ห.ว.ม. ๙๐๕
หอสมุดแห่งชาติ
๑๗ ม.ย. ๒๕๐๔
กรมศิลปากร

คู่มืออนุกาชาดสั้นโท

ตัวอย่าง

อภินันทนาการจากองค์การค้าของคุรุสภา

ของ

กระทรวงศึกษาธิการ

369.43
ก 1884

0556

ตัวอย่าง

พ.ร.ม. ๗๐๕

อภินันทนาการ [illegible] การค้าของคุรุสภา

หอสมุดแห่งชาติ
๑๗ เม.ย. ๒๕๐๔
กรมศิลปากร

กระทรวงศึกษาธิการ

คู่มืออนุกาชาดชั้นโท

สำหรับประโยคประถมศึกษาตอนปลาย
และประโยคมัธยมศึกษาตอนต้น

นางกรองทอง สุรัสวดี

เรียบเรียง

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง ๔๐,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๐๓

ปกกระดาษราคาเล่มละ ๑.๗๐ บาท

(ห้ามขายเกินกว่าราคาที่กำหนดไว้นี้)

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภา

ปากคลองบางลำพูบน พระนคร

มีลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

369.4
ส

เลขห้อง 214

เลขหมู่ 369.43
ก 1889

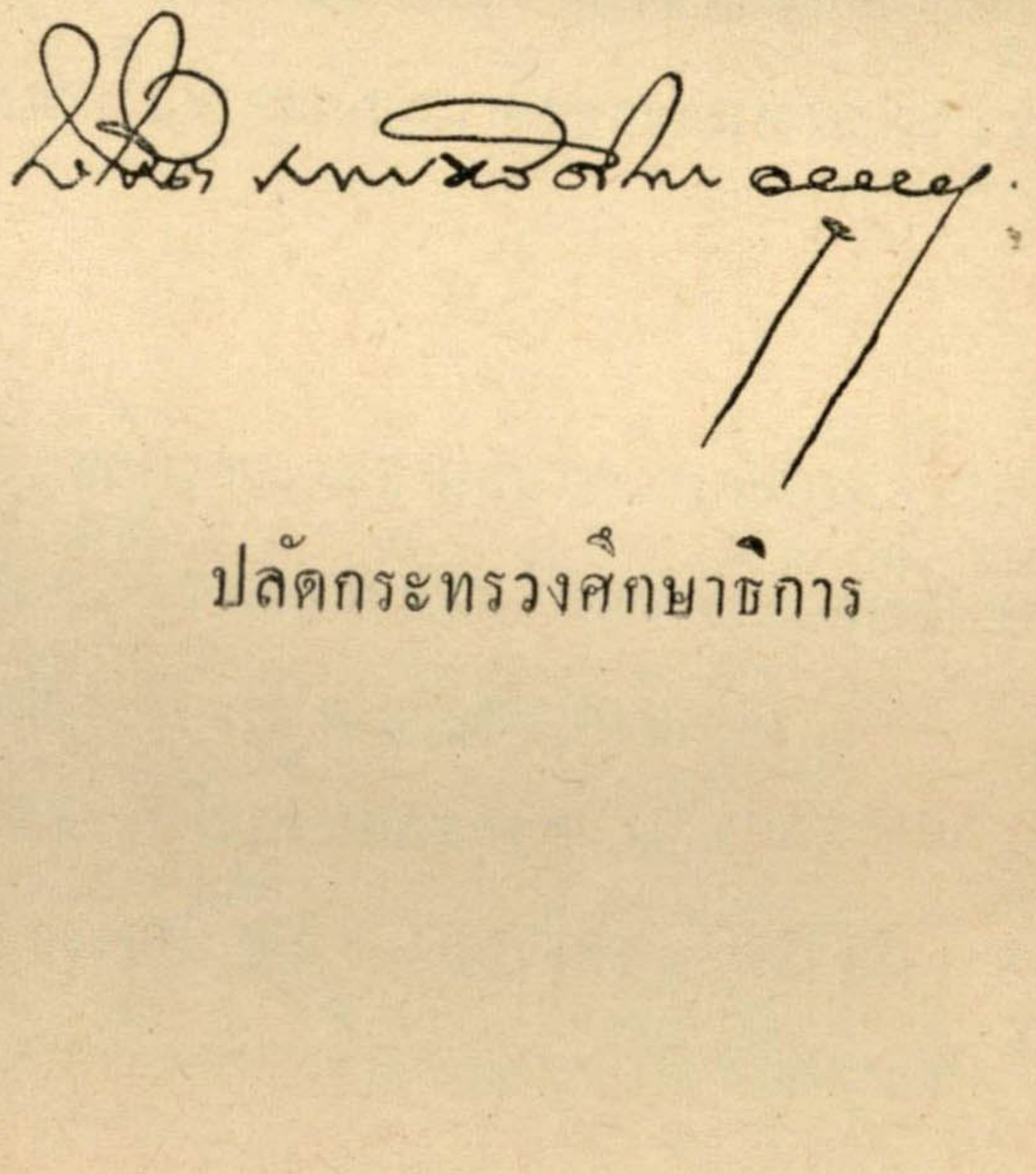
เลขทะเบียน

ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ

เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือคู่มืออนุกาชาดในโรงเรียน

ด้วยกรมพลศึกษาได้จัดทำหนังสือคู่มืออนุกาชาด ชั้นโท สำหรับชั้นประโยคประถมศึกษาตอนปลาย และประโยคมัธยมศึกษาตอนต้นขึ้น กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้เป็นหนังสือคู่มืออนุกาชาดชั้นโทในโรงเรียนได้.

ประกาศ ณ วันที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๐๓



ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

อนุกาชาดชั้นโท

หมวด ๑

ประวัติกาชาด

ชีวประวัติ ฮังรี ดูนังต์ Henri Daunant หรือที่เรียกกันว่าอังรี ดูนังต์ เป็นชาวสวิส เกิดที่เมืองเจนีวา เมื่อ ค.ศ. ๑๘๒๘—๑๙๑๐ บิดาเป็นกรรมการจังหวัดเจนีวา มารดาเป็นสตรีที่ใจบุญเคยช่วยเหลือและสงเคราะห์เด็กกำพร้า ดูนังต์มีนิสัยใจบุญเช่นเดียวกับมารดา ชอบช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก เมื่อเป็นนักเรียนเคยเป็นสมาชิกของสมาคมสงเคราะห์คนยากจน

งานที่ทำ

๑. เป็นผู้คิดรวบรวมชายหนุ่มคริสเตียนจัดตั้งสมาคมศาสนาขึ้น และตั้งชื่อสมาคมนี้ว่า "สหชายหนุ่มคริสเตียนแห่งเจนีวา" สำนักงานตั้งอยู่ ณ บ้านของดูนังต์เอง

๒. ท่องเที่ยวไปในประเทศต่าง ๆ เพื่อทำการเผยแพร่สมาคมที่เขาเป็นผู้ริเริ่มตั้งขึ้น และได้เคยเข้าเฝ้าพระเจ้านโปเลียนที่ ๓ แห่งฝรั่งเศส เพื่อสนับสนุนกิจการนี้

๓. เมื่อพ.ศ. ๒๔๐๒ ดูนังต์เดินทางไปประเทศอิตาลี ได้เห็นการรบใหญ่ที่ ซอลเฟอริโน (Solferino) ในประเทศอิตาลี การรบครั้งนี้มีผู้ได้รับบาดเจ็บล้มตายลงเป็นอันมาก เขาจึงได้เขียนหนังสือเรื่อง "ที่ระลึกแห่งการรบที่ซอลเฟอริโน" ซึ่งพรรณนาถึงเรื่องราว ความทารุณโหดร้ายในการรบ ทหารที่เจ็บป่วยได้รับการรักษาพยาบาลไม่ดีพอ เป็นที่น่าเวทนาสงสารแก่คนทั้งหลายยิ่งนัก และได้เขียนแสดงความคิดเห็นว่าควรจะจัดตั้งสมาคมการกุศลสำหรับผู้ได้รับบาดเจ็บในยามสงคราม ไม่เฉพาะแต่จะช่วยฝ่ายตนเองเท่านั้นจะต้องช่วยเหลือฝ่ายตรงข้ามด้วย

หนังสือที่เขาเขียนนี้ได้แพร่หลายไปในนานาประเทศ ทำให้พระเจ้าแผ่นดินและบุคคลชั้นสูงเกิดความศรัทธา จึงได้มีการประชุมกันในเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๐๖ ที่ประชุมได้แต่งตั้งให้ท่านมอนิเยร์ (Monyier) เป็นประธานกรรมการ และดูนังต์ได้เป็นผู้ร่วมดำเนินกิจการนี้อยู่ด้วยผู้หนึ่ง

การกอตั้งอนุสัญญาเจนีวา เมื่อ ค.ศ. ๑๘๖๓—๑๘๖๕ และผลแห่งอนุสัญญา

เมื่อวันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๔๐๗ ผู้แทนรัฐบาลต่างประเทศ ได้ตกลงประชุมกันเป็นทางการณ์ที่กรุงเจนีวา ผู้แทนของรัฐบาล ๑๒ ประเทศได้ตก

ลงรับหลักการ การตกลงกันครั้งนี้เรียกว่า "หนังสือตกลงระหว่างประเทศ" และต่อมาอีกหลายประเทศได้มาลงนามตกลงกันในภายหลัง

พ.ศ. ๒๔๐๙ รัฐบาลสวิสได้เชิญรัฐบาลของประเทศต่าง ๆ เข้าร่วมประชุมแก้ไขข้อตกลงสัญญาฉบับก่อนให้รัดกุมยิ่งขึ้น ในครั้งนี้มีผู้แทนรัฐบาล ๓๕ ประเทศร่วมลงนาม ประเทศไทยได้ส่ง พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจรูญศักดกฤดากร เป็นผู้แทนเข้าร่วมประชุมตกลง

เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๒ หลังสงครามโลกครั้งที่ ๑ แล้วประมาณ ๒๐ ปี ได้มีการแก้ไขอนุสัญญากันใหม่ณกรุงเจนีวาอีกครั้งหนึ่ง ประเทศไทยได้ส่ง พระวรวงศ์เธอ กรมหมื่นนราธิปประพันธ์พงศ์ เป็นผู้แทนลงนามในอนุสัญญา สัญญาฉบับนี้ได้แก้ไขเกี่ยวกับการจัดการช่วยเหลือผู้ได้รับบาดเจ็บในสนามรบ

พ.ศ. ๒๔๙๒ หลังสงครามโลกครั้งที่สอง รัฐบาลสวิสได้จัดการเชิญผู้แทนรัฐบาลของประเทศต่าง ๆ รวม ๖๓ ประเทศมาร่วมประชุมตกลงในอนุสัญญาเจนีวาฉบับใหม่ณกรุงเจนีวาอีกครั้งหนึ่ง สัญญาฉบับนี้แก้ไขเพื่ออำนวยความสะดวก

แก่เชลยศึกในการกลับบ้านเมืองของตน ตลอดจนคุมครองสถานพยาบาล เขตปลอดภัยของผู้ชราทุพพลภาพ และเด็กด้วย

อนุสัญญาแยกออกเป็น ๔ ฉบับ คือ

๑. อนุสัญญาว่าด้วยการช่วยเหลือทหารบาดเจ็บ และป่วยไข้ในสนามรบ

๒. อนุสัญญาว่าด้วยการช่วยเหลือทหารเจ็บป่วยและเรือแตกในท้องทะเล

๓. อนุสัญญาว่าด้วยการดูแลเชลยศึก

๔. อนุสัญญาว่าด้วยการป้องกันพลเมืองในเวลาสงคราม

สันนิบาตกาชาดและวัตถุประสงค์ สันนิบาตกาชาดคือองค์การกาชาดของประเทศต่าง ๆ มารวมกัน ประเทศที่เป็นสมาชิกต่างส่งผู้แทนเข้าประชุมประเทศละ ๑ คน ประเทศที่เป็นสมาชิกจะต้องเป็นประเทศที่ได้ร่วมเซ็นสัญญาที่กรุงเจนีวา สำนักงานกลางของสันนิบาตกาชาดตั้งอยู่ ณ กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส มีการประชุม ๒ ปีต่อ ๑ ครั้ง เมื่อที่ประชุมได้มีมติที่แน่นอนแล้ว สำนักงานเลขาธิการสันนิบาตกาชาดเป็นผู้ดำเนินงานนั้น ๆ

วัตถุประสงค์ของสันนิบาตกาชาด

๑. จัดตั้งโรงพยาบาลทันสมัย ยกย่องฐานะการพยาบาลให้ดียิ่งขึ้น

๒. บรรเทาทุกข์ในเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ และสิ่งซึ่งจะเป็นอันตรายแก่ชีวิตมนุษย์

๓. ฝึกหัดอบรมคนไว้ให้มีความรู้ และเตรียมเครื่องมือ เครื่องใช้ เครื่องอุปโภคบริโภค เวชภัณฑ์พร้อมที่จะบรรเทาทุกข์แก่ผู้ประสบภัยพิบัติทั่วโลก

๔. อบรมประชาชนให้รู้จักป้องกันรักษาตัว ครอบครัว และส่วนรวมให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ

<u>กำเนิดการกาชาด</u> ความมุ่งหมายของการรบก็เพื่อที่จะมุ่งทำลายกำลังของอีกฝ่ายหนึ่งด้วยการประหัตประหารซึ่งกันและกัน เป็นการทารุณโหดร้าย มิใช่ความมุ่งหมายอันแท้จริงของอารยชน ฉะนั้นจึงได้มีการออกกฎหมายห้ามทำอันตรายแก่ผู้ได้รับบาดเจ็บและเจ็บป่วยในยามสงคราม สมาคมการกุศลได้ยื่นมือเข้าช่วยเหลือบรรเทาทุกข์แก่ทหารที่ได้รับบาดเจ็บประเทศต่าง ๆ ได้ออกกฎหมายคุ้มครองสมาคมเหล่านี้ ต่อมาสมาคมการกุศลชนิดนี้ ได้เปลี่ยนชื่อเรียกว่า “สภากาชาด”

ซึ่งใช้เครื่องหมายกากบาทแดงบนพื้นขาว เพื่อเป็นเกียรติแก่
ประเทศสวิสที่เป็นผู้ริเริ่มทำความตกลงระหว่างประเทศ ณ กรุง
เจนีวา ว่าด้วยเรื่องการรักษาพยาบาลทหารที่ได้รับบาดเจ็บใน
เวลาสงคราม

ประวัติและกิจการของสภากาชาดไทย เมื่อพ.ศ. ๒๔๗๖

รัฐบาลฝรั่งเศสและรัฐบาลไทยได้เกิดกรณีพิพาทเรื่องเขตแดน
แม่น้ำโขง ฝรั่งเศสเข้ายึดดินแดนลาวซึ่งเป็นของไทย และเรียก
เงินเป็นค่าปรับ ๓ ล้านบาทซึ่งเป็นเงินมากมายในสมัยนั้น โดย
ยึดเมืองจันทบุรีไปเป็นประกัน เมื่อไทยชำระเงินครบแล้ว
ฝรั่งเศสก็คงยังคับครอบครองเมืองจันทบุรีอยู่อีกต่อไป ๑๐ ปี
แล้วถอยออกจากเมืองจันทบุรีไปเข้ายึดเมืองตราดแทน เมื่อไทย
ได้เมืองตราดคืนแล้วก็ต้องเสียเมืองเสียมราฐ พระตะบองและ
ศรีโสภณ ให้แก่ฝรั่งเศสเป็นค่าตอบแทน

เหตุการณ์ที่ปะทะกันนี้บรรดาทหารได้รับบาดเจ็บและล้ม
ตายลงเป็นอันมาก ไทยไม่มีกองการกุศลเข้าช่วยบรรเทาทุกข์
ในขณะนั้นมีสตรีไทยคณะหนึ่งซึ่งมีท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงษ์
เป็นหัวหน้า กราบบังคมทูลสมเด็จพระบรมราชเทวีศรีสวรินทิรา
พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า ทรงเป็นชนนีบำรุงการกุศลเพื่อช่วย

ทหารเจ็บป่วย พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรง
พระกรุณาโปรดเกล้าพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้ตั้งสภา
อุณาโลมแดง บรรดาเจ้านายทั้งหลายได้เข้าร่วมตำแหน่งเป็น
กรรมการ องค์สภานายิกาในขณะนั้น ได้แก่พระนางเจ้าเสาวภา
ผ่องศรี ต่อมาสภาอุณาโลมแดงได้เปลี่ยนชื่อมาเป็น สภา
กาชาดสยาม และสภากาชาดไทยตามลำดับ

กำเนิดของการอนุกาชาดและจุดประสงค์ในการตั้ง

เมื่อสภากาชาดไทยเจริญรุ่งเรืองในเวลาต่อมา จึงได้จัดการ
แบ่งหน่วยงานต่าง ๆ ออก กองอนุกาชาดเป็นกองหนึ่งที่ตั้งขึ้น
เมื่อวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๔๖๕ ตามมติที่ประชุมผู้แทน
สภากาชาดไทยที่ได้มา ประชุมกันใน พ. ศ. ๒๔๖๕ ตำแหน่ง
ผู้อำนวยการกองอนุกาชาดคนแรกได้แก่พระยาราชนกูล และ
เลขานุการคือ พระยาพณิชศาสตรวิธาน

วัตถุประสงค์ของอนุกาชาดคือ อบรมให้สมาชิกได้มี
ความรู้ ความชำนาญ ในเรื่องการรักษาอนามัยทั้งของตน
และของผู้อื่น บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ทำตนให้
เป็นพลเมืองดีมีใจเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์

กองอนุกาชาดไทยอยู่ในความควบคุมของคณะกรรมการกลางคณะหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วยอธิบดีกรมพลศึกษาเป็นผู้อำนวยการกองอนุกาชาดโดยตำแหน่ง ผู้แทนกรมวิสามัญศึกษา กรมสามัญศึกษา กรมอนามัย และกรรมการอื่น ๆ อีก ๒ นาย ซึ่งสภานายกเป็นผู้แต่งตั้ง หัวหน้ากองอนุกาชาดเป็นกรรมการและเลขานุการ

นักเรียนชายหญิงที่มีอายุตั้งแต่ ๖ ปีบริบูรณ์ขึ้นไปอยู่ในฐานะเป็นสมาชิกได้

กิจกรรมเสนอแนะ

อภิปราย

ให้อ่านหนังสือเกี่ยวแก่ประวัติกาชาดแล้วนำข้อสำคัญเช่นวัตถุประสงค์ของสภากาชาด อนุกาชาด สมาชิกอนุกาชาด ควรช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไร มาอภิปราย

หนังสือที่อาจค้นคว้าได้

๑. เรื่องสภากาชาดกับโรงเรียนแพทย์และพยาบาล โดย พระยาดำรงแพทยาคุณ

๒. ข้อบังคับสภากาชาด

๓. งานของสภากาชาด

บรรยาย

ประวัติการกาชาด อนุกาชาด

ฉายภาพยนตร์ หรือภาพนิ่ง เกี่ยวแก่ } เชิญผู้ทรงคุณวุฒิมา
การอนกาชาดไทยและสากล } บรรยาย

เบ็ดเตล็ด

พาไปชมกิจการของสภากาชาด
แสดงละครเรื่องเกี่ยวแก่ประวัติกาชาด

หมวด ๒

สุขศึกษา

๑. สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

๑. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

๒. ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา

๓. อาบน้ำทุกวัน และเปลี่ยนเสื้อผ้าอย่างน้อยวันละครั้ง

๔. ควรดื่มน้ำนมให้มาก ไม่ควรดื่มน้ำชากาแฟ

๕. กินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

๖. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๔ แก้ว

๗. เล่นหรือออกกำลังกลางแจ้งทุกวัน

๘. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

๙. หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ

๑๐. นอนในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ถ่ายเทเข้าออกได้

๒. อาหารและอาหารวิทยา

อาหารที่เรารับประทานทุกวันควรคำนึงถึงประโยชน์ในข้อสำคัญต่อไปนี้

๑. เลือกอาหารที่ประกอบด้วยธาตุต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นพิษ เป็นโทษแก่ร่างกาย

๒. เลือกรับประทานอาหารที่ให้ความอบอุ่น ให้กำลังและเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

๓. เลือกอาหารที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีอำนาจต้านทานโรค

๔. อาหารจะเป็นประโยชน์มากน้อยแก่ร่างกายต้องแล้วแต่ชนิดและปริมาณของอาหาร

สุขนิสัยในการรับประทานอาหาร

๑. ล้างภาชนะที่ใช้บริโภคให้สะอาดด้วยน้ำร้อน

๒. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร

๓. เลือกรับประทานอาหารที่สะอาดและมีประโยชน์แก่ร่างกาย เช่นเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และอาหารจำพวกวิตามินต่าง ๆ

๔. รับประทานให้เป็นเวลาอย่างน้อยวันละ ๓ มื้อ คือเช้า กลางวัน และเย็น

๕. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน เพื่อช่วยให้น้ำย่อย ย่อยอาหารได้ละเอียดและง่ายขึ้น

๖. รับประทานแต่พออิ่ม ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เช่นมากจนเกินกำลังของน้ำย่อยอาหาร หรือน้อยเกินไปจนไม่เพียงพอที่จะบำรุงร่างกายส่วนทสกหรือ

ส่วนประกอบและคุณค่าของอาหาร อาหารที่ดีควรประกอบด้วย

ก. คาร์โบไฮเดรต ก่อให้เกิดความอบอุ่นและกำลังงาน มีมากในแป้ง ข้าว เผือก มัน

ข. ไขมัน ให้ความอบอ่นและกำลังงาน มีมากในไขมันของสัตว์และพืช

ค. โปรตีน ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ มีมากในเนื้อสัตว์ ไขของสัตว์ และถั่วต่าง ๆ

ง. เกลือแร ช่วยสร้างและซ่อมแซมเนื้อหนังและกระดูก บำรุงโลหิต มีมากในเนื้อสัตว์ นมวัว ไข่ พืช ผักใบเขียว ผลไม้ กล้วย ข้าวโพด ถั่วลิสง

จ. วิตามิน

เป็นธาตุสำคัญที่สุดพวกหนึ่ง มีปนอยู่ในอาหารแทบทุกอย่าง ถ้าขาดวิตามินจะเกิดโรค วิตามินแบ่งออกเป็นหลายชนิดดังนี้

วิตามินเอ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต มีกำลังต้านทานโรค ป้องกันโรคตา มีมากในน้ำนม ไข่แดง ตับปลา กล้วย

วิตามินบี ช่วยบำรุงอวัยวะย่อยอาหาร บำรุงประสาท ป้องกันโรคเหน็บชา มีมากในมะเขือเทศ สัม กล้วย ไข่ ผลไม้สุก ตับ ถั่ว

วิตามินซี ช่วยบำรุงโลหิต ทำให้มีอำนาจต้านทานโรคดีขึ้น ป้องกันโรคโลหิตออกตามไรฟันมีมากในผลไม้ ผัก

วิตามินดี ทำให้กระดูกแข็งแรง มีมากในน้ำนม น้ำมันตับปลา

วิตามินอี ช่วยในการบำรุงการสืบพันธุ์ มีมากในถั่ว ข้าวโพด กล้วย ไข่ ใบผักกาด

ฉ. น้ำ เราควรดื่มน้ำวันละ ๖—๘ แก้ว น้ำช่วยให้ความสดชื่นแก่ร่างกาย น้ำยางที่ได้จากอาหาร พวกผัก ผลไม้ต่าง ๆ

โทษของการขาดอาหารและกินอาหารไม่ถูกส่วน

๑. ไม่เติบโตแข็งแรงเท่าที่ควร

๒. กำลังต้านทานโรคอ่อน ป่วยเจ็บได้ง่าย

๓. เกิดโรคบางอย่าง เช่นโรคเหน็บชา โรคตา เป็นต้น

๔. โดยมากจะมีพันผูมากขึ้น

อาหารที่เหมาะแก่เด็ก คนชรา คนเจ็บ และหญิงมีครรภ์

ก. เด็ก ต้องการเนื้อสัตว์ ไข่ ผลไม้ ผัก และอาหารแป้งให้เพียงพอ

ข. คนชรา ควรให้โปรตีนให้มาก นอกนั้นควรจะเป็นพวกเหล็ก ผักใบสีเขียว นม

ค. คนเจ็บ ต้องการอาหารที่ย่อยง่าย ควรให้รับประทานครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง

ง. หญิงมีครรภ์ ต้องรับประทานให้เป็นเวลา อาหารที่เหมาะสำหรับหญิงมีครรภ์คือ เนื้อ ไข่ ปลา หมู ผักและผลไม้

คุณและโทษของเครื่องดื่มที่ปนแอลกอฮอล์และยาเสพติด

ก. <u>คุณ</u>

๑. ทำให้เกิดความร้อน

๒. ทำให้เกิดแป้งและไขมัน

๓. ทำให้ใจคอกว้างขวาง ไม่หวั่นกลัวใด ๆ

ข. <u>โทษ</u>

๑. ตับทำงานไม่สะดวก บางคนกลายเป็นโรคตับแข็ง

๒. มีนงง สุขภาพเสื่อม เป็นบ่อเกิดแห่งโรคภัยต่าง ๆ

๓. หัวใจสูบฉีดโลหิตเร็วกว่าปรกติ ซึ่งเปรียบเสมือนเครื่องจักรทำงานมาก ย่อมสึกหรอเร็ว

๓. <u>การป้องกันโรค</u>

๑. เชื้อโรคแบ่งออกเป็น ๓ จำพวก คือ

๑. พวกพืช

๒. พวกสัตว์

๓. พวกไวรัส

เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายคนเราได้ ๓ ทางคือ

๑. ทางจมูก โดยเราหายใจเข้าไป เช่นวัณโรค กาฬโรค ไข้กาฬกนางแอ่น โรคคอตีบ โปลิโอ เป็นต้น

๒. ทางปาก ปนอยู่กับอาหารแล้วเรารับประทานเข้าไป เช่นอหิวาตกโรค บิด ไทฟอยด์

๓. ทางผิวหนัง เข้าสู่ร่างกายพร้อมกับฝุ่นละออง เช่นโรคผิวหนังต่าง ๆ

๒. พยาธิต่าง ๆ อาศัยอยู่ในที่สกปรกชื้นแฉะ หรือตามผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ถ้าพยาธิเข้าสู่ร่างกายจะเดินไปตามเส้นโลหิต ขยายพันธุ์ในร่างกายของเรา ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วย พยาธิต่าง ๆ มีดังนี้

พยาธิตัวกลม อาศัยอยู่ในทชื้นแฉะ เข้าสู่ร่างกายโดยเราดื่มน้ำหรืออาหารที่มีไข่ของพยาธิชนิดนี้เข้าไปทำให้ท้องอืด รบกวนประสาท สติปัญญาทึบกว่าควร

พยาธิตัวแบน อยู่ในเนื้อวัว เนื้อหมู เข้าสู่ร่างกายโดยเรา บริโภคตัวแก่ของพยาธิในเนื้อสุกๆ ดิบๆ ทำให้เป็นโรคโลหิตจาง ปวดศีรษะ ปวดท้อง หิวบ่อยๆ

พยาธิปากขอ อยู่ตามพื้นดิน เข้าสู่ร่างกายโดยไชเข้าไปในเนื้อที่เท้าหรือทางเท้าของคนที่เดินด้วยเท้าเปล่าเข้าทางปากโดยบริโภคเข้าไปพร้อมกับอาหาร ทำให้เกิดโรคโลหิตจาง ปวดท้องบ่อยๆ สติปัญญาเสื่อม ไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร

พยาธิเส้นด้าย เข้าสู่ร่างกายทางอาหาร ทำให้ซูบผอม คันนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร

๓. โรคติดต่อบางอย่างและป้องกันไม่ให้เกิดโรคติดต่อเหล่านั้น

โรคริดสีดวงตา อาการ คันและเคืองตา น้ำตาไหล มีขี้ตาหรือตาติดกันเมื่อตื่นนอน

วิธีป้องกัน ไม่เอามือที่สกปรกขยี้ตา ไม่ใช้ของรวมกับผู้เป็นโรคริดสีดวงตา

บิด

อาการ ปวดท้อง ถ่ายอุจจาระบ่อยและมีมูกเลือดปนอยู่ในอุจจาระ

วธบ้องกัน ต้องดมน้ำสะอาด ไม่รับประทานอาหารที่แมลงวันตอม ผักสดถ้าจะรับประทานต้องแช่ด้วยด่างทับทิมเสียก่อน ใช้น้ำสะอาดล้างภาชนะที่ใส่อาหารก่อนรับประทาน

ไข้รากสาด

อาการ อาเจียนลงท้องหรือท้องผูก ไข้ขึ้นสูงตลอดเวลา บางครั้งมีผื่นที่หน้าท้อง

วธบ้องกัน ฉีดยาบ้องกันขณะที่โรคนี้ระบาด อาหารทุกอย่างต้องต้มให้สุกเสียก่อน ปิดอาหารให้มิดชิดเพื่อไม่ให้แมลงวันตอม เศษอาหาร ขยะมูลฝอย ต้องเผาหรือให้เชื้อโรคแพร่หลาย ไม่ถ่ายอุจจาระลงในแม่น้ำลำคลอง ซึ่งเป็นสาธารณะ

ไข้มาเลเรีย

อาการ ปวดเมื่อยตามตัว ต่อมาหนาวสั่น มีไข้ปวดศีรษะ กระหายน้ำมาก

วิธีป้องกัน เวลานอนต้องกางมุ้ง ไม่ให้ยุงกัด กำจัดยุงโดยทำลายลูกน้ำ น้ำเน่าและแหล่งที่จะเพาะยุง ยุงที่นำเชื้อไข้มาเลเรียมาสู่คนได้คือ ยุงก้นปล่อง ตัวลายเวลากัดจะย่องวงลงไป หางชี้ขึ้น

โรคคอตีบ

อาการ อ่อนเพลีย หนาวสั่น ปวดเมื่อยร่างกาย เจ็บคอ มีไข้เล็กน้อย ในจมูกมีเยื่อหนาสีเทา เสียงแหบ หายใจไม่สะดวก โรคนี้มักเกิดแก่เด็ก ถ้ารักษาไม่ทันอาจจะเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต

วิธีป้องกัน แยกคนไข้ไว้ต่างหาก หรือส่งโรงพยาบาลโดยด่วน เพราะเป็นโรคติดต่อกันได้อย่างถูกต้อง น้ำมูกน้ำลายคนป่วย อย่าใช้เครื่องใช้ร่วมกัน

ไข้หวัดใหญ่

อาการ มีอาการอักเสบคอ จมูก หลอดลม และตาจะมีสีแดง เป็นไข้ ปวดเมื่อยไอและเจ็บอก

วิธีป้องกัน อย่าคลุกคลีกับคนป่วย แยก

ผู้ป่วยไว้ต่างหาก เชื้อไข้หวัดใหญ่ติด
กันได้ทางอากาศ อย่าใช้ของร่วมกับคน
ป่วย ในระหว่างระบาดห้ามเยี่ยมคนเป็น
โรคนี้ต้องระมัดระวังรักษาอนามัยของตน
เองให้ดี เพื่อให้มีกำลังต้านทานโรคได้
โรคติดต่ออื่น ๆ ที่สำคัญ ๆ ซึ่งควรระวัง คือ กาฬโรค
อหิวาตกโรค ไข้ทรพิษ ไข้กาฬหนกนางแอ่น ไข้เหลือง
ไข้โปลิโอ ไข้เลือดออกในเด็ก เมื่อเป็นโรคชนิดนี้ต้องรีบ
ส่งคนไข้ไปโรงพยาบาลทันที

๔. ความสะอาด

๑. ทบทวนให้รู้จักทำความสะอาดของ ร่างกาย, เสื้อผ้า, เครื่องใช้, ที่อยู่, อาหาร, และโรงเรียน.

ก. ความสะอาดของร่างกาย เมื่อเราทำงานเหนื่อย
จะมีเหงื่อไคลไหลออกมา ฝุ่นละอองจะจับอยู่ตาม
ผิวหนัง ฉะนั้นควรจะอาบน้ำชำระร่างกายให้
สะอาดอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เวลาอาบน้ำต้อง
ฟอกสบู่แล้วล้างตัวให้สะอาด เช็ดตัวให้แห้ง

ข. ความสะอาดของเสื้อผ้า เมื่อร่างกายสกปรก มีเหงื่อออกเกรอะกรัง เสื้อผ้าก็ย่อมเปื้อนเปรอะด้วย ฉะนั้นเมื่ออาบน้ำเสร็จแล้วต้องผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้าเสียใหม่ ส่วนเสื้อผ้าที่ใช้แล้วก็ซักรีดเก็บไว้ให้มีระเบียบ

ค. เครื่องใช้ เครื่องใช้ต่าง ๆ เช่นรองเท้า กระเป๋าหนังสือเรียน ตลอดจนเครื่องใช้ประจำตัวในบ้านต้องรักษาให้สะอาด เช่นรองเท้าต้องขัดและระวังไม่ให้ชื้นจะมีกลิ่นเหม็น กระเป๋าหนังสือขัดเช็ดให้สะอาดดูงามตา หนังสือจัดให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ส่วนเครื่องใช้ส่วนตัวอื่น ๆ ภายในบ้านก็ต้องหมั่นทำความสะอาด เช็ดถูนำออกผึ่งเก็บให้เรียบร้อย

ง. อาหาร อาหารที่นำมารับประทานที่โรงเรียนต้องเป็นอาหารที่สะอาดเก็บไว้มิดชิด ภาชนะที่ใส่ต้องล้างและเช็ดให้สะอาด อาหารที่บ้านควรปรุงและเก็บรักษาไว้ให้สะอาด การรับประทานอาหารตามร้านต่าง ๆ หรือรับประทานตามหาบ เชื่อไม่ได้ว่าเป็นอาหารที่สะอาด ควรงดเว้นเสีย

จ. ที่อยู่อาศัย ต้องหมั่นปัดกวาดเช็ดถู ไม่ให้ฝุ่นละอองและหยากไย่ขับ สิ่งของเครื่องใช้จัดวางให้เป็นที่ ใต้ถุนและบริเวณบ้านต้องรักษาให้สะอาด ไม่ให้เป็นที่อยู่ของสัตว์และแมลงต่าง ๆ เปิดประตูหน้าต่างบ้านให้ลมโกรกอากาศถ่ายเทได้ทุกห้องและแสงแดดส่องถึง ส้วมต้องรักษาให้สะอาดปราศจากกลิ่นและแมลงวันตอม ครัวต้องทำความสะอาดปัดกวาดเช็ดถู ล้างภาชนะถ้วยชามให้เรียบร้อย.

ฉ. โรงเรียน ต้องช่วยกันรักษาความสะอาด ไม่ให้น้ำขังเฉอะแฉะ ไม่ทิ้งเศษอาหาร เศษผงหรือเศษกระดาษกลาดเกลื่อน ช่วยกันปลูกและรักษาต้นไม้ให้สวยงาม เก็บกวาดใบไม้ ช่วยกันเผาหรือฝังเศษขยะมูลฝอย ห้องเรียนต้องทำความสะอาดจัดสิ่งของให้เรียบร้อย วางของให้ถูกที่ โต๊ะเรียนและเครื่องประกอบการสอนจัดวางให้ได้ระเบียบไม่กีดขวางเกะกะ ภายในโต๊ะเรียนเก็บกวาด จัดสมุดหนังสือให้เรียบร้อย

๒. รู้จักลักษณะของน้ำที่สะอาด

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ช่วยชำระล้างสิ่งโสโครก และนำความชุ่มชื่นมาสู่ร่างกาย ซึ่งเราจะงดเว้นดื่มเสียมิได้ ถ้าเรารู้จักเลือกดื่มน้ำบริสุทธิ์เราก็ไม่เป็นโรค ฉะนั้นเราควรรู้จักลักษณะของ น้ำที่บริสุทธิ์ ซึ่งมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

๑. ไม่มีสี

๒. ไม่มีกลิ่น

๓. ไม่มีรส

วิธีทำให้น้ำสะอาด

๑. ต้มให้เดือด เพื่อฆ่าเชื้อโรค

๒. กรอง เอาน้ำใส่หม้อกรองให้ผ่านกรวดทราย ซึ่งจะช่วยกรองเอาสิ่งโสโครกออก แต่วิธีนี้ไม่ปลอดภัยนัก

๓. กลั่น ต้มน้ำให้เดือดกลายเป็นไอ ให้ไอน้ำไปกระทบกับความเย็นจากท่อระยาย จะกลายเป็นน้ำที่บริสุทธิ์ไหลออกมา

๔. ใส่คลอรีน ดังเช่นน้ำประปา

๓. รู้จักช่วยกันรักษาน้ำในที่สาธารณะให้สะอาด

น้ำเป็นสื่อที่นำเชื้อโรคให้แพร่หลายได้ จากการที่คนเราใช้บริโภค ล้างภาชนะ รดผักหญ้า ฉะนั้นทุกคนจึงควรช่วยกันรักษาน้ำในที่สาธารณะให้สะอาด เพื่อประโยชน์แก่ส่วนรวม คือ

๑. อย่าทิ้งของสกปรก เช่นขยะมูลฝอย ลงในบ่อ สระ คลอง แม่น้ำและลำน้ำ

๒. อย่าถ่ายอุจจาระลงไปในแม่น้ำและในน้ำที่เป็นที่สาธารณะ

๓. อย่านำเสื้อผ้าและสิ่งของของคนไข้ลงซักในน้ำซึ่งเป็นที่สาธารณะ

๔. อย่าอาบน้ำหรือล้างชามลงในน้ำที่เป็นที่สาธารณะ

๔. ประโยชน์ของอากาศบริสุทธิ์

อากาศที่บริสุทธิ์มีคุณค่าแก่ชีวิตมนุษย์มาก เพียงแต่มนุษย์ไม่ได้หายใจ ๕ นาทีก็ตาย ฉะนั้นจึงชี้ให้เห็นว่าร่างกายคนเราจึงต้องการอากาศที่บริสุทธิ์ อากาศบริสุทธิ์มีคุณค่าต่อร่างกาย ดังต่อไปนี้

๑. ทำให้ร่างกายแข็งแรง

๒. ช่วยในการเผาผลาญของอาหารให้ดีขึ้น บำรุงประสาท

๓. เป็นกำลังต้านทานโรค

โทษของอากาศไม่บริสุทธิ์

๑. ถ้าเราอยู่ในที่ที่มีอากาศไม่บริสุทธิ์ร่างกายจะอ่อนแอ ซูบซีด

๒. เบื่อหน่ายการงาน ป่วยศรีษะ เวียนศรีษะ

๓. โลหิตจาง อ่อนแอ มีกำลังต้านทานโรคได้น้อย

๕. อวัยวะสำคัญของร่างกาย

หัวใจ เป็นกล้ามเนื้อนอกอำนาจของจิตใจ สีแดง รูปร่างเหมือนดอกบัวตูม ตั้งอยู่ทางทรวงอกเบื้องซ้าย

หน้าที่ สูบฉีดโลหิตไปหล่อเลี้ยงทั่วร่างกายและส่งโลหิตเสียไปยังปอด

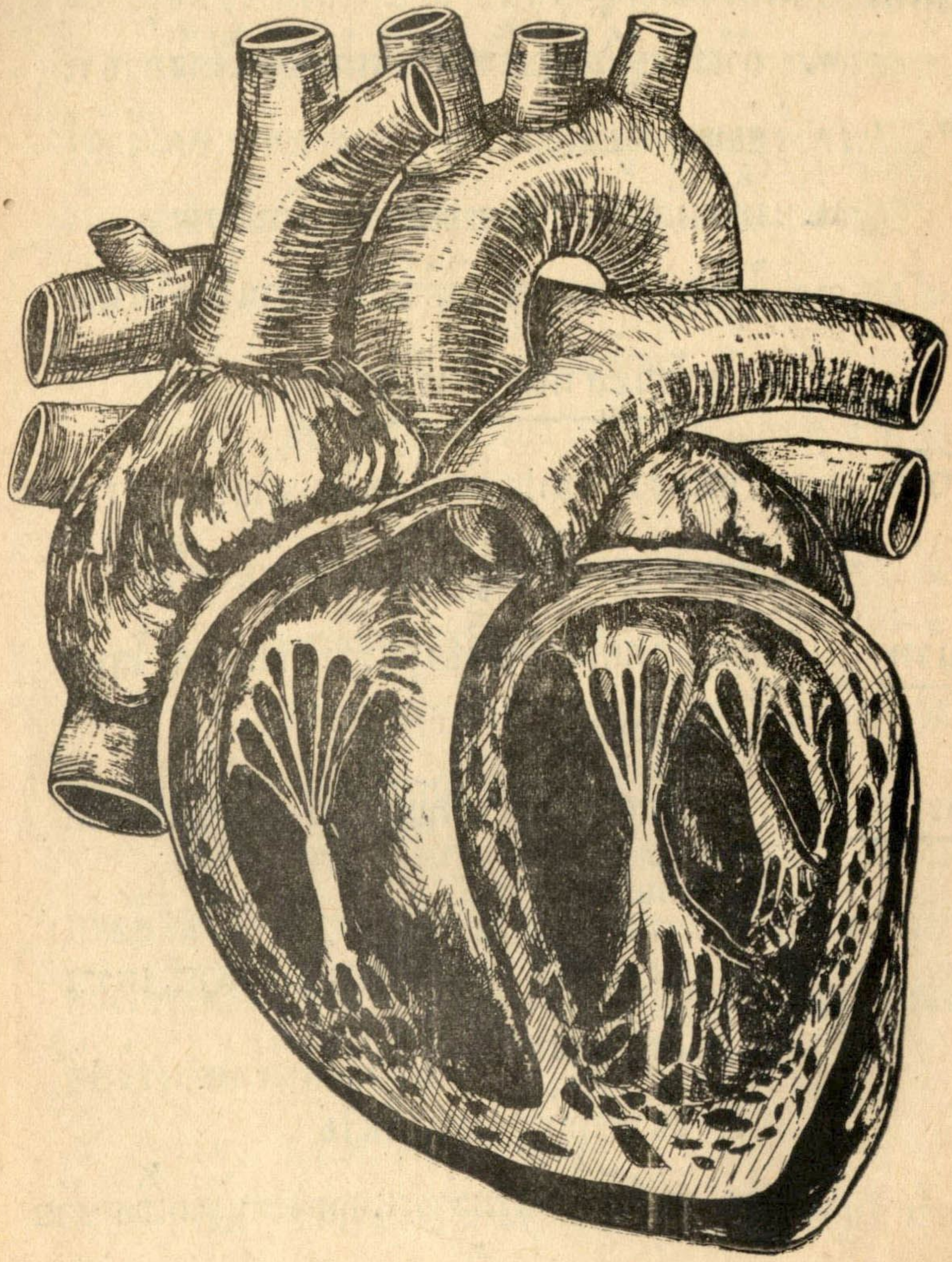
การป้องกัน ๑ อย่าสวมเสื้อผ้าที่คับเกินไป เพราะจะทำให้หัวใจเต้นไม่สะดวก

๒ อย่าสูบบุหรี่ หรือดื่มของมึนเมามาก เพราะจะทำให้หัวใจอ่อน

๓ อย่าออกกำลังมากเกินไป

๔ อย่าให้มีอะไรมากระแทกทางหน้าอกเบื้องซ้าย

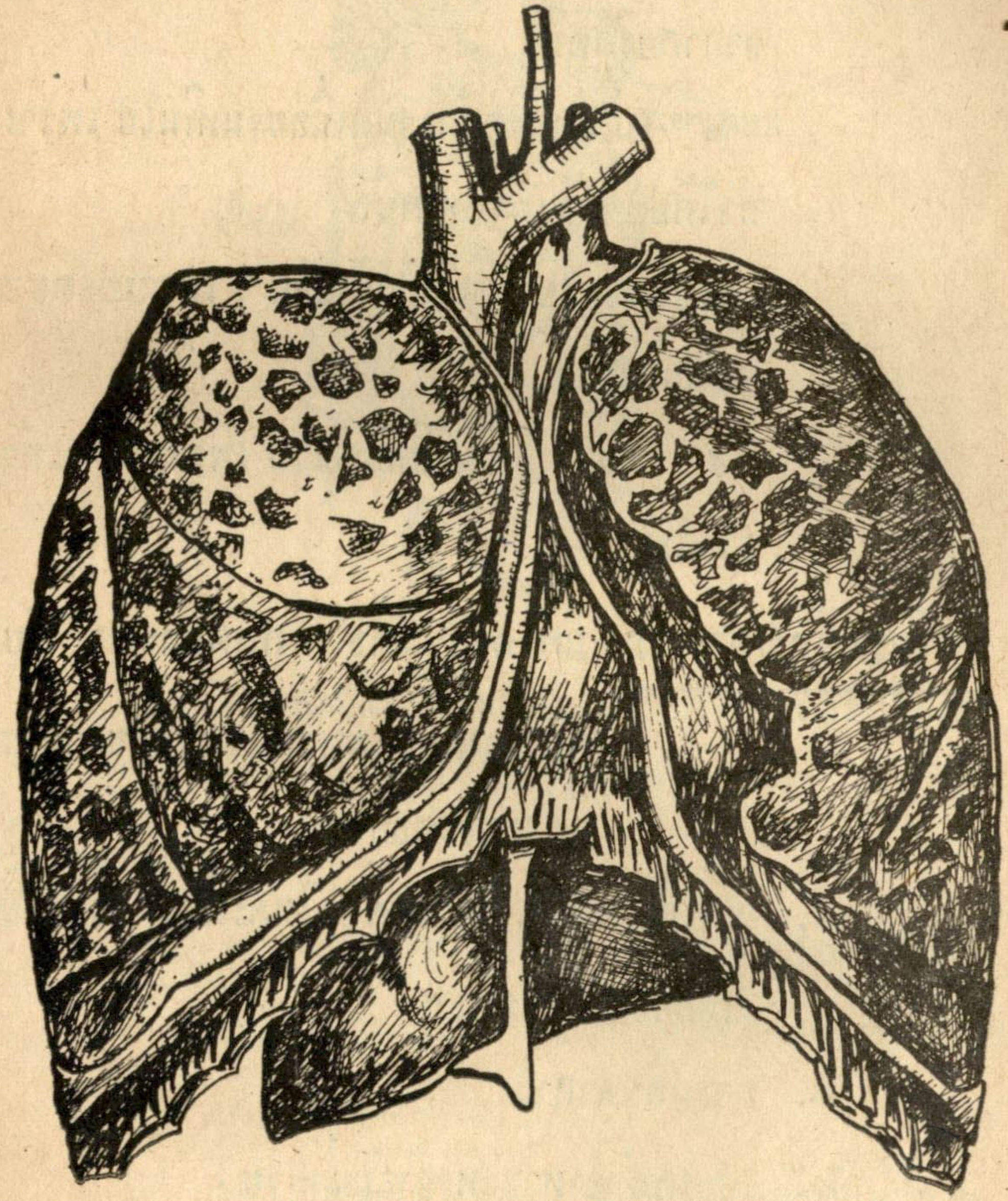
๕ อย่านอนคว่ำหรือนอนตะแคงซ้าย เพราะจะทำให้หัวใจทำงานไม่สะดวก



รูปหัวใจ

ปอด เยื่อกล้ามเนื้อนอกอำนาจของจิตใจ ตั้งอยู่ในทรวง
อกทั้งซ้ายและขวา

หน้าที่ สำหรับหายใจ นำออกซิเจนเข้าสู่โลหิต



รูปปอด

และระบายอากาศเสียออกจากร่างกาย
ทางลมหายใจออก

การป้องกัน ๑ อยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์เพื่อให้ปอดได้รับ
อากาศบริสุทธิ์

๒ ไม่เล่นหรือทำงานเหนื่อยจนเกินไป เพราะ
ทำให้ปอดต้องทำงานหนัก

๓ ระวังอย่าให้เป็นหวัดบ่อย ๆ เพราะปอดอาจ
ชินและพิการ

๔ อย่าสวมเสื้อผ้าคับเกินไป เพราะปอดจะทำ
งานไม่สะดวก

อวัยวะย่อยอาหาร มีดังต่อไปนี้คือ หลอดอาหาร ตับ
ตับอ่อน และม้าม การย่อยอาหาร
มีส่วนประกอบ คือ

๑. การเคี้ยวต้องพยายามเคี้ยวให้ละเอียด เพื่อช่วย
ระบบย่อยอาหารอน ๆ

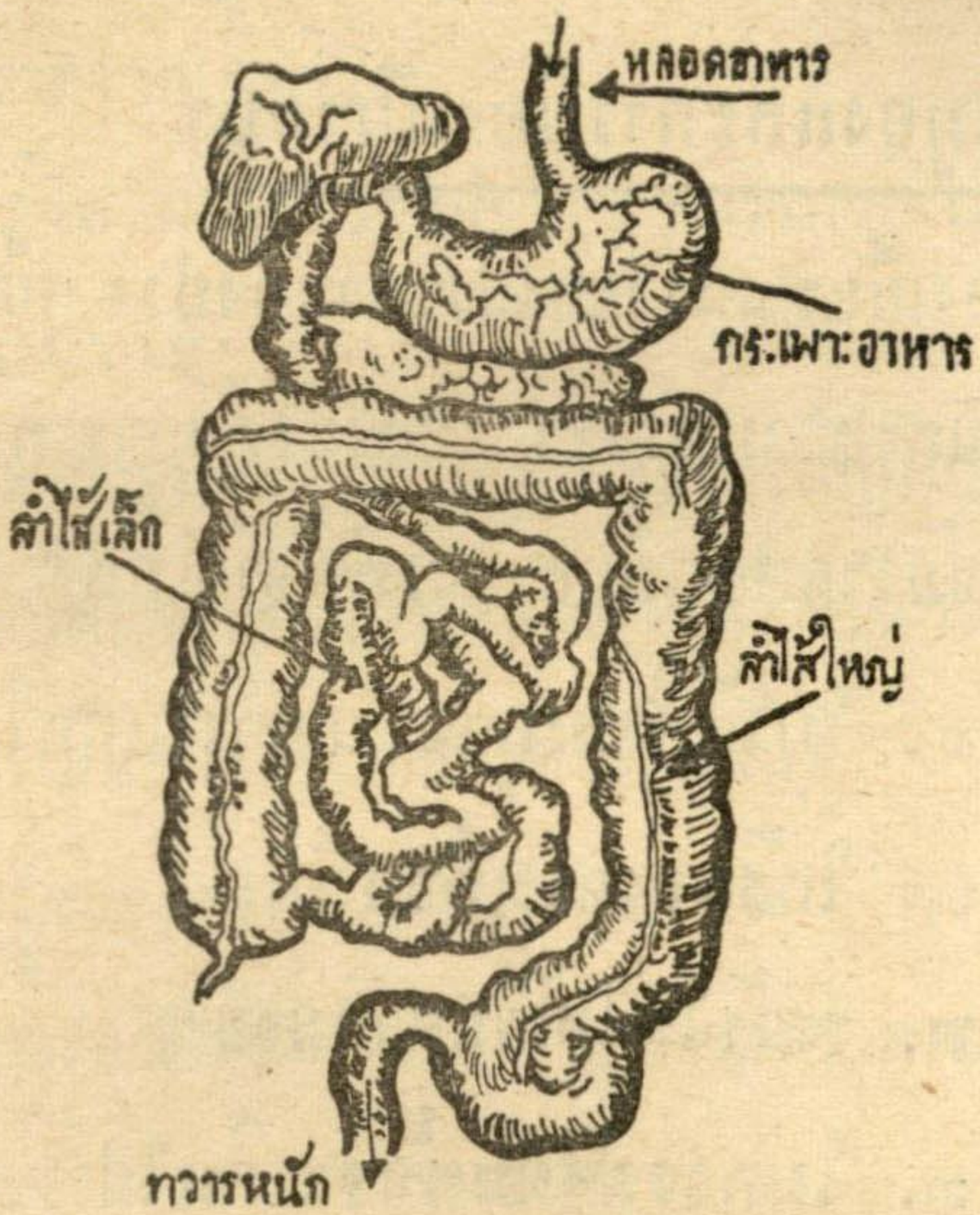
๒. การกลืนอาหาร

๓. การเคล้าอาหารให้เข้ากับน้ำลาย

๔. การย่อยในกระเพาะ มีน้ำย่อยอาหารออกมาช่วย

หอสมุดแห่งชาติ

ย่อย และส่วนดีของอาหารจะซึมเข้าไปเลี้ยงร่างกาย



๕. การย่อยในลำไส้เล็ก เมื่ออาหารตกถึงลำไส้เล็ก ลำไส้เล็กจะบีบตัวเข้าช่วยย่อยอาหาร

วิธีป้องกันรักษา

๑. อย่ารับประทานอาหารที่ย่อยยากหรือรับประทานอาหารมากเกินควร ซึ่งเกินกว่ากำลังของการย่อย

๒. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด

๓. อย่ารีบกลืนอาหาร ซึ่งยังไม่เคล้ากับน้ำลายและยังไม่ได้เคี้ยวให้ละเอียด

กิตติกรรมประกาศ

๔. อย่ารับประทานอาหารร้อนจัด จะทำให้กระหาย น้ำ เมื่อดื่มน้ำมากน้อยอาหารจะจาง

หน้าที่ของสมองและการป้องกันรักษา

สมองเป็นรากเง่าของประสาททั้งปวง เป็นบ่อเกิดแห่งความคิดอ่านและความทรงจำ และบังคับการเคลื่อนไหวของร่างกาย จึงนับว่าสมองเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุด

วิธีป้องกัน ๑. ไม่ให้ศีรษะถูกกระทบกระแทกโดยแรง จะทำให้สมองกระเทือน

๒. ระวังไม่ให้เป็นหวัดบ่อย ๆ

๓. ไม่ควรตัดผมสั้นจนเกินไป เพราะผมเป็นเครื่องป้องกันสมองส่วนหนึ่ง

๔. ไม่ใช้สมองคร่ำเคร่งเป็นเวลานาน ๆ เพราะสมองจะเหนื่อยล้า และอาจเป็นโรคเส้นประสาทพิการได้ในต่อไป ถ้ารู้สึกเหนื่อยควรหยุดพักทำงาน

อวัยวะสืบพันธุ์ มนุษย์เกิดมาย่อมมีอวัยวะสืบพันธุ์ เพื่อแพร่พันธุ์ เช่นเดียวกับสัตว์และพืช

วิธีป้องกันรักษา

๑. สวมเสื้อผ้า เช่น กางเกงชั้นในและเสื้อในที่สะอาด ปราศจากเชื้อโรค

๒. ระวังสวมเสื้อกระโปรง กางเกงที่ไม่คับและตึงจนเกินไป

๓. เวลาอาบน้ำควรชำระล้างอวัยวะสืบพันธุ์ให้สะอาด

๔. อย่าเล่นซุกซนให้หกล้มฟาดหรือกันกระแทก ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่ออวัยวะสืบพันธุ์

๕. ถ้ารู้สึกมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดผิดปรกติ ควรสอบถามผู้ปกครองหรือครู ไม่ควรปิดบังอำพรางเพราะเป็นเรื่องธรรมดาของร่างกาย

รู้จักการเปลี่ยนแปลงในร่างกายของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงของเด็กหญิงเด็กชายในวัยรุ่นมีทั้งทางร่างกายและจิตใจดังต่อไปนี้

๑. อวัยวะเพศเจริญขึ้น เช่นทรวงอกและหน้าอก

๒. เสียงไพเราะนุ่มนวล หรือถ้าเป็นเด็กชายเสียงจะแตก

๓. รู้จักรักสวยรักงาม

๔. อายุตั้งแต่ ๑๓ ปีขึ้นไป จะมีประจำเดือน

การระวังรักษาเท้า

๑. เมื่อลงจากบ้าน ควรสวมรองเท้าเพื่อป้องกันเชื้อโรคที่อยู่ตามพื้นดิน เช่น พยาธิต่าง ๆ จะเข้าตามรูเล็ก ๆ ของผิวหนัง

๒. ถ้าลงจากบ้านไม่ได้สวมรองเท้า ก่อนขึ้นบ้านต้องล้างเท้าให้สะอาด

๓. ก่อนเข้านอนต้องล้างเท้าให้สะอาด และล้างตามซอกนิ้วทุกนิ้วด้วย

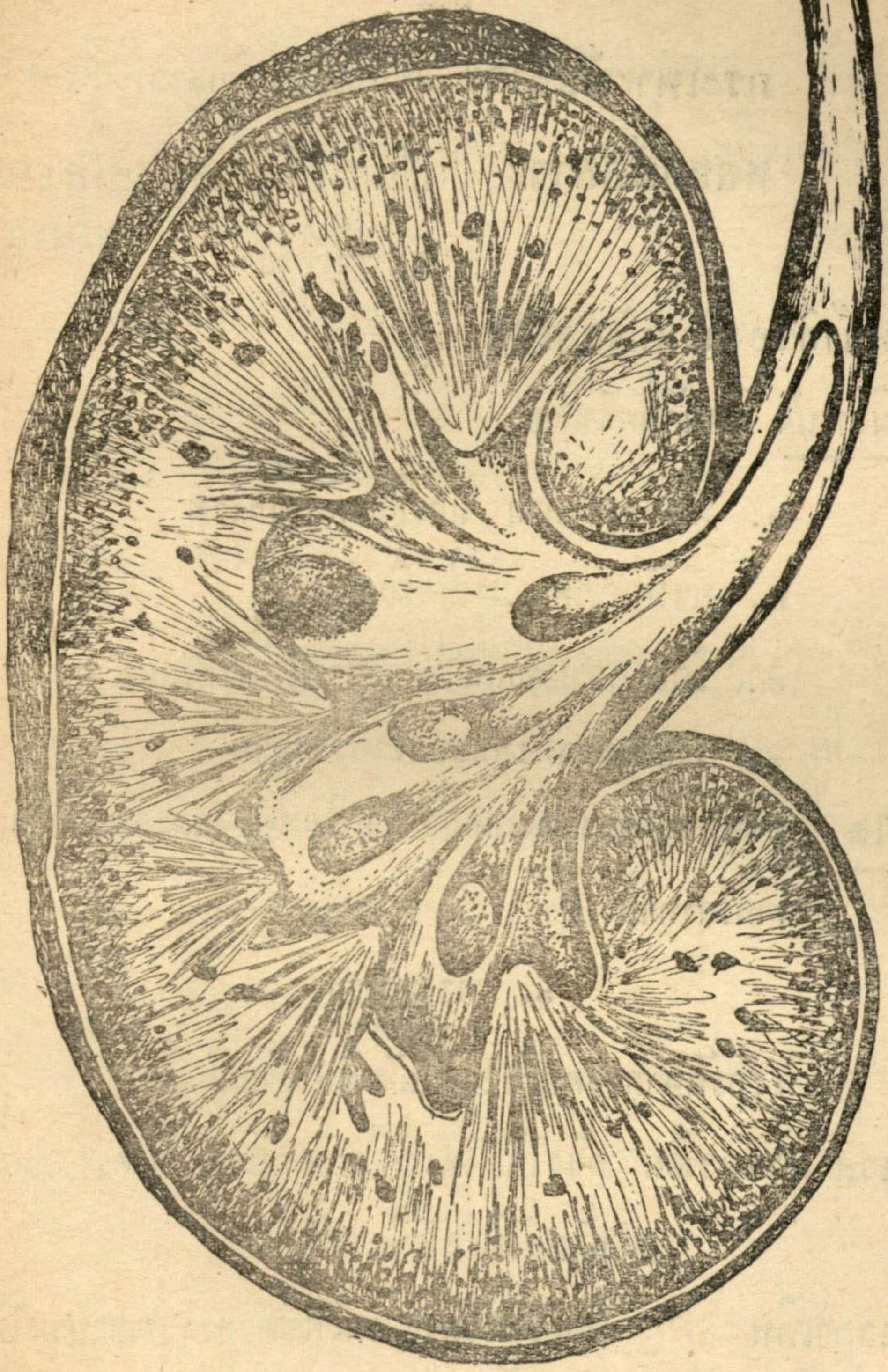
๔. รองเท้าที่สวมต้องรักษาให้สะอาด ไม่ชื้นและมีกลิ่นเหม็น จะทำให้เท้าเน่า

ระบบการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย

ร่างกายต้องทำงานหนักอยู่ตลอดวัน จึงต้องมีการขับถ่ายของที่เสียอยู่ออกจากร่างกาย ซึ่งมีระบบต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ไต ทำหน้าที่กรองปัสสาวะออกจากโลหิต ผ่านลงไปสู่กระเพาะปัสสาวะ

หลอดไต ทำหน้าที่นำปัสสาวะจากไตไปสู่กระเพาะปัสสาวะ



รูปไต

กระเพาะปัสสาวะ เป็นที่เก็บน้ำปัสสาวะ

หลอดปัสสาวะ เป็นทางเดินของปัสสาวะออก
จากร่างกาย

หน้าที่ของผิวหนังและไต

ผิวหนัง มีหน้าที่ดังนี้คือ

๑. หุ้มห่อร่างกาย และป้องกันเชื้อโรค

๒. ทำให้เกิดความรู้สึกเมื่อสัมผัส

๓. รักษาความอบอุ่นในร่างกายให้คงที่เสมอ

๔. ระบายความร้อนออกจากร่างกาย

ไต ทำหน้าที่กรองของเสียออกจากโลหิต และขับถ่ายออก
จากร่างกาย

๖. ทรวดทรง

รู้จักรักษาทรวดทรงในท่านั่ง ยืน เดินและวิ่ง

เวลานั่งและยืน ต้องให้ตัวตรง ยืนยืดตัวตรง ขาตรง เวลา
นั่งหลังพิงเก้าอี้

เวลาเดิน เดินให้ตัวตรง หน้าเชิด ตรง พยายามให้
กล้ามเนื้อขาและคอได้ออกกำลัง

เวลาวิ่ง วิ่งด้วยปลายเท้า ตัวตรง หลังตรง โน้มไปข้างหน้านิดหน่อย เหวี่ยงมือขนเสมอออก

ประโยชน์ของทรวดทรงดี

๑. ทำให้สุขภาพดี เพราะอวัยวะทุกส่วนทำงานได้สะดวก

๒. ไม่มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย

๓. ทำให้มีบุคลิกลักษณะดี

๗. การออกกำลังกายและการเล่น

๑. หมั่นออกกำลังกายและเล่นในเวลาว่าง เพื่อให้อวัยวะทุกส่วนได้ทำงาน สมองได้รับการพักผ่อน

๒. รู้จักความจำเป็นในการออกกำลังและการเล่น เพื่อประโยชน์ดังนี้

ก. ปอดแข็งแรง หัวใจทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตได้ทั่วร่างกาย ทำให้แข็งแรงปราศจากโรคภัย

ข. ทำให้เป็นคนว่องไว ความคิดแจ่มใส

ค. อวัยวะย่อยอาหารแข็งแรง

ง. ช่วยผิวหนังขับถ่ายสิ่งโสโครกได้สะดวกยิ่งขึ้น

ข้อปฏิบัติในการออกกำลังกาย

ก. พยายามออกกำลังโดยสม่ำเสมอ ไม่หยุดๆ ทำๆ

ข. อย่าออกกำลังหรือเล่นมากเกินไป อาจเป็นเหตุให้ร่างกายทรุดโทรม

ค. อย่าอาบน้ำหรือดมน้ำมากหลังจากออกกำลังมาใหม่ๆ ยังไม่หายเหนื่อย

ง. เมื่อออกกำลังมาแล้วอย่าให้ลมโกรก ต้องรออยู่จนเหงื่อแห้ง หรือสวมเสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่นอยู่ก่อนจนกว่าเหงื่อจะแห้ง

๘. การพักผ่อนและหลับนอน

การพักผ่อนและหลับนอนเป็นสิ่งจำเป็นมาก เพราะร่างกายต้องทำงานตรากตรำมาตลอดวัน ถ้าพักผ่อนไม่พอร่างกายจะทรุดโทรม และสติปัญญาทึบ การพักผ่อนและหลับนอนควรจะเป็นไปดังนี้คือ

๑. เด็ก ควรนอนวันละ ๑๐—๑๒ ชั่วโมง ผู้ใหญ่ ๖—๘ ชั่วโมง

๒. ก่อนนอนควรแปรงฟัน อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด สวมเสื้อผ้าที่สะอาด

๓. ดื่มน้ำเย็น ๑ แก้ว อย่าดื่มน้ำชากาแฟ

๔. ไม่รับประทานอาหารมากหรือรับประทานอาหารที่ย่อยยาก

๕. ควรนอนเป็นเวลา

๙. อนามัยทางอารมณ์และทางจิต

ฝึกนิสัยในการปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่น คนเราจะอยู่คนเดียวไม่ได้ต้องมีพวกพ้อง เพื่อนฝูง ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ฉะนั้นเราจะต้องรู้จักทำตัวให้เข้ากับคนเหล่านั้นได้จึงจะมีความสุข และควรถือหลักปฏิบัติที่สำคัญ ๆ ต่อไปนี้คือ

๑. ทำจิตใจให้ร่าเริงสนุกสนานเมื่ออยู่กับเพื่อน

๒. ทำตัวให้เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและเพื่อนฝูง

๓. ให้ความสะดวกแก่ผู้อื่น ไม่รังเกียจเกี่ยงงอน

๔. รู้จักเสียสละไม่เห็นแก่ตัว มีความเห็นอกเห็นใจ

๕. ยกย่องผู้ที่ทำความดี มองคนในแง่ดี และรู้จักให้อภัย

รู้จักเผชิญกับความกลัวให้มากยิ่งขึ้น นักเรียนจะต้องพยายามหาสาเหตุว่าทำไมจึงมีความกลัว ถ้าเห็นว่าสิ่งที่กลัวเป็นการเหลวไหล ก็ควรสบายใจได้

รู้จักสุขวิทยาทางจิต

๑. รู้จักควบคุมจิตใจ ไม่ปล่อยให้คิดฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ มีความอดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบกระเทือนจิตใจ ไม่ตื่นตระหนกตกใจ มีความวิตกกังวลจนเป็นเหตุเดือดร้อนรำคาญแก่ผู้อื่น

๒. รู้จักยับยั้งสติ และหักห้ามใจ

๓. รู้จักปฏิบัติตนให้เป็นที่รักใคร่ของผู้อื่น และนับถือความคิดของผู้อื่นด้วย

๔. รู้จักการร่วมปฏิบัติงานของหมู่คณะ ร่วมดำเนินแผนงานและมีความรับผิดชอบ เช่นช่วยแบ่งเบางานซึ่งกันและกัน เวลาทำงานพยายามประสานงานกันเพื่อทำงานให้ลุล่วงไปโดยเร็ว ให้เสร็จตามเวลาที่กำหนด ไม่ปล่อยให้หมู่คณะต้องคอยเป็นการเสียเวลา ก่อนวางแผนงานต้องปรึกษาหารือตกลงตามความเห็นของส่วนรวม ไม่ถือความเห็นของตนแต่ผู้เดียว

๕. รู้จักความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตว่าเกี่ยวข้องกัน ถ้าส่วนหนึ่งส่วนใดไม่สบายก็พลอยทำให้ส่วนอื่นไม่สบายไปด้วย ฉะนั้นจึงต้องพยายามทำให้จิตใจสบาย บำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรง ป่ราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

หมวด ๓

การปฐมพยาบาล

๑. รู้จักใช้ยาสำเร็จรูปแต่งบาดแผลสด เช่น

ทิงเจอร์ไอโอดิน ใช้ทาแผลสด

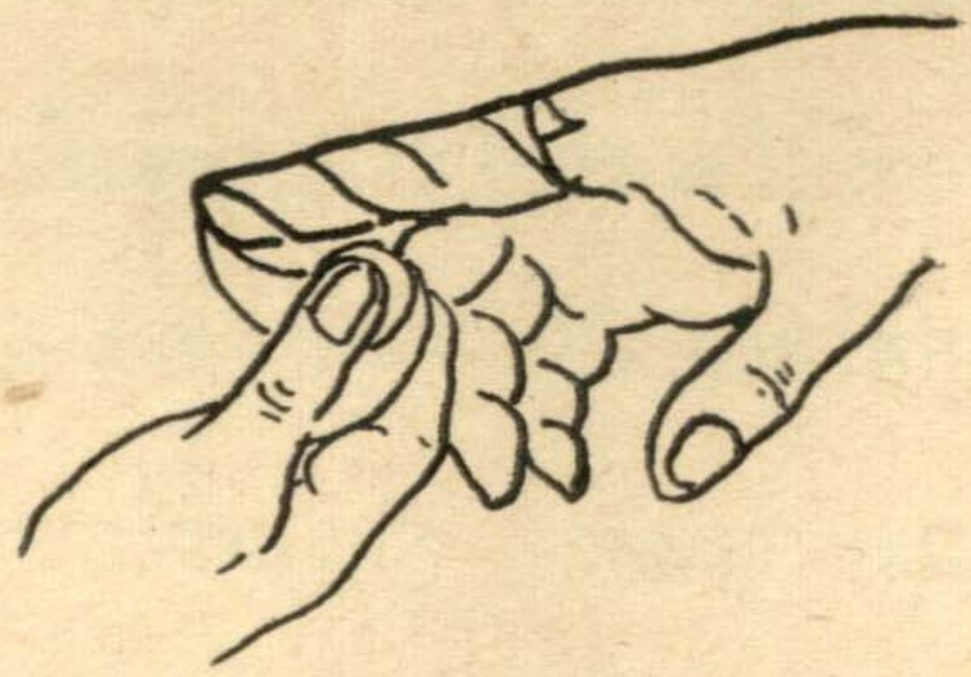
แอมโมเนียม ทาแผลที่แมลงกัดต่อย

น้ำมันผลไม้ ใช้ระงับพิษไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก

ผงโบริค ใช้โรยแผล แก้ผดผื่นคัน และทำให้แผลแห้ง

ด่างทับทิม ใช้ล้างแผล

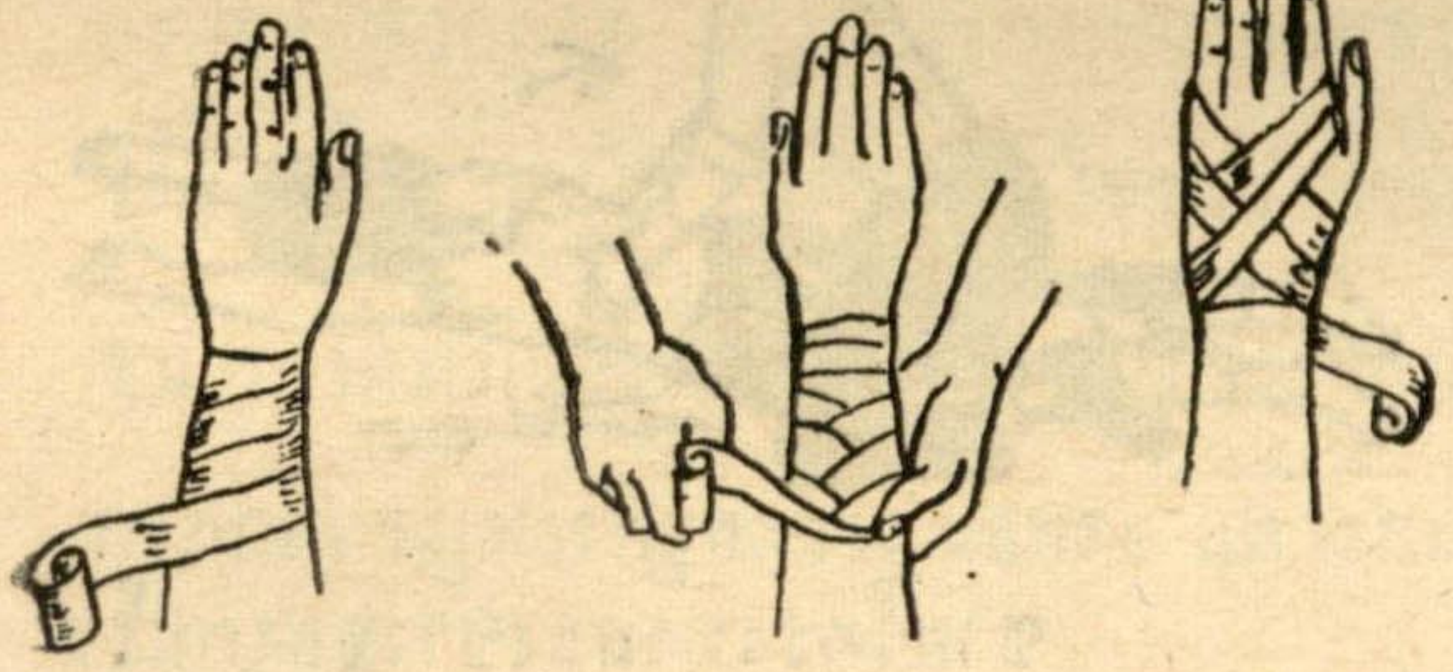
๒. รู้จักใช้ผ้าพันแผลที่นิ้วมือและแขนขา



ก. ที่นิ้วมือ ใช้ผ้าพันแผลทาบตรงที่แผล กดไว้เบา ๆ แล้วพันรอบนิ้วพอควร ตัดผ้าพันแผลให้

เหลือประมาณ ๕ ซม. ใช้กรรไกรตัดผ้าตรงกลางเบื้น ๒ ซีก ใช้ผูกแผล

ข. ที่แขนขาใช้ผ้ากว้าง ๒—๔ นิ้ว ยาวประมาณ ๕—๘ หลา จับให้ม้วนของผ้าหงายขึ้นข้างบน พันตั้งแต่ส่วนเล็กคือทางปลาย (แขน, ขา) ขึ้นมา ตัดผ้าพันแผลที่เหลือพันเข้ามาเพื่อซ่อนชายผ้าที่รุ่งริ่ง แล้วใช้ปลาสเตอร์ปิดไว้



๓. รู้จักใช้นิ้วมือกดห้ามเลือด

ถ้าเป็นบาดแผลเลือดออก ใช้นิ้วมือกดหรือปิดบนแผล เพื่อให้เลือดหยุดไหล แต่ต้องระวังให้มือสะอาด มิฉะนั้นเชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผลได้

๔. รู้จักทำการผายปอดเพื่อช่วยให้มีลมหายใจ

ให้คนเจ็บนอนคว่ำ หันหน้าไปทางซ้าย
คุกเข่าลงข้างคนเจ็บ ใช้มือทั้งสองกด

ชายโครงทั้งสองข้างของคนไข้ งอศอก
ไปข้างหลังโดยเร็วเพื่อหย่อนการกด ทำ
เช่นนี้ ๑๐ ครั้งต่อ ๑ นาที โดยไม่หยุด

๕. รู้จักปฐมพยาบาลเมื่อถูกพิษมีพิษและเมื่อมียาพิษ

๑ เมื่อถูกพิษมีพิษ เช่น หมามุ้ย ตำแย ใช้แอมโม-
เนียทา

๒ เมื่อรับประทานพืชมีพิษเข้าไป เช่น เห็ดเมา ลำโพง พาไปหาแพทย์เพื่อทำการล้างท้องโดยเร็ว

๓ เมื่อดมยาพิษ พยายามทำให้ยาพิษออกจากกระเพาะโดยเร็ว ด้วยการทำให้อาเจียน แต่ถ้ายานั้นเป็นยาชนิดกัดลำไส้ จะทำให้อาเจียนไม่ได้ เมื่อคนไข้ดมยาพิษเข้าไป ต้องพาคนไข้ไปหาแพทย์โดยเร็ว ถ้าเห็นว่าชีพจรของคนไข้อ่อนต้องให้ยาบำรุงหัวใจ หรือช่วยผายปอดในบางคราวด้วย

๔ ยาพิษจำพวกกรด ให้รับประทานดินสอพอง ๑ ช้อนโต๊ะ หรือน้ำปูนใส ให้นมกับไข่ขาว หรือน้ำข้าวข้น ๆ ให้ทิงเจอรฝิ่นการะบูน ๑ ช้อนกาแฟ เพื่อให้กรดกัดกระเพาะหรือลำไส้น้อยลง แล้วรีบนำคนป่วยส่งแพทย์

๕ ด่างต่าง ๆ ให้คนป่วยรับประทานน้ำส้มละลายน้ำน้ำมันสลัด หรือน้ำมันมะพร้าว ให้น้ำชาหรือกาแฟบำรุงหัวใจ แล้วรีบนำคนไข้ส่งแพทย์

๖ ทิงเจอร์ไอโอดีน ทำคนไข้ให้อาเจียน แล้วให้โซดาไบคาร์บอเนต ๑ ช้อนกาแฟละลายน้ำ ๑ แก้ว หรือ

ให้รับประทานไข่ไก่ดิบ ๆ ๑ ฟองกับนม ๑ แก้วแล้ว
นำคนไข้ส่งแพทย์

๗ น้ำมันระกำ ให้สวนลำไส้คนป่วย ให้ยาทำให้อาเจียน รับประทานนมสดให้มาก ทำให้ร่างกายคนไข้อบอุ่น แล้วรีบนำคนไข้ส่งแพทย์โดยเร็ว

๖. รู้จักปฐมพยาบาลเมื่อถูกสุนัขหรืออสรพิษกัด

สุนัขกัด ถ้าเป็นแผลใหญ่โลหิตออกมาก ต้องห้ามเลือด แล้วล้างแผลด้วยด่างทับทิม ใส่ยารักษาแผลสด ใช้ผ้าพันแผลพันไว้

ถ้าเป็นแผลเล็ก ล้างและเช็ดแผลให้สะอาด ใส่ยาแล้วพันผ้าปิดไว้

ถ้าสุนัขเป็นบ้า หรือสงสัยว่าเป็นบ้า ควรฉีดยาป้องกันเพราะพิษจากสุนัขบ้าทำให้เป็นโรคกลัวน้ำ ซึ่งถ้าเป็นแล้วไม่มีทางรักษาได้เลย การที่จะสังเกตได้ว่าสุนัขเป็นบ้าหรือไม่นั้นก็โดยที่สุนัขที่เป็นบ้ากัดคน แล้วจะตายภายใน ๓ วัน

อสรพิษกัด ให้รีบเอาผ้าหรือเชือกรัดระหว่างแผลกับหัวใจ ประมาณห่างจากแผล ๑ นิ้วฟุต หรือใช้มีดที่สะอาดกรีดปากแผลให้กว้าง

คัดเลือดออก แล้วใส่เกลือด่างทับทิม เพื่อมิให้พิษเข้าถึงหัวใจ รีบไปหาแพทย์ฉีดยา ถ้าจำได้ว่าเป็นงูชนิดไร จะช่วยการรักษาของแพทย์ได้มากด้วย

๗. รู้จักปฐมพยาบาลอาการหมดความรู้สึก

ก. เป็นลมหน้ามืด ให้คนไข้นอนหงาย ศีรษะต่ำ แล้วแก้เครื่องรัดที่ขัดขวางทางเดินของโลหิตออก เอาน้ำเย็นลูบหน้า คอ และหน้าอก ให้คนไข้ดมยาหอม เปิดประตูหน้าต่างให้ลมโกรก อย่าให้คนมุงดู เมื่อคนไข้ฟื้นแล้ว ให้ดมน้ำ ดมเหล้าเล็กน้อยเพื่อช่วยการเดินของหัวใจให้ดีขึ้น

ข. เป็นลมแดด ให้นอนหงาย ยกศีรษะและไหล่ให้สูง ถอดเสื้อผ้าส่วนบนออก ลูบศีรษะ คอ หลังด้วยน้ำเย็น เมื่อพื้นแล้วนำไปนอนห่มผ้า ให้ดมน้ำมาก ๆ ห้ามใช้ยาดม

ค. ชอค คือคนที่ตกใจ ตื่นใจ หรือเสียใจมากเกินควร โลหิตออกมาก หรือต้องบาดเจ็บมาก หมดความรู้สึกต้องให้คนไข้นอนยกเท้าสูงและหัวต่ำ เพื่อให้โลหิตมาเลี้ยงสมอง ถ้าตัวเย็นให้ความอบอุ่นแล้วรีบตามแพทย์ด่วน

๘. รู้จักวิธีเคลื่อนย้ายคนเจ็บอย่างง่าย ๆ

เข้าไปทางขวามือของคนเจ็บตอนกลางตัว ใช้มือซ้ายสอดเข้าไปทางท้ายทอย มือขวาสอดตรงแนวตะโพก แล้วยกไปวางในที่ที่ต้องการ

๙. รู้จักอ่านสลากยาและใช้ยาประจำบ้าน

สลากยาสีขาว เป็นยาสำหรับรับประทาน

สลากยาสีแดง เป็นยาห้ามรับประทาน

เวลาจะให้ยา จะต้องดูที่สลากหน้าขวดว่าแพทย์สั่งให้รับประทานเมื่อใด ครั้งละเท่าไร และต้องทำตามคำสั่งของแพทย์โดยเคร่งครัด ส่วนยาประจำบ้านธรรมดารับประทานได้ตามสลากที่บอกไว้ แต่ก่อนรับประทานควรบอกผู้ใหญ่ก่อน

ยาประจำบ้าน

แอสไพริน	แก้ไข้หวัด ปวดศีรษะ
ควินินซัลเฟต	แก้ไข้ทั่วไป ป้องกันมาเลเรีย
ดเกลือ	ถ่ายลางทองเมื่อทองเสีย หรือทองผูก
โซดาไบคาร์บอเนต	แก้ปวดท้อง ท้องเดิน
ยาถ่ายน้ำขาว	แก้ท้องผูก
ยาหอมต่าง ๆ	ดมหรือกินแก้เป็นลม วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด

ด่างทับทิม ล้างแผลฆ่าเชื้อโรค

แอมโมเนียมหอม ดมแก้เป็นลม ทาแก้แมลงต่อย

ทิงเจอร์ไอโอดีน แต้มแผลฆ่าเชื้อโรคทุกชนิด

ยารักษาแผลไฟไหม้ ระงับพิษไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ผงโบริค ใช้ผสมน้ำล้างตา แก้ตาเจ็บ

น้ำมันสะโต๊ก ถูนวดแก้เคล็ดบวม

ขี้ผึ้งโบริค ปิดแผลเรื้อรัง

ยคาลิปตัส ดมแก้หวัด

ข

กิจกรรมเสนอแนะ

(ก) อภิปราย

๑. เรื่องอาหารที่เหมาะสมกับเด็ก

๒. คุณและโทษของเครื่องชูรส

๓. การป้องกันมิให้พยาธิเข้าสู่ร่างกาย

ครูตั้งหัวข้อให้เด็กไปเตรียมแล้วนำมาแบ่งหมู่กันอภิปรายในชั้น

(ข) สาธิต

ครูเตรียมหรือให้นักเรียนช่วยกันเตรียมเครื่องมือเครื่องใช้และนำมาทำสาธิตภายในห้องเรียน เมื่อเสร็จแล้ว ครูตั้งคำถามหรือสอบถามเพื่อค้นหาความเข้าใจของนักเรียน

๑. วิธีทำน้ำให้สะอาด
๒. วิธีปฐมพยาบาลตามหลักสูตรชั้นนี้

(ค) บรรยาย เชิญวิทยากรหรือผู้ทรงคุณวุฒิมาบรรยายตามหัวข้ออนุกาชาดให้นักเรียนฟัง

๑. การพักผ่อนหลับนอน เย็นสิ่งจำเป็นแก่ชีวิตประจำวัน
๒. ทรวดทรงที่ดี ให้ประโยชน์อย่างไร

(ง) จัดแสดง ครูจัดหาของจริง ภาพมาติดภายในห้องเรียนห้องใดห้องหนึ่ง โดยครูจัดหาสิ่งของมาหรือให้นักเรียนช่วยกันหา

369.43
ก184ค

๑. ยาสำเร็จรูป เช่นยาประจำบ้าน ยาแต้งบาดแผล การจัดตู้ยา

๒. เครื่องชรส

๓. แผนภาพระบบทางเดินของโลหิตในร่างกาย

๔. แผนภาพพยาธิต่าง ๆ

(จ) แสดงละครหรือบทบาท อย่างละคร ในเรื่องที่เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติในการปฐมพยาบาล

~~ที่เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติในการปฐมพยาบาล~~

๑. ที่เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติในการปฐมพยาบาล

๒. การเล่นที่สนุกช่วยให้เกิดสุขภาพทางจิต และรักษาทรวดทรง

(ฉ) ฉายภาพยนตร์ ภาพนิ่ง อาจจะหาได้จาก กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข สภากาชาด สถานทูตต่าง ๆ ในหัวข้อต่อไปนี้

๑. การปฐมพยาบาล

๒. การกีฬา

(ช) เป็ดเต็ด

๑. พาไปดูน้ำท่าสาธารณะและอธิบายความสัมพันธ์เรื่องน้ำกับชีวิตมนุษย์

๒. จัดการอบรม และส่งหมู่สมาชิกไปช่วยปฏิบัติงานสาธารณะ เช่น โรงพยาบาล อนามัย สถานที่เลี้ยงเด็กและสถานพักฟื้น

หมวด ๔

สัญญาณจราจรและสัญญาณมือ

---

๑. รู้จักกฎจราจรพอสังเขป พอขับขี่จักรยานไปมาโรงเรียนได้

ก. ขับขี่รถทางด้านซ้ายของทาง เว้นแต่จะขับรถคันอื่น จะแซงขึ้นทางขวา หรือจะเข้าจอดทางด้านขวา จะจะวกเข้าทางด้านขวา

ข. เมื่อเลี้ยวซ้ายให้ชิดขอบซ้ายของทาง เมื่อเลี้ยวขวาให้เดินอ้อมไปทางด้านซ้ายของศูนย์กลางทางร่วมหรือทางแยก หรือเสาซุ้ม ที่พนักงานจราจรทำไว้

ค. เมื่อรถสวนกัน ให้หลีกทางซ้าย

ง. ห้ามขับขี่ขึ้นหน้ารถคันอื่นตรงทางร่วม ทางแยก หรือหัวเลี้ยว

จ. เมื่อถึงทางร่วมพร้อมกัน ให้รถที่มาจากทางซ้ายผ่านไปก่อน รถที่เดินในทางโทต้องให้รถที่เดินในทางเอกผ่านไปก่อน

ฉ. เมื่อจะหยุดรถ เข้ารถ เลี้ยวรถ หรือผ่านทางร่วม ทางแยก หรือตรงที่ทหารถราง รถประจำทางจอดอยู่ ต้องเดินรถให้ช้าลง

ช. ห้ามไม่ให้เคลื่อนถอยรถไปมา กลับรถบนสะพาน ทางร่วม ทางแยก หัวเลี้ยว หรือถนนใหญ่ที่มีกฎจราจรห้ามกลับรถ

ซ. ห้ามขับรถขึ้นบนทางเท้า

ฌ. เมื่อผ่านทางที่มีสัญญาณไฟหรือหมุดตอก แสดงว่าเป็นทางเดิน ต้องหยุดหลังแนวนั้นเมื่อไม่มีคนข้ามจึงแล่นต่อไป

ญ. ถ้าจะหยุดหรือจอดรถต้องจอดทางด้านซ้าย ชิดขอบทาง

ฎ. ห้าม ไม่ให้ จอดรถในที่ที่เจ้าพนักงาน ทำเครื่องหมายห้าม

ฏ. ต้องหลบให้แก่รถดับเพลิง รถพยาบาล รถข้าราชการกรมตำรวจ เมื่อรถนั้นใช้แตรไซเรนต์

ฐ. ห้ามขับรถแข่งกันบนถนนหลวง

ฑ. ผู้ใดขับรถเป็นเหตุให้เกิดอันตราย แก่บุคคล หรือทรัพย์สินของผู้อื่น ต้องหยุดทำความช่วยเหลือและแจ้งให้เจ้าหน้าที่ใกล้เคียงทราบทันที

๒. รู้จักหลีกเลี่ยงอันตรายจากยานยนต์ต่าง ๆ

ก. เวลาเดินถนน ต้องเดินบนทางเท้าและชิดซ้าย

ข. ข้ามถนนตรงเส้นที่ขีดไว้ให้คนข้าม ถ้ามีป้ายบอกไป—หยุด ต้องคอยป้ายบอกให้รถหยุด แล้วจึงข้าม และระวังรถเลี้ยว ถ้าไม่มีทางข้าม ต้องดูหน้า หลัง ซ้าย ขวา เห็นไม่มีรถจึงข้าม

๓. รู้จักป้องกัน และระวังอุบัติเหตุในโรงเรียนและบ้านเรือน

ก. วางของ เก็บของให้เป็นที่และเป็นระเบียบ เพื่อจะได้ไม่สะดุดหกล้ม

ข. ของแหลม หรือของมีคม ควรวางไว้ให้มิดชิด ไม่ควรวางไว้ให้กีดทางเดิน

ค. ตู้ยา ต้องปิดอยู่เสมอ ยาทุกชนิดควรมีสลากบอกชื่อและสรรพคุณ ยาที่ห้ามรับประทานปิดด้วยสลากสีแดง

ง. อย่าทิ้งเปลือกผลไม้ไว้ตามทางเดิน จะทำให้คนเดินเหยียบลื่นหกล้ม

จ. อย่าปีนลูกกรง หน้าต่างที่สูง หรือที่สูง จะพลัดตก

ฉ. อย่าแตะต้องสายไฟฟ้าโดยไม่จำเป็น

ช. ควรสนใจในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ไม้ขีดไฟ ก้นบุหรี่ถ้ายังไม่ดับ ต้องดับเสียเพื่อป้องกันอันตรายจากไฟไหม้

๔. รู้จักเล่นและใช้เครื่องเล่นอย่างปลอดภัย

ก. อย่าเล่นกลางถนน รถจะทับ

ข. อย่าปีนป่ายที่สูง ๆ ซึ่งอาจจะพลัดตก

ค. อย่าเล่นรีมือ แมน้ำ คลอง จะพลัดตก

ง. อย่าเล่นในที่รก ที่เปลี่ยว จะมีอันตรายจากสัตว์ทมีพิษต่าง ๆ

จ. การเล่นทุกชนิด เวลาเล่นต้องระวังให้ปลอดภัย อย่าเบียด ผลักดัน ต้องเล่นด้วยความมีระเบียบ

๕. รู้จักใช้เครื่องมือในบ้าน

ก. ตู้ยา ยาต้องเก็บในตู้ ปิดสลากให้ต่างสีกันระหว่างยากินกับยาทา เวลากินต้องอ่านสลากให้แน่นอนเสียก่อน

ข. เครื่องใช้ในครัว มีด กระทะ ฯลฯ วางให้เป็นที่ไม่เกะกะ

ค. เครื่องมือทำสวน จอบ มีด ฯลฯ ควรรวมไว้แห่งเดียวกัน เวลาวางต้องหันคมเข้าข้างฝา เครื่องมือซ่อมแซมบ้าน เช่น ค้อน ตะปู ใช้แล้วเก็บใส่หีบให้เรียบร้อย

๖. รู้จักป้องกันอัคคีภัย

ก. อย่าจุดยุหรี่ หรือไม้ขีดไฟใกล้กองไฟหรือสิ่งไวไฟ เช่นน้ำมัน แอลกอฮอล์

ข. ของติดไฟง่ายต้องเก็บให้ห่างจากกองไฟ

ค. เศษผง เชื้อเพลิง ให้เก็บเผาเสียให้หมด ควรเผาให้ห่างอาคารหรือน้ำมัน ระมัดระวังในการหุงต้ม การปิกนิปเทียน จุดยากันยุง รีดผ้า เมื่อเสร็จธุระแล้วต้องดับไฟให้เรียบร้อย

ง. ระวังตรวจดูปรีคไฟ สายไฟ เมื่อชำรุดต้องซ่อมหรือเปลี่ยนใหม่

๗. รู้จักความปลอดภัยในการโดยสารรถไฟ และอันตรายจากรอบ ๆ บริเวณทางรถไฟ

ก. ห้ามกระโดดขึ้นลงขณะรถแล่น

ข. อย่าเข้าใกล้ทางรถไฟ เมื่อรถกำลังแล่นผ่าน

ค. ห้ามยื่นมือไปรถ หรือชะโงกหน้าต่างรถ

ง. อย่าเข้าไปยืนเล่นหรือนอนบนทางรถไฟ

๘. รู้จักความปลอดภัยในการโดยสารเรือ

ก. อย่าขึ้นหรือลงก่อนเรือเทียบท่าเรียบร้อยแล้ว

ข. เวลาเรือเอียง อย่าลุกพรวดพราด ต้องนั่งนิ่ง ๆ อยู่กับที่

ค. อย่าชูมือหรือส่งอาหาร ข้าวน้ำ ลายหรือเท้าลงมา จะเป็นคนข้างล่าง

ง. อย่านั่งห้อยเท้าบนลูกกรงเรือ ยืนแขนข้างกราบเรือ หรือใช้มือจับกราบเรือ

จ. อย่าลงเรือโดยสารทยรรทุกเกินอัตรา

ฉ. อย่าใช้ภาชนะตักน้ำหรือวักน้ำเล่นขณะเรือแล่น

ช. ต้องเชื่อฟังคำสั่งของนายท้ายเรือ

๙. รู้จักพิจารณาว่าพืชและสัตว์ชนิดใดเป็นพิษ

ก. เห็ดบางชนิดรับประทานเมา ทดลองต้มแล้วใช้โลหะจุ่มลงที่น้ำต้มเห็ดนั้น ถ้าโลหะนั้นดำไม่ควรรับประทาน

ข. ว่าน และไม้เถาบางชนิดก็มีพิษร้ายแรง เช่น หางไหล ว่านดองดึง ไหลแดง ตำแย เป็นต้น

ค. งูมีพิษมักเลื้อยช้า ทหัวมดอกจันทน์

๑๐. รู้จักจัดตนเองเป็นหมู่เพื่อช่วยรักษาความปลอดภัยของโรงเรียนและส่วนรวม

๑๑. ให้รู้จักความปลอดภัยในสถานที่ประกอบอาชีพ

เมื่อนักเรียนเข้าไปในโรงงานอุตสาหกรรมจะต้องเดินด้วยความระมัดระวัง ไม่เข้าใกล้สายพาน เครื่องจักร เครื่องปั่นไฟ หม้อน้ำ หม้อไฟ หรือสิ่งที่จะเกิดอันตราย

กิจกรรมเสนอแนะ

๑. ทำแผนผังการจราจรในท้องถิ่นที่โรงเรียนตั้งอยู่ ยึดแผนผังไว้ให้นักเรียนดูและสังเกต ครูอธิบายให้เข้าใจ

๒. เล่นการจราจรบนท้องถนน โดยสมมุติให้อนุสมาชิกเป็นคนเดินถนนบ้าง เป็นผู้ขับขี่จักรยานบ้าง และให้รู้ว่าในฐานะคนเดินถนน หรือคนขับขี่จักรยานควรปฏิบัติตนอย่างไร จึงจะปลอดภัย ควรจะห้ามล้อในระยะห่างเท่าไรจึงจะไม่เกิดอันตรายขึ้น เมื่อถนนลื่นหรือเมื่อเห็นสัญญาณหยุด ใช้สถานที่ภายในโรงเรียนจัดทำเป็นรูปถนนและการจราจร

สาธิต ๑. สาธิตวิธีดับไฟอย่างง่าย ๆ และวิธีใช้ยาดับเพลิง

๒. ซ้อมการหนีไฟ

เมื่อทำการสาธิตแล้วให้นักเรียนนำมาอภิปรายเพื่อเป็นแนวทางเสนอแนะต่อโรงเรียน และหาวิธีป้องกันแก้ไข

๓. สำรวจบริเวณโรงเรียนว่ามีที่ใดบ้างที่จะก่อให้เกิดอัคคีภัย หรืออุบัติเหตุ

๔. สาธิตวิธีใช้เครื่องมือสำหรับบ้าน

บรรยาย ๑. เชิญวิทยากรแขนงวิชาต่าง ๆ มาบรรยายเรื่องการเก็บรักษาเครื่องมือเครื่องใช้ในบ้าน พช และสัตว์เป็นพิษ การจราจร

เบ็ดเตล็ด ๑. ให้อนุสมาชิกเล่าถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในบริเวณโรงเรียน | เพื่อศึกษาข้อเท็จจริงและหาวิธีแก้ไข

๒. พาอนุสมาชิกไปดูอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในบริเวณโรงเรียนแล้วนำมาศึกษาข้อเท็จจริงเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

๓. ประณมนิเทศก์อนุสมาชิกเรื่องความปลอดภัยในครัว เช่น การใช้มีด การยกของหนักหรือร้อน การล้างภาชนะต่าง ๆ

๔. สนับสนุนให้ทำสมุดภาพเกี่ยวกับอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น

๕. สงเสริมการแสดงออกทางความคิดสร้างสรรค์เช่น การเขียนป้ายโฆษณาเกี่ยวกับความปลอดภัยติดไว้ตามสถานที่ต่าง ๆ และแต่งเพลงเกี่ยวกับสัตว์ศึกษา | การเขียนป้ายโฆษณาอาจให้เขียนเวลาเรียนหรือเขียนได้

๖. ร่วมมือกับอนุสมาชิกชั้นเอกในการจัดนิทรรศการวันสวัสดิศึกษา

๗. แบ่งกันเป็นหมู่เกี่ยวกับความปลอดภัยภายในโรงเรียน เพื่อช่วยเหลือนักเรียนเล็กตามสถานที่ต่าง ๆ ในโรงอาหาร สนามหญ้า ตามบันได ริมน้ำ ทางเข้าออกโรงเรียน และมีหน้าที่รักษาความปลอดภัยโดยทั่วไป

หมวด ๕

คหศาสตร์

บ้านและการครองบ้าน

๑. ให้ซาบซึ้งในคุณค่าของเงิน จ่ายไปให้ได้ประโยชน์คุ้มค่า การประหยัดเงินการเลือกซื้อ และการทำบัญชีใช้จ่ายดังต่อไปนี้.

๑) ให้คำนึงถึงความจำเป็นในการใช้จ่ายสำหรับชีวิตเด็ก เช่น อาหารกลางวัน เครื่องแต่งตัว เครื่องใช้ส่วนตัว เช่น สมุด ดินสอ หมึก ผ้าเช็ดหน้า และการสังคมพิเศษ เช่น วันเกิดเพื่อนและเหลือเก็บถนอมไว้

๒) การเลือกซื้อของเครื่องใช้ ต้องซื้อเฉพาะที่จำเป็นไม่ซื้อเพราะความอยากได้ ต้องเลือกซื้อของทนใช้ได้นาน ใช้ได้ประโยชน์จริง ๆ และเทียบราคาหลาย ๆ ร้านก่อนซื้อ

๒. กะงบประมาณการใช้จ่าย และการเก็บสะสมสำหรับบ้านให้เหมาะกับรายได้

จะต้องพยายามแบ่งรายได้ รายจ่ายออกเป็นส่วน ๆ มากน้อยตามความจำเป็นของครอบครัว

ตัวอย่างบัญชีรับ-จ่าย

วัน เดือน ปี	รายได้	จำนวนเงิน บาท	จำนวนเงิน สต.	วัน เดือน ปี	รายจ่าย	จำนวนเงิน บาท	จำนวนเงิน สต.	หมายเหตุ
๑ ก.ค. ๐๓	ประจำ ได้เบี้ยเลี้ยง			๒ ก.ค. ๐๓	ประจำ จ่ายค่า			
	จากยิดาประจำ				อาหารโรง			
	เดือนก.ค.๐๓	๑๐๐	—		เรียน	๔๕	—	
	พิเศษ ขายการผ่ามือ				ค่าตัวรถเมล์	๓๐	—	
	ได้	๒๐๐	—		ซ่อแข้ง ยาสีฟัน	๑๒	—	
	ได้รับของขวัญ				พิเศษ ซื้อของขวัญ			
	วันเกิดสบู่ ๔				ให้วันเกิดเพื่อน	๑๐	—	
	ก้อน	๑๒	—		ค่ากระดาษสอบ	๘	—	
	รวม	๓๑๒	—		รวม	๑๐๕	—	

๓๐% สำหรับอาหารและเครื่องนุ่งห่ม

๒๕% สำหรับบ้าน และเครื่องใช้ภายในบ้าน

๑๐% บำรุงสุขภาพอนามัย เช่นซื้อยาบำรุง อาหารทำบำรุง และใช้จ่ายเวลาเจ็บไข้

๑๕% เป็นเงินพิเศษ เบ็ดเตล็ดการจร เช่นช่วยงานการสังคม

๑๐—๑๕% เป็นเงินเก็บสะสมเพื่อความมั่นคงของฐานะ

๓. รู้จักวิธีที่จะช่วยทำรายได้ให้แก่ครอบครัวเป็นตัวเงินหรือทรัพย์สิ่งของ เช่น ทำสวนครัว เลี้ยงสัตว์ สมาชิกภายในครอบครัวทุกคนจำเป็นจะต้องพยายามช่วยกันประหยัดรายจ่าย ใช้จ่ายที่จำเป็นเพื่อมิให้สิ้นเปลือง และพร้อมกันนั้นก็จะต้องพยายามหารายได้ให้เพิ่มพูนขึ้น เช่น

<u>การทำสวนครัว</u> ปลูกผักที่ใช้รับประทานภายในครัวเรือน เช่น พริก มะเขือ ข่า ตะไคร้ ตามแต่สถานที่จะอำนวยให้ เมื่อเวลาใช้จะได้ไม่ต้องซื้อหา เมื่อมีเหลือเพื่อจะได้เก็บขายเป็นรายได้ต่อไป

<u>การเลี้ยงสัตว์</u> เช่นเลี้ยงไก่ เป็ด สุกร ซึ่งจะใช้อาหารที่เหลือแล้วเลี้ยงสัตว์นั้น หรือจะหาผัก หยวก

กล้วยเลยงตามแต่จะสะดวก เพื่อไว้รับประทาน
ไข่และเนื้อ

๔. ฝึกให้มีทักษะ ในการประกอบกิจวัตรประจำ
วันของบ้าน

(๑) ดูแลรักษาภายในบ้าน

ก. การปัดกวาดเช็ดถู ต้องทำให้ถูกวิธีเพื่อประ-
หยัดแรงงาน เช่นการกวาดควรกวาดข้างบน
ลงมาก่อน แล้วจึงกวาดข้างล่าง ต้องกวาด
ทุกซอกทุกมุมให้สะอาด แล้วใช้ผ้าชุบน้ำ
หมาด ๆ เช็ดถู เปิดประตูหน้าต่างให้ลมโกรก
ใช้ผ้าสะอาดเช็ดเครื่องเรือนทุกชิ้นให้สะอาด

ข. ซักรีด นอกจากเสื้อผ้าที่ใช้เป็นประจำแล้ว
รู้จักซักรีดผ้าปูโต๊ะ ผ้าปูที่นอน ปลอก
หมอน และผ้าบังตา การซักผ้าควรแยกผ้า
ขาวและผ้าสีออกจากกัน แล้วฟอกด้วยสบู่
หรือผงซักฟอกทิ้งไว้พอสมควร นำมาขยี้แล้ว
ซักน้ำให้สะอาด ถ้าเป็นผ้าขาวลงคราม
เล็กน้อยเพื่อให้ดูสะอาดยิ่งขึ้น แล้วลง

แข็งมากน้อยตามแต่ชนิดผ้า ตากพอหมาด ๆ แล้วนำมารีด ถ้าเป็นผ้าใยสังเคราะห์ เช่น ไนลอน โอรอน แดรกกอน ห้ามบิดต้องสลัดให้น้ำออกแล้วใส่ไม้แขวน ซึ่งมีผ้าขาวที่ดูดน้ำง่าย ๆ ซ้อนอยู่ภายใน นำออกผึ่งลม ห้ามรีด หรือถ้าจะรีดก็ต้องใช้ไฟอ่อนที่สุดและมีผ้ารองอีกชั้นหนึ่ง ถ้าใช้เตารีดไฟฟ้าให้อ่านดูตามตัวหนังสือและหมุนให้ตรงตามชนิดของผ้า

ค. การกำจัดสิ่งปฏิกูล เช่น ผง เศษอาหาร ขยะมูลฝอย ต้องทิ้งตะกร้า ส่งรถเทศบาลหรือนำไปเผา ฝัง อย่าทิ้งเกลื่อนกราดจะมีกลิ่น และเป็นที่เพาะแมลงวัน

ง. การระวังปลวก มอด และแมลงต่าง ๆ บริเวณบ้านต้องดูแลให้สะอาด อย่าให้มีเศษไม้เศษผงทิ้งไว้เลอะเทอะ เวลาฝนตกถ้าฝนสาดต้องเช็ดให้แห้งอย่าให้น้ำขังอยู่ตามไม้กระดาน ถ้าปรากฏว่ามีปลวกหรือมอดขน

ต้องใช้ยากำจัดปลวก หรือมอดทีมีขายในท้องตลาด หรือติดต่อกับเจ้าหน้าที่เกษตรเพื่อขอยากำจัด

(๒) การดูแลรักษาภายนอก

ก. ระเบียง เฉลียง ต้องรักษาให้สะอาด ขัดเช็ดถู จัดวางกระถางต้นไม้เพื่อตกแต่งประดับประดา ถ้าเป็นที่ฝนสาดถึง ต้องเช็ดหลังจากฝนหายแล้ว ไม่ให้น้ำขังนองเป็นตะไคร่จะทำให้ไม้ผุ ถ้าเป็นพื้นซีเมนต์ต้องขัดให้เป็นเงางาม อย่าให้มีตะไคร่น้ำจับ

ข. สนามหญ้า ตัดหญ้าให้เรียบ เก็บหญ้าแห้งหมูและหญ้าคาออก กวาดใบไม้แห้งที่หล่นออก ปลกไม้ดอก ไม้ใบ ริมสนาม รดน้ำ พรวนดิน ไม้ดอกไม้ใบ

ค. ต้นไม้ดอกไม้ในบริเวณบ้าน ควรจัดหามาปลูกเพื่อประดับประดาให้สวยงามน่าอยู่ หมั่นรดน้ำพรวนดิน ถอนหญ้า เก็บกวาดผงและใบไม้

บ้านสะอาดเรียบร้อยแสดงถึงสังคม ความมี
ระเบียบและวัฒนธรรมของเจ้าของบ้าน

(๓) รู้จักใช้ เก็บ รักษา และทำความสะอาดเครื่อง
ใช้ประจำบ้าน

ก. การเก็บ เก็บให้เป็นที่ตามชนิดของของ เพื่อ
ความมีระเบียบเรียบร้อย หยิบง่าย หายรู้
ดูงามตา

ข. รักษา การเก็บและใช้ต้องระวังไม่ให้ของเสีย
หายชำรุด ให้มีสภาพคงทน ใช้ได้ตามสภาพ
ของสิ่งของ เช่น มีด ไม่ใช้พ้นของแข็ง
ให้บิ่น เมื่อใช้แล้วเช็ดล้าง และเก็บเข้าที่

ค. ทำความสะอาดเครื่องมือเครื่องใช้ เช่นเครื่อง
แก้วและถ้วยชามฟอกสบู่หรือผงซักฟอก ล้าง
น้ำ แล้วเช็ดด้วยผ้าให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง
แล้วเก็บเข้าที่ เครื่องทองเหลืองหรือเครื่อง
เงิน ใช้ของเปรี้ยว ๆ เช่นมะขามเปียก น้ำ
แช่เปลือกสับปะรด แช่แล้วขัดสนิมออก หรือ

ใช้ยาขัดทองเหลืองขัด อย่าใช้ขี้เถ้าหรือแปรงลวดขัด เพราะจะขูดเป็นรอย

(๔) การรู้จักจัดวาง เก็บของ และตกแต่งห้องต่างๆ ให้สะอาดเรียบร้อยสวยงาม

ก. ห้องนอน จัดวางเตียง ตู้เสื้อผ้า โต๊ะเครื่องแป้ง ในมุมที่แลดูสวยงาม สะดวกแก่การจะอยู่และรักษาความสะอาดได้ง่าย

ข. ห้องครัว จัดวางเตา โอ่งน้ำ ตู้ที่ใส่ภาชนะในการทำครัว และตู้ใส่อาหาร ให้คำนึงถึงความสะดวกสบายในการใช้ ประหยัดเวลาและแรงงาน เช่น โต๊ะที่หั่นอาหาร ต้องอยู่ใกล้เตา เพื่อแม่บ้านไม่ต้องเดินไกลเสียเวลา

ค. ห้องรับแขก จัดวางโต๊ะ เก้าอี้รับแขก จัดแจกันดอกไม้ ภาพสวยงามสำหรับประดับห้องม่านหน้าต่าง จัดเครื่องใช้สลับสีให้สวยงาม วางของอย่าให้หนักไปส่วนใดส่วนหนึ่ง ห้องรับแขกไม่จำเป็นต้องใหญ่โตมีเครื่องตกแต่งที่มีค่าราคาแพง อาจจะเป็นของที่ประดิษฐ์ขึ้นเองจัดวางให้เหมาะสมก็จะแลดูงาม

(๕) การทำความสะอาด เก็บรักษา และถนอมเครื่องใช้ประจำตัว เมื่อกลับจากโรงเรียนแล้ว ควรเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ออกผึ่งไว้หรือใส่ตะกร้าซักไม่ถอดทิ้งไว้เกะกะ รองเท้า ถุงเท้า กระเป๋าเก็บให้เป็นที่ อย่างมีระเบียบ ของใช้ทุกอย่างต้องรักษาให้อยู่ในสภาพคงทนถาวร

๕. รู้จักปฏิบัติตนให้เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและสังคมทั่วไป

๑. รู้จักควบคุมสติ ไม่หงุดหงิด โกรธง่าย เข้าใจอารมณ์ หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ทั่วไป จนก่อให้เกิดความรำคาญแก่ผู้อื่น

๒. รู้จักหลีกเลี่ยง ไม่ไปปะทะคารมกับผู้อื่น

๓. รู้จักควบคุมใจ ไม่ปรารถนาในของที่สุดวิสัย จนเกินกว่าที่ตนจะทำได้

๔. รู้จักเคารพสิทธิและหน้าที่ และคำนึงถึงความสุขของผู้อื่น

๕. มีความเสียสละ เห็นอกเห็นใจ และมองผู้อื่นในแง่ดีเสมอ

๖. เป็นมิตรที่ดีของบุคคลทั่วไป

๗. รู้จักหน้าที่ของตน มีความรับผิดชอบ วางตน
ให้สมควรแก่ฐานะ

๖. ผูกมารยาทในครอบครัว และในที่สาธารณะ
และให้สามารถที่จะอยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่าง
ราบรื่น เช่น

๑. มีมารยาทนุ่มนวล วางตัวเหมาะสมแก่ฐานะ
ตำแหน่งหน้าที่ และสถานที่ซึ่งปรากฏกายอยู่

๒. มีมารยาท รู้จักให้อภัยแก่ผู้อื่น และขอโทษเมื่อ
ตนทำผิดหรือก้อกวนความรำคาญให้คนอื่น

๓. ไม่ทำเด่น เย่อหยิ่ง และระรานผู้อื่น

๔. ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนและผู้อยู่ร่วมด้วยความ
เต็มใจ

๗. อบรมให้มีนิสัยรับผิดชอบ และไม่อายต่อ
การงานทุกชนิดให้มากยิ่งขึ้น

เช่น ช่วยทำงานบ้าน ทำครัว ซักรีด เลี้ยงน้อง
ทำสวนครัว และให้อาหารสัตว์เลี้ยง ดูแลรักษาความปลอดภัย
ภายในบ้าน เช่น ปิดประตูหน้าต่าง เก็บเข้าของก่อนเข้านอน

๔. อบรมให้มีนิสัยรักษาและถนอมสมบัติของครอบครัว และของสาธารณะ เช่น

ก. เครื่องเรือน เครื่องใช้ ใช้ด้วยความทะนุถนอม เมื่อใช้แล้วเก็บเข้าที่ไม่ทิ้งไว้ให้เสียหาย และสลักหักพัง เมื่อของสิ่งใดชำรุดบุบสลายให้รู้จักซ่อมแซมตามกำลังของเด็ก

ข. ไม่เที่ยวขีดเขียน เคาะ ต่อย ของสาธารณะ ให้สกปรกและเสียหายหรือเด็ดดอกไม้ในที่สาธารณะ เช่น ทำลายต้นไม้ในสวนสาธารณะ ต้นไม้ตามริมถนน.

๒. อาหาร

๑. รับประทานอาหารให้ถูกต้องเหมาะสมกับสุขภาพและร่างกาย

การรับประทานควรเลือกแต่เฉพาะที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย เช่นอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ไข่ นม อาหารแป้ง ผัก ผลไม้ ไม่รับประทานอาหารหมักดอง น้ำชา กาแฟ ของหวานจัด รับประทานให้เป็นเวลา ไม่รับประทานจุบจิบ และไม่รับประทานมากเกินกว่ากำลังน้ำย่อยอาหาร

๒. รู้จักตระเตรียม ประกอบและจัดอาหารง่าย ๆ ให้น่าดูและได้สัดส่วนสำหรับรับประทานกันเองในครอบครัว เช่น แกงส้ม แกงคั่ว ผัด เครื่องจิ้ม ดังต่อไปนี้

แกงส้มถั่วฝักยาว

เครื่องปรุง หัวหอม กระเทียม พริก กะปิ เกลือ ส้มมะขามเปียก น้ำปลา ถั่วฝักยาว ปลาช่อนทำเป็นชิ้น ๆ

วิธีทำ หอม กะปิ กระเทียม พริก และเกลือ โขลกรวมกันให้ละเอียด แบ่งปลาต้มให้สุกแกะเอาแต่เนื้อโขลกรวมกันกับน้ำพริกให้ละเอียด ละลายน้ำตังไฟให้เดือดแล้วใส่ผัก ปลา ใส่น้ำส้มมะขามเปียก น้ำปลา ชิมดูให้มีรสเปรี้ยว เค็ม ตามใจชอบ

แกงควกุง

เครื่องปรุง หอม กระเทียม พริก กะปิ ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด เกลือ สับปะรด ปลาดุก (ทำเป็นชิ้น ๆ) ใบมะกรูด น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก กะทิ

วิธีทำ โขลกหอม กระเทียม พริก กะปิ ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด เกลือ ให้ละเอียด เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน แล้วผัดน้ำพริกที่โขลกไว้ให้หอม เติมหางกะทิลงไปพอสมควร พอเดือดใส่สับปะรดกับกุ้งและใบมะกรูด น้ำตาล น้ำปลา และน้ำมะขามเปียกพอช่วยรส ชิมดูตามใจชอบ

ผัดเครื่องในไก่

เครื่องปรุง เนื้อไก่ เครื่องในไก่ ล้างและหั่นเป็นชิ้นพอสมควร ขิง (หั่นฝอย) เห็ดหูหนู (ล้างให้สะอาด) กระเทียม น้ำมันหมู น้ำตาล น้ำปลา

วิธีทำ เอาน้ำมันหมูใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน เจียวกระเทียมให้หอม เอาเนื้อไก่และเครื่องในลงผัดใส่ขิง เห็ดหูหนู ที่ทำไว้ แล้วใส่น้ำตาล น้ำปลา ชิมดูพอสมควร

เครื่องจิ้ม (เต้าเจี้ยวหลน)

เครื่องปรุง กุ้งสับ หมูสับ เต้าเจี้ยว พริกไทย เกลือ น้ำตาล มะขามเปียก กะทิ

วิธีทำ เอาเต้าเจี้ยว หัวหอม พริกไทย โขลกรวมกันให้ละเอียด เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ละลายเครื่องที่โขลกลงไปพร้อมกับหมูสับ กุ้งสับ แล้วใส่เกลือป่น น้ำมะขามเปียกนิดหน่อย น้ำตาล พอเค็มชิมดูตามชอบใจ (ใช้รับประทานกับผักสดและปลาทอดหรือปลาดุกย่างก็ได้)

๓. รู้จักเลือกซื้อและใช้อาหารอย่างมัธยัสถ์

ก. เลือกซื้อปลาสด ให้สังเกตว่า ตาใส เหงือกสีแดงสด เนื้อแน่น ไม่ฉ

ข. ผักสด สีสดสวย ไม่เน่าและหักยับ

ค. ผลไม้ สด แก่จัด ไม่สุกงอม ไม่มีรอยจุดเน่าหรือเก็บทิ้งค้างไว้หลายวันจนซีดและเหี่ยว

อาหารทุกชนิดที่ซื้อ เลือกซื้อแต่ที่จำเป็นจะต้องบริโภคไม่ซื้อจนเหลือเฟือ ถ้ามีเหลือควรพยายามดัดแปลงรับประทานในมื้อต่อไป ซื้ออาหารอย่างหนึ่งควรดัดแปลงปรุงอาหารได้หลาย ๆ อย่าง

๔. รู้จักทำความสะอาด เก็บรักษาเครื่องครัวเครื่องมือ เครื่องใช้ในการครัวและการกินให้มากยิ่งขึ้น

ก. ครัว เมื่อทำครัวเสร็จแล้ว ต้องเก็บล้าง เก็บเข้าที่ เช็ดถูพื้น เตา โต๊ะอาหาร

ข. ภาชนะที่ใส่อาหารต้องล้างให้สะอาด ลวกน้ำร้อนและคว่ำเก็บไว้ที่

ค. อาหารที่ปรุงแล้วยังเหลืออยู่ต้องเก็บใส่ตู้ให้มิดชิดกันหนูหรือแมลงมากิน

ง. เศษอาหารอย่าทิ้งเกลื่อน จะเป็นบ่อเกิดแห่งโรค ต้องเก็บไปทิ้งในที่ทิ้งขยะหรือเผา

๕. รู้จักถนอมอาหารสด แห้ง และที่ปรุงแล้วให้มากยิ่งขึ้น

ก. อาหารสด ผักหรือผลไม้ วางไว้กระจาย ๆ ไม่ซ้อนทับกัน ถ้ามีตู้เย็นควรใส่ไว้ เนื้อสัตว์ถ้าต้องการเก็บไว้อย่าล้างน้ำ ควรแขวนผึ่งลม ถ้ามีตู้เย็นก็ใส่ตู้ มะนาวถ้าต้องการเก็บไว้นาน ๆ ต้องหมกทราย หรือแช่น้ำแล้วเปลี่ยนน้ำทุกวัน

ข. อาหารแห้ง เช่นพริก กุ้งแห้ง ปลาเค็ม ควรนำออกผึ่งแดดเสมอ ๆ แล้วเก็บใส่ขวด หอมกระเทียม อย่าให้เปียกน้ำและถูกของเค็ม

ค. อาหารที่ปรุงแล้ว เช่น อาหารที่บรรจุขวดหรือกระป๋อง โดยวิธีไล่อากาศด้วยความร้อน อัดขวดหรือกระป๋องให้แน่น ไม่ให้อากาศเข้าได้

๖. รู้จักมารยาทอันดีงามและรู้จักปฏิบัติต่อผู้อื่นในการร่วมกินอาหาร

ก. รู้จักมารยาทอันดีงามในการกินอาหารร่วมกับผู้อื่น

๑. อย่านั่งโต๊ะก่อนผู้อื่น ต้องรอนั่งพร้อมกัน

๒. ใช้ช้อนกลางตักอาหาร จากจานกลาง มาใส่จานแบ่งของตน

๓. อย่าตักอาหารให้มากเกินไปจนน่าเกลียด ต้องสังเกตดูจำนวนคน และดูอาหารเฉลี่ยให้รับประทานทั่วถึงกัน

๔. พยายามเลือนจานอาหาร ตักอาหาร รินน้ำให้คนข้างเคียงและผู้ใหญ่

๕. รับประทานช้า ๆ และเรียบร้อย ไม่ทำเสียงดังเวลารับประทาน

๖. ไม่พูดหรือคุยอกทกจนน่ารำคาญ ในขณะรับประทาน

๗. เว้นระยะพูดคุยพอสมควร ไม่มุ่งหน้าแต่จะ
รับประทาน เรื่องที่พูดคุยควรเป็นเรื่องธรรมดา
ไม่เคร่งเครียดน่าเกลียดน่ากลัว

๘. พยายามชะลอให้อิ่มพร้อม ๆ กับผู้อื่น และลุก
จากโต๊ะพร้อมผู้อื่น หากมีความจำเป็นต้องไป
ก่อนต้องกล่าวคำขอโทษ

๙. รู้จักใช้ผ้าเช็ดมือ เมื่อจะลงมือรับประทาน
ใช้ผ้าเช็ดมือปูไว้หน้าตัก กันอาหารตกเปื้อน
ผ้า เมื่ออิ่มแล้ว พับผ้าเช็ดมือวางไว้บนโต๊ะ ถ้าใช้
กระดาษ ก็ทิ้งบนจานข้าวหรือที่ทิ้ง

๑๐. แก้วน้ำควรมีประจำตัว ถ้าต้องไปรับประทาน
รวมกับผู้อื่น ต้องใช้แก้วน้ำที่จัดวางไว้สำหรับ
ตัว

๗. ผู้ที่ให้มีมารยาทดีเมื่อกินอาหารนอกบ้าน
เช่น เมื่อได้รับเชิญหรือไปกินตามร้านอาหาร

๑. อย่านั่งโต๊ะก่อนผู้อื่น ต้องให้ผู้ใหญ่นั่งก่อนทาง
หัวโต๊ะหรือที่สบาย

๒. คลผ้าเช็ดมือวางที่ตักกันเปื้อน

๓. ตักอาหารคราวละน้อย ดูเฉลี่ยให้รับประทานทั่วถึงกัน

๔. คอยเลื่อนอาหารให้ทั่วถึงกัน

๕. ไม่รับประทานมมมามหรือส่งเสียงคยกันดังเกินควร

๖. ไม่ก้มหน้ากัมตารับประทาน ควรสนทนากับคนข้าง ๆ บ้าง

๗. เมื่ออมต้องรวบช้อนซ่อม

๘. พยายามรอให้อิ่มพร้อม ๆ กัน

๙. ไม่ลุกจากที่นั่งก่อนคนอื่น

๑๐. อมแล้วพับผ้าเช็ดมือวางไว้บนโต๊ะ

๓. เสื้อผ้าและการประดิษฐ์

ค๑. ๑. ทบทวนความรู้ความเข้าใจในการรู้จักใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่จำเป็นให้ถูกต้อง การเก็บรักษาทำความสะอาดเครื่องแต่งกายของตนและความสะอาดประณีต รักสวยงามในเรื่องเสื้อผ้า

ก. เครื่องแต่งกายที่ควรใช้มี เสื้อชั้นใน กางเกงใน กระโปรงใน กระโปรงและเสื้อชั้นนอก

ข. การเก็บรักษา ของไม่ยับ เช่น กางเกงใน เสื้อชั้นในกระโปรงใน พับเก็บเข้าตู้ให้เรียบร้อย โดยแยกชนิดผ้าออกไม่ไว้ปนกัน ส่วนเสื้อผ้าที่ยับง่ายใส่ไม้แขวนเก็บเข้าตู้ หรือใช้ผ้าคลุมกันฝุ่นละออง

ค. เสื้อผ้าทุกชนิดใช้แล้วต้องซักรีดให้สะอาด ถ้าจะยังไม่ซักต้องผึ่งแดดให้หายกลิ่นเหม็น

ง. เสื้อผ้าที่จะใช้ต้องเลือกผ้าที่ทน สีไม่ตก สีซึ่งจะใช้ได้กับเสื้อผ้าหลาย ๆ ชนิด เนื้อละเอียดสวมสบาย ราคาไม่แพง ฤดูร้อนควรใช้เสื้อผ้าบาง ฤดูหนาวเลือกใช้เสื้อผ้าหนา

จ. รู้จักทำความสะอาดเสื้อผ้า เมื่อสวมแล้วไม่หมักทิ้งไว้ ต้องเก็บซักรีด หรือผึ่งแดด เวลาเก็บก็จัดแบ่งไว้เป็นพวก ๆ ไม่ปนเปกัน ควรรักษาระวังไม่ให้เสื้อสีตกเปื้อนรา เปื้อนสี ถ้าเป็นเสื้อผ้าหนา ราคาแพง ควรมียาป้องกันตัวสัตว์ใส่

ฉ. รู้จักการลงคราม ลงแป้ง เสื้อผ้าเฉพาะที่สีขาวต้องลงครามพอสีนวล ไม่ให้ครามเกาะกันเป็นก้อนจนเป็นจุดด่าง เวลาลงแป้ง ลงแต่เพียงอ่อน ๆ

เพื่อให้รีดง่าย ผ้าเนื้อบางลงแป้งแข็งกว่าผ้าเนื้อ
หนา ผ้าฝ้ายพวกใยสังเคราะห์ เช่นไนลอน โอ
รอน และแดรกกอนไม่ต้องลงแป้ง ผ้าทลงแป้ง
แล้วต้องตากให้แห้งเพื่อไม่ให้มีกลิ่นเหม็นบูด

๒. รู้จักรักษา ซ่อมแซมเสื้อผ้าให้อยู่ในสภาพที่พร้อมจะหยิบใส่ได้อยู่เสมอ

ก. สามารถวิเคราะห์ลักษณะเสื้อผ้าต่าง ๆ ที่ตนมีเพื่อดูว่าจำเป็นจะต้องเก็บรักษาอย่างไร จะต้องรู้จักแยกประเภทและชนิดของเสื้อผ้าที่จะดูแลเก็บรักษาเป็นชนิด ๆ โดยครูหาชนิดผ้ามาให้สังเกตเพื่อความเข้าใจ ผ้าต้องแยกเก็บรักษาเป็นชนิดๆ ดังนี้.

๑) ผ้าชนิดสักหลาด ขนสัตว์ ไหมพรม

๒) ผ้าใยสังเคราะห์ เช่น โอรอน แดรกกอน ไนลอน ชีฟอง และเจอซี่

๓) ผ้าชนิดไหม ไหมต่างประเทศ ไหมเทียม ผ้าฝ้าย ผ้าแพรบาง

ข. เข้าใจการดูแลรักษาเสื้อผ้าตามวิธีถูก เช่น เอาออกตากซักรีด การป้องกันตัวแมลง

๑) ผ้าสีตกง่าย ซักบ่อย ๆ ไม่ได้ ต้องแขวน ไม้แขวนเสื้อผึ่งลมไว้ในร่มหรือถูกแดดอ่อน ๆ เวลาผึ่งหรือรีด ต้องกลับเอาข้างในออก เพื่อรักษาสีภายนอก

๒) ผ้าไหมไทย ผ้าไหมเทียม ไหมต่างประเทศ ผ้าดิ้น ผ้าแพรบาง ๆ ซักด้วยน้ำอุ่นและผึ่งซักฟอก ไม่บิด สลัดแล้วใส่ไม้แขวน เวลารีด รีดไฟอ่อนและรีดในขณะกำลังชื้น เวลาเก็บไม่ควรพับ ควรใส่ไม้แขวน

๓) ผ้าใยสังเคราะห์ เช่นโอรอน ไนลอน แดรกกอน ผ้าเจอซี่ ซักไม่ขยี้ ไม่บิด ใส่ไม้แขวน มีผ้าบางทาบเพื่อซับน้ำ และไม่ต้องรีด ผ้าบางชนิดต้องรีด แต่ต้องใช้ไฟอ่อน ๆ รีดใช้ผ้าบาง ๆ ปิดแล้วรีดบนผ้าบางนั้น

๔) ผ้าขนสัตว์ ไหมพรม สักหลาด ต้องซักแห้ง เวลาเก็บควรใส่ไม้แขวน และมียากันตัวสัตว์

ค. สามารถซ่อมแซมเสื้อผ้าให้อยู่ในสภาพที่จะใส่ได้ เช่น เย็บ ปะและชุน

ง. รู้จักลบรอยเปื้อน รอยด่างบนเสื้อผ้า ดังต่อไปนี้

ผ้าเปื้อนหมึก ถูด้วยกลีเซอรีน หรือมะนาวแล้วแช่ทิ้งไว้ในผงซักฟอก ขยี้หลาย ๆ ครั้ง แล้วจึงซักน้ำธรรมดา (ถ้าเปื้อนอินเดียนอิงใช้แอมโมเนียถู)

เปื้อนไขมัน หรือน้ำมัน } ถูสบู่ แช่ในน้ำสบู่อุ่น ๆ ทิ้งไว้ก่อน แล้วจึงซักน้ำธรรมดาอีก

เปื้อนโคลน ทิ้งไว้ให้แห้ง ใช้แปรงขัดโคลนที่แห้งออกแล้วจึงซักด้วยสบู่และน้ำ

จ. เข้าใจถึงวิธีพับเสื้อผ้าลงหีบ หรือกระเป๋าสำหรับเดินทาง

ก่อนจัด ๑. เตรียมให้พร้อมว่าเราต้องการเสื้อผ้าชนิดใด (ทั้งชั้นนอกชั้นใน) และสิ่งของอะไรในการเดินทาง

๒. เลือกเสื้อผ้าที่ใช้สับเปลี่ยนกันได้ในหลายโอกาส โดยดูจากแบบและสีของเสื้อผ้าที่มีอยู่ และเลือกผ้าที่ซักรีดง่าย ผ้าที่ไม่ใคร่ยับ

๓. ของใช้ประจำตัว เช่นแปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ ผ้าเช็ดตัว ถ้าเป็นสตรีต้องนึกถึงผ้าอนามัย รวมทั้งถ้ายเขม็ดกระเป๋าไว้เผื่อจำเป็นต้องใช้บางโอกาส

การจัด ๑. นำเสื้อผ้าชิ้นใหญ่ใส่ไว้ตอนล่างก่อน เพื่อช่วยไม่ให้ยับง่าย และมีช่องว่างตอนบน เพื่อวางเสื้อผ้าชิ้นเล็กซ้อน

๒. ตรงช่องว่างนำของใช้เบ็ดเตล็ดที่เตรียมไว้จัดวางให้เรียบร้อย ผ้าเช็ดตัวพับทบพอดีขนาดของหีบแล้ววางปิดคลุมเสื้อผ้าของใช้ที่จัดไว้ก่อน ทำให้เรียบร้อยไม่กระเทือนเคลื่อนที่

๓. ปิดหีบไม่ให้มีอะไรโผล่ออกมานอกหีบได้ ปิดให้สนิทใส่กุญแจ เขียนชื่อหรือนามบัตรติด

๔. ถ้ามีของหลายชิ้นนอกจากหีบหรือกระเป๋าน ก็ควรเขียนเบอร์ด้วย จะได้สะดวกทราบได้ง่ายว่าหีบของเราเป็นของชิ้นที่เท่าไรในการติดตั๋วไป

๓. อบรมให้มีความสนใจ ในการแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาส สถานที่และเวลา

ก. ไปทำงานหรือไปโรงเรียน เราต้องการเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย เสื้อผ้าชิ้นดนจำเป็นต้องซักรีด

บ่อย ฉะนั้นผ้าที่ใช้ควรเป็นใยผ้าย เช่นผ้าลินิน, สั้นแก้ว, โทยัลโก ฯลฯ ผ้าใยสังเคราะห์ใช้ได้แต่ต้องเป็นพวกปนฝ้าย เช่น ผ้าแดรกกอน คอทท้น เป็นต้น แขบควรเป็นคนละท่อน เสื้อมีปกมีแขนแขบเรียบ ๆ คอไม่กว้างไม่ลึกจนเกินไป

ข. ชุดเดินทาง ควรเลือกแบบที่สวมใส่แล้วให้ความสะดวกสบาย เพราะจะต้องขึ้นรถ-ลงเรือ ผ้าที่ใช้ควรเป็นชนิดที่ไม่ค่อยยับ มีสีหม่น ๆ หรือเข้ม ไม่ใช้สีอ่อนมาก เพราะสกปรกง่าย แขบควรเป็นคนละท่อนหรือตัดกันเรียบ ๆ มีเสื้อคลุมสั้น ๆ สวมทับได้สีเดียวกัน เรียกว่าสูท เสื้อควรมีแขน ปก หรือคอกลมต้น ๆ กระโปรงไม่กว้างมาก กางเกงขายาวก็ใช้ได้บางโอกาสที่เดินทาง

ค. การแต่งกายชุดลำลอง หรือไปซื้อของ ควรเป็นแบบสุภาพไม่โลดโผนนัก อาจเป็นคนละท่อนหรือชุดติดกัน ผ้าที่ใช้ใช้ได้แทบทุกชนิด โอกาสนี้ใช้ผ้าดอก ลวดลายสีสรรต่าง ๆ ได้ตามใจชอบ

แต่ในเวลากลางวันไม่ควรใช้ผ้าที่เป็นมันแวววาว

ง. การแต่งกายไปในงานพิเศษ :-

กลางวัน เช่นงานเลี้ยงวันเกิดเพื่อน อาจเป็นตัง
แต่เวลาเช้า กลางวัน ย่าย ฉะนนควร
ใช้ชุดติดกันสีกลมกลืนเข้ากันได้ดี อาจ
ใช้ผ้าคาดเอวคนละสี ติดดอกไม้ทับข้าง
เอว หรือออกเสื้อถ้าเป็นแบบง่าย ๆ เรียบๆ
เข้าใจหาเครื่องประดับตกแต่งเพียงเล็ก
น้อยก็จะดูเก๋น่ารัก

กลางคืน (งานราตรี) เป็นโอกาสพิเศษมาก
สามารถแต่งกายได้อย่างเต็มที่ แต่ทว่า
ต้องเหมาะสมกับลักษณะของตนเองด้วย
แบบแปลก ๆ เป็นชุดติดกันยาวหรือสั้นก็
ได้ คอกว้างไม่มีแขน ผ้าที่ใช้นิยม
ใช้ผ้าที่มีความมัน สะท้อนแสงได้มาก
เช่น ต่วน ทาฟต้า ยกไหม หรือ
ผ้าที่เนื้อบางเบา เช่น ไนลอน ย่าน
ลูกไม้ ส่าหรี ชีฟอง เป็นต้น มี
เครื่องประดับแวววาวได้

๔. รู้จักจ่ายเงินซื้อเสื้อผ้าอย่างฉลาดรอบคอบ เป็นที่พึงพอใจแก่ตนเอง เช่น รู้จักตัดสินใจว่าอย่างใดควรทำเองหรือควรซื้อ รู้จักเลือกเสื้อผ้าที่ใช้ได้หลายอย่างหลายโอกาส

๑. ดูความเหมาะตัว โดยดูจากเลขขนาดที่บอก หรือถ้าไม่มีเลขขนาดบอก ก็จะบอกขนาดเล็ก กลาง ใหญ่

๒. ดูฝีมือการตัดเย็บ ไม่ควรมีการต่อผ้า (ซึ่งมิได้เป็นแบบ) เพราะทำให้ดูไม่งามและไม่ทนการใช้ผ้าตามยาวถูกทิ่มผลในด้านความคงทนและรูปทรงของเสื้อ ตะเข็บทุกแห่งกว้างพอควรสม่ำเสมอ ส่วนที่เป็นชายและสาบมีเนื้อผ้าพอที่จะเปลี่ยนแปลงได้และสอยแนบเนียน ผ่าเข็มที่เย็บหรือตรงรอยตะเข็บต่อตองละเอียด สอยต่อติดสนิท โดยเฉพาะผ้าที่เป็นลาย เส้นด้ายที่เย็บสกลมกลืนกับผ้า การใช้เครื่องเกาะเกี่ยว เช่น กระดุม ขอ ถูกตามลักษณะของเสื้อ เย็บแนบเนียน รังดุมแน่นหนา

๓. ดูคุณภาพของผ้า การทอแน่น ไม่หลวม เส้นด้ายเหนียว สีไม่ตก เหมาะสมกับผู้สวมและชนิดของเครื่องแต่งกาย

๔. สีและแบบ ก. ให้เหมาะกับผู้สวม โอกาสที่ใช้และสถานที่

ข. กลมกลืนกับเครื่องแต่งกายที่มีอยู่ เช่น กระโปรง เสื้อ (เพื่อช่วยประหยัด)

ค. ดูสวยงามดี ทั้งกลางวันและกลางคืน

เสื้อผ้าสำเร็จรูปจากต่างประเทศ อาจมีข้อบกพร่องในคุณภาพ ลักษณะ การรักษา ฉะนั้นควรพิจารณาคำแนะนำในป้ายให้ถ้วน เช่นการซักรีด ต้องซักแห้งหรือซักเบาก็ได้เป็นต้น

๕. สามารถตระเตรียมและทำเสื้อผ้าอย่างง่ายๆ สำหรับตนเองหรือผู้อื่น เช่นเสื้อชั้นใน กางเกงใน เสื้อปล่อย กระโปรงใน

๖. รู้จักเย็บปักถักร้อยด้วยมือ และรู้จักนำไปตกแต่งเสื้อผ้าและเครื่องใช้ เช่นรู้จักทำลูกไม้ริมเสื้อ คอเสื้อ ส่วนประกอบเสื้อและผ้าเช็ดหน้าด้วยโครเชนิตติ้ง ปักหรือทำดัดเวิค

๗. รู้จักใช้เศษผ้าหรือเศษวัตถุอื่น ๆ ให้เป็นประโยชน์พอควร ประดิษฐ์เป็นของใช้ในบ้าน เช่น พรมเช็ดเท้า ที่รองถ้วยแก้ว ปลอกหมอน ผ้าปูโต๊ะ ฯลฯ และประดิษฐ์เป็นของเล่นเด็กต่าง ๆ

๘. รู้จักประดิษฐ์ดอกไม้แบบไทย ได้ตามสมควร เช่นทำดอกบัว ดอกกุหลาบ ด้วยผ้าหรือใบผึ่ง ฯลฯ

กิจกรรมเสนอแนะ

อภิปรายเรื่องการร่วมมือในบ้านเรือน

๑. มารยาทในครอบครัว ต่อหน้าสาธารณะ | ให้นักเรียนช่วยกันคิดว่า เด็กควรจะช่วยเหลือผู้ใหญ่ได้อย่างไร

๒. ประโยชน์ของการรักษาและถนอมสาธารณสมบัติ

๓. การใช้เสื้อผ้าให้ถูกกาลเทศะ | แบ่งหมู่อภิปราย แล้วเก็บข้ออภิปรายมารวมกัน

บรรยายเรื่อง

๑. ความรับผิดชอบที่ตนมีต่อครอบครัว เชิญวิทยากรหรือผู้ทรงคุณวุฒิมาบรรยาย

๒. การดูชนิดและคุณภาพของผ้าที่จะเลือกนำมาตัดเย็บ

๓. การทำบัญชีใช้จ่ายสำหรับครอบครัว

๔. หลักการทำงบประมาณสำหรับบ้าน

๕. การใช้เสื้อผ้าที่เป็นสีให้เหมาะสมกับร่างกาย

๖. การเลือกซื้ออาหารสด แห้ง กระป๋อง ฯลฯ

๗. การใช้ดอกไม้ รูปภาพ เครื่องประดับตกแต่งห้อง

สาธิต

๑. การรักษาความสะอาดผนัง เพดาน และพื้นห้อง

๒. การปะ ชุน รอยขาดแบบต่าง ๆ

ครูทำเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร ให้ทำนอกเวลาเรียน โดยครูทำให้ดูแล้วให้นักเรียนเข้าช่วยทำจนเกิดความเข้าใจ

๓. การขัดล้างเครื่องใช้ที่เป็นโลหะ กระเบื้องหรือแก้ว

๔. การซักรีด พับแขวนหรือปกปิดเสื้อผ้าไว้ ในเมื่อยังไม่ต้องการใช้

๕. การจัดเสื้อผ้าเครื่องใช้ลงหีบ หรือกระเป๋าเดินทาง

๖. การเย็บปักถักร้อยแบบต่าง ๆ

๗. การปรุงอาหารคาว หวานอย่างง่าย ๆ

๘. การจัดทำกับอาหารแบบต่าง ๆ และวิธีบริการ

๙. วิธีปลูกไม้ประดับและวิธีรักษา

ปฏิบัติจริง

ให้อนุสมาชิกทำตามภายหลังที่ครูได้สาธิตหรืออธิบายในหัวข้อนั้น ๆ แล้ว เพื่อผักให้เกิดความชำนาญหรือรู้จักริเริ่มสร้างสรรค์ด้วยตนเอง

ให้นักเรียนแบ่งหมู่กันทำตามที่สาธิตแล้ว

ทัศนาจร

พาอนุสมาชิกไปตามห้างร้าน ตลาด บ้านเรือนที่ถูกสุขลักษณะและงานนิทรรศการต่าง ๆ เพื่อให้ได้รับความรู้กว้างขวางจากของจริง และเร้าให้เกิดแง่คิดและสนใจที่จะปฏิบัติในทางที่ถูก

ครูต้องกะเรื่องที่จะให้นักเรียนสังเกตเมื่อทัศนาจรแล้ว ครูตั้งหัวข้อซักถาม

เบ็ดเตล็ด

การรวบรวมสมุดภาพตำราอาหาร สิ่งของต่าง ๆ การส่งเสริมให้แสดง ออกทางศิลปะ เช่น เขียนภาพ หรือลวดลายการเขียนบทความสั้น ๆ จัดนิทรรศกรรม งานต่าง ๆ ทอนุสมาชิกทำไว้ หรือฉายภาพยนตร์และภาพนิ่งที่เกี่ยวกับวิชาคหศาสตร์	ครูอาจทำเป็นครั้งคราวแล้ว แต่โอกาส

การว่ายน้ำ

ว่ายน้ำพอช่วยตัวเอง ให้รอดจากการจมน้ำ แต่ถ้าหากภูมิประเทศนั้นไม่มีน้ำที่จะหัดว่ายก็ให้สอนวิธีช่วยตนเองไม่ให้จมน้ำได้อย่างง่าย ๆ :-

๑. ชี้ให้เห็นภัยอันตรายในการตกน้ำ
๒. หัดให้ยืนเหยียบโคลนที่มีน้ำตื้น ๆ
๓. หัดกลั้นหายใจในน้ำ
๔. สอนให้รู้วิธีใช้มือกวักและเท้ากระทุ้งพอช่วยตัวได้

เพื่อให้เด็กเกิดความระมัดระวังตัวยิ่งขึ้น โรงเรียนควรพาไปในที่ซึ่งมีน้ำตื้น ๆ หรือตามโรงเรียนต่างจังหวัด และชานเมือง อาจขุดคูร่องน้ำตื้น ๆ ให้นักเรียนลง เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักพยุงตัวยืนเหยียบโคลนซึ่งช่วยให้มีการจมน้ำน้อยลง แล้วสอนให้กลั้นหายใจในน้ำ ให้ใช้มือกวักน้ำ ใช้เท้ากระทุ้ม

ตัวอย่าง

อภินันทนาการจากองค์การค้าของคุรุสภา

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภา
นายกำธร สถิรกุล ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา

๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๐๓