
นำมาวางคู่กันตามยาว พับทบครึ่งวางซ้อนกัน
หรือม้วนเป็นคู่ใส่ในกล่องหรือลิ้นชัก





รองเท้า

รองเท้าหนัง ทำความสะอาดโดยเคาะเศษดินที่ติด
รองเท้าออก ใช้แปรงปัดฝุ่นละอองบนรองเท้า
ถ้าเปื้อนโคลนควรใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดออก แล้วทายา
ขัดรองเท้าให้ทั่ว ใช้ผ้าแห้งหรือแปรงขัดให้ขึ้นเงา





รองเท้าผ้าใบ ควรทำความสะอาดด้วยการซัก โดยนำไปแช่น้ำ ประมาณ 10 นาที แช่น้ำผสมผงซักฟอก 10-15 นาที แล้วใช้แปรงถูผ้าถูจนหมดคราบสกปรก ล้างออกด้วยน้ำสะอาด บีบให้สะเด็ดน้ำ แล้วนำไปตากโดยยกส่วนหัวรองเท้าให้สูง เพื่อให้น้ำไหลออก





หมวก

เมื่อใช้แล้วต้องทำความสะอาด ถ้าเป็นหมวกผ้า
ควรนำไปซักและตากให้แห้ง ถ้าเป็นหมวกสาน
ควรใช้แปรงปัดฝุ่นออก แล้วแขวนเก็บหรือ
ใส่เก็บไว้ในตู้เสื้อผ้า





เข็มขัด

ควรรค้อย ๆ ถอดปลายเข็มขัดออกจากสายรัดและ
หัวเข็มขัดแล้วแขวนเก็บไว้ในตู้เสื้อผ้า หรือม้วน
ใส่กล่องเก็บไว้ในลิ้นชักภายในตู้





การพับเสื้อผ้า ให้เป็นระเบียบ เรียบร้อยและสวยงาม





การพับเสื้อผ้า

เมื่อผ้าที่ตากไว้แห้งแล้วให้เก็บผ้าแล้วแยกเป็นประเภทดังนี้

1. เสื้อผ้าที่ต้องรีด เช่น ชุดนักเรียน ชุดทำงานของพ่อแม่





2. เสื้อผ้าที่ไม่ต้องรีด เช่น ผ้าเช็ดตัว ถุงเท้า เสื้อยืด
ชุดชั้นในควรมานำมาพับให้เรียบร้อย แยกไว้เป็นกอง ๆ
แล้วนำไปเก็บในตู้เสื้อผ้า



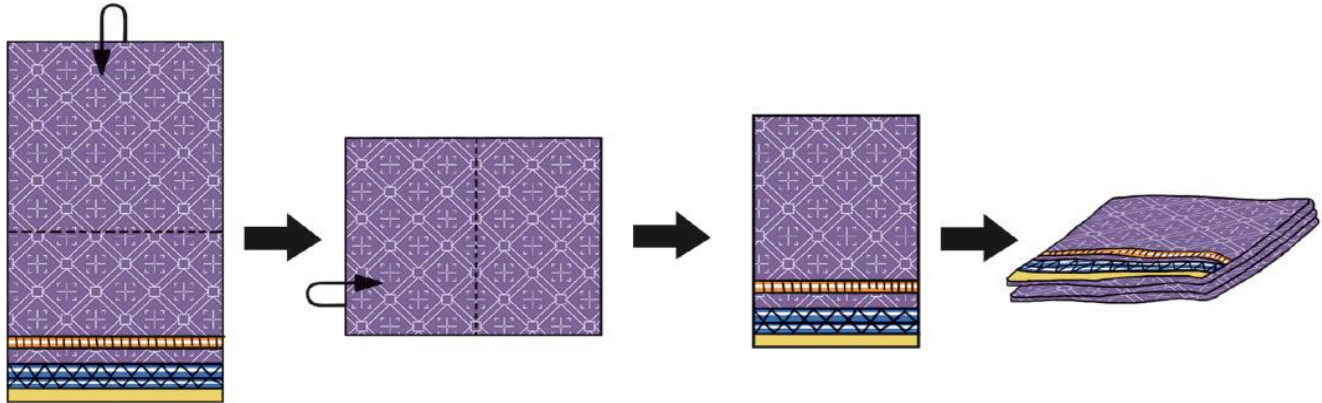
ภาพ ถุงเท้า โดย nanosocksbigtime
แหล่งที่มา <http://www.nanosocksbigtime.com/>

ภาพ เสื้อยืด โดย xn--m3cjg0am5a
<http://www.xn--m3cjg0am5av0a4a6a5g4e.com/>



วิธีการพับผ้า

1. ผ้าเช็ดตัว ให้พับทบครึ่งไปเรื่อย ๆ จนมีขนาดตามต้องการ



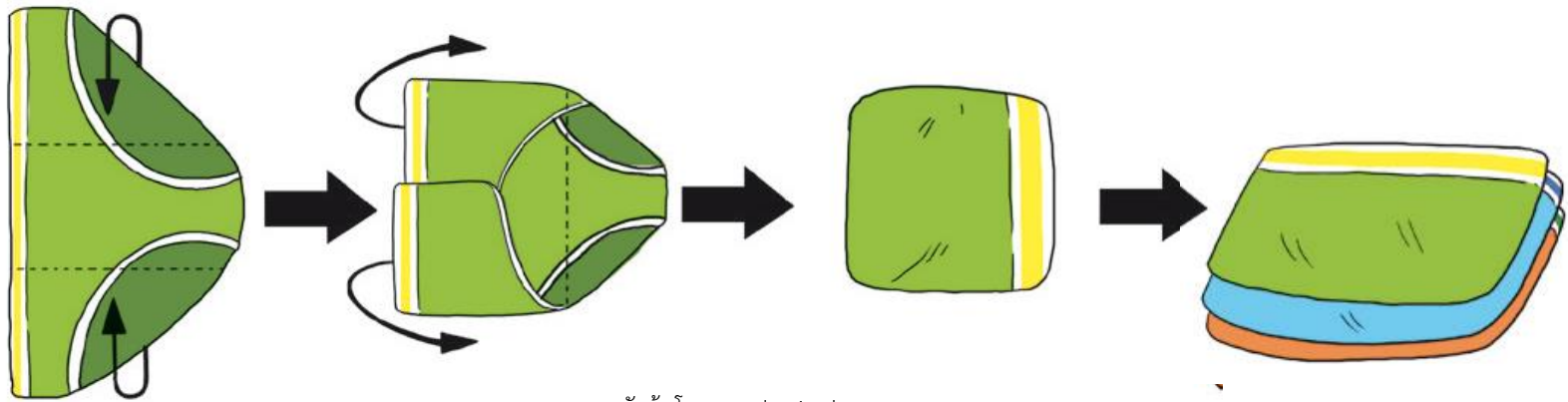
ภาพ การพับผ้า โดย academic.obec

แหล่งที่มา http://academic.obec.go.th/textbook/web/images/book/1456188985_example.pdf





2. ชุดชั้นในให้พับตามรอยประ ดังนี้



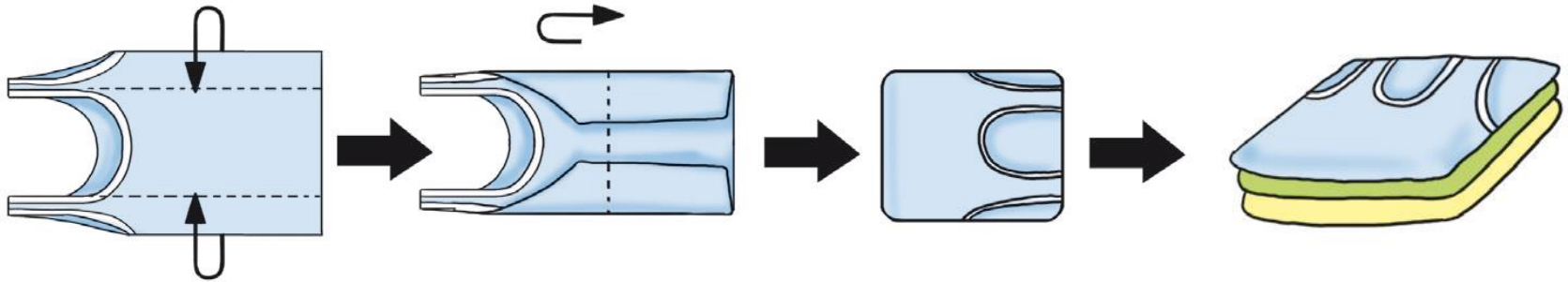
ภาพ การพับผ้า โดย academic.obec

แหล่งที่มา http://academic.obec.go.th/textbook/web/images/book/1456188985_example.pdf





3. เลือกผ้าให้พับตามรอยประ ดังนี้



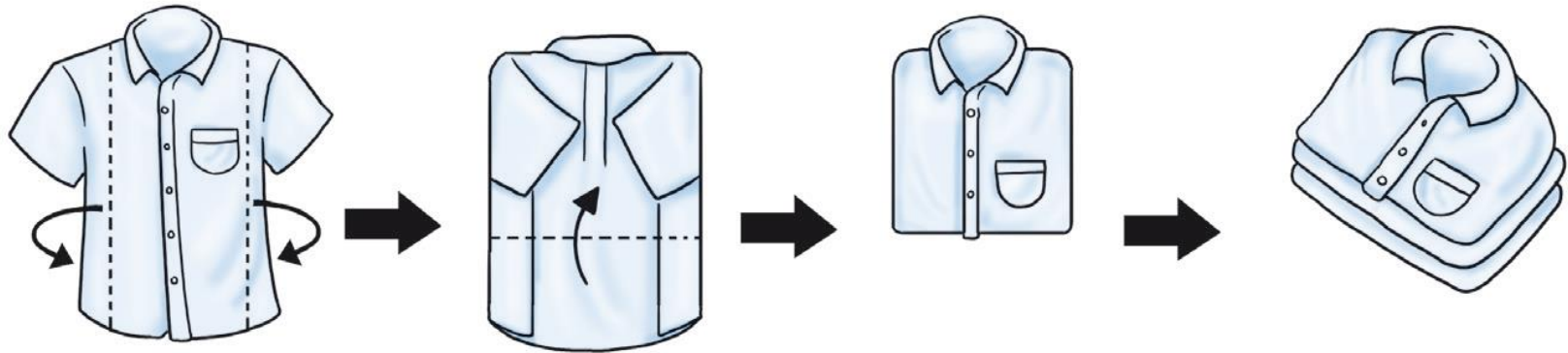
ภาพ การพับผ้า โดย academic.obec

แหล่งที่มา http://academic.obec.go.th/textbook/web/images/book/1456188985_example.pdf





4. การพับเสื้อทำได้ดังนี้



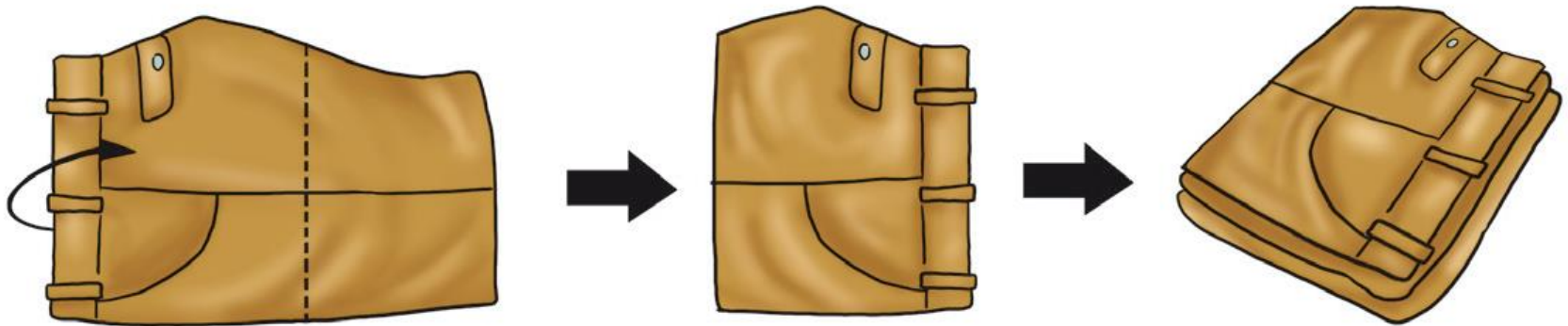
ภาพ การพับผ้า โดย academic.obec

แหล่งที่มา http://academic.obec.go.th/textbook/web/images/book/1456188985_example.pdf





5. การพับกางเกงทำได้ดังนี้



ภาพ การพับผ้า โดย academic.obec

แหล่งที่มา http://academic.obec.go.th/textbook/web/images/book/1456188985_example.pdf





สิ่งที่ต้องเตรียมมาในสัปดาห์หน้า

1. เข็มเย็บผ้า

2. ด้าย (สีอะไรก็ได้)

3. กรรไกร

