



พ.ร.บ. ๑๔๘๔

๐๘๐๗

ประมวลวิชา

ชั้นประถมปีที่ ๓

ศีลธรรม

หน้าที่พลเมือง

ภูมิศาสตร์ - ประวัติศาสตร์

ธรรมชาติศึกษา

สุขศึกษา

อุดม ตีรณะรัต ป.ม., ธ.บ. - ประจิม กมลศิลป์ ป.ม.

เรียบเรียง

พ.ศ. ๒๕๐๑

ราคาเล่มละ ๕.๐๐ บาท

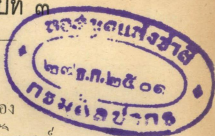


พิมพ์จำหน่ายที่ ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล

ไทยวัฒนาพานิช

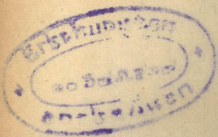
๕๕๕ ถนนไมตรีจิต พระนคร

(สงวนลิขสิทธิ์)



372

๓ ✓



เลขห้อง 210

เลขหมู่ 372
07854

วาระ ๖๖

คำนำ

ถ้าท่านดูหลักสูตรประถมศึกษาตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงประถมศึกษาปีที่ ๔ จะเห็นว่าวิชาที่นักเรียนจะต้องเรียนอยู่มาก บางวิชาเรียนในชั้นหนึ่งแล้ว ยังมีเรียนซ้ำในชั้นต่อไป ฉะนั้นจึงเป็นปัญหาแก่ครูว่า ควรจะให้ความรู้แก่นักเรียนเพียงใด จึงจะตรงตามความมุ่งหมายของหลักสูตร เท่าที่แลเห็น นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ นั้น ในบางโรงเรียน แม้แต่จะอ่านหนังสือก็ยังไม่ค่อยจะคล่องเสียแล้ว แต่จะต้องเรียนวิชาอื่น ๆ อีกหลายวิชา ดังนั้นถ้าให้วิชาไม่เหมาะสมส่วน จะทำให้การสอนไม่เกิดประโยชน์โดยควร จึงเห็นว่า ถ้าได้ประมวลวิชาต่าง ๆ เก็บเอาข้อใหญ่ใจความ เท่าที่นักเรียนจะพึงรู้เข้าใจด้วยกันว่า ชั้นไหนควรจะเรียนอะไร เพียงใด เชื่อว่าจะเป็นแนวทางช่วยให้การสอนของครูสะดวกขึ้น

ในการสอนนั้น มีข้อสำคัญที่ครูพึงจดจำไว้สองประการ คือ จะสอนอะไร เพื่อประโยชน์อะไร ส่วนจะสอนอย่างไรนั้น ย่อมเป็นวิธีการของครูแต่ละคน และมีตำรับตำราแนะนำไว้แล้วเป็นอันมาก ในเรื่องจะสอนอะไร และเพื่อมุ่งหมายอย่างไรนั้น หนังสือประมวลวิชาได้จัดไว้ให้แล้วโดยเฉพาะวิชาที่สำคัญ คือ ศีลธรรม หน้าที่พลเมือง ภูมิศาสตร์-ประวัติศาสตร์ ธรรมชาติศึกษา และสุขศึกษา

นายอุดม ติรณะรัตน์ ป.ม., ธ.บ. และนายประจิม กมลศิลป์ ป.ม. เป็นผู้เรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ ด้วยความร่วมมือของ ครู อาจารย์อีกบางท่าน แล้วได้มอบให้ ไทยวัฒนาพานิช เป็นผู้จัดการจำหน่าย หวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่เพื่อนครูตามควร

นายเปลื้อง ณ นคร

สารบัญ

วิชา	หน้า
ศีลธรรม	๑
หน้าที่พลเมือง	๔๓
ภูมิศาสตร์	๘๖
ประวัติศาสตร์	๑๑๕
ธรรมชาติศึกษา	๑๓๓
สุขศึกษา	๑๘๘

ศีลธรรม

บทที่ ๑

พุทธประวัติ (ย่อ)

๑. พุทธประวัติ คือเรื่องราวของพระพุทธเจ้า ผู้เป็นเจ้าของศาสนาพุทธ กล่าวตั้งแต่ประสูติ (เกิด) ตรัสรู้ (รู้พระธรรมด้วยตนเอง) และปรินิพพาน (ตาย)

๒. ประสูติ พระพุทธเจ้าเป็นโอรส (ลูกชาย) ของพระเจ้าสุทโธทนะ พระเจ้าแผ่นดินชาวอารยะ ผู้ครองกรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ ในประเทศอินเดีย พระมารดา (แม่) มีพระนามว่า พระนางสิริมหามายา พระองค์ประสูติ (เกิด) ที่สวนลุมพินีวัน นอกพระนคร เมื่อวันศุกร์ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ปีจอ ก่อนพระพุทธศักราช ๘๐ ปี เป็นพระโอรสองค์แรกของพระบิดา (พ่อ) พอประสูติได้ ๗ วัน พระมารดาก็สิ้นพระชนม (ตาย) พระนางปชาบดีโคตมี ผู้เป็นพระเจ้าแม่น้าและเป็นพระมเหสีของพระเจ้าสุทโธทนะด้วย ได้รับเลี้ยงท่านต่อมา

๓. ปฐมวัย พระพุทธเจ้ามีพระนามเดิมว่า สิทธัตถราชกุมาร พอเติบโตขึ้น พระราชบิดาได้พาไปฝากให้เล่าเรียนวิชาต่างๆ กับอาจารย์ ชื่อว่า วิศวามิตร ท่านเป็นคนเฉลียวฉลาดตั้งแต่เล็ก เรียนได้รวดเร็ว่องไว จนเด็กรุ่นเดียวกันไม่มีใครสู้

๔. สมรส เมื่อพระสิทธัตถราชกุมาร มีพระชนมายุ ๑๖ ปี พระราชบิดาทรงโปรดให้อภิเษกสมรส (แต่งงาน) กับพระนางยโสธรา หรืออีกชื่อหนึ่งว่า พระนางพิมพา พระธิดาของกษัตริย์

โกลียวงส์ ผู้ครองกรุงเทวทหะ และอยู่กินกันมาด้วยความสุข
จนกระทั่งพระชนมายุได้ ๒๕ ปี

๕. ทรงผนวช พระพุทธเจ้า ในสมัยยังเป็นเจ้าชายสิท-
ธัตถราชกุมาร เป็นคนช่างคิดมาก ตรึกตรองเห็นว่า ชีวิตของ
คนเราผันแปรไม่แน่นอนมีสุขมีทุกข์คู่กันไป มีเกิดมีแก่ มีเจ็บ
และมีตาย คิดแล้วทำให้เหนื่อยหน่าย ต้องการที่จะหาทางหนีให้
พ้นทุกข์

อยู่มาเย็นวันหนึ่ง ขณะที่พระองค์เสด็จประพาสสวน มี
คนไปแจ้งข่าวว่า พระนางพิมพาประสูติพระโอรส (ซึ่งต่อมา
ได้ชื่อว่า ราहुล) เจ้าชายสิทธัตถ์ก็เสด็จเข้าพระราชวัง และ
ตัดสินใจที่จะออกบรรพชา (บวช) ท่านรออยู่จนดึก เมื่อผู้คน
นอนหลับหมดแล้ว ก็เสด็จเข้าห้องทอดพระเนตรพระชายากับ
พระโอรสซึ่งกำลังหลับอยู่ และกลับออกมาเรียกนายฉันทะ
มหาดเล็กคนสนิท ให้ผู้คุมม้าพระที่นั่งซอกันธฐกะ ทรงม้าเสด็จ
ออกจากพระนครในคืนนั้น นายฉันทะได้ติดตามไปด้วย แต่
เมื่อไปถึงริมฝั่งแม่น้ำอโนมา ก็ทรงตัดพระเกศา (ผม) ของ
พระองค์เองด้วยพระขรรค์ (ดาบ) นุ่งห่มผ้าโพกเป็นบรพชิต
และตรัสสั่งให้นายฉันทะ นำเครื่องทรงและม้ากลับพระราชวัง

๖. แสวงหาธรรม เมื่อบวชแล้ว พระสิทธัตถราชกุมาร
ก็คิดจะศึกษาหาความรู้กับอาจารย์ จึงไปเรียนวิชาทางศาสนาอยู่
ในสำนักฤๅษีสองคน ชื่อ อาฬรดาบส กับ อุทกดาบส ซึ่งเวลา
นั้นได้ชื่อว่า เป็นผู้มีความรู้ คนนับถือมาก อยู่เรียนจนกระทั่ง

ญาติทั้งสองนั้นไม่มีวิชาอะไรจะให้เรียนต่อไปอีกแล้ว พระองค์ทรงเห็นว่า ยังไม่เป็นทางที่จะบรรลุธรรมวิเศษได้ จึงออกจากสำนักญาติ ไปค้นหาความรู้ตามลำพังแต่ผู้เดียว ทรงใช้ปัญญาและความเพียร ในเบื้องต้น ทรงดำเนินตามแบบอย่างของอาจารย์ มีการทรมานตนเอง เช่น ไม่เสวยพระกระยาหารและกลั่นลมหายใจเข้าออกด้วยความอดทน เป็นขอดเข็ม จนร่างกายซูบผอมมีแต่หนังหุ้มกระดูก จวนจะดำรงพระกายต่อไปอีกไม่ได้ แม้กระนั้นก็ยังค้นไม่พบวิธีที่จะทำให้พ้นทุกข์ไปได้ ทรงคิดเห็นว่า การทรมานร่างกายเช่นนั้นแม้จะทำให้กำลังลดน้อยถอยลง ความคิดความอ่านมีคณ ไม่เป็นทางที่จะนึกอะไรออก จึงทรงละเลิกเสีย เพื่อทำความเพียรในทางอื่นต่อไป

๓. ตรัสรู้ ในคราวออกบรรพชา มีพราหมณ์อยู่ ๕ คน เป็นผู้ที่เคยได้ยินคำพยากรณ์เกี่ยวกับพระสิทธัตถะ เป็นผู้มีความปรารถนา (ลักษณะเป็นบุคคลสำคัญ) ถ้าบวชจะต้องสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า จึงติดตามมาบวชเป็นญาติ เรียกชื่อหมู่คณะว่าเบญจวัคคีย์ และคอยรับใช้เฝ้าปฏิบัติ หวังว่าถ้าพระองค์บรรลุธรรมวิเศษ ตนก็จะรู้ทางพ้นทุกข์บ้าง ครั้นเมื่อพระสิทธัตถะทรงทรมานร่างกายนั้น เบญจวัคคีย์ปฏิบัติรับใช้เป็นอย่างดี ครั้นเมื่อพระองค์ทรงเลิกการอดพระกระยาหาร เสวยอีกตามเดิม ก็เข้าใจว่าหมดความเพียรเสียแล้ว อยู่ต่อไปก็บวชการจึงพากันหนีไปเสียก่อน พระองค์จึงอยู่ตามลำพังในที่เงียบสงัด ครั้น ณ วันพุธขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ประกา เมื่อตงความเพียร

ทางใจถึงที่สุดแล้ว ก็บรรลุธรรมวิเศษ รู้ถึงวิธีทำให้พ้นทุกข์ได้
เรียกว่า ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๘. เผยแผ่ธรรม เมื่อพระสัพพัญญุตญาณตรมที่ช่วยให้
มนุษย์พ้นจากทุกข์ได้แล้ว จึงมีผู้เรียกกันว่า พระพุทธเจ้า ใน
ครั้งแรกพระองค์ทรงคิดจะสั่งสอนให้ผู้อื่นรู้ตาม แต่เกิดข้อ
พระทัย เพราะเห็นว่า ธรรมะของพระองค์เป็นสิ่งลึกซึ้งยากที่
คนจะเข้าใจได้ง่ายๆ แต่ด้วยอำนาจแห่งความเมตตากรุณาต่อ
สัตว์โลก จึงทรงตัดสินใจพระทัยเด็ดขาดที่จะไปเที่ยวสอนประ-
ชาชน บุคคลแรกที่พระพุทธเจ้าจะให้รู้ธรรมะของพระองค์ก็คือ
ฤๅษี ๒ คนซึ่งเคยเป็นอาจารย์ เพราะเห็นว่าเป็นคนฉลาดอยู่มาก
คงเข้าใจง่าย แต่พอเดินทางไปหา ก็ทราบข่าวว่าตายไปเสียแล้ว
จึงหวนกลับไปเทศนาสั่งสอนเบญจวัคคีย์ที่เคยรับใช้ท่าน พวก
นั้นเข้าใจธรรมะเบื้องต้น และเลื่อมใสจึงพากันขอบวชตาม ต่อ
มา พระองค์ก็เที่ยวสั่งสอนผู้อื่นอีก มีคนนับถือธรรมะมากมาย
ขอบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนามากขึ้น ผู้ที่บวชและรู้
วิธีพ้นทุกข์ตามคำสอนของท่านในสมัยนั้น เรียกกันว่า สามเณร
เป็นพระอรหันต์

๙. ปรินิพพาน พระพุทธเจ้าเที่ยวสั่งสอนประชาชนใน
เมืองต่างๆ เกือบทั่วประเทศอินเดีย เป็นเวลานานถึง ๔๕ ปี
ก็เสด็จปรินิพพานที่เมืองกุสินารา ซึ่งอยู่ทางทิศตะวันออกของ
เมืองกบิลพัสดุ์ ณ วันอังคาร ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ปีมะเส็ง นับ
เป็น พระพุทธศักราชที่ ๑ ตั้งแต่นั้นมา

นับตั้งแต่ประสูติ พระองค์เป็นกฤหัสถ์อยู่ ๒๘ ปี เสด็จออกบรรพชาทำความเพียร ๖ ปี และเมื่อตรัสรู้แล้ว เทียวสั่งสอนประชาชนอีก ๔๕ ปี จึงเสด็จปรินิพพาน รวมสิริพระชนมายุ ๘๐ ปี .

พุทธโฆวาท

คำสอนของพระพุทธเจ้า เราเรียกว่า พุทธโฆวาท มีมากมาย ในที่นี้กล่าวเฉพาะ

๑. “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน” ภาษามคธว่า “อตุตทาหิ อตุตโณ นาโถ” (อตุตทาหิ อตุตตะโน นาโถ) คำสอนนี้ ท่านมุ่งหมายให้คนเรารู้จักพึ่งตัวเองมากกว่าหวังพึ่งผู้อื่น กิจการใดถ้าเราทำสำเร็จด้วยตนเอง จะเป็นผลสำเร็จที่ดีกว่าให้ผู้อื่นช่วยเหลือได้รับความสะดวกสบายมากกว่าและได้ผลแก่เราโดยตรง

๒. “ความกตัญญูกตเวที เป็นเครื่องหมายของคนดี” ภาษามคธว่า “นิมิตฺตํ สาธุรูปานํ กตญฺญูกตเวทิตา” (นิมิตตัง สาธุ รูปานัง กตัญญูกตเวทิตา) ท่านมุ่งหมายจะให้คนรู้จักคุณคน และรู้ตอบแทนคุณผู้อื่น ผู้ที่เคยทำความดีต่อเรา เคยช่วยเหลือเคยอุปการะเลี้ยงดู เราต้องระลึกถึงคุณและหาโอกาสตอบแทนคุณความดีของเขา เช่น บิณฑบาตดา กรูณาอาจารย์ มิตรสหาย และบุคคลอื่น ๆ คนที่ปฏิบัติได้เช่นนั้น จักว่าเป็นคนดี เป็นที่ยกย่องสรรเสริญ

๓. “การรักษาคำพูดของตนไว้ เหมือนเกล็ดรักษาความเต็ม” ภาษามคธว่า “รกฺเขยฺย อตุตโณ สาธุ ลวณํ โลกณํ ยถา”

(รักเขยยะ อัดตะโน สารุง ละวะนัง โฉณะตัง ชะตา) ตาม
 ธรรมชาติกลิ้งย้อมมีรสเต็มอยู่เสมอ ไม่ว่าอยู่ในที่ใด พุทธโอวาท
 นั้น ท่านมุ่งสอนให้คนที่มีความประพฤติดีอยู่แล้ว ประพฤติเช่น
 นั้นตลอดไป ไม่เปลี่ยนแปลงไปทำความชั่ว ไม่ว่าตกอยู่ในที่ใด
 เวลาใด เหมือนกลิ้งรักษาความเต็มของมัน

วันสำคัญทางพุทธศาสนา

ชาวเรานับถือพุทธศาสนา ได้พร้อมใจกันจัดวันสำคัญ
 ขึ้นเพื่อถือโอกาสระลึกถึงคุณพระพุทธรเจ้า มีการทำบุญตักบาตร
 และฟังธรรมคำสั่งสอนของท่าน วันเหล่านี้เราเรียกว่า วันสำคัญ
 ทางพุทธศาสนา มี

๑. วันวิสาขบูชา พระพุทธรเจ้า ประสูติ ตรัสรู้ และ
 นิพพาน ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ กลางเดือน ๖ (บางปีเป็นกลาง
 เดือน ๗ เพราะเมื่อธิกมาสเต็มเดือน ๘ เป็น ๒ หน) เรียกสั้นๆ
 ว่า วันเพ็ญกลางเดือน ๖ ในวันนี้ถือเป็นวันสำคัญยิ่งในทาง
 ศาสนา มีการทำบุญ ตักบาตร ฟังเทศน์ที่วัด จุดโคมไฟบูชา
 ตามอุโบสถต่างๆ

๒. วันมาฆบูชา พระสงฆ์ที่ล้วนแต่เป็นพระอรหันต์
 ๑๒๕๐ องค์ มาประชุมพร้อมกันโดยมิได้นัดหมาย เป็นการ
 ประชุมพระสาวกคราวแรก ณ เวฬุวันวิหาร เมืองราชกฤห์
 พระพุทธรเจ้าทรงตั้งให้พระสารีบุตรเป็นอรรคสาวกฝ่ายขวา ให้

พระโมคคัลลานะเป็นอรรคสาวกฝ่ายซ้าย และทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์ ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ กลางเดือน ๓ (บางปีเลื่อนไปกลางเดือน ๔)

๓. วันเข้าพรรษา ปี ๑ มีกำหนดราว ๓ เดือน เริ่มในวันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ จนถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑ ในระหว่างเวลานั้นฝนตกชุก เป็นเวลาที่ชาวบ้านเพาะปลูกพืชผลโดยทั่วไป พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าถ้าพระสงฆ์ยังคงออกเดินทางไปเที่ยวสั่งสอน อาจเหยียบย่ำพืชผลของชาวไร่ชาวนาเสียหาย ท่านจึงกำหนดให้พระสงฆ์จำพรรษา ณ ที่ใดที่หนึ่งเป็นเวลา ๓ เดือน ชาวไทยเราที่มีอายุครบบวช ก็จะมีบวชในระหว่างนี้ และในฤดูกาลเข้าพรรษานี้ ชาวบ้านพากันทำบุญฟังเทศน์เป็นประจำ

๔. วันออกพรรษา เมื่อพระสงฆ์อยู่ประจำพรรษา ๓ เดือนแล้ว ก็ถึงเวลาออกพรรษา ชาวบ้านจะทำบุญกันอีกครั้งหนึ่ง มีการทอดกฐิน ทอดผ้าป่า อันเป็นการกุศลประจำปีที่สำคัญอย่างหนึ่ง

คำถาม

๑. จงเล่าพุทธประวัติย่อๆ เท่าที่จำได้
๒. พุทธโอวาทคืออะไร
๓. จงยกตัวอย่างพุทธโอวาทมา ๑ ข้อ พร้อมกับอธิบายความหมายสั้นๆ
๔. วันสำคัญทางพุทธศาสนามีวันอะไรบ้าง
๕. วันวิสาขบูชา และวันมาฆบูชาสำคัญอย่างไร

พระรัตนตรัย

เมื่อพระพุทธเจ้ามีขึ้นในโลกแล้ว สิ่งที่มีต่อมา ก็คือ พระธรรม คำสั่งสอนของท่าน พระสงฆ์เป็นผู้จดจำคำสั่งสอนของท่านไว้และเป็นผู้ปฏิบัติตามและสั่งสอนกันสืบมา พระพุทธ พระธรรมและพระสงฆ์ ทั้งสามนี้เกี่ยวเนื่องกัน เปรียบประดุจสิ่งของวิเศษมีค่าสูง จึงเรียกว่ารัตนะ แปลว่า แก้ว

พระรัตนตรัย คือแก้ว ๓ ดวง ได้แก่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนา ซึ่งเรียกว่าพุทธศาสนิกชน ย่อมเคารพบูชาแก้ว ๓ ดวงนี้ ว่ามีคุณมีประโยชน์ เป็นที่พึ่งที่ระลึกของตน ย่อมมีอำนาจกำจัดภัยอันตรายที่จะมีมาเสียได้ จึงนับถือกราบไหว้กระทำสักการบูชา ตามวิธีการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา

การกราบไหว้และสักการบูชา พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

การกราบไหว้ สักการบูชา แปลว่า กิริยาที่กระทำด้วยความนับถือ เป็นขนบธรรมเนียมอันดีของบรรดาผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนาทั่วไป

การกราบ เป็นกิริยาแสดงความเคารพอย่างสูง การกราบพระต้องกราบ ๓ ที่ โดยการคุกเข่า ที่เรียกว่าเบญจางคประดิษฐ์ คือเข่าทั้งสองตั้งอยู่ที่พื้นฝ่ามือทั้งสองราบอยู่ที่พื้น หน้าผากชิดที่พื้น รวมเป็นองค์ ๕ การกราบนับไขว้ในขณะนั่ง



การกราบไหว้บูชาพระพุทธรูป เป็นการแสดงความเคารพต่อพระพุทธรูป และระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้า

การไหว้ คือ กริยาที่ขมื่อซึ่งประนมขันจดที่หน้าผาก พร้อมกับก้มศีรษะลงเล็กน้อย เป็นการแสดงความเคารพ การไหว้ นิยมกันทั่วไปสำหรับคนไทย ไม่ว่าจะไหว้พระหรือครูหัดดี ไม่จำกัดอิริยาบถ จะเดิน ขึ้น นั่ง หรือนอน สุดแต่กาลเทศะ

การสักการบูชา ได้แก่การบูชาด้วยสิ่งของ ที่นิยมมาก มีดอกไม้ รูป เทียน

รูป หมายถึงบูชาพระพุทธ

เทียน หมายถึงบูชาพระธรรม

ดอกไม้ หมายถึงบูชาพระสงฆ์

การสักการบูชาที่พร้อมมูล ควรมี รูป เทียน ดอกไม้ เพื่อระลึกคุณพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นเจ้าของศาสนา พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และพระสงฆ์ผู้ผู้น้อยอยู่ในธรรมวินัย และรักษาพระศาสนาต่อมา นี่คือการบูชาคุณพระรัตนตรัย

คำสวด

ก. บูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทธัง ปูเชมะ (ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอบูชาพระพุทธเจ้าด้วยเครื่องสักการณ์)

อิมิณา สักกาเรนะ ธัมมัง ปูเชมะ (ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอบูชาพระธรรมเจ้าด้วยเครื่องสักการณ์)

อิมินา สักกาเรนนะ สังฆัง ปูเชมะ (ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอบูชาพระสงฆ์เจ้าด้วยเครื่องสักการณ)

ข. สวตมมณฺตร์ทุกเวลาเช้า

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง
อะภิวาเทมิ (แปลว่า ข้าพเจ้าขอนอบน้อมต่อพระผู้มีพระภาค
เจ้า ซึ่งตรัสรู้ดีแล้ว)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ
(แปลว่า ข้าพเจ้าขอนอบน้อมต่อพระธรรมคำสั่งสอนของพระ
ผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งตรัสไว้ดีแล้ว)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ
(แปลว่า ข้าพเจ้าขอนอบน้อมต่อพระสงฆ์ สาวกของพระผู้มี
พระภาคเจ้า ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้ว)

ค. บทสวดประจำสัปดาห์

หัวหน้านำขึ้นต้นบทสวด ดังนี้:—

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุท
ธัสสะ (ว่า ๓ จบ)

(พระพุทธรุณ)

(หัวหน้านำ) —อิติปิโส ภะคะวา

(คนอื่นๆตาม) —อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระ
ณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุต
ตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะ
มะนุสสานัง พุทโธ ภะกะวัตติ

(หัวหน้านำ) —	องค์ใดพระสัมพุทธ
(คนอื่น ๆ ตาม) —	สุวิสูตรสันดาน
ตัมมุลกิเลสมาร	บมิหม่นมิหมองมัว
หนึ่งในพระทัยท่าน	ก็เบิกบานคือดอกบัว
ร่าเริงพันพัว	สุคนธกำจร
องค์ใดประกอบด้วย	พระกรุณาดีสากล
โปรดหมู่ประชากร	มละโอฆกันดาร
ซึ่งทางบรรเทาทุกข์	และซึ่งสุขเกษมसानต์
ซึ่งทางพระนฤพาน	อันพ้นโสภวิโยคภัย
พร้อมเบญจพิธัก	ขจรวิมลไศ
เห็นเหตุที่ใกล้ไกล	ก็เจนจบประจักษ์จริง
กำจัดน้ำใจหยาบ	สันดานบาปแห่งชาตหญิง
สัตว์โลกได้พึ่งพิง	มละบาปบำเพ็ญบุญ
ข้าขอประณตน์อ้อม	สิริเกล้าบังคมคุณ
สัมพุทธการุณ	ขภาพนัสนิรันดร์ ฯ

(พระธรรมคุณ)

(หัวหน้านำ) — สุวากขาโต ภะกะวะตา ชัมโม
 (คนอื่น ๆ ตาม) — สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะ
 ยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิตี

(หัวหน้านำ) — ธรรมะคือคุณากร

(คนอื่น ๆ ตาม) — ส่วนชอบสาทร

ดุจดวงประทีปชวาล แห่งองค์พระศาสดาจารย์

ส่องสัตว์สันดาน สว่างกระจ่างใจมล

ธรรมใดนับโดยมรรคผล เป็นแปดพึงขล

และแก้กับทั้งนฤพาน

สมญาโลกอุดรพิสดาร อันลึกโอฬาร

พิสุทธพิเศษสุกใส

อีกธรรมต้นทางกรรโล นามขนานงานไข

ปฏิบัติปริยัตเป็นสอง

ก็อทางดำเนินดุจกลอง ให้ล่วงลุปอง

ยังโลกอุดรโดยตรง

ข้าขอโอนอ่อนอุตมงศ์ นบธรรมจ้านง

ควัยจิตและกายวาจา

(พระสังฆคุณ)

(หัวหน้านำ) — สุปะฏิปันโน

(คนอื่น ๆ ตาม) — ภาวะะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน

ภาวะะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน

ภาวะะโต สาวะกะสังโฆ สามะจิปะฏิปันโน

ภาวะะโต สาวะกะสังโฆ ขะทิทัง จัตตาริ

ปริสสะยุกาณิ อัญญะ ปริสสะ ปุคคลา เอสะ

กะกะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุ-
 เณยโย ทักขิเณยโย อัญชลีกะระณียะโ อนะนุ-
 ตะรัง ปุณฺณุกฺก เขตตัง โลกัสสาติ

(หัวหน้านำ) —สงฆ์ใดสาวกสาสดา

(คนอื่น ๆ ตาม) — รับปฏิบัติมา

แต่องค์สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ

เห็นแจ้งจตุสัจเสรีจบร- ลุทางที่อัน
 ระยับและดับทุกข์ภัย

โดยเสด็จพระพุทธรัศมี ปิณฺณพองใส
 สะอาดและปราศมัวหมอง

เห็นทางทางเข้าสัปปะ- บมิลำพอง
 ด้วยกายและวาจาใจ

เป็นเนอานาบุญอันไพ- ศาลแด่โลกย์
 และเกิดปิณฑุผล

สมญาเอารสสพล มีคุณอนันต์
 อเนกจะนับเหลืออตรา

ข้าขอนบหมุ่พระสรา- พกทรงคุณา
 นุคุณประดุจรำพัน

ด้วยเดชบุญข้าอภิวันท์ พระไตรรัตนอัน
 อุดมดิเรกนิรัตศัย

จงช่วยจัดโทษภัย อันตรายใดใด
จงดับและกลับเสื่อมสูญ ๑

คำถาม

๑. พระรัตนตรัย แปลว่าอะไร มีอะไรบ้าง
๒. การกราบกับการไหว้ต่างกันอย่างไร
๓. เราใช้อะไร เป็นเครื่องสักการบูชา พระพุทธรูป พระธรรม และพระสงฆ์
๔. จงเขียนคำสวดบูชาพระรัตนตรัยมาให้ดู

บทที่ ๓

เบญจศีล เบญจธรรม

ศีล คู่กับ ธรรม เราจึงเรียกว่า ศีลธรรม ศีล หมายถึง การละเว้น เช่น ไม่ประพฤติน้ำเมา ไม่ทำบาป พระพุทธเจ้าว่า คนเราจะทำความดีหรือความชั่วอยู่ที่ใจเป็นสำคัญ ซึ่งมีกษัตริย์นำให้กายและวาจาแสดงตามออกมา เช่นใจบาป ย่อมก่อให้เกิดล่าวาจาร้ายและกระทำในสิ่งที่ไม่ดี ฉะนั้น การทำดีหรือชั่ว อยู่ที่กาย วาจา และใจ ๓ ทางนี้ ท่านจึงบัญญัติศีลเบื้องต้นไว้ ๕ อย่าง เรียกว่า ศีล ๕ หรือ เบญจศีล บางทีเรียกว่า นิจศีล

ก. เบญจศีล

๑. เว้นจากการฆ่าสัตว์
๒. เว้นจากการลักทรัพย์
๓. เว้นจากการประพฤติดนินทา
๔. เว้นจากการพูดเท็จ
๕. เว้นจากการเสพสุราและเมรัย

ศีลข้อ ๑ เว้นจากการฆ่าสัตว์ การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ถือว่า

เป็นบาปในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงมุ่งประสงค์ป้องกันมิให้ มนุษย์ มีใจเหี้ยม โหด ฆ่าฟัน ทารุณกรรม ซึ่ง กัน และ กัน เบียดเบียนชีวิตแม้แต่สัตว์ก็ไม่เป็นของพึงประสงค์ การทรมานสัตว์ ก็ถือว่าผิดในบทบัญญัติข้อนี้ ท่านถือว่าสัตว์ทุกชนิดมีชีวิตจิตใจ ย่อมกลัวตาย กลัวเจ็บ เมื่อมีภัยเกิดขึ้นแก่ตัวย่อมหลบหลีกอันตรายเสมอ การเข่นฆ่าทารุณ การรังแกสัตว์ การเลี้ยงสัตว์ให้อดหยาก การใช้งานจนเกินกำลัง การนำไปโดยให้ได้รับความลำบาก เหล่านี้จัดเป็นการทรมานสัตว์ทั้งสิ้น การประจัญสัตว์เพื่อความสนุก ถือเป็นบาปอย่างหนึ่ง คนใจร้ายมักเอาสัตว์มาต่อสู้กัน เพื่อตนเองจะได้ดูสนุกสนาน และ เป็นการ พนัน ส่วนสัตว์นั้นได้รับความทุกข์และเจ็บปวด ไม่สนุกด้วยเลย เช่น การกัดปลา กัดจิ้งหรีด ชนวัว ชนไก่ เป็นต้น

ศีลข้อ ๒ เว้นจากการลักขโมย การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ นับว่าผิดในบทบัญญัติข้อนี้ พระพุทธเจ้าทรงป้องกัน

มิให้คนเบียดเบียนต่อสิ่งของซึ่งเป็นที่หวงแหนของผู้อื่น อัน
เป็นเหตุให้เกิดการแตกร้างเกลียดชังซึ่งกันและกัน

นอกจากการลักขโมย การทำลายทรัพย์สินสมบัติของผู้อื่น
เช่น ทำลายต้นไม้ที่เขาปลูกไว้ ทำลายหนังสือที่ข่มเขามาให้เสีย
หาย ตลอดจนทำลายสิ่งของสาธารณะ ก็จัดเป็นบาปในข้อนี้

ศีลข้อ ๔ เว้นจากการพูดเท็จ การพูดจาผิดจากความเป็น
จริงเรียกว่ากล่าวเท็จหรือโกหก เป็นการผิดศีล เป็นสิ่งที่ไม่ดี
สำหรับตนเอง เพราะเมื่อเขาจับได้ก็จะไม่เชื่อถ้อยคำพูดอีกต่อไป
พระพุทธรเจ้าทรงบัญญัติศีลข้อนี้ เพื่อให้คนมีความจริงใจต่อกัน
มีความกล้าหาญ เป็นที่นับถือของคนทั่วไป การพูดจาหยาบคาย
พูดจาต่อเสียด พูดจาเหลวไหล จัดว่าผิดในศีลข้อนี้ทั้งสิ้น

ข. เบญจธรรม

ธรรม คือการประกอบความดี ประพฤติสิ่งที่ควรประพฤติ
เบญจธรรม คือธรรม ๕ ข้อ คู่กับเบญจศีล ได้แก่

๑. มีเมตตากรุณา
๒. มีสัมมาอาชีพะ
๓. มีความสำรวมในกาม
๔. มีความสัตย์
๕. มีสติรอบคอบ

ธรรมข้อ ๑ มีเมตตา กรุณา เมตตา คือความต้องการให้ผู้อื่นได้รับความสุข กรุณา คือความต้องการให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ เมตตากรุณา เป็นของคู่กัน ถ้าเราแสดงความ เมตตา กรุณา ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี หรือด้วยน้ำใจก็ดี ย่อมบังเกิดผลออกมาโดยพลัน ให้ความสุขทั้งสองฝ่าย คนมีเมตตากรุณา ย่อมมีคนที่รักคนชอบมีหน้าตาแจ่มใสสดใสน่าดู และมีความสุขใจอยู่เสมอ

ธรรมข้อ ๒ มีสัมมาอาชีพะ คนเราต้องประกอบการทำงาน และผู้ทำงานโดยสุจริต หากินในทางที่ชอบ ย่อมมีความสุข การทำไร่ ทำนา ทำสวน ถือว่าเป็นอาชีพสุจริต การค้าขาย รับราชการ การอุตสาหกรรม ถ้าไม่เอาเปรียบ คดโกง ผิดกฎหมาย ถือว่าเป็นสัมมาอาชีพะทั้งสิ้น การปล้นสะดม แย่งชิง ลักขโมย ฯลฯ เป็นอาชีพที่ผิดกฎหมาย ผู้กระทำความผิดต้องคอยหลบหนี ซ่อนเร้นอยู่เสมอ หากความสุขไม่ได้ เป็นคนเดือดร้อนอยู่ตลอดเวลา เพราะมีผู้เกลียดชัง และกฎหมายต้องการตัวไปลงโทษ

ธรรมข้อ ๔ มีความสัตย์ ถือการพูดความจริง ย่อมเป็นที่นับถือของคนทั่วไป คนที่มีความประพฤติในธรรมข้อนี้เราเรียกว่ามีความซื่อตรง ผู้ที่มีความซื่อตรงต้องประกอบด้วยความกล้า มีความตั้งใจที่จะทำงานให้สำเร็จ กล้าคิด กล้าทำ หากทำผิดก็กล้ารับผิด ไม่พุดปดหรือหลอกลวง

จำไว้ว่า เบญจศีล เบญจธรรมเป็นของคู่กัน ศีลเป็นข้อห้ามไม่ให้ทำความชั่ว ส่วนธรรมนั้นเป็นข้อแนะนำให้ทำความดี

เมื่อเว้นจากฆ่าสัตว์ ก็ต้องมีเมตตากรุณา เว้นจากลักทรัพย์ ก็
ต้องมีสัมมาอาชีวะ เว้นจากการประพฤติดีกในกาม ก็ต้องมี
ความสำรวมในกาม เว้นจากการพูดเท็จ ก็ต้องมีความสัตย์
เว้นจากการเสพสุราและเมรัย ก็ต้องมีสติรอบคอบ ดังนี้ เป็นต้น

ท่องจำศีล ๕

ศีลข้อ ๑

ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาปทัง สมาธิยามิ

ข้าพเจ้าเว้นจากการฆ่าสัตว์

ศีลข้อ ๒

อทินนาทานา เวรมณี สิกขาปทัง สมาธิยามิ

ข้าพเจ้าขอเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้

ศีลข้อ ๓

กาเมสุมิจจาจารา เวรมณี สิกขาปทัง สมาธิยามิ

ข้าพเจ้าขอเว้นจากการประพฤติดีกในกาม

ศีลข้อ ๔

มูสาวาทา เวรมณี สิกขาปทัง สมาธิยามิ

ข้าพเจ้าขอเว้นจากการกล่าวมุสาวาท

ศีลข้อ ๕

สุราเมรัยมัชฌมาทัญฐานา เวรมณี สิกขาปทัง สมาธิยามิ

ข้าพเจ้าขอเว้นจากการดื่มสุราและเมรัย

คำถาม

๑. เบญจศีล คืออะไร มีอะไรบ้าง
๒. การพูดเท็จมีผลร้ายอย่างไร
๓. เบญจธรรม มีอะไรบ้าง
๔. เบญจศีลกับเบญจธรรม เป็นของคู่กันอย่างไร
๕. จงเขียน ศีลข้อ ๑ ข้อ ๒ และข้อ ๔ ตามภาษามคธมาให้ดู

บทที่ ๔

มารยาทในการรับประทานอาหาร

มารยาท หมายถึงกิริยาอาการที่ถือว่าเรียบร้อย ความเรียบร้อย ย่อมเป็นที่นิยมชมชอบพออกพอใจแก่ผู้ที่ได้พบเห็น มารยาทในการรับประทานอาหาร หมายความว่า ความเรียบร้อยในขณะที่เมื่อกินอาหาร

๑. รับประทานอาหารคนเดียว จะต้องระวังมารยาทเช่นเดียวกัน เช่น ไม่รับประทานอาหารพลางเล่นพลาง ไม่ลุกขึ้นเดินไปเดินมา ไม่เสื้วอาหารมีเสียงดัง ไม่รีบกินมูมามาน ฯลฯ

๒. รับประทานอาหารกับคนอื่น หมายถึงญาติพี่น้อง มีบิดามารดา เพื่อนฝูงหรือแขกอื่นๆ

ก. การจัดเครื่องใช้ ที่วางอาหารควรมีที่วาง เช่น เสื่อ หรือผ้า ไม่ว่าจะเป็นที่พ่น หรือบนโต๊ะ ภาชนะในการรับประทาน มี ชาม จาน ช้อน ส้อม ช้อนกลาง แก้วน้ำ และผ้าเช็ดมือ ฯลฯ เป็นต้น เราควรใช้เฉพาะที่เขาจัดวางไว้ให้เรา ไม่ควรเอื้อมเอาของผู้อื่นมาใช้

ข. เวลารับประทานอาหาร การรับประทานอาหารต้องเป็นไปตามปกติ ไม่รีบร้อนจนเกินไป ไม่ดักหรือหยิบอาหารผ่านหน้าผู้อื่น ถ้าจำเป็นควรกล่าวขอโทษเสียก่อน ถ้ามีผู้นั่งข้างเคียงดักหรือหยิบอาหารนั้นไม่ถึง เราต้องช่วยโดยเลื่อนจานอาหารให้หรือดักให้ ถ้าผู้อื่นเขาช่วยเราทำนองนี้ควรกล่าวคำว่า “ขอบใจ” ทุกครั้ง

ถ้าเป็นเจ้าของบ้าน เราจะต้องดูแลเครื่องใช้ในการรับประทานอาหารให้เรียบร้อย ดูแลอาหารอย่าให้หมด กล่าวคำขอเชิญแขกก่อนรับประทานอาหาร เวลาอ้อมต้องอ้อมที่หลังแขก

ถ้าเป็นแขก เมื่อไปถึงบ้าน ควรทักทายเจ้าของบ้านเสียก่อน ในระหว่างการรับประทานอาหารควรมีการสนทนาพอควรและระวังอ้อมกัน ๆ กับคนอื่น ไม่ควรให้เจ้าของบ้านต้องคอยรอรเรา

ค. เมื่ออ้อมแล้ว ตามธรรมเนียมเลี้ยง เมื่ออาหารกล่าวแล้ว มักจะมีอาหารว่างหรือของหวานมา ตอนนี้เป็นเวลาสนทนากัน เราจะพูดบ้างก็ไม่ควรให้มีเสียงดังจนเกินไป ถ้ามีการพูดอวยพรหรือพูดเรื่องกิจการงาน เราควรจะต้องหยุดรับ

ประทานหรือหยุดพูดทันทีเพื่อฟังเขาพูด ถ้ามีการปรบมือเราก็
ควรปรบเสียงดังพอควร อีกประการหนึ่งขณะรับประทานเรา
ไม่ควรลุกจากวงอาหารก่อนคนอื่น หรือไปจากที่นั่ง ถ้าจำเป็น
จริงๆ ควรขอโทษและชี้แจงแก่ผู้ที่อยู่ใกล้เคียง

คำถาม

๑. เรามีกาชนะเครื่องใช้อะไรบ้าง ในการรับประทานอาหาร
๒. เราควรระมัดระวังมารยาทอย่างไร ในการหยิบอาหาร ขณะ
เมื่อมีแขกอื่นๆ ร่วมรับประทานอาหารอยู่ด้วย
๓. เราควรกล่าวคำว่า “ขอบใจ” ในเวลาใด
๔. เมื่ออิ่มแล้ว มีกลิ่นขึ้นจมูก เราควรจะทำอย่างไร

บทที่ ๕

มารยาทในการประชุม

ในที่ชุมนุมคนมากมาย เราเรียกว่าที่ประชุม เช่น นักเรียน
เข้าห้องประชุม เพื่อฟังอาจารย์ใหญ่หรือครูใหญ่ชี้แจงสั่งสอน
คนไปรวมกันในโบสถ์เพื่อฟังพระเทศน์ หรือ ผู้คนไปนั่งฟัง
ปาฐกถา ตลอดจนดูการละเล่นที่เขาจัดไว้เป็นระเบียบ เป็นต้น

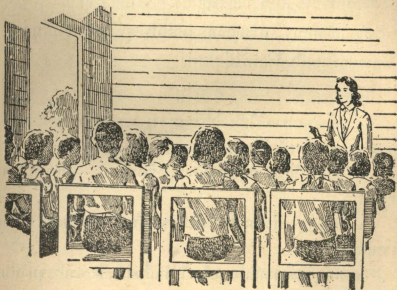
ในที่ประชุมเช่นนั้น ต้องการความเรียบร้อย ความสงบ
เยียบ เราเป็นผู้หนึ่งในที่ประชุมจะต้องรักษามารยาทอันดี เช่น

ไม่เสี่ยงเอ็ดอีกทีก็ โดยไม่จำเป็น ไม่พูดคุยกันเสี่ยงดังจน
เกินไป ไม่เล่นหยอกล้อหรือโต้เถียงทะเลาะวิวาทกัน จนเป็น
ที่รำคาญของผู้อื่นใกล้เคียง

นักเรียน จะต้องรู้ขนบธรรมเนียม ระเบียบระวัติกิริยา
 มารยาทของการเข้าไปอยู่ในที่ประชุมดังนี้

เมื่อเวลาเดินเข้าสถานที่ที่เขাপระชุมกัน ต้องค่อยๆ เดิน
ด้วยความสงบเรียบร้อย ไม่ใช่กิริยาลุกลี้ลุกลนเดินกระแทก
คนโน้นโดนคนนั้น

ยืนหรือนั่งให้เป็นที่ ไม่ยืนเท้าเกะกะทางคนอื่น เมื่อเวลา
เข้าที่นั่ง เมื่อผ่านคนอื่นควรก้มตัว และกล่าวคำขอโทษ



ผู้ที่อยู่ในที่ประชุมต้องรักษามารยาทอันดี

อย่านั่งฟังเก้าอี้จนหงายหลัง เหยียดเท้าพาดเก้าอี้ตัวหน้า
หรือวางของลงบนเก้าอี้ข้างเคียงกับที่นั่งผู้อื่น

ลุกนั่งด้วยกิริยาอันสุภาพ ไม่ตึงตังโครมคราม
เมื่อมีผู้ใหญ่หรือผู้หญิงเข้ามา ถ้าเป็นการสมควรเรายอม
ให้ที่นั่งของเราแก่เขาได้ เช่น เขามาด้วยกันหลายคน เราอาจ
จะเลื่อนที่นั่งของเราไปที่นั่งอื่นเพื่อให้เขานั่งรวมกันได้

ถ้าที่ประชุมนี้มีประธาน หรือผู้ที่พูด เมื่อเข้ามาใน
ห้องประชุม เราต้องทำความเคารพ ถอยขึ้นยืนต้อนรับ ขณะ
พูดเราต้องฟังโดยสงบเงียบ เมื่อถึงคราวพอใจหรือให้เกียรติ
เราเพียงปรบมือเท่านั้น

ถ้าการประชุมยังไม่เสร็จสิ้นลง เราไม่ควรลุกออกไปจาก
ที่ประชุมเสียก่อน การลุกออกจากที่ประชุมโดยไม่จำเป็นก่อน
ปิดการประชุมเป็นกิริยาที่ไม่สุภาพ

คำถาม

๑. เมื่อเวลาเราเข้าไปในที่ประชุม เราควรจะต้องรักษามารยาท
อย่างไรในการพูดจากับผู้ที่อยู่ใกล้เคียง

๒. เมื่อมีผู้ใหญ่หรือผู้หญิงเข้ามาตรงที่เรานั่ง เราควรปฏิบัติ
อย่างไร

๓. เมื่อผู้พูดหรือประธานในที่ประชุมเข้ามาในห้องประชุม เรา
ควรทำอย่างไร

๔. การลุกออกจากที่ประชุมโดยไม่จำเป็นก่อนปิดการประชุม เป็น
การสมควรหรือไม่ เพราะเหตุไร

บทที่ ๖

สัมมาคารวะ

คนเราต้องติดต่อเกี่ยวข้องกับซึ่งกันและกัน กิจกรรมที่จะทำให้สำเร็จได้ก็ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นบ้างเหมือนกัน เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม อาหารการกิน ตลอดจนเครื่องใช้รอบ ๆ ตัวเราก็คงมาจากผู้อื่น ผู้อื่น แม้ไม่โดยตรงก็โดยทางอ้อม ฉะนั้น คนเราควรจะผูกพันกันไว้ ต้องมีสัมมาคารวะในทางที่ชอบ มีโอกาสปราชัย มีการช่วยเหลือเผื่อแผ่ตามโอกาสที่มี เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วผู้ที่รู้จักใกล้ชิด ย่อมจะมีความพอใจยินดีในตัวเรา เมื่อเวลาใดที่ทุกข์ร้อนหรือมีความต้องการอย่างใด เราก็ได้รับความสะดวกความช่วยเหลืออันดีจากเขาผู้นั้น

คำว่า สัมมาคารวะ หมายความว่า การแสดงความเคารพนอบน้อมต่อบุคคลอื่นในทางที่ชอบ มีการแสดงทั้งกายและวาจา เด็ก ๆ จำเป็นต้องรู้จักการเคารพต่อผู้ใหญ่ ผู้มีคุณทั้งหลาย เช่น พ่อ แม่ ญาติผู้ใหญ่ พระสงฆ์ ตลอดจนเพื่อนฝูงและบุคคลทั่วไป โดยมีกิริยาสุภาพอ่อนโยนละมุนละม่อม มีวาจาอ่อนหวาน ไม่พูดหยาบคาย หรือกระโชกกระชาก

เมื่อพบคนที่เราควรเคารพ เราแสดงสัมมาคารวะทางกายก็โดยการไหว้ การเปิดหมวก หรือคำนับ ถ้าเป็นบุคคลที่เรา

เคารพมาก เช่น พระสงฆ์ ญาติผู้ใหญ่ ครูอาจารย์ เราอาจกราบ แต่ต้องดูสถานที่พอเหมาะ เช่น ที่บ้านหรือวัด ไม่ใช่ตามถนนหนทาง การกราบ ต้องคุกเข่าลง รวมส้นเท้าข้างซ้ายเข้าทั้งสองข้างส้นเป็นรูปสามเหลี่ยม ยกมือทั้งสองประนมจดหว่างคิ้ว ก้มหลังและศีรษะลงกับพื้น พร้อมกับฝ่ามือทั้งสองแบลง การไหว้ การเปิดหมวก คำนับ หรือยืนตรง เป็นธรรมเนียมแสดงความเคารพนอกบ้าน หรือที่ชุมนุมชน ที่โรงเรียนหรือที่ทำงาน การไหว้นั้นใช้ได้ในสถานที่ทั่วไป

ถ้าเราเป็นเจ้าของบ้าน มีบุคคลไปหา และบุคคลที่ไปหาในฐานะที่เป็นแขก เราจะต้องให้การต้อนรับเขา ด้วยการลุกขึ้นกล่าวคำทักทายเชื้อเชิญให้เขานั่ง หาน้ำรับประทานมาให้ เมื่อเขาลากลับเราต้องไปส่งเขาที่ประตูบ้าน ด้วยความข้มเข้มแจ่มใส จึงจะเป็นการระที่ควรแก่เจ้าของบ้าน

คำพูดที่แสดงความสุภาพอ่อนโยน ที่เรานิยมใช้ มีคำว่า สวัสดี ขอบใจ เสียใจ และขอโทษ

ก. สวัสดี เป็นคำทักทายกันเมื่อแรกพบ เมื่อแสดงการเคารพทางกายแล้ว เรามักกล่าวว่า “สวัสดีครับ” ถ้าเป็นสตรีกล่าวก็ใช้คำว่า “สวัสดีค่ะ” ผู้รับคำพูดนี้ ก็ตอบว่า “สวัสดีครับ” หรือ “สวัสดีค่ะ” เหมือนกัน

เวลาจะจากกัน ผู้ใหญ่มักจะกล่าวคำว่า “สวัสดี” เช่น “เธอสวัสดี” หรือเมื่อแขกลา เจ้าของบ้านมักกล่าวว่า “ครับสวัสดี” หรือ “สวัสดีครับ”

ข. ขอบใจ พูดเมื่อใครทำอะไรให้เรา เช่น เมื่อเวลาไปหาเขา เจ้าของบ้านจัด น้ำ บูหรี ยกมาให้เรา ๆ กล่าวคำว่า “ขอบใจ” หรือเวลารับประทานอาหาร มีคนเลื่อนจานกับข้าวมาให้เรา ๆ กล่าวคำว่า “ขอบใจครับ” กิจกรรมอื่นๆ แม้ได้รับความช่วยเหลือเพียงเล็กน้อย เราควรกล่าวคำ “ขอบใจ” ไว้เสมอ มันเป็นการแสดงความสุภาพของผู้พูด

ก. เสียใจ เราทำอะไรพลาดพลั้ง เป็นการกระทบกระเทือนผู้อื่น เรากล่าวคำว่า “เสียใจ”

ง. ขอโทษ เราใช้มากกว่าคำว่า “เสียใจ” ในเมื่อทำอะไรพลั้งพลาดต่อผู้อื่น เช่น นັดแล้วผิดเวลาไป ต้องกล่าวคำขอโทษ พูดหรือทำอะไรล่วงเกินเขา เช่น เดินชนโดยไม่ได้ตั้งใจ เป็นต้น คนที่สุภาพ เมื่อมีใครกล่าวคำขอโทษ ต้องให้อภัยโดยยิ้มแย้ม หรือกล่าวคำว่า “ไม่เป็นไรครับ” จึงจะเป็นการแสดงความสุภาพต่อกัน

การอ่อนน้อมต่อคนทั่วไป เป็นผลดีแก่ตนเองอย่างไร เราขอมทราบแล้วว่า คนเราเมื่อเกิดมา ข้อมต้องอาศัยซึ่งกันและกัน จะอยู่ตามลำพังไม่ได้ และคนที่เราจะพึ่งพาอาศัยกันได้นั้นจะต้องมีน้ำใจรัก จึงจะเต็มใจช่วยเหลือให้ความสะดวกได้อย่างดี การแสดงความอ่อนน้อมเป็นกิจวัตรหนึ่งที่ทำให้ผู้รู้จักกับเราชอบพอยินดี คนมีการระย่อมนั้นที่รักใคร่ของคนทั่วไป คนที่ไม่มีสัมมาคารวะ หาเพื่อนยาก พูดจาหยาบกลาย ไม่มีใครอยากฟัง และไม่มีใครชอบ ตรงกันข้ามกับคนสุภาพอ่อนน้อม ซึ่งมีคนรักคนชอบ อยากคบค้าสมาคมด้วยเสมอ

การแสดงการจะต้องเป็นไปพร้อมทั้งกายและวาจา ทางกายก็คือ การระมัดระวังการเดิน ยืน นั่ง นอน ทางวาจาก็คือ พูดคำสุภาพ ไม่หยาบโลน โสกฮาก ไม่ล้อเลียนผู้อื่น ไม่หลอกลวง ตลอดจนจินตนาว่าร้ายผู้อื่นด้วย

คำถาม

๑. ถ้าว่า สัมมาการะ หมายความว่าอะไร
๒. บุคคลที่เราควรแสดงสัมมาการะนั้น ได้แก่ผู้ใดบ้าง
๓. ถ้าเราพบผู้ใหญ่ที่เรารู้จัก ครูอาจารย์ ญาติพี่น้อง ตามถนนหนทาง เราควรแสดงอาการอย่างไร
๔. เราควรกล่าวคำต่อไปนี้เมื่อไร สวัสดิ์ ขอบใจ ขอโทษ

บทที่ ๗

ความเชื่อฟัง

ความเชื่อฟัง เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของคนเรา ตามธรรมดาผู้ใหญ่ ย่อมรู้เห็นสิ่งต่าง ๆ มากกว่าเด็ก ยิ่งเป็นผู้ที่ได้รับการเล่าเรียนมาแล้ว และหวังดีต่อเรา เช่น บิดามารดา ครูอาจารย์ ญาติอาวุโส พระสงฆ์ ย่อมรู้ดีว่าทำสิ่งใดผิดสิ่งใด

ถูก อะไรดี อะไรไม่ดี ฉะนั้น เมื่อท่านตัดสินใจแล้วเราต้องเชื่อฟัง การเชื่อฟังเป็นการแสดงความอ่อนน้อมอย่างหนึ่ง

คนที่ทำอะไรผิดๆ ไม่เชื่อฟังคำสั่งห้ามปรามของผู้ใหญ่ย่อมได้รับผลร้าย ถ้าเป็นคำสั่งด้วยแล้ว ถึงกับต้องได้รับโทษ เคยมีตัวอย่างมาแล้วในประวัติศาสตร์ เช่น เจ้าพระยาโกษาปาน สั่งให้ทหารลงสร้างค่ายโดยเอาปลายไม้ไผ่ลง ทหารคนหนึ่งขัดคำสั่ง เลยถูกประหารชีวิต กฎหมายบ้านเมืองเป็นคำสั่งที่ประชาชนต้องเชื่อฟังปฏิบัติตาม ใครฝ่าฝืนมีความผิดต้องรับโทษ อันเป็นผลร้ายแก่ตนเอง นักเรียนที่มาโรงเรียนสาย เรียกว่าไม่ปฏิบัติตามข้อบังคับของโรงเรียน แต่งตัวผิดระเบียบเป็นการฝ่าฝืนคำสั่งของครูใหญ่หรืออาจารย์ใหญ่ มักถูกว่ากล่าวสั่งสอนและลงโทษ

การเชื่อฟังบิดามารดา พี่ บ้า น้า อา ครู อาจารย์ พระสงฆ์ ตลอดจนเพื่อนฝูงและบุคคลที่หวังดีทั่วไป ย่อมบังเกิดผลดีแก่ตนเอง คำสอนของบิดามารดา ครูอาจารย์ เป็นคำสั่งสอนที่เจตนาดี นักเรียนต้องเชื่อฟัง เราจะไม่เอาใจใส่ต่อถ้อยคำไม่ได้เป็นอันขาด ตามปรกติไม่มีใครจะมาคอยตักเตือนว่ากล่าวเราได้ นอกจากท่านเหล่านั้น เพราะคนอื่นต่างก็มีหน้าที่ต้องทำ และถือว่าไม่ใช่ธุระของเขา เมื่อเราทำผิดหรือบกพร่อง



นักเรียนต้องเชื่อฟังคำสั่งสอนของครูอาจารย์

เขาก็ตำหนิหรือมีจะนั้นก็ลงโทษทีเดียว บิดามารดา ครู ฯลฯ
 อยากให้เราเป็นคนดี เพราะฉะนั้นเราจึงควรต้องเชื่อฟังเสมอ
การคือสิ่งในสิ่งที่ผิด เป็นผลร้ายแก่ตนเอง ความผิดถูก
 เราชอบทราบบ้าง เพราะเป็นหลักธรรมดา ที่ต้องรู้ลึก กฎหมาย
 บ้านเมืองก็ยึดหลักธรรมดา ^๕ คนทำผิดจะเถียงว่าไม่ผิดนั้น

ไม่มีใครเห็นด้วยเลย ฉะนั้น เมื่อทำอะไรพลาดพลั้ง รู้สึกตัว
ไม่ต้อ^๕ดิ่ง ไม่มีทิฐิมานะในสิ่งที่ผิด เมื่อผิดแล้วควรรู้จักผิดและ
สารภาพเสียตรงๆ ก็จะได้รับ^๕ความปรานีบ้าง ดีกว่าดิ่งดันต่อไป
ซึ่งจะได้รับแต่โทษฝ่ายเดียว

โรงเรียนมีกฎข้อบังคับให้นักเรียนปฏิบัติตาม เพื่อความ
เป็นระเบียบเรียบร้อยของโรงเรียน เช่น ไม่มาโรงเรียนสาย
เข้าแถวก่อนเข้าห้อง เมื่อเข้าห้องแล้วไม่ส่งเสียงอะอะอีกทีก็
แต่งตัวถูกต้องตามข้อบังคับ ฯลฯ ครูใหญ่ และครูทุกคนเป็น
ผู้รักษาระเบียบข้อบังคับนี้ ใครไม่เชื่อฟังฝ่าฝืนก็ต้องถูกว่ากล่าว
ตักเตือน เตียน บางที่ถูกลงโทษถึงเข็นตึก นักเรียนจะต้องเชื่อฟัง
กฎข้อบังคับของโรงเรียน จึงจะได้ชื่อว่า^๕เป็นเด็กดี

คำถาม

๑. ทำไมเราควรเชื่อฟังบิดามารดา ครูอาจารย์ ญาติผู้ใหญ่
พระสงฆ์ ฯลฯ

๒. คนฝ่าฝืนไม่เชื่อฟังคำบังคับบัญชาของผู้ใหญ่ ย่อมได้รับ
ผลร้ายอย่างไร

๓. ผู้ไม่ปฏิบัติตามกฎหมาย เรียกว่าไม่เชื่อฟังข้อบังคับของบ้าน
เมืองได้หรือไม่ และจะได้รับผลร้ายอย่างไร

๔. ทำไม ครูอาจารย์ บิดามารดา จึงสั่งสอนเรา

๕. ถ้าเราทำผิดแล้ว เราควรปฏิบัติอย่างไร จึงจะได้รับความ
ปรานีจากผู้ใหญ่

บทที่ ๘
ความซื่อสัตย์สุจริต

๑. ไม่กล่าวคำเท็จ

การกล่าวคำเท็จ เป็นการผิดศีลข้อ ๔ ในเบญจศีล คือความจริงเป็นอย่างหนึ่ง แต่พูดให้เป็นไปอีกอย่างหนึ่ง ไม่ตรงกับความจริงเรียกว่า โกหกหลอกลวง ทำให้คนอื่นหลงเชื่อในตอนแรก แต่เมื่อเขารู้ความจริงเสียแล้ว กราวต่อไปจะพูดความจริงสักเพียงใดเขาก็ไม่เชื่อ เป็นผลร้ายแรงแก่ผู้พูดเองเป็นอย่างมาก อีกประการหนึ่ง การกล่าวเท็จเป็นความขลาดคนท้องอาจกล่าหาญข่มพูดความจริงเสมอ

๒. ไม่ทำงานต่อหน้าอย่างหนึ่ง ลับหลังอย่างหนึ่ง

กิริยาที่นัซงก็คือ ทำการแต่ต่อหน้า เด็กบางคนต่อหน้าผู้ใหญ่หรือต่อหน้าครู ดูจะมักเขม้นทำงานจริงจัง พอผู้ใหญ่หรือครูไปพ้นแล้ว ทั้งงานไปเล่นเสีย หรือทำอย่างเลื่อยซาเสียไม่ได้ ความประพฤติเช่นนั้นเรียกว่า ไม่ซื่อสัตย์สุจริต

กิจการใดจะทำให้ดีจริงแล้ว ต้องไม่ทำอวดต่อหน้า แม้ลับหลังก็คงทำเช่นนั้นเรื่อยไป ผลของงานต่างหากที่เราต้องการ ไม่ใช่ให้เขาชมเราว่า เป็นคนหมั่นเพียร การทำอวดเขาคือทำแต่ต่อหน้า ลับหลังเพิกเฉย แล้วงานก็ค้างคัง เมื่อเขาตรวจดูก็จะรู้ได้ว่า เราเป็นคนเหลวไหล ไร้วางใจไม่ได้ เป็นผลเสียหายแก่ตัวเรา ฉะนั้น จงถือหลักไว้ว่า เรามั่นหน้า

อย่างไร จงทำตามหน้าที่ของเราเรื่อยไปจนสำเร็จ ตามที่เขา
สั่งให้เราทำหรือตามที่เรามุ่งหมายไว้ อย่างนั้นจึงจะเรียกว่าซื่อตรง
ต่อการทำงาน

๓. ไม่ทุจริตในการเรียนหรือการสอบไล่

สุจริตเป็นของดี ทุจริตเป็นของไม่ดี ในการเรียน นักเรียน
บางคนไม่สุจริต เช่น เมื่อเวลาครูสอน ไม่ฟังไม่เอาใจใส่ เมื่อ
เวลาครูให้แบบฝึกหัด ก็เที่ยวขอลอกขอดูจากเพื่อน แสดงว่า
รู้และเข้าใจ ซึ่งความจริงตนไม่รู้และไม่เข้าใจ อย่างนี้เรียกว่า
ทุจริตในการเรียน ทุจริตอีกอย่างหนึ่งก็คือ ทุจริตในการสอบ
ไล่ เช่นลอกแบบ ขอดูจากเพื่อนใกล้เคียงหรือถามผู้อื่น ทุจริต
เช่นนี้มีโทษร้ายแรง บางทีถึงกับถูกไล่ออกจากห้องที่ทำการ
สอบ และสอบได้ตก

๔. ความซื่อสัตย์สุจริตด้วย กาย วาจา และใจ

ความซื่อสัตย์สุจริต ต้องถึงพร้อมทั้งกายวาจาและใจ
เรียกว่า กายสุจริต วาจาสุจริต และใจสุจริต ทั้ง ๓ นี้เกี่ยวพัน
กัน เมื่อมีใจซื่อตรง ก็พูดความจริง ไม่โกหกหลอกลวง และ
ทำจริงตามที่พูด ใจอย่างหนึ่ง พูดอีกอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ความ
สัตย์ คนมีใจงาม ย่อมไม่ทรยศ ไม่เป็นคนดื้อต่อหน้าร้ายลับหลัง
คนที่มีความซื่อสัตย์สุจริตเป็นคนที่น่าคบไว้วางใจได้

๕. ความซื่อสัตย์สุจริต ก่อให้เกิดความเข้าใจดีและสามัค-

คีต่อกัน

คนเราต้อง^๕เกี่ยวข้องกับ^๕ทั้งพาอาศัย^๕ซึ่งกันและกัน เมื่อยัง
เด็ก ๆ อยู่ เราก็^๕เกี่ยวข้องกับ^๕บิดามารดา ญาติพี่น้องภายในบ้าน
เมื่อ^๕เข้าโรงเรียน เราก็^๕เกี่ยวข้องกับ^๕บุคลลภายนอก
มีครู และเพื่อนนักเรียนด้วยกัน เมื่อ^๕เติบโตเป็นผู้ใหญ่^๕ทำการ
งาน ก็^๕เกี่ยวข้องกับ^๕นาชงาน ลูกจ้าง เพื่อนฝูง ตลอดจนคน
อื่น ๆ ไป

การติดต่อ^๕เกี่ยวข้องกับ^๕จะเป็นด้วยการงาน หรือการคบค้า
สมาคม คนเราต้อง^๕มีความ^๕เชื่อถือไว้วางใจ จึงจะสนิทสนม
กลมเกลียว ก่อให้เกิดความ^๕เข้าใจดีและสามัคคีกัน

คำถาม

๑. คนกล่าวเท็จ ได้รับผลร้ายอย่างไร
๒. คนทำตัวต่อหน้าอย่างหนึ่ง ถ้นหลังอีกอย่างหนึ่ง เป็นนิสัย
น่าชังอย่างไร
๓. ลักษณะของคนซื่อสัตย์สุจริต กำพุดกับการกระทำต้องเป็น
อย่างไรกัน
๔. ความซื่อสัตย์สุจริตก่อให้เกิดอะไรบ้าง

บทที่ ๙

การตรงต่อเวลา

การตรงต่อเวลา เป็นความซื่อตรงส่วนหนึ่งของบุคคล เป็นหลักสำคัญที่ทุกคนต้องปฏิบัติเสมอ ถ้าไม่เอาใจใส่ในเรื่องนี้ มักถูกหาว่าเป็นคนเลื่อยชา ใช้ไม่ได้ เป็นนิสัยเสียอย่างหนึ่ง การนัดหมายก็ดี ถ้าเราไม่ไปตรงตามนัด ย่อมทำให้คนอื่นเขาเสียเวลาต้องคอย หรือเสียการงานที่ต้องทำไป การตรงต่อเวลา สำหรับตัวเราเอง ก็มีประโยชน์ เช่น ดื่นนอนเป็นเวลา รับประทานอาหารเป็นเวลา อาบน้ำเป็นเวลา เข้าส้วมเป็นเวลา จะทำให้เราเป็นคนมีสุขภาพสมบูรณ์

หน้าที่ของนักเรียน ก็คือเรียน เราจะต้องไปให้ทันโรงเรียนเข้าเรียน มิฉะนั้นเราจะเรียนบทเรียนตอนเช้าไม่ทัน และไม่ทราบว่าครูได้สอนอะไรไปบ้างแล้ว ในปัจจุบันนักเรียนที่ไปโรงเรียนไม่ทันมักถูกตำหนิตีเตือนจากครู และบางที่อาจถูกลงโทษ เป็นที่อับอายขายหน้าต่อเพื่อนนักเรียนด้วยกัน

การทำงานตรงต่อเวลา เราอาจกำหนดได้ว่างานนี้จะเสร็จลงเมื่อไร เสร็จในชั่วโมงนี้ หรือวันนี้ แล้วเราก็ลงมือทำทันที ทำด้วยความตั้งใจ ไม่ผัดวันประกันพรุ่งทำให้งานค้างงำ ในที่สุดทำไม่สำเร็จสักอย่างเดียว ทำให้เสียงานเสียการไป คนที่เขาติดต่อกับเราเมื่อเราขอผัดวันเขาเรื่อย ๆ เขาก็เกิดความ



นักเรียนต้องเป็นคนตรงต่อเวลา

อดทนรอใจ ที่เขาต้องเสียเวลามาน้อยๆ ในที่สุดเขาอาจจะ
ไม่มาติดต่อกับเราน้อก็ได้

การทำตนให้ตรงต่อเวลา ทำให้คนนับถือ เรานัดใคร
แล้วไปตรงตามนัด เขาย่อมดีใจ เพราะไม่ต้องคอยนานๆ ที่
ทำให้เบื่อหน่ายและเสียเวลา

โทษของการไม่ตรงต่อเวลา

การไม่ตรงต่อเวลาทำให้เสียงาน เสียเวลา บางทีเสียเงินทองไปก็มี เสียงานนั้น เช่นเรตกลงจะทำสัญญาอะไรสักอย่างหนึ่งเพื่อทำงาน แต่เมื่อเราไปไม่ทันตามกำหนด เขาอาจจะไม่คอยเราก็ได้ เสียเวลาการทำงาน การคอยกันทำให้หมดเปลืองเวลาที่จะไปทำสิ่งอื่นๆ ได้ ส่วนเสียเงินทองนั้น เช่น เรตั่วรถไฟฟ้า เรือกอล์ฟ เรือบิน แล้วไปไม่ทันกำหนดออกเขาจะไม่คอยเราเป็นอันขาด ทำให้เรตต้องเสียเงินค่าตั๋ว เสียกิจธุระการทำงานที่จะไปกระทำ เป็นผลร้ายแก่ตัวเองอย่างมาก ข้อสำคัญที่สุดคือ เสียเกียรติมารยาท เช่นเรนัดกับใครแล้วไม่ไปตามนัดทำให้เขาไม่พอใจ เห็นว่าเราเป็นคนเหลวไหลใช้ไม่ได้

คำถาม

๑. คนไม่ตรงต่อเวลา มักถูกกล่าวหาว่าเป็นคนเช่นไร
๒. นักเรียนที่ไปโรงเรียนสายเสมอๆ นับว่าเป็นคนตรงต่อเวลาได้หรือไม่
๓. คนไม่ตรงต่อเวลา มีผลร้ายแก่ตัวเองอย่างไรบ้าง
๔. ถ้าเรนัดใครแล้วเขาไม่ไปตามนัดเรารู้สึกอย่างไรบ้าง

บทที่ ๑๐

ความขยันในการงาน

คนเมื่อเกิดมาแล้วต้องทำงาน จะอยู่เฉยๆ ไม่ได้
เมื่อเรายังเล็ก ๆ อยู่ประกอบอาชีพยังไม่ได้ บิดามารดาหรือผู้
ปกครองต้องหาเลี้ยงเรา เงินทองที่ได้มาสำหรับซื้ออาหาร เสื้อ



ต้องคอยช่วยบิดามารดาหรือผู้ปกครองทำงานทางบ้านเสมอ

ผ้าและเครื่องนุ่งห่ม ฯลฯ ท่านก็ได้จากการทำงานทั้งสิ้น เมื่อเราเติบโตขึ้น บิดามารดาหรือผู้ปกครองมีอายุมากขึ้น ทำงานไม่ค่อยไหว เราก็ต้องทำงานเพื่อเลี้ยงตัวเอง เลี้ยงท่านเป็นการตอบแทน และเลี้ยงลูกหลานคนในบ้านของเราต่อไป

การงานเป็นของจำเป็นสำหรับมนุษย์ อาชีพนั้นมีมากมาย เช่น ทำไร่ ทำนา ทำสวน ค้าขาย รับราชการ รับจ้าง ฯลฯ เมื่อมีอาชีพอย่างใด ก็ต้องขยันหมั่นเพียรในอาชีพอย่างนั้น จึงจะมีความเจริญก้าวหน้าในการงาน เช่น การทำนาหรือค้าขาย คนใดมีความขยันขันแข็ง ทำงานนั้นจริงจัง ย่อมได้ผลเจริญรุ่งเรือง การเล่าเรียนด้านก่เรียนคนไหนหมั่นดูหมั่นทบทวนวิชา เขาเรียกว่า ขยันหมั่นเพียร ต้องสอบไล่ได้ในที่สุด ความขยันในการงานย่อมเกิดผลประโยชน์แก่ตนเอง คนขยันเป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติ เพราะมีอาชีพเป็นหลักแหล่ง มีทรัพย์สินสมบัติเพิ่มพูน ทุกวันรัฐบาลได้ส่งเสริมคนขยัน คนใดตั้งเนื้อตั้งตัวด้วยทุนทรัพย์น้อย จนกระทั่งมีหลักฐานเป็นปึกแผ่นด้วยการประกอบสัมมาอาชีพ ไม่เกะกะเป็นนักเลงการพนันก็ได้รับความยกย่องให้เป็นคนขยันประจำอำเภอ ประกาศชื่อโดยทางวิทยุกระจายเสียง ทำให้มีเกียรติไปทั่วประเทศ

ตรงกันข้ามกับความขยัน ก็คือความเกียจคร้าน คนเกียจคร้านไม่รู้จักคุณค่าของเวลา ปลอ่ยเวลาให้ล่วงไปวันหนึ่ง ๆ โดยไม่ได้ทำประโยชน์อะไรเลย หรือทำแต่เพียงเล็กน้อย คน

เช่นนี้เป็นคนถ่วงความเจริญของบ้านเมือง ชอบเที่ยวเตร่ ดู
การละเล่น เล่นการพนัน ไม่มีความอดทนต่อการทำงาน พบงาน
หนักหรือยากเข้าหน้อยก็วางมือ หหมดความมานะเสียง่าย ๆ
ไม่รู้จักเสียเวลา เป็นคนสำรวยหิบบหย่ง บุคคลเช่นนี้จะ
ไม่มีวันร่ำรวยเพราะการประกอบกิจการงานได้เลยเป็นอันขาด

การทำงานในทางที่ชอบทุกอย่างเป็นงานมีเกียรติ ไม่ว่า
เป็นงานสูงงานต่ำ คนต้องทำงานในทางถนัดของตน หรือ
สืบต่อจากบิดามารดา จะประกอบอาชีพเหมือนกันหมดทุกคน
ไม่ได้ เพราะเหตุนี้เอง เราจึงมีข้าวกิน มีเครื่องนุ่งห่มสวมใส่
มีถนนหนทาง มีไฟฟ้า มีน้ำประปาใช้ มีโรงเรียนให้เรียน มี
บ้านให้อยู่ เพราะคนประกอบอาชีพคนละด้าน แต่ล้วนเป็น
ประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น และเป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติ

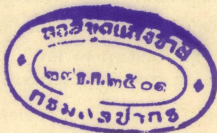
การทำงานที่เราต้องทำ เราอย่าคอยให้ผู้อื่นมาช่วยเหลือ
ตัวของเราเองต้องเป็นที่พึ่งของตัวเอง จะทำการสิ่งใด ลงทุน
อย่างใด เราก็ต้องคิดต้องนึกให้รอบคอบเสียก่อน หากเมื่องาน
นั้นต้องอาศัยผู้อื่นอยู่ด้วย จึงค่อยขอความเห็นความช่วยเหลือ
จากเขาต่อไป จำไว้ว่างานนั้นจะให้ผลแก่เราบริบูรณ์ จะต้อง
อาศัยความหมั่นเพียรของเราเอง อย่ามัวคอยให้ผู้อื่นเขาช่วย
เหลือในสิ่งที่เราพอทำได้เอง จะทำให้เสียเวลา ผลที่ได้ลดน้อย
ลง จงใช้ความคิดความบากบั่น และกำลังกายของเราเองเป็น

ที่ตั้ง เว้นแต่เหลือกำลังแล้วนั้นแหละจึงจะขอให้ผู้อื่นช่วยเหลือ
บ้างตามสมควร

พุทธภาษิตกล่าวว่า “อุฏฐาตา วินุเต ธนํ” แปลว่า
“ความหมั่นข่มหาทรัพย์ได้”

คำถาม

๑. ทำไมจึงกล่าวว่า ความเกียจคร้านในการทำงานให้โทษแก่ตนเองและประเทศชาติ
๒. คนขยัน ควรได้รับความยกย่องอย่างไร
๓. ที่กล่าวว่า ตนของตนเป็นที่พึ่งแก่ตนนั้น นักเรียนเข้าใจว่าอย่างไร



บทที่ ๑๑

การทำงานด้วยความมีระเบียบ

ตั้งใดมีระเบียบ สิ่งนั้นดูงามตาน่าชื่นชม เวลาเช้านักเรียน
เข้าแถวตามลำดับสูงต่ำ เดินเข้าห้องตามระเบียบ ใครมาเห็นก็
ชื่นชมเชย หนังสือจัดวางไว้ในตู้เป็นระเบียบดูงามกว่าทั่วไป
เกะกะมากมาย นักเรียนที่แต่งกายสะอาด รัดกุม และถูก
ต้องตามข้อบังคับของโรงเรียน จัดว่าเป็นคนมีระเบียบเรียบร้อย
การถือลำดับก่อนหลัง เช่น การขึ้นรถหรือซื้อของทำให้ไม่เบียด
เสียด แกร่งแย่ง กระแทบกระแตก อาจเป็นเหตุให้เกิดทะเลาะ
วิวาท เป็นสิ่งที่น่ารำคาญ จงจำไว้ว่า ระเบียบทำให้สะอาด
เรียบร้อย และดูงดงาม

คนที่ทำอะไรมีระเบียบ จัดว่าเป็นผู้ดีได้ คนเล่าเรียนมี
ความรู้ ข้อมไม่ไปเป็นระเบียบข้อห้าม ข้อบังคับ เช่น เขาห้าม
มิให้ทิ้งขยะมูลฝอยในที่บางแห่ง ห้ามเดินผ่านสนามหญ้า ห้าม
สูบบุหรี่ในบางที่ ที่เหล่านี้เขามักมีป้ายปักบอกไว้ คนเคร่งครัด
ต่อระเบียบเขาไม่ละเมิดอันเป็นอันขาด เขารู้สึกกระดาก
แม้ไม่มีใครเห็นหรือไม่มีใครมาข่มเหงคอยดู

การทำงานเป็นระเบียบนั้นสะอาด น่าดู ในสมุดวิชาของ
นักเรียน ถ้าเขียนหนังสือตัวเรียบร้อยสม่ำเสมอ ไม่สกปรกด้วยรอย
น้ำหมึกหก ดินสอขีดเขียนเลอะเทอะ มีเส้นขีดคั่นหน้าเรียบร้อย

ครูและเพื่อนนักเรียนมักชมเชย และคนอื่นๆ ที่เห็น เขาจะนึก
ได้ทันทีว่า เราเป็นคนรักความสะอาดมีระเบียบ และนิสัยดี

การงานมีระเบียบนั้นมีคุณอย่างไร เราจะเห็นได้ง่ายๆ ก็
คือ งานนั้นจะสำเร็จด้วยความเรียบร้อย เพราะเขาจะไว้วางใจ
ว่าจะทำอะไรก่อนอะไรหลัง เวลาไหนควรจะทำอะไร ไม่สับสน
ยุ่งเหยิง หลงๆ ลืมๆ ประเทศที่เจริญ กิจการทุกอย่าง เขา
วางระเบียบแบบแผนไว้หมด และคนปฏิบัติตามนั้น เช่นการ
สร้างบ้าน มีแผนผังบ้านว่าตรงไหนเป็นห้องอะไร ขนาดกว้าง
ยาวเท่าไร เมื่อเสร็จแล้วเป็นรูปบ้านที่สวยงาม เพราะการวาง
ระเบียบแบบแผนเอาไว้แน่นอน

คนที่ระเบียบคือคนดี งานที่มีระเบียบคืองานที่สำเร็จ
ด้วยดี เพราะการงานมีระเบียบนั้นเองทำให้มีการประดิษฐ์เครื่อง
ยนต์ เครื่องบิน เครื่องจักร รถไฟ เรือไฟ และนาฬิกาเหล่านี้
เป็นต้น เพราะเป็นของต้องใช้ความคิดละเอียดรอบคอบ วาง
ระเบียบแบบแผนและความวิจิตรพิสดารไว้ คนที่มีความ
สามารถทำการงานมีชื่อเสียงโด่งดัง มักเป็นคนเคร่งครัดต่อ
ระเบียบข้อบังคับ กิจจริงทำจริง ความสามารถจึงจะบังเกิด
แก่เขาได้

คำถาม

๑. หนังสือที่จัดไว้ในตู้หรือในโต๊ะอย่างมีระเบียบนั้น ดูได้อย่างไร
๒. ความมีระเบียบให้ผลดีอย่างไรบ้าง
๓. นักเรียนจะทำงานในสมุดวิชาให้มีระเบียบนั้น ทำอย่างไร

การถือประโยชน์ส่วนรวมยิ่งกว่าส่วนบุคคล

ของ ส่วนรวม หมายถึงของสาธารณะที่ใคร ๆ ก็ใช้ได้ เช่น ถนนหลวง คนอื่น ๆ ใช้เดินไปมาได้ด้วยกันทั้งนั้น สวนสาธารณะ บุคคลผู้ใดจะไปนั่งเล่นนอนเล่นได้ตามสบายใจ ไม่มีผู้ใดห้ามปราม เพราะรัฐบาลได้สร้างไว้เพื่อประชาชนได้พักผ่อนหย่อนใจ ถ้าคลอง ซึ่งรัฐบาลได้ขุดไว้เพื่อให้เรือของประชาชนใช้เป็นทางสัญจรไปมา ถือเป็นทางสาธารณะ และยังมีอีกมาก เช่น สะพาน บ่อน้ำ ศาลา ทำน้ำ วัดวาอาราม ฯลฯ จงจำไว้ว่าของสิ่งใดที่เป็นประโยชน์แก่คนทั่วไป เราเรียกว่าเป็นของส่วนรวม เราใช้ได้ คนอื่นก็ใช้ได้ และสิ่งใดที่เป็นประโยชน์สำหรับคนใดคนหนึ่งโดยเฉพาะ หรือของหมู่คณะเดียว ของสิ่งนั้นเราเรียกว่า เป็นของส่วนบุคคล

ของส่วนรวมหรือของสาธารณะ ข้อมมีความสำคัญกว่าของที่เป็นส่วนบุคคล ผู้ที่ได้ใช้จะต้องช่วยกันรักษา ทั้งความสะอาดและความถาวรยั่งยืน ไม่ถือเอาของสาธารณะมาเป็นของตน แต่ผู้เดียว บุคคลใดที่ถือเอาของส่วนรวมมาเป็นประโยชน์ เช่น สะพาน เขาสร้างไว้ให้เดินกันทั่ว ๆ ไป จัดเอาไม้มาทำบ้านหรือทำฟืนเสีย ไฟฟ้า เขาติดไว้บนเสาเพื่อให้คนมองเห็นทางเดินในเวลากลางคืน ก็ขึ้นไปลักเอาหลอดไฟมาใช้เสียเอง บุคคลเช่นนั้น เป็นบุคคลที่เห็นแก่ตัวและทำผิดกฎหมาย เจ้าหน้าที่ที่พบเขาก็เอาตัวไปลงโทษ

คนใจบุญ มักยอมเสียสละเพื่อส่วนรวมเสมอ คนที่เห็นแก่ประเทศชาติ เมื่อเวลาบ้านเมืองมีศึกสงคราม ก็อาสาสมัครเข้าเป็นทหารไปรบเพื่อบ้านเมือง คนมีเงินสร้างสถานสาธารณประโยชน์ เช่น โรงพยาบาล ศาลา สนามเด็กเล่น สะพาน ถนนหนทาง โรงเรียน วัดวาอาราม เรียกว่าเสียสละเพื่อส่วนรวม เป็นสาธารณกุศล

การเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวมนั้น เป็นการแสดงความเมตตาอารีของบุคคลผู้นั้น ทำให้ใจอิ่มเอิบด้วยคุณความดี ไม่เสียที่ที่เกิดมาได้ทำประโยชน์แก่คนร่วมชาติ มนุษย์ร่วมโลก ทำให้มีชื่อเสียงโด่งดัง มีผู้รักใคร่นับถือ เหมือนต้นไม้กิ่งสร้างสาขา เป็นที่อาศัยร่มเย็นแก่ฝูงนกนานาชนิด ตรงกันข้าม คนใจคอคับแคบ ไม่รู้จักความเอื้อเฟื้ออารี มักถือสาธารณประโยชน์มาเป็นสมบัติส่วนตัว เหมือนต้นไม้ขาดร่มใบ ไม่เป็นที่อาศัยของใคร ๆ ได้ ฉะนั้น เราควรรู้จักการเสียสละเพื่อสาธารณประโยชน์ พบเห็นอะไรที่ควรทำเพื่อความสุขแก่ผู้อื่น และตัวเรา ก็จัดทำสิ่งนั้นในทันที

การทำลายสาธารณวัตถุและสาธารณสถาน เป็นลักษณะของคนเลว ไม่ได้รับการศึกษา บางคนคะนองมือ เห็นแต่ความสนุก มิได้นึกถึงความเสียหายของสมบัติสาธารณ เทียวซัดเขียนตามกำแพงทำให้เลอะเทอะสกปรก และไม่เจริญตาแก่ผู้พบเห็น บ้างเห็นต้นไม้ดอกไม้เขาปลูกไว้ในสวนสาธารณะ

งาม ก็ไปหักเล่น เต็ดดอกเอามาด้วยมืออยู่ไม่สุข เด็กบางคน
ทิ้งขยะมูลฝอยของสกปรกไว้ตามถนนหนทางและแม่น้ำลำคลอง
หน้าว่าว เรามักจะเห็นสายป่านว่าวพันตามสายโทรเลข สาย
ไฟฟ้า หลังคาบ้าน ตลอดจนหลังคาโบสถ์ หลังคาวิหาร ยอด
พระปรางค์ พระเจดีย์ เหล่านี้ เรียกว่าทำลายสาธารณประโยชน์
ให้เสียหายได้ทั้งสิ้น

สมบัติอันเป็นสาธารณประโยชน์ เป็นของส่วนรวม ถ้าผู้
ได้รับการเล่าเรียน รู้จักผิดชอบ ช่วยกันรักษาแล้ว มันก็สวย
งามถาวรยั่งยืนตลอดไปจนชั่วลูกหลาน

คำถาม

๑. การถือเอาของสาธารณเป็นของตนนั้น เช่นอย่างไรและ
ไม่ใช้อย่างไร
๒. การเสียสละเพื่อส่วนรวมนั้น กระทำอย่างไร และใช้อย่างไร
บ้าง
๓. ทำอย่างไรเรียกว่าทำลายสาธารณวัตถุหรือสาธารณสถาน

หน้าทพลเมือง

บทที่ ๑

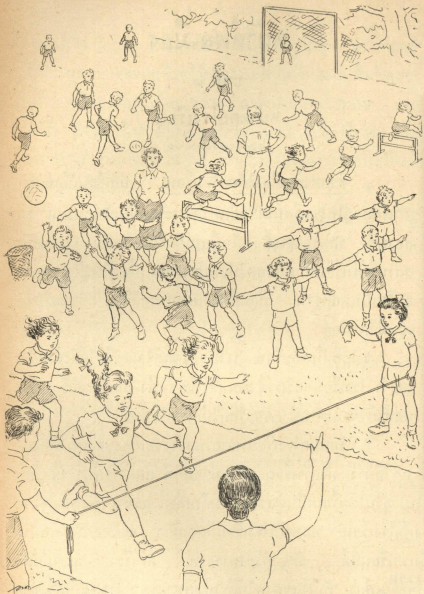
หน้าที่ต่อโรงเรียน

oooooooooooo

๑. ช่วยทำชื่อเสียงให้แก่โรงเรียน นักเรียนเมื่อศึกษา
เล่าเรียนอยู่ในโรงเรียนใด ก็ย่อมรักโรงเรียนนั้นเป็นอันมาก รัก
สถานที่ รักครูอาจารย์ รักเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ความรัก
สถานที่เล่าเรียนนี้ เมื่อออกไปจากโรงเรียน เป็นผู้ใหญ่ ประกอบ
อาชีพเป็นหลักฐาน มีลูกมีหลานมากมายก็ตาม ความรัก
เช่นนี้ก็ยังมีอยู่

ขณะที่เป็นนักเรียน เรามักภาคภูมิใจ เมื่อได้ขึ้นไกรชม
เชยว่า โรงเรียนของเราดี เรียนก็ดี กีฬาก็เก่ง นักเรียนก็เรียบร้อย
แต่ถ้ามีใครมาตำหนิ เราจะรู้สึกไม่สบายใจทันที

โรงเรียนทุกโรงเรียนพยายามสร้างชื่อเสียงของตนให้ดีเด่น
ทุกวิถีทาง ทั้งการเรียน ความประพฤติ และการกีฬา นักเรียน
ที่อยู่ในโรงเรียนเป็นผู้สร้างความดีเหล่านั้น ฉะนั้น เมื่อตนมีความ
รักโรงเรียน อยากให้โรงเรียนมีชื่อเสียง จะต้องทำตนให้เป็น
นักเรียนที่ดี รักษาเกียรติมารยาท เล่าเรียนด้วยความขยัน
หมั่นเพียร รักษาสุขภาพให้ดี เล่นกีฬาเก่ง จึงจะได้ชื่อว่าช่วย
ทำชื่อเสียงให้แก่โรงเรียน



การรักษาสุขภาพให้ดี เล่นกีฬาต่าง ๆ ย่อมจะได้ชื่อว่า ช่วยทำชื่อเสียงให้แก่โรงเรียน

๒. ช่วยเชิดชูชื่อเสียงของโรงเรียน

เมื่อชื่อเสียงของโรงเรียนดีแล้ว สิ่งต่อไปก็คือ ช่วยเชิดชูชื่อเสียงของโรงเรียน คำว่า เชิดชู ก็คือการยกย่องสรรเสริญ นักเรียนมีหน้าที่จะต้องแพร่เกียรติยศของโรงเรียน ให้เป็นที่นิยมยกย่องของประชาชนทั่วไป การเรียนดี การประกอบคุณงามความดีในหน้าที่ของพลเมือง เช่นช่วยเหลือผู้ต้องทุกข์ภัยต่าง ๆ การแสดงความซื่อสัตย์สุจริต เหล่านี้ นำความมีชื่อเสียงมาสู่ตนและโรงเรียนที่กำลังได้รับการศึกษาอยู่ทั้งสิ้น

๓. การรักษาทรัพย์สินสมบัติของโรงเรียน ทรัพย์สินสมบัติของ

ใคร ๆ ก็หวงแหนและรัก ไม่อยากให้สูญหายหรือแตกทำลายลงไป ทรัพย์สินสมบัติในโรงเรียนเป็นของโรงเรียน ซึ่งโรงเรียนนั้นอาจจะเป็นของรัฐบาล เทศบาลหรือราษฎร มีครูใหญ่และครูในโรงเรียนเป็นผู้ดูแลอีกต่อหนึ่ง ท่านเหล่านั้นมีหน้าที่ระมัดระวังรักษาสิ่งของต่าง ๆ ภายในโรงเรียน นักเรียนที่ใช้ของก็ต้องช่วยกันระมัดระวังรักษาอย่าให้ชำรุดเสียหายเช่นเดียวกัน สมบัติของโรงเรียนมี ตัวโรงเรียน โต๊ะ เก้าอี้ โต๊ะเรียน ม้านั่ง กระดานดำ เครื่องใช้ในการสอน มีไม้บรรทัด มีฉาก แผนที่ แปรลงบนกระดาน ฯลฯ หนังสือในห้องสมุด เครื่องเล่นกีฬาต่าง ๆ ฯลฯ ของเหล่านี้ล้วนแต่มีราคาแพง ถ้านักเรียนทำชำรุดเสียหายก็เรียกว่าทำลายทรัพย์สินสมบัติของโรงเรียน ฉะนั้นนักเรียนทุกคนมีหน้าที่ต้องช่วยกันระมัดระวังรักษา จึงจะได้ชื่อว่าเรามีความรักสถานที่ศึกษาของเราอย่างแท้จริง

๔. การปฏิบัติตน ให้เป็นไปตามระเบียบแบบแผนของโรงเรียน โรงเรียนย่อมมีระเบียบแบบแผนเพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตาม จะได้ดูเรียบร้อย เป็นที่นิยมยกย่องแก่ผู้มาพบเห็น เช่น กำหนดระเบียบการแต่งกาย กำหนดการเข้าแถว การเคารพธงชาติ การเข้าห้อง การประชุม ฯลฯ เหล่านี้ ถ้านักเรียนปฏิบัติตามโดยพร้อมเพรียงกัน ไม่พยายามหลีกเลี่ยง ก็ดูงามเป็นระเบียบน่าชมเชย

นักเรียนจะต้องอบรมตนให้เป็นคนมีระเบียบ เคารพเชื่อฟังครู ปฏิบัติตามข้อบังคับของโรงเรียน จึงจะได้ชื่อว่าเป็นนักเรียนที่ดี มีความประพฤติเรียบร้อย

๕. ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน เราได้รับความรู้ความฉลาดจากโรงเรียน ฉะนั้นเราก็ถือว่าโรงเรียนและครูเป็นผู้มีบุญคุณต่อเราส่วนหนึ่ง เราหาโอกาสตอบแทนบุญคุณอันนี้เท่าที่เราสามารถจะทำได้ สำหรับครูเราก็เคารพเชื่อฟังคำสั่งสอน ช่วยเหลือการงานทางโรงเรียน เป็นต้น สำหรับโรงเรียนนั้น เราก็พยายามทำตนให้เป็นประโยชน์ การประพฤติตนดี การปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของโรงเรียน การตั้งใจเรียน การเล่นแข่งขันกีฬาให้โรงเรียน การช่วยเหลือการงานของโรงเรียน เหล่านี้ นับว่า เป็นการทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียนของตน เพียงพอสำหรับนักเรียนแล้ว

๖. คุณของโรงเรียน ผู้อุปการ ครู ฯลฯ

โรงเรียน เป็นสถานที่ให้วิชาความรู้แก่เรา เพื่อเติบโตขึ้น จะได้มีความเฉลียวฉลาด ประกอบงานหาเลี้ยงชีพได้อย่างสบาย เราบุญคุณของโรงเรียน มีความเคารพและรักอยู่เสมอ เราตอบแทนช่วยเหลือเมื่อมีโอกาสที่จะทำได้

ผู้อุปการโรงเรียน เป็นผู้มีบุญคุณต่อนักเรียนด้วย เพราะได้ช่วยเหลือโรงเรียน ช่วยดูแลความเป็นอยู่ของนักเรียน เราต้องเคารพรักและนับถือ

ครูใหญ่ เป็นหัวหน้าของโรงเรียน ปกครองครูและนักเรียน ทั้งทั้งโรงเรียน ให้โรงเรียนดำเนินงานไปด้วยดี นักเรียนต้องเคารพยำเกรง เชื่อฟังคำสั่งสอนและคำนึงกับบัญชา

ครู เป็นผู้ให้ความรู้ และฝึกความประพฤติให้ตั้งงาม ที่จะเป็นพลเมืองดีต่อไปภายหลัง นักเรียนที่รู้จักความกตัญญู จะต้องเคารพนับถือเชื่อฟังคำสอนทุกเมื่อ

เจ้าหน้าที่ เป็นผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับโรงเรียน นักเรียนควรรู้จักและนับถือเหมือนครู

การโรง เป็นผู้คอยดูแลสถานที่รักษาข้าวของของโรงเรียน โดยมากมักเป็นผู้มีอายุ และหวังดีต่อนักเรียนๆ จะต้องเชื่อฟังคำตักเตือน เมื่อทำอะไรไม่เหมาะสม

การรู้จักคุณคน และตอบแทน เป็นความดีส่วนหนึ่งของ

มนุษย์ผู้เจริญ นักเรียนอบรมตนเป็นผู้รู้จักท่านที่มีคุณแก่ตน
สมกับเป็นผู้ได้รับการศึกษาเล่าเรียนมีความรู้

คำถาม

๑. นักเรียนจะช่วยทำชื่อเสียงให้แก่โรงเรียนของตน ได้อย่างไรบ้าง
๒. เราช่วยเชิดชูชื่อเสียงของโรงเรียนของเราอย่างไร
๓. สมบัติของโรงเรียนมีอะไรบ้าง เราจะต้องรักษาอย่างไร
๔. นักเรียนจะปฏิบัติตน ให้เป็นไปตามระเบียบแบบแผนของโรงเรียนอย่างไร
๕. ทำไมนักเรียนต้องรู้จักคุณครู และจะต้องประพฤติอย่างไร จึงจะเรียกว่ารู้จักคุณของครู

บทที่ ๒

หน้าที่ดอครอบครัว

คำว่า ครอบครัว หมายความว่า ผู้ที่อยู่ร่วมครัวเรือนเดียวกัน จะเห็นอย่างง่าย ๆ ก็มี พ่อ แม่ ลูก และคนใช้ บางทีก็มีญาติฝ่ายพ่อ หรือฝ่ายแม่ ที่เรียกว่า ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา และคนอื่นๆ อีกบ้าง คนเหล่านี้ อาจกินข้าวหม้อเดียวกัน หรือจะแยกกันก็แล้วแต่ แต่อยู่ภายในบริเวณบ้านเดียวกัน

มีหัวหน้าครอบครัวคนหนึ่งรับผิดชอบดูแลทั่วไป คนนั้นอาจจะ
เป็นพ่อ หรือ แม่ หรือปู่ ย่า สุดแต่ว่าบ้านนั้นเป็นของใคร
หัวหน้าครอบครัวนี้ เราเรียกว่า เจ้าบ้าน

๑. จรรยาข้อสี่ของตนเอง นักเรียนทุกคนมีชื่อเรียก
ของตนเอง ชื่อนี้ตามมารดาตั้งให้ หรืออาจจะเป็นผู้ปกครอง
หรือผู้ใหญ่คนใดคนหนึ่งเป็นผู้ตั้ง ท่านเห็นเป็นมงคลนามหรือ
เหมาะสมแก่เราแล้ว จึงตั้งให้ และเราก็ใช้ชื่อนี้เป็นชื่อเรียกตัว
ของเราเองตลอดมา

ชื่อของเราเป็นสิ่งที่เราสงวนมาก แม้ว่าจะมีคนอื่นชื่อ
ตรงกับเรา ก็มีนามสกุลแตกต่างกัน เมื่อเราเรียนสำเร็จมันก็
จะปรากฏอยู่ในประกาศนียบัตรและใบสุทธิ ไปเข้าทำงานที่ไหน
เราก็เอาไปแสดง คนจะรู้จักเราก็อาศัยชื่อและนามสกุล ถ้า
เรากระทำความผิด เป็นคุณประโยชน์แก่คนเป็นส่วนรวม คนรู้
จักเรามากขึ้น เรียกว่า มีชื่อเสียงดี

ตรงกันข้าม คนที่ทำความชั่ว มีคนนิทานว่าร้าย คนก็
รู้จักเราในทำนองไม่ดี ไม่มีใครอยากคบหาสมาคมด้วย เข้าทำ
งานที่ไหนเขาก็รังเกียจ อย่างนี้เรียกว่า ชื่อเสียเสีย

เราปรารถนาให้ชื่อเสียงของเราอยู่ในทางดี เราก็ต้องรักษา
ชื่อเสียงของเรา ไม่ประพฤติตนเลวทราม ไม่กระทำความชั่ว
เล่าเรียนวิชาความรู้ให้มาก ประกอบแต่คุณงามความดี คนจะ
ได้ยกย่องสรรเสริญ

๒. รักษาชื่อเสียของวงศ์ตระกูล ตัวของเราเอง เป็นคน
หนึ่งในวงศ์ตระกูล เราจะได้รู้ว่า คนนั้นคนนี้เป็นวงศ์ตระกูล

เดียวกันหรือไม่ ต้องอาศัยนามสกุลเป็นที่สังเกต ผู้ใหญ่คนหนึ่งเป็นผู้ตั้งขึ้น แล้วสืบทอดกันมาชั่วลูกชั่วหลานและชั่วเหลน ขยายวงศ์ออกไป

เรารักชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล เหมือนรักพวกพ้องพี่น้อง ใครคนใดคนหนึ่งไปทำชั่วเสียชื่อเสียง เราก็พลอยกระทบกระเทือนเสียหายไปด้วย ด้วยเขาคิดว่าญาติของเราประพาศิตัวไม่ดี ถ้าทำความดีปรากฏชื่อเสียง เราก็พลอยมีหน้ามีตาไปด้วย ฉะนั้นตัวเราไม่ต้องการให้ ผู้ใช้นามสกุลเดียวกัน ต้องได้รับความเสียหายพลอยมัวหมอง ต้องประพาศิตัวแต่ความดี ปรากฏชื่อในทางที่ดี จึงจะเรียกว่า รักษาชื่อเสียงของวงศ์ตระกูลของเรา

๓. รักษาทรัพย์สมบัติของวงศ์ตระกูล ผู้ใหญ่ของเรามากจะสะสมสิ่งของมีค่าหรือทรัพย์สินสมบัติอย่างอื่น เช่น บ้านเรือนที่ดิน ฯลฯ ไว้ให้แก่ลูกหลานเหลนต่อ ๆ ไป เพื่อรักษาวงศ์ตระกูลให้มีชื่อเสียงถาวร ทรัพย์สินมรดกเหล่านี้ตกมาถึงผู้รับมรดกผู้นั้นควรจะต้องรักษาทะนุถนอมให้ดี บางบ้านเราจะพบของเก่าๆ หายาก เช่น ตู้โต๊ะลายทอง ถ้วยชามเบญจรงค์ พระพุทธรูปโบราณ ซึ่งสร้างสมมาแต่ครั้งปู่ย่าตาทวด เจ้านบ้านมักจะหวัดเราอย่างภาคภูมิใจว่า เขารักษาของเหล่านี้ไว้ได้ดีด้วยดี

นักเรียนจะต้องรักษาทรัพย์ ที่พ่อแม่ มอบไว้ให้ เป็นมรดกอย่าให้สูญหาย แดกทำลาย หรือขายมันไปเสีย ถ้าทำเช่นนั้นจะถูกตำหนิติเตียนว่าเป็นเด็กไม่ดี สิ่งของอันเป็นสมบัติของตระกูล ถ้ารักษาไว้ได้มันก็จะเป็สิ่งเชิดชูคุณสมบัตของเราเอง

๔. ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว เราอาจจะเคยได้ยินผู้ใหญ่ในครอบครัวกล่าวว่า “งานหนักไม่เอา งานเบาไม่สู้” นั่นก็หมายความว่าคนใดคนหนึ่งในบ้าน ไม่ได้ช่วยเหลือในการทำงานอะไรเลย ท่านมุ่งหมายว่า เป็นคนสำรวจ หีบหย่งงานหนักก็ไม่เอา งานเบาก็ไม่ยอมทำ บุคคลเช่นนี้เรียกว่าไม่ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว

งานทางบ้านย่อมต้องมีเสมอ เช่น การหุงหาอาหารรับประทาน การซักฟอกเสื้อผ้า การกวาดล้างบ้านเรือน ฯลฯ บางครอบครัวประกอบอาชีพทางบ้านด้วย เช่น ทำของขาย รับผิดชอบเสื้อผ้า เป็นร้านค้าขาย ฯลฯ

เราจะอยู่เลข ๆ ไม่ได้ เมื่อกลับจากโรงเรียนจะต้องช่วยผู้ปกครองทำงานทางบ้าน สุดแล้วแต่จะเป็นงานอะไรที่เราพอสามารถจะทำได้ จึงจะเป็นที่รักใคร่ของคนภายในครอบครัว เรายิ่งเกียจที่จะให้ใครเรียกเราว่า เป็นคนหลังยาวเอาแต่กิน เราทำงานให้เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว ซึ่งจะทำให้เราขยันหมั่นเพียรต่อการทำงานในภายหน้าด้วย

๕. ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่วงศ์ตระกูล ญาติพี่น้องของเราหลาย ๆ ครอบครัว อาจจะร่วมวงศ์ตระกูลเดียวกันก็ได้ ต่างคนต่างมีอาชีพและแยกย้ายกันอยู่ ที่เราทราบเพราะมีนามสกุลเดียวกัน แต่อาจจะแยกนามสกุลหรือมีนามสกุลซ้ำกันได้บ้าง แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อมีนามสกุลเดียวกัน ส่วนมากสืบเชื้อสายมาจากต้นตระกูลเดียวกัน

เราเป็นคนหนึ่งในวงศ์ตระกูลของเรา ก็พยายามที่จะไม่ให้ญาติพี่น้องถูกลูก ฉะนั้นเราจะต้องสร้างความคิด ประกอบอาชีพให้มีหลักฐานรุ่งเรือง เป็นการเชิดชูนามสกุลของตน การช่วยเหลือเกื้อหนุนญาติพี่น้องที่ยากจน การช่วยการงานของญาติ เรียกว่า เราทำตนให้เป็นประโยชน์แก่วงศ์ตระกูล

๖. รักเกียรติของตนเองและวงศ์ตระกูล คำว่าเกียรติหมายถึง คุณงามความดี เป็นของมีค่า เป็นที่ประสงค้ของคนทั่วไป คนมีเกียรติย่อมเป็นที่นับถือรักใคร่ของคนอื่น ๆ

คนจะมีเกียรติได้ ก็คือคนที่ทำความดีให้ปรากฏแก่สายตาประชาชน การประพฤติตนดี รักษาชื่อเสียง มีความขยันหมั่นเพียร มีอาชีพมั่นคง มีความซื่อสัตย์สุจริต มีมารยาทอ่อนโยน มีความเมตตาอารี มีน้ำใจกว้างขวาง เหล่านี้ล้วนเป็นเกียรติ ที่ทำให้คนอื่นนิยมยกย่อง การประกอบคุณงามความดี เท่ากับเป็นการรักเกียรติของตนเอง และของวงศ์ตระกูลด้วย

คำถาม

๑. จงกล่าวถึงความประพฤติที่ทำให้เรามีชื่อเสียงดีมา ๓ ข้อ และที่ทำให้ชื่อเสียงเสียมา ๓ ข้อ
๒. ทำไมเราต้องพยายามรักษาชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล
๓. ทำไมเราจึงต้องรักษาทรัพย์สมบัติของวงศ์ตระกูล
๔. นักเรียนมีหน้าที่ต้องช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน มีอะไรบ้าง
๕. คนมีเกียรติกับคนไม่มีเกียรติ ต่างกันอย่างไร

หน้าตต่อประชาคม

คนเราจะอยู่คนเดียวตามลำพังไม่ได้ ต้องอาศัยกันและกัน

เมื่อเล็ก ๆ เรามีบิดามารดาฟูมฟักทะนุถนอม เรารู้จัก
บิดามารดาและคนในบ้านก่อน เมื่อโตขึ้นเราไปโรงเรียน เรา
รู้จักครูและเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ยังเป็นผู้ใหญ่ขึ้น เรารู้จัก
คนอื่น ๆ มากขึ้น การเกี่ยวข้องยิ่งขยายวงกว้างออกไปทุกที
เราจึงมองเห็นได้ว่า คนเราจะอยู่คนเดียวในโลกไม่ได้ จำเป็น
ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน นี่เป็นหลักธรรมชาติของมนุษย์

เนื่องจากมนุษย์จำเป็นต้องอาศัยซึ่งกันและกันเอง จึง
ได้มารวมกันอยู่เป็นหมู่เป็นพวก สร้างบ้านเรือนอยู่ใกล้ ๆ กัน
เป็นหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ เมือง ในที่สุดเป็นประเทศ กลุ่ม
ชนที่รวมกันมาก ๆ นั้นแหละเรียกกันว่าประชาคม หรือประชาชน

ความเป็นอยู่ของคนเรา ต้องเกี่ยวข้องพึ่งพาอาศัยกันโดย
ไม่มีเขตจำกัด ชาวที่เรากิน เครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้ไม้สอย
ต่าง ๆ ก็ได้มาจากผู้อื่นทั้งสิ้น เราติดต่อกันด้วยการซื้อขายแลกเปลี่ยน
ติดต่อกันเรื่องเช่านา เช่าสวน ฯลฯ บางที่เราติดต่อ
ฐานเพื่อนบ้านใกล้เคียง ช่วยเหลือเมื่อยามเจ็บไข้ หรือมีธุระ
ให้วุ่นต่าง ๆ ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า เราต้องพึ่งพากันบางเป็น
ธรรมดา การพึ่งพากันได้ก็ต้องรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่กัน รู้จัก

บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่กัน เราต้องจดจำไว้เสมอว่า งานใดที่เราควรจะช่วยเหลือกันได้แล้ว จงทำงานนั้น การช่วยเหลือนำมาซึ่งความรัก ความสามัคคี และความรู้สึกรักบุญคุณ เป็นหน้าที่ที่เราควรปฏิบัติต่อประชาคม

รู้จักเสียสละส่วนตัวเพื่อส่วนรวม การที่เราช่วยเหลือทำงานให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ถ้ามาก ๆ คนเราเรียกว่าส่วนรวม เช่น เรานำหนังสือมาให้ห้องสมุดของโรงเรียน เพื่อให้ให้นักเรียนได้อ่านทั่วทั้งโรงเรียน ก็เรียกว่าเพื่อส่วนรวม

การเสียสละเช่นนี้อยู่ในวงแคบภายในโรงเรียนของเรา เมื่อเราเป็นผู้ใหญ่ออกจากโรงเรียนไปแล้ว การเสียสละยิ่งจะกว้างขึ้นไปอีก เช่น เขารับราชการทหาร ตำรวจ เรียกว่ารับใช้ชาติ ถือว่าเป็นการเสียสละเพื่อส่วนรวม เมื่อเป็นลูกเสือเราก็มีคำคติเตือนใจเราอยู่แล้วว่า บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น นั่นก็คือเตือนให้เราเห็นแก่ส่วนรวมเป็นใหญ่ การช่วยออกเงินสร้างสาธารณกุศล เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล วัดวาอาราม ฯลฯ นับว่าเป็นการเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวมทั้งสิ้น

ประเทศที่เจริญแล้วทุกประเทศ ต่างพากันอุดหนุนส่งเสริมการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นับแต่คนร่วมชาติ เช่น การจัดหน่วยกาชาดช่วยรักษาพยาบาล บรรเทาทุกข์ทหารที่บาดเจ็บ บรรเทาทุกข์ต้องอภัพ ฯลฯ ตลอดจนคนร่วมโลก เช่น ไทยเราส่งข้าวไปช่วยผู้อดอยากในต่างประเทศ เป็นต้น

การทะนุบำรุงรักษาสาธารณสมบัติ ประเทศไทยมีสถานที่
ซึ่งน่าดูน่าชมเป็นอันมาก ซึ่งชาวต่างประเทศเห็นแล้วเขารู้สึก
พิศวงในความงามอยู่มิใช่น้อย เช่น วัดพระศรีรัตนศาสดาราม
วัดพระเชตุพน พระปรางค์วัดอรุณ ฯลฯ เป็นต้น นอกจาก
สถานที่สวยงามเหล่านี้ สถานที่หย่อนใจและสถานที่ให้ความรู้
ยังมีอีกหลายแห่ง เช่น สวนสัตว์ดุสิต สวนลุมพินี ถนนราช
ดำเนิน หอสมุดแห่งชาติ พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ เป็นต้น ใน
ต่างจังหวัดแต่ละจังหวัดมีสถานที่สำคัญ ซึ่งเป็นสิ่งเจิดจ้าชูตา
สำหรับบ้านเมือง สถานที่เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีความสูง ถือว่าเป็นของ
สำคัญของชาติ คนไทยเราทุกคนมีส่วนเป็นเจ้าของ เรารู้สึกภูมิใจ
ที่ชาติของเราเรามีค่าไว้อวดชาวต่างประเทศ บรรพบุรุษ
ของเราได้สร้างไว้สำหรับลูกหลานของท่าน

สิ่งที่กล่าวมาแล้ว เป็นสาธารณสมบัติ รัฐบาลเป็นผู้ดูแล
รักษา นอกจากนั้น สถานที่ทำการรัฐบาลทุกแห่ง เช่น กระทรวง
อำเภอ สถานีตำรวจ ที่ทำการเทศบาล โรงเรียน ก็จัดเป็น
สาธารณสถาน ถนนหนทาง แม่น้ำลำคลอง สะพาน ท่าเรือ ฯลฯ
ล้วนแต่เป็นของประชาชน ซึ่งรัฐบาลได้สร้างไว้ให้ผู้คนพลเมือง
ได้ใช้โดยทั่วกัน จัดเป็นสาธารณสมบัติ

สาธารณสมบัติ ถือเป็นของเราด้วยกัน ใครจะถือสิทธิ์
เป็นเจ้าของลำพังตนเองไม่ได้เป็นอันขาด เราทุกคนมีหน้าที่
ช่วยดูแลรักษาและคอยทะนุบำรุง ตามปกติ รัฐบาลได้จัด
เจ้าหน้าที่ไว้โดยเฉพาะแล้ว เช่น ถนนหนทางสกปรกก็มีคนคอย



การทำงานของกรรมกรต่าง ๆ

บัดกวาด แม่น้ำล้าลงตื้นเงิน ก็มีก้นขุด เหล่านี้เป็นต้น แต่เราก็มึนหน้าช่วยเหลืคูแฉและไม่ทำลายเสียเอง เช่นเราเห็นคนหนึ่งคนใดทำของสาธารณะเสียหาย เช่น ลักขโมยหลอดไฟฟ้า สายไฟฟ้าที่ใช้ตามถนนหนทาง ควรไปบอกตำรวจหรือเจ้าพนักงานให้ทราบเพื่อจับกุมไปลงโทษ การกระทำของเราเช่นนี้ เรียกว่าช่วยกันรักษาสาธารณะสมบัติ เป็นหน้าที่ของพลเมืองดี

ความเห็นนอกเห็นใจในความเหนื่อยยากของกรรมกร และของผู้ผลิตอาหาร ที่อยู่ เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค

คนเราประกอบอาชีพไม่เหมือนกัน แล้วแต่ได้เล่าเรียนมา รู้มากหรือน้อย มีทุนรอนหรือไม่ ต่างกันเพียงไร คนที่มีวิชาความรู้เฉลียวฉลาด ก็ถนัดในอาชีพที่ใช้ความคิดใช้สมอง คนที่เรียนน้อย ไม่มีทุนรอน ก็ประกอบอาชีพในการใช้กำลังกาย รับจ้างทำงาน เป็นคนงานหรือลูกจ้าง ซึ่งเราเรียกว่ากรรมกร

กรรมกรที่เราเห็นอยู่ทุกวันนี้มี กรรมกรสามล้อ กรรมกรรถไฟ กรรมกรตรารถ กรรมกรโรงงานอุตสาหกรรมต่างๆ กรรมกรเหมืองแร่ ฯลฯ

การทำงานของกรรมกร แตกต่างกับพวกใช้สมองและความคิด เพราะพวกนี้ต้องใช้แรงเข้าทุ่เมื่ถึงจะได้เงินมาเลี้ยงชีพ เราอาจจะเรียกได้ว่าชนิด “อาบเหงอต่างน้ำ” ที่เดียว แม้

เขาจะทำงานหนัก トラกตราเหนื่อยยาก ได้ค่าจ้างแรงงานน้อย ก็ควรได้รับความยกย่อง เพราะพวกเราก็ต้องอาศัยเขา การงาน ต้องมีส่วนสัมพันธ์แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

นอกจากกรรมกรดังกล่าว ยังมีผู้ผลิตอาหาร ที่อยู่ เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค

สิ่งทั้งสี่ คือ อาหาร ที่อยู่ เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค เรียกตามคำพระว่า “จตุปัจจัย” เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความเป็นอยู่ของคนเรา จริงอยู่เราอาจปรารถนาสิ่งอื่น ๆ นอกเหนือไปจากนี้ แต่จะขาดสิ่งทั้งสี่ไปไม่ได้เหมือนกัน บุคคลที่ผลิตสิ่งเหล่านี้ เป็นผู้ทำคุณประโยชน์แก่มนุษย์มิใช่น้อย อาหารได้มาจากชาวนา ชาวสวน ชาวไร่ ซึ่งเราเรียกว่า กสิกร ชาวประมง กรรมกรเลี้ยงสัตว์ ฯลฯ แล้วมาปรับปรุงเป็นอาหาร ที่เรารับประทานอีกต่อหนึ่ง ที่อยู่ ก็ได้มาจากกรรมกรป่าไม้ กรรมกรก่อสร้าง เครื่องนุ่งห่มก็ได้มาจากกรรมกรปลูกฝ้าย กรรมกรเลี้ยงสัตว์ และกรรมกรโรงงานอุตสาหกรรมทอผ้าอีกต่อหนึ่ง ยารักษาโรค ก็มาจากกรรมกรที่ทำเฉพาะยารักษาโรค ตลอดจนแพทย์ผู้ปรุง ฯลฯ

ผู้ผลิต อาหาร ที่อยู่ เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค เรียกว่าทำสิ่งของจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ เราได้ใช้สิ่งเหล่านี้ประจำวัน ควรระลึกถึงคุณประโยชน์ของพวกเขา

บำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เราจะอยู่ตามลำพังตัวคนเดียวไม่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นไม่ได้เป็นอันขาด อย่างน้อยก็มีบิดามารดาที่เราต้องช่วยเหลือทำงานที่บ้าน มาโรงเรียนก็มีเพื่อนนักเรียนและครู นักเรียนทุกคนต้องการที่จะให้เป็นที่รักที่ชอบของบิดามารดา ครูอาจารย์ เพื่อนฝูง และคนอื่น ๆ แต่การที่จะทำให้อันอื่นเขาชอบพอได้นั้น ต้องเป็นคนดี มีเมตตาอารีเป็นต้น

การแสดงความเมตตากรุณานั้น ก็ด้วยการบำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นนั่นเอง เราอาจแสดงได้หลายทาง เช่น ช่วยเหลือการทำงานของคนอื่น ช่วยผู้ที่ได้รับทุกข์ภัยต่าง ๆ เช่น คนตกน้ำ ถูกบาดเจ็บ ตลอดจนสิ่งเล็กน้อย เช่น ช่วยคนแก่และเด็กเล็กเมื่อเดินข้ามถนน ช่วยเก็บของที่เป็นอันตรายแก่คนสัญจรไปมา เช่น เก็บแก้วแตก ตะปู釘งายที่ทิ้งอยู่ข้างทาง เป็นต้น การบำเพ็ญตนเป็นประโยชน์เช่นนี้ เมื่อเราเติบโตเป็นผู้ใหญ่ไปก็เสมือนเงาตามตัว เราจะมีใจเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ผู้รับเคราะห์กรรมทั้งหลาย เป็นคุณงามความดีที่โลกสรรเสริญ

การปรับปรุงให้สอดคล้องกับความนิยมของสังคม

สัตว์ป่าเมื่ออยู่ในป่าย่อมประปรีย์วศุข เพราะมีอันตรายรอบข้าง แต่เมื่อนุชนำมาเลี้ยงในบ้านเมือง ย่อมเสี่ยงลง

เพราะไม่มีใครไปทำอันตรายมัน และคุ้นเคยกับมนุษย์จนอาจนำไปใช้งานได้

คนก็เหมือนกัน เมื่ออยู่ร่วมพบปะสนทนากันบ่อยเข้าย่อมรู้นิสัยใจคอซึ่งกันและกัน เอาอาจรู้ได้ว่าคนนั้นชอบอะไรไม่ชอบอะไร คนนี้เป็นคนอารมณ์ดีหรือคร่ำครึ เมื่อเรคบเขาจะได้กระทำการที่เขาชอบ จะได้ไม่แตกร้างคบกันได้นาน

เราติดต่อกับคนหลายคน บางทีพบกันในงานต่าง ๆ การคบหาสมาคมกันเช่นนี้เราเรียกว่า สังคม ซึ่งหมายความว่าชนหมู่มา เราจะต้องปรับปรุงตัวของเราให้เข้ากับเขาได้ เรียกว่าปรับปรุงให้สอดคล้องกับความนิยมของสังคม

เราจะต้องรู้ว่าสังคมเขานิยมอย่างไร เราก็กระทำตัวตามที่เขานิยมกันนั้น ขึ้นแรกต้องดูตัวของเราก่อน เราจะต้องเป็นคนมีมารยาทสุภาพอ่อนโยน วาจาเรียบร้อย สงบเสงี่ยม หรือจะตกลงกะนองก็ตกลงกะนองในทางที่ควร การแสดงกิริยาวาจาเรียบร้อยดีเป็นการตัดตนเองจากสังคม

การแต่งกาย ตามระเบียบของความนิยม ไม่ฉูดฉาดบาดตาแก่ผู้อื่นหรือผิดแบบที่ไม่มีใครเขาแต่งกัน

นักเรียนต้องพยายามอบรมตน ปรับปรุงตนเองให้สอดคล้องกับความนิยมของสังคม จึงจะได้ชื่อว่าเป็นคนกว้างขวาง มีคนนิยมยกย่อง

หน้าที่ต้องช่วยเหลือคน และสัตว์ที่ตกทุกข์ได้ยาก หรือ

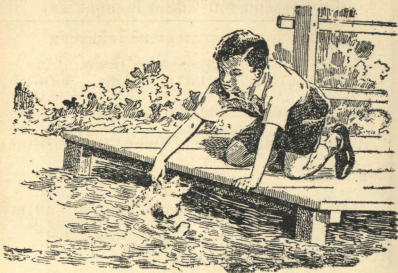
พิกลพิการ

ตัวเราเองอาจจะเคยได้รับความเจ็บปวด บิดามารดาผู้ปกครองต้องเอายามาให้เรากิน หรือเรียกหมอมามาตรวจและรักษาคอนเจ็บป่วยไม่เหมือนคนสบายดี บางที่ต้องนอนชมอยู่ตั้งหลายวันลุกไม่ขึ้นก็มี

คนเจ็บป่วยต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น สัตว์ที่เจ็บป่วยก็เช่นเดียวกัน ผิดกันก็เพราะพูดและบอกเราไม่ได้ การที่เราเอื้อเฟื้อเอาใจใส่พยาบาล ทั้งคนและสัตว์ เรียกว่ามีความเมตตา กรุณาหรือตามคำสามัญว่า ใจบุญ นั่นเอง

นอกจากความเจ็บป่วยตามธรรมดาแล้ว บางที่เกิดอุบัติเหตุ เช่น รถชนต๋รชนเรา รถชนกันบาดเจ็บ บางคนถูกไฟไหม้บ้านเรือน ถูกโจรผู้ร้ายปล้น ฯลฯ ล้วนแต่มีคนได้รับทุกข์ทั้งนั้น เมื่อเราไปพบบุคคลเหล่านี้เข้า เราควรจะให้ความช่วยเหลือตามความสามารถของเรา

คนเรามีความเป็นอยู่ไม่แน่นอน คนมั่งมีอาจจะยากจนลง คนแข็งแรงอาจพิกลพิการลงไปวันหนึ่งวันใดก็ได้ ฉะนั้นถ้าเรามีน้ำใจ นึกถึงอกเขาอกเราแล้ว เราจะเป็นคนสงี่ยมเจียมตัวไม่ฟุ้งเฟ้อไปตามอารมณ์เมื่อยามมีความสุข และไม่มีทุกข์เกิน



นักเรียนควรช่วยเหลือสัตว์ที่อยู่ในอันตราย

ไปเมื่อได้รับความทุกข์ แต่เรามีสิ่งหนึ่งคือความเมตตาปรา
เมื่อเห็นคนตกทุกข์ได้ยากก็ให้ความช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้

นอกจากคนแล้ว สัตว์ก็ควรจะได้รับ ความเมตตาเช่น
เดียวกัน เราไม่ทรมาณมันด้วยตัวของเราเอง เมื่อเห็นคนอื่น
ทารุณต่อมัน เช่น เข็มแทงอย่างโหดร้าย เล็งให้อดหยาก
ร้ายมันให้บาดเจ็บ เราพึงแสดงกิริยารังเกียจบุคคลเช่นนั้น
เราเห็นมันได้รับความระหืออยู่ในอันตราย เช่นพบแมวตกลงไป
น้ำ ม้าตกลงไปในหล่ม เราควรช่วยชีวิตของมันไว้ แม้มัน
ชอบใจเราไม่ได้ แต่ความเมตตาการุณาของเรานั้นแหละ
คุณความดีของเราเอง

คำถาม

๑. ทำไมจึงกล่าวว่า คนเราจะต้องอาศัยซึ่งกันและกัน
๒. การเสียสละเพื่อส่วนรวมนั้น ทำอย่างไรบ้าง
๓. เราจะทะนุบำรุงรักษาสาธารณสมบัติอย่างไร
๔. คำว่า “กรรมกร” หมายความว่าอะไร
๕. เราจะบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ได้อย่างไรบ้าง

บทที่ ๔

หน้าที่ต่อชาติ

ความสำคัญของธงชาติ

ธงชาติ เป็นเครื่องหมายแทนชาติ ที่เรากำหนดกันขึ้นไว้ว่าชาตินั้น ใช้ธงสีนั้น มีรูปเช่นนั้น และแตกต่างกันไปไม่มีเหมือนกันเลยสักชาติเดียว

การใช้สีและรูปแตกต่างกัน แล้วแต่ความหมายของประเทศ แต่ก่อนนี้เรานิยมกันว่าช้างเผือกเป็นช้างคู่บ้านคู่เมืองหาได้ยาก และประเทศเราก็มีช้างเผือกประดับบารมีพระมหากษัตริย์ของเราบ่อย ๆ จึงเอารูปช้างเผือกเป็นเครื่องหมายสำหรับธง ส่วนพื้นมีสีแดงหมายถึงสีแดงสด ซึ่งบรรพบุรุษสละ

ไว้เพื่อป้องกันบ้านเมือง แต่ต่อมาพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๖ ทรงเปลี่ยนเป็นธงสามสี ซึ่งเราเรียกว่า ธงไตรรงค์

ลักษณะของธงชาติของเรา จะกว้างยาวเท่าไรก็ตามแต่เขา แบ่งส่วนพอเหมาะงดงาม ลักษณะเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า มีขนาดกว้าง ๖ ส่วน ยาว ๙ ส่วน มีสามสี คือ แดงอยู่ริมทั้งสองข้าง กว้างรวม ๒ ส่วน สีขาวอยู่ติดสีแดงเข้าไปทั้งสองข้าง กว้างรวม ๒ ส่วน สีน้ำเงินอยู่ตรงกลาง กว้าง ๒ ส่วน สีที่ใช้มีความหมายดังนี้

๑. สีแดง เป็นเครื่องหมายแทนชาติ
๒. สีขาว เป็นเครื่องหมายแทนศาสนา
๓. สีน้ำเงิน เป็นเครื่องหมายแทนพระมหากษัตริย์

ธงชาติเป็นสิ่งที่เราเคารพบูชา ให้เราระลึกอยู่เสมอ ถึงชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ฉะนั้นเราจะต้องยกย่องเชิดชูถือว่าเป็นของสูงอยู่เสมอ เราเองไม่เอาไปทำเป็นเครื่องใช้ต่ำ ๆ เช่น ผ้าถู กูบเท้า ๆ ล ๆ และก็ไม่ยอมให้คนอื่นเอาไปใช้ในที่ต่ำด้วย ถือว่าเป็นการดูถูกชาติของเรา

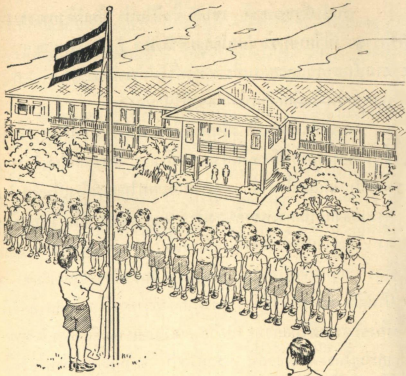
ตามปรกติสถานที่ราชการของเราทุกแห่ง ชักธงขึ้นสู่เสาเวลา ๘ นาฬิกา และชักธงลงเวลา ๑๘ นาฬิกา ถ้าเราเดินผ่านหรืออยู่ในสถานที่ซึ่งธงกำลังขึ้นสู่เสา หรือลงจากเสาก็ดี เราจะแสดงความเคารพ โดยยืนตรงจนกว่าจะเสร็จ

วันสำคัญของชาติ เช่นวันขึ้นปีใหม่ วันเฉลิมพระชนมพรรษา วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา วันชาติ วันรัฐธรรมนูญ ฯลฯ ตามบ้านเรือนและสถานที่ราชการทั่วไปประดับธงชาติ เพื่อแสดงความยินดีและเคารพต่อชาติไทยของเรา

การเคารพธงชาติ เป็นหน้าที่ของประชาชนคนไทย และชนชาติอื่นที่มาอาศัยอยู่ในประเทศของเรา ใครจะเหยียบย่ำดูถูกหรือทำเพิกเฉยเสียมิได้ เราซึ่งเป็นคนไทยจะต้องเป็นผู้ดำเนินการแสดงความเคารพชาติของเรา นอกจากเคารพในเวลาธงขึ้นลง ไม่เอาไปทำเครื่องใช้ในที่ต่ำแล้ว ธงชาติของเราต้องอยู่ในที่สูง กฎหมายบังคับว่า ถ้าชนชาติอื่นจะชักธงชาติของเขาในบ้านเมืองของเรา เนื่องจากการแสดงความยินดีอะไรก็ตาม จะต้องชักธงชาติไทยควบคู่ไปด้วย ธงของเราจะต้องอยู่เบื้องขวา และอยู่ในระดับเดียวกัน หรือสูงกว่า จะให้อยู่ต่ำกว่าหรือไม่มีธงชาติของเราเลยไม่ได้เป็นอันขาด

ความสำคัญของเพลงชาติ

ธงชาติ เตือนตาให้เรารำลึกถึงชาติของเราเพียงใด เพลงชาติก็เตือนใจให้เรารำลึกถึงชาติของเราเพียงนั้น เพลงชาติคู่กับธงชาติ ประเทศของเราเป็นเอกราช มีสิทธิและเสรีภาพในการที่จะมีธงชาติและเพลงชาติของตนได้เต็มที่ ชาติที่เป็นอิสระเท่านั้น ที่จะมีเพลงประจำชาติของตน



นักเรียนต้องเคารพธงชาติและเพลงชาติเพื่อรำลึกถึงชาติของเรา

ใจความโดยย่อของเพลงชาติ ก็คือปลุกใจให้เราน้อมนึ
 อยู่ว่าชาติของเราเป็นเอกราช เราต้องร่วมรักษาเอกราชไว้ให้
 เข่นเป็นต้น

การเคารพเพลงชาติ

๑. เมื่อได้ยินเสียงดนตรีบรรเลงเพลงชาติ ต้องยืนตรง
 ถ้ายู่ในเครื่องแบบลูกเสือ ทหาร ตำรวจ ทำวันทยหัตถ์

๒. ได้ยินเสียงร้องเพลงชาติของนักเรียน หยุดยืนตรง
 จนกว่าจะจบ

๓. ถ้าเป็นผู้ร้องเพลงชาติ ต้องตั้งใจร้องให้ถูกจังหวะ
๔. ไม่เอามาร้องเล่นโดยไม่จำเป็น

ความรักชาติ

มนุษย์ที่รวมกันเป็นหมู่คณะ มีความสัมพันธ์กันทางสืบสายโลหิต พูดภาษาเดียวกัน มีขนบธรรมเนียมเหมือนกัน มีนิสัยใจคอท่าทางคล้ายคลึงกัน บางทีมีศาสนาเดียวกัน เมื่อตั้งมั่นเป็นถิ่นฐานแล้วเราเรียกว่า ชาติ

ชาติไทยเรานี้ เป็นหมู่คณะที่สืบเชื้อสายมาจากไทยโบราณ ตั้งแต่อยู่ตอนใต้ของประเทศจีน แล้วอพยพลงมายังแหลมทอง เราเคยต่อสู้รบพุ่งกับชาติใกล้เคียงมี มอญ พม่า เขมร ญวน หลายครั้งหลายคราว จนอาจกล่าวได้ว่าเกือบตลอดมาก็ได้

บัดนี้ เราก็ยังคงเป็นเอกราช คิดดูว่าตั้งแต่เราตั้งถิ่นฐานเป็นประเทศอย่างปักแผ่นแผ่นหนา ตั้งแต่ราว พ.ศ. ๑๘๐๐ เป็นต้นมาจนบัดนี้เป็นเวลานานเท่าไร เราอยู่ได้ เพราะคนไทยมีนิสัยใจคอเป็นคนรักอิสรภาพ กล้าหาญ และเรามีศาสนาสอนให้เรามีใจเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ จึงรักษาประเทศอยู่ได้จนทุกวันนี้

คนในโลกนี้มีหลายชาติด้วยกัน ไม่เฉพาะไทยเราชาติเดียว ใกล้ๆ กับเราก็มี ญวน เขมร ลาว มอญ พม่า มลายู จีน

ญี่ปุ่น อินเดีย ที่ไกลออกไปก็มีชาวยุโรป ซึ่งเขาเรียกว่าฝรั่ง ชาวอเมริกัน ชาวอัฟริกัน ฯลฯ แต่ละชาติย่อมรักและยกย่องชาติของตน รักชาติ รักพวกพ้อง รักเผ่าพันธุ์ ของตน ไม่มีชนชาติไหนจะดูถูกเหยียดหยามชาติของตนแม้แต่คนเดียว

นักเรียนเป็นคนไทย ย่อมรักชาติไทยเป็นธรรมดา ประเทศของเราเป็นเอกราชและมีอิสรภาพ เพราะบรรพบุรุษของเราได้ทำมาและรักษาไว้ บางท่านเหล่านั้นยอมสละเลือดเนื้อและชีวิตมาแล้ว เพื่อปกป้องรักษายบ้านเมือง เราได้รับความร่มเย็นเป็นสุข ก็เพราะความเป็นเอกราชของประเทศและอิสรภาพของประชาชนคนไทย

ชาติจะรุ่งเรืองหรือตกต่ำลงไป ก็เนื่องจากคนในชาตินั้นกระทำขึ้นเอง ถ้าชาติใดมีประชาชนพลเมืองดี รักเกียรติยศของชาติตน ก็ช่วยให้ชาตินั้นได้รับความยกย่องนับถือจากชนชาติอื่น แต่ถ้ามีชนในชาติส่วนมากประกอบกรรมชั่ว เป็นโจรผู้ร้าย ไม่มีวัฒนธรรม ก็ได้รับความดูหมิ่นเหยียดหยามจากชนชาติอื่น เพราะฉะนั้น นักเรียนที่ได้รับการศึกษาเล่าเรียน ต้องช่วยกัน รักษาเกียรติของคนไทย ประพฤติตนให้สมกับเป็นพลเมืองดี

เราจะแสดงความรักชาติ และรักเกียรติของคนไทยอย่างไร มีสิ่งเหล่านั้นที่เราควรกระทำ คือ

๑. ใช้สินค้าไทย ต้องช่วยกันบำรุงสินค้าที่คนไทยทำขึ้น
เอง เพื่อป้องกันไม่ให้เงินของชาติต้องรั่วไหลไปต่างประเทศ
มากเกินไป

๒. รักคนไทยและความเป็นไทย อย่าหลงคิดไปว่าชน
ชาติอื่นนั้นดีกว่าชาติเรา เราต้องรักชนชาติเดียวกัน และรัก
ความเป็นไทย อย่าให้เป็นท่านองว่า “ตัวเป็นไทยใจเป็นเทศ”

๓. มีความเป็นอยู่อย่างไทย ขนบธรรมเนียมของเราที่มี
มาดั้งเดิม เป็นของสร้างสรรค์มาดีแล้ว ไม่ควรจะเลิก นิยม
ของชนชาติอื่นเขา จนลืมชาติของตัวเองไป

๔. พูดภาษาไทย คนไทยต้องพูดภาษาไทย ซึ่งเป็น
ภาษาของชาติ ไม่ควรจะลืมไปเสียเลย

๕. เชิดชูวัฒนธรรมไทย ชาติแต่ละชาติย่อมรักษาวัฒน-
ธรรมของชาติตนไว้ เขาไม่ยอมเปลี่ยนแปลงง่าย ๆ เช่น การ
แต่งกาย การพูดจา การเคารพ ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ
ไทยเราก็ควรรักษาไว้ในขนบธรรมเนียมที่ดีของเรา เป็นการ
เชิดชูวัฒนธรรมไทย

การรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม ให้ผลดีอย่าง
หนึ่ง ก็ ทำให้เรารู้สึกตัวว่าเรายังมีชาติอยู่ ทำให้เกิดความ
ภาคภูมิใจในความเป็นชาติของตน และก่อให้เกิดความรักความ
สามัคคีแก่คนร่วมชาติเดียวกัน

คำถาม

๑. ประเทศไทยมีสี่อะไรบ้าง สี่นั้น ๆ หมายความว่าอะไร
๒. เราเคารพธงชาติเวลาไหน เหตุใดจึงต้องเคารพ
๓. จงเขียนความหมายของเพลงชาติมาให้ดู
๔. ทำไมจึงต้องรักชาติ
๕. กระทำอย่างไร จึงจะเรียกว่ารักชาติและรักเกียรติของคนไทย

บทที่ ๕

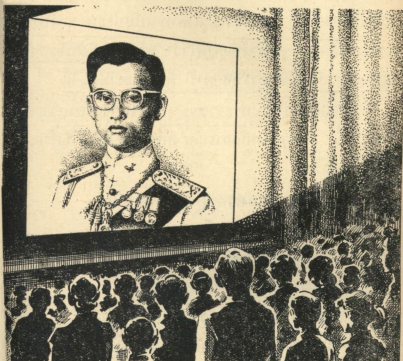
หน้าที่ต่อพระมหากษัตริย์

ความสำคัญของพระมหากษัตริย์

เราอ่านพงศาวดารดู จะเห็นได้ว่า แต่ก่อนน^๕พระมหากษัตริย์^๕เกือบทุกประเทศ เป็นหัวหน้าสำคัญ^๕ของบ้านเมือง ทรงอำนาจสิทธิขาดในการปกครอง อย่างชนิดที่เราเรียกว่า เจ้าชีวิต มีทั้งพระเดชและพระคุณ บ้านเมืองจะรุ่งเรืองหรืออับเฉา แล้วแต่พระเจ้าแผ่นดินจะทรงบันดาล ถ้าทรงเข้มแข็งเฉลียวฉลาดในการปกครอง บ้านเมืองก็เจริญดี ถ้าทรงอ่อนแอหลงเมือใจ บ้านเมืองก็ระส่ำระสาย ประมุขของประเทศจึงเป็นบุคคลสำคัญที่สุดของชาติ

ความสำคัญของพระมหากษัตริย์ มีดังนี้

๑. ทรงเป็นประมุขของชาติ
๒. ทรงปกครองไพร่บ้านพลเมือง ให้ได้รับความร่มเย็น
เป็นสุขทั่วหน้า
๓. ทรงเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของคนทั้งชาติ ให้เป็นน้ำ
หนึ่งใจเดียวกัน
๔. ทรงอุปถัมภ์พระศาสนา



เราแสดงความเคารพต่อพระมหากษัตริย์ด้วยการยืนตรง

ความจงรักภักดีและการเคารพสักการ

แด่องค์พระมหากษัตริย์

ประเทศไทยมีพระมหากษัตริย์ ปกครอง บ้านเมือง ตั้งแต่โบราณกาล พระมหากษัตริย์ของเราส่วนมากทรงปกครองประชาชนพลเมือง ให้ได้รับความร่มเย็นเป็นสุข เป็นหัวหน้านำประเทศให้ได้รับความเจริญรุ่งเรืองตลอดมา ต่อมา พ.ศ. ๒๔๗๕ ประเทศไทยได้เปลี่ยนแปลงการปกครอง จากสมบูรณาญาสิทธิราช มาเป็นระบอบประชาธิปไตย เรายังคงเทิดทูนพระมหากษัตริย์ของเราอยู่ ในฐานะพระองค์ทรงเป็นประมุขของประเทศ กฎหมายรัฐธรรมนูญก็ได้บัญญัติไว้ว่า พระมหากษัตริย์ทรงดำรงอยู่ในฐานะอันเป็นที่เคารพสักการ ผู้ใดจะละเมิดมิได้

ด้วยเหตุที่เราเป็นประชาชนคนไทย เราจึงต้องถวายความจงรักภักดี และเคารพสักการแด่องค์พระมหากษัตริย์ด้วยความรู้สึกอันแท้จริง

๑. ถวายความเคารพทุกโอกาสที่พบเห็น
๒. ช่วยกันถวายความคุ้มครองป้องกัน
๓. เชิดชูพระเกียรติยศ พระเกียรติคุณ ไม่ยอมให้ใครลบหลู่ดูหมิ่นพระบรมฉายาภาพเป็นอันขาด
๔. เคารพต่อเพลงสรรเสริญพระบารมี
๕. เคารพต่อพระบรมฉายาลักษณ์ (รูปภาพของพระเจ้าแผ่นดิน) ถือประดับไว้ในที่สูงเสมอ

๖. เคารพต่อพระบรมรูป ซึ่งเป็นอนุสาวรีย์
๗. เคารพต่อธงมหाराช ซึ่งเป็นธงประจำพระองค์
๘. เคารพต่อพระบรมวงศานุวงศ์
๙. เคารพต่อสถานที่ที่ประทับ ได้แก่พระที่นั่ง พระ
บรมมหาราชวัง

คำถาม

๑. พระมหากษัตริย์ สำคัญที่สุดของชาติอย่างไร
๒. ถ้าเราเห็นพระมหากษัตริย์เสด็จผ่านเราไป เราควรจะทำ
อย่างไร
๓. จงเขียนข้อความของเพลงสรรเสริญพระบารมีโดยย่อ
๔. เราแสดงความจงรักภักดี และเคารพสักการะแด่องค์พระมหา
กษัตริย์ของเราอย่างไรบ้าง

บทที่ ๖

หน้าที่ต่อรัฐธรรมนูญ

ความสำคัญของรัฐธรรมนูญ

รัฐธรรมนูญ คือ กฎหมายว่าด้วยระเบียบการปกครอง
ประเทศ เป็นกฎหมายสูงสุดเหนือกฎหมายใด ๆ ซึ่งว่าด้วย
ระเบียบการปกครอง กำหนดอำนาจของรัฐบาล กำหนดสิทธิและ
หน้าที่ของประชาชน กำหนดว่าพระมหากษัตริย์จะทำอะไรได้

บ้าง กำหนดวิธีการปกครองของประชาชนพลเมือง ราษฎรทุกคนมีสิทธิในการปกครองประเทศ โดยการเลือกผู้แทนของตน ที่เห็นว่าดีและสามารถ เข้าไปทำหน้าที่แทน

รัฐธรรมนูญมีประโยชน์แก่ประชาชนพลเมืองมาก เพราะให้ความคุ้มครอง และให้ความเป็นธรรมโดยทั่วหน้ากัน ไม่เลือกชั้นบุคคล ไม่เลือกศาสนา ใครทำอะไรล่วงเลยอำนาจของตน ซึ่งเป็นการนอกเหนือรัฐธรรมนูญไป ราษฎรก็มีสิทธิจะเรียกร้องความเป็นธรรมได้

รัฐธรรมนูญ เป็นหลักธรรม นำความสุขความเจริญมาสู่ประเทศ เป็นหลักบ้านหลักเมืองของไทยเรา ดังนั้น เราทุกคนต้องเลื่อมใส เคารพนับถือ มีใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเพื่อปฏิบัติตาม ยกย่อง ส่งเสริม และพิทักษ์รักษา กวระระลึกไว้เสมอว่า รัฐธรรมนูญของเราดำรงเป็นมิ่งขวัญของประเทศ

สิ่งที่ควรจำ :—

๑. รัฐธรรมนูญ เป็นกฎหมายสูงสุด ซึ่งวางระเบียบในวิธีดำเนินการปกครองของประเทศไว้ ให้ความรู้ว่าเป็นประมุขของประเทศ ประมุขของประเทศมีอำนาจแค่ไหน มีหน้าที่อย่างไรบ้าง ประชาชนพลเมืองมีสิทธิและหน้าที่อย่างไร ใครเป็นผู้มีอำนาจและหน้าที่ในการปกครองบ้านเมืองแค่ไหนเพียงไร ใคร

๒. ที่ว่ารัฐธรรมนูญ เป็นกฎหมายสูงสุดนั้น ก็เพราะว่าเป็นหลักของการปกครองระบอบประชาธิปไตย เป็นหลักใหญ่สำหรับใช้ปกครองประเทศ ระเบียบข้อบังคับที่ใช้ในการปกครองประเทศเรียกว่ากฎหมาย กฎหมายมีหลายอย่าง สุดแล้วแต่จะออกมาสำหรับบังคับเรื่องอะไร ก็มีชื่อเรียกกฎหมายนั้น ๆ เป็นอย่าง ๆ ไป แต่กฎหมายที่ออกมาทุกฉบับนั้น จะไปขัดแย้งกับกฎหมายรัฐธรรมนูญไม่ได้เป็นอันขาด ดังนั้นรัฐธรรมนูญจึงได้ชื่อว่าเป็นกฎหมายสูงสุด

๓. ที่ว่ารัฐธรรมนูญให้ความคุ้มครองและความเป็นธรรมนั้นเพราะว่าได้กำหนดหน้าที่ของบุคคลแต่ละฝ่ายไว้ ทำให้บุคคลมีสิทธิและหน้าที่ ทำให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการปกครอง และช่วยในการสร้างเสริมความเจริญให้แก่ชาติ ที่ว่าให้ความเป็นธรรมนั้น ก็คือป้องกันมิให้บุคคลผู้มีอำนาจใช้อำนาจทางกฎหมายประทุษร้าย เบียดเบียนผู้น้อยและผู้อ่อนแอ

๔. นักเรียนมีหน้าที่ต่อรัฐธรรมนูญก็คือ

ก. ช่วยกันรักษาระบอบรัฐธรรมนูญไว้

ข. ปฏิบัติตามระบอบรัฐธรรมนูญ

ความรู้เกี่ยวกับการเลือกตั้ง

การปกครองตามระบอบประชาธิปไตยนั้น อำนาจอสูงสุด
 ย่อมมาจากปวงชน นั่นก็คือราษฎรทุกคนมีส่วนร่วมในการปก
 ครองประเทศนั่นเอง สำหรับประเทศไทยเรารู้ถือว่าคนไทยทุก
 คนเป็นเจ้าของประเทศ เราช่วยรักษาและวางแผน ต้องคอย
 ระวังรักษาไม่ให้ใครทำให้เสื่อมเสียไปได้ ฉะนั้น เราจึงใช้สิทธิ
 ในการปกครอง แต่ประเทศกว้างใหญ่ผู้คนมากมาย ทุกคนจะ
 ร่วมประชุมให้ความเห็นในการปกครอง ย่อมทำไม่ได้ เพราะ
 ไม่มีสถานที่ประชุมหามาไว้ต้อนรับเพียงพอ อีกประการหนึ่ง
 ต่างคนต่างก็มีธุระประจำวันยากจะได้อยู่ ทั้งคนหนุ่มคนตาบอด
 เป็นใบ้ เด็ก และคนต้องโทษก็มีไม่น้อย เราจึงต้องหาวิธีใช้
 สิทธิในการปกครองประเทศโดยการเลือกคนที่ตนเห็นว่ามีควา
 มรู้ความสามารถ เป็นผู้แทนเข้าไปประชุมจัดการปกครอง แต่
 การเลือกผู้แทนเราจะเลือกเฉพาะตัวเราคนเดียวไม่ได้ จะต้อง
 เอาความเห็นของคนส่วนมาก ฉะนั้น จึงมีการเลือกตั้งผู้แทน
 ราษฎรกันขึ้น

การเลือกผู้แทนราษฎรนั้น ถือเอาเขตจังหวัดเป็นเกณฑ์
 คือหมายความว่า ราษฎรในจังหวัดหนึ่ง ๆ จะเลือกผู้แทนของ
 ตนขึ้นได้เพียงคนเดียวหรือหลายคน แล้วแต่จำนวนราษฎรใน
 จังหวัดนั้น ๆ น้อยหรือมาก ถ้าจังหวัดใดมีผู้น้อยก็เลือกได้
 เพียงคนเดียว ถ้ามากอาจเลือกได้ ๒ คน ๓ คน ๔ คน หรือ
 มากขึ้นไปอีก แล้วแต่จำนวนของราษฎรที่ระบุไว้ในกฎหมาย

เลือกตั้ง ผู้แทนที่ได้รับเลือกตั้ง เราเรียกว่าสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร เพราะผู้แทนทุกจังหวัดทั่วทั้งประเทศมารวมกันขึ้นเป็นสภาผู้แทน ประชุมกัน ณ นครหลวงของประเทศ

บุคคลที่สมควรได้รับเลือกตั้ง เป็นสมาชิกสภาผู้แทนนั้น ต้องมีคุณสมบัติตามที่กฎหมายได้บัญญัติไว้ มีกฎหมายฉบับหนึ่งกล่าวถึงการเลือกตั้งและบุคคลที่จะได้รับการเลือกตั้ง เรียกว่า กฎหมายเลือกตั้ง ซึ่งให้ประชาชนปฏิบัติให้ถูกต้องตามแนวนั้นทุกประการ นอกจากนั้นราษฎรผู้ทำการเลือกตั้งบุคคลที่จะเป็นผู้แทนของตนจำต้องพึงเล็งเป็นพิเศษว่า คนๆ นั้นสมควรอย่างไร เราควรจะต้องเลือกเอาผู้เฉลียวฉลาด มีความคิดความเห็นของตนเอง มีความซื่อสัตย์สุจริต เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว มุ่งหวังช่วยทุกข์ของราษฎรอย่างแท้จริง ไม่เห็นแก่ลาภสักการะ ถ่อมตนในอุดมคติไม่เปลี่ยนแปลงง่าย ฯลฯ

การเลือกตั้งนั้น กระทำกันมีกำหนดตามประกาศของรัฐบาล คนไทยที่มีสิทธิเท่านั้นจึงจะไปทำการเลือกตั้งได้ เมื่อถึงกำหนดที่จะมีการเลือกตั้งผู้แทนราษฎรกันใหม่ รัฐบาลจะประกาศให้ราษฎรทราบว่าจะมีการเลือกตั้งที่ไหน เมื่อไร จะให้เลือกตั้งกัน ในจังหวัดนั้นๆ ใครต้องการเป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร ก็ให้ไปสมัครที่ศาลากลางจังหวัด เจ้าหน้าที่จะได้เอารูปผู้สมัคร มีข้อความบอกชื่อ อายุ การทำมาหากิน ตลอดจนความรู้พิมพ์ไว้ให้ชัด รูปของผู้สมัครทุกคนจะมีปิดไว้ตามหน่วยเลือกตั้งต่างๆ ที่ราษฎรไปลงบัตรเลือกตั้ง



เมื่อถึงกำหนดวันเลือกตั้ง ผู้มีสิทธิควรไปออกเสียงลงคะแนน

ผู้มีสิทธิออกเสียงนั้น เจ้าหน้าที่ทางอำเภอจะพิมพ์ชื่อติดไว้ตามท้องที่ต่าง ๆ เพื่อให้ราษฎรรู้ว่าตนมีสิทธิหรือไม่ ถ้ามีสิทธิถึงวันทำหน้าที่ลงคะแนนเสียง ก็ไปที่หน่วยตามตำบลที่อยู่ บอกชื่อที่อยู่ให้กรรมการทราบ เมื่อกรรมการตรวจบัญชีรายชื่อตรงกันแล้ว ก็ขานชื่อและมอบบัตรเลือกตั้งให้ ผู้มีสิทธิเลือกตั้งรับบัตรนำเข้าไปในคูหา เลือกเอาหมายเลขประจำตัวของผู้สมัครที่ตนต้องการให้เป็นผู้แทนปีดลงกับซอง แล้วปิดผนึกให้เรียบร้อย นำเอาไปใส่ลงในหีบที่มิดีเจ้าหน้าที่คุมอยู่

การเลือกตั้งทำในวันเดียวเสร็จ เริ่มเปิดทำการหน่วยเวลา ๘ นาฬิกาเป็นต้นไป สิ้นสุดเวลา ๑๓ นาฬิกา พันเวลานี้ไปแล้ว ไม่รับบัตรจากผู้ใดอีก กรรมการเริ่มเอาบัตรออกนับลงคะแนนต่อหน้าประชาชน เขาจะเอาคะแนนทุก ๆ แห่งมาบวกกัน ผู้สมัครคนใดได้คะแนนมากที่สุด ก็เป็นอันได้รับการเลือกจากราษฎร บางจังหวัดมีผู้แทนราษฎรหลายคน เขาก็เอาผู้ที่ได้คะแนนรองลงมา รัฐบาลจะประกาศให้ทราบว่าผู้สมัครทุกคน คนไหนได้คะแนนเท่าไร ใครบ้างเป็นผู้ได้เป็นผู้แทนราษฎร ผู้ได้รับเลือกนี้ เราเรียกว่า สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร

สิทธิและหน้าที่ในการเลือกตั้ง

การเลือกตั้งเป็นสิทธิของคนไทยทุกคน ตามกฎหมายบัญญัติไว้ แต่ผู้มีสิทธิต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

๑. ต้องมีอายุ ๒๐ ปีบริบูรณ์แล้ว

๒. ต้องเป็นคนมีสติดี ก่อไม่บ้า หรือไม่มีจิตใจพินเพื่อน
ไม่สมประกอบ

๓. ต้องไม่เป็นคน หุนหัน เป็นใบ้ ซึ่งทำให้ไม่สามารถ
อ่านหนังสือออกและเขียนได้

๔. ต้องไม่เป็นพระภิกษุ หรือสามเณร หรือ นักบวชของ
ศาสนาใดๆ

๕. ต้องไม่ใช่คนที่ถูกศาลลงโทษ ไม่ให้มีสิทธิเลือกตั้งผู้
แทนราษฎร

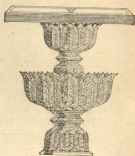
๖. ต้องไม่ใช่ผู้ที่ถูกศาลสั่งขังไว้ เพราะทำความผิดอย่าง
หนึ่งอย่างใด

๗. ถ้าคนไทยคนใดมีบิดาเป็นคนต่างด้าว ต้องมีความ
รู้สอบไล่ได้ชั้นมัธยมปีที่ ๖ แล้ว หรือเคยเป็นทหาร หรือเป็น
ข้าราชการมาแล้วไม่ต่ำกว่า ๕ ปี

๘. ถ้าเป็นคนไทยโดยแปลงชาติ (นอกจากต้องมีความรู้
ตามข้อ ๗ แล้ว) ต้องอยู่ในประเทศไทยไม่น้อยกว่า ๑๐ ปี นับ
ตั้งแต่แปลงชาติแล้วด้วย

การทำการเลือกตั้งเป็น สิทธิ ของคนไทย เราจะไปลง
คะแนนเสียงก็ได้ หรือไม่ไปลงก็ได้ แต่เมื่อประมุขิตัวเป็น
พลเมืองดี เราจะต้องไปลงโน้มน้อมมีคุณสมบัติครบถ้วนและมีข้อ
ประกาศไว้ เราปรารถนาจะให้ประเทศเจริญรุ่งเรือง ก็ต้องรู้จัก
เลือกคนที่ดีจริงๆ เข้าไปจัดการปกครอง ผู้ใดมีสิทธิเลือกตั้ง

ไม่สนใจที่จะใช้สิทธิของตน ประชาชน
ข้อมำหนดิเตียนผู้นั้นว่า เป็นคนไม่
รักชาติ เป็นคนไม่เอาใจใส่ในความ
เป็นอยู่ของประเทศบ้านเมือง ผู้มี
สิทธิเล่า ก็ควรใช้สิทธินั้นในทางสุจริต
จึงจะไม่เป็นการเสียเกียรติ และไม่เป็
นผลร้ายแก่ประเทศชาติของตนเอง



คำถาม

๑. รัฐธรรมนูญคืออะไร
๒. นักเรียนจะต้องปฏิบัติอย่างไรต่อรัฐธรรมนูญ
๓. คนไทยมีสิทธิที่จะทำการเลือกตั้งได้ ต้องมีคุณสมบัติอย่างไร
๔. ถ้าให้นักเรียนเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร นักเรียนควร
เลือกเอาคนเช่นไร

ภูมิศาสตร์

บทที่ ๑

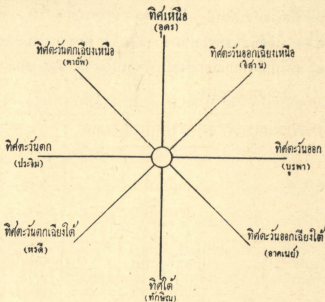
ทิศ

ทิศสำคัญ ๘ ทิศ

ทิศสำคัญ ๘ ทิศ เป็นทิศใหญ่ ๔ ทิศ และทิศเฉียง ๔ ทิศ

๔
ข้อ

- | | |
|----------------|--------------------------|
| ๑. ทิศเหนือ | ๒. ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ |
| ๓. ทิศตะวันออก | ๔. ทิศตะวันออกเฉียงใต้ |
| ๕. ทิศใต้ | ๖. ทิศตะวันตกเฉียงใต้ |
| ๗. ทิศตะวันตก | ๘. ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ |



ให้รู้จักทิศทางของสถานที่ใกล้เคียง

โรงเรียนของเรา หน้าโรงเรียนอยู่ทางทิศ.....
 และหลังโรงเรียน อยู่ทางทิศ.....
 ทางทิศเหนือ มีสถานที่ใกล้เคียง คือ.....
 ทางทิศตะวันออก มีสถานที่ใกล้เคียง คือ.....
 ทางทิศใต้ มีสถานที่ใกล้เคียง คือ.....
 ทางทิศตะวันตก มีสถานที่ใกล้เคียง คือ.....

ให้รู้จักทิศทางของจังหวัดใกล้เคียง

โรงเรียนของเรา ตั้งอยู่ในเขตจังหวัด.....
จังหวัด.....นี้ ติดต่อกับเขตจังหวัดอื่น ดังนี้
 ทางทิศเหนือ ติดต่อกับจังหวัด.....
 ทางทิศตะวันออก ติดต่อกับจังหวัด.....
 ทางทิศใต้ ติดต่อกับจังหวัด.....
 ทางทิศตะวันตก ติดต่อกับจังหวัด.....

ให้รู้จักทิศทางของอำเภอใกล้เคียง

โรงเรียนของเรา ตั้งอยู่ในท้องที่อำเภอ.....
จังหวัด.....นี้ แบ่งท้องที่ออกเป็น.....อำเภอ คือ
 ๑. อำเภอ.....อยู่ทางทิศ.....ของโรงเรียน
 ๒. อำเภอ.....อยู่ทางทิศ.....ของโรงเรียน
 ๓. อำเภอ.....อยู่ทางทิศ.....ของโรงเรียน
 ๔. อำเภอ.....อยู่ทางทิศ.....ของโรงเรียน
 ๕. อำเภอ.....อยู่ทางทิศ.....ของโรงเรียน

ให้รู้จักทิศทางของตำบลใกล้เคียง

- โรงเรียนของเรา ตั้งอยู่ในตำบล.....
 อำเภอ.....นี้ แบ่งท้องที่ออกเป็น.....ตำบล คือ
 ๑. ตำบล.....อยู่ทางทิศ.....ของโรงเรียน
 ๒. ตำบล.....อยู่ทางทิศ.....ของโรงเรียน
 ๓. ตำบล.....อยู่ทางทิศ.....ของโรงเรียน
 ๔. ตำบล.....อยู่ทางทิศ.....ของโรงเรียน
 ๕. ตำบล.....อยู่ทางทิศ.....ของโรงเรียน

คำถาม

๑. โรงเรียนของเรา หันหน้าไปทางทิศอะไร ?
 ๒. ทางทิศเหนือของโรงเรียนเรา มีสถานที่ใกล้เคียงคืออะไร ?
 ๓. ทางทิศใต้ของตำบลนี้ เป็นตำบลอะไร ?
 ๔. ทางทิศตะวันออกของอำเภอนี้ เป็นอำเภออะไร ?
 ๕. ทางทิศตะวันตกของจังหวัดนี้ เป็นจังหวัดอะไร ?
-

บทที่ ๒

แผนที่

ทิสในแผนที่

แผนที่ทุกแผ่น มีทิสในแผนที่ เป็นดังนี้

ทางข้างบนหรือหัวแผนที่	เป็น ทิสเหนือ
ทางขวามือ	เป็น ทิสตะวันออก
ทางล่าง	เป็น ทิสใต้
ทางซ้ายมือ	เป็น ทิสตะวันตก

เมื่อนักเรียนจะเขียนแผนที่ จะต้องจัดทิสอย่างนั้นเหมือน

กัน

มาตราส่วน

๑. การทำแผนที่ ต้องมีมาตราส่วน คือย่อส่วนลงเทียบกับของจริง

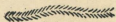
๒. จะใช้มาตราส่วนเท่าไรก็ได้ แล้วแต่จะเหมาะสม

๓. เช่นมาตราส่วน ๑ : ๑๐,๐๐๐ คือ เขียนแผนที่ระยะ ๑ นิ้ว จะเท่ากับระยะในแผนที่จริง ๑๐,๐๐๐ นิ้ว หรือในแผนที่ ๑ เซนติเมตร ก็เท่ากับระยะจริง ๆ ๑๐,๐๐๐ เซนติเมตร

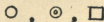
เครื่องหมายสามัญที่ใช้ในแผนที่



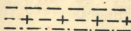
—เขียนแทน—แม่น้ำ



—เขียนแทน—ภูเขา



—เขียนแทน—เมือง จังหวัด



—เขียนแทน—เส้นกั้นเขตแดน



—เขียนแทน—ทางรถไฟ

การอ่านแผนที่

๑. ดูรูปเครื่องหมายต่าง ๆ ในแผนที่
 ๒. ให้รู้ว่าที่ตรงนั้น มีอะไร เป็นอะไร ภูเขา แม่น้ำ เมือง
 ๓. สิ่งไหน อยู่ที่ไหน ทิศไหน ใกล้ ไกล กับอะไร
- การอ่านแผนที่ได้ ต้องรู้อย่างนี้ :-

๑. รู้ทิศในแผนที่
๒. รู้มาตราส่วนในแผนที่
๓. รู้เครื่องหมายที่ใช้ในแผนที่

คำถาม

๑. ให้นักเรียนชี้ทิศในแผนที่ให้ถูกต้อง
๒. มาตราส่วนในแผนที่คืออะไร
๓. ทำไมแผนที่จึงต้องมีมาตราส่วน
๔. ให้เขียนเครื่องหมายสามัญที่ใช้ในแผนที่มา ๕ อย่าง และบอกด้วยว่าเครื่องหมายนั้นแทนของจริงอะไร
๕. จะอ่านแผนที่ได้ถูกต้อง จะต้องรู้หลักอะไรบ้าง

รูปพรรณสัณฐานของโลก

ข้อพิสูจน์ว่าโลกกลม

๑. ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดาวต่าง ๆ เรามองเห็นรูปร่างเป็นดวงกลมทั้งสิ้น โลกก็เป็นพวกดาวเหล่านี้เหมือนกัน เพราะฉะนั้น ถ้าเราสามารถมองเห็นรูปร่างได้ ก็จะเห็นว่าโลกกลมด้วย



โลกกลม

๒. เมื่อเวลาเกิดจันทรุปราคาหรือที่เรียกว่าจันทรคราสเงาของโลกส่วนหนึ่งไปติดที่ดวงจันทร์เป็นรูปโค้ง นั่นคือข้อพิสูจน์ว่าโลกกลม

๓. เราแลเห็นรุ้ง เป็นรูปโค้งของวงกลมทุกครั้ง นั่นก็คือแสงอาทิตย์ส่องผ่านส่วนโค้งของโลกมา จึงเป็นข้อพิสูจน์ว่าโลกกลม

๔. มีคนเล่นเรือ หรือเครื่องบินไปรอบโลก เขาออกจากที่แห่งหนึ่ง มุ่งหน้าตรงไปทางทิศเดียว (ดูเข็มทิศ) แล้วก็กลับมาที่เดิมได้ ที่เป็นอย่างนี้เพราะว่าโลกกลม

๕. ประเทศต่าง ๆ ในโลก มีเวลาดวงอาทิตย์ขึ้น (และตกด้วย) ไม่ตรงกัน กลางวันกลางคืนไม่พร้อมกัน ที่เป็นอย่างนี้

เพราะโลกกลม ถ้าโลกแบน เมื่อดวงอาทิตย์ขึ้นมา ก็จะเป็นเวลา
กลางวันพร้อมกันหมด

โลกกลมและหมุนรอบตัวเอง
เป็นเหตุให้เกิดกลางวันกลางคืน

เหตุที่เกิดกลางวัน กลางคืน เป็นเพราะเหตุ ๒ ประการ คือ
๑. เพราะโลกกลม

๒. เพราะโลกหมุนรอบตัวเอง

เมื่อโลกหมุนไป ชักไหนหันอยู่ทางดวงอาทิตย์ โลกชัก
นั้นได้รับแสงสว่างจากดวงอาทิตย์ ก็สว่าง เรียกว่าเวลากลางวัน
ส่วนอีกชักหนึ่งจะมีมืด เรียกว่าเป็นเวลากลางคืน สลับกันดังนี้
เรื่อยไป

การแบ่งเวลา

การที่โลกหมุนนี้ ทำให้มีการแบ่งเวลาเรียกต่าง ๆ กันไป
เช่นเวลากลางวัน กลางคืน หรือเวลาเช้า สาย เที่ยง บ่าย เย็น
เป็นต้น อาการหมุนของโลก มี ๒ อย่าง คือ :- ๑. โลกหมุน
รอบตัวเอง และ ๒. โลกหมุนรอบดวงอาทิตย์

๑. โลกหมุนรอบตัวเอง รอบหนึ่ง เป็นเวลา ๑ วัน

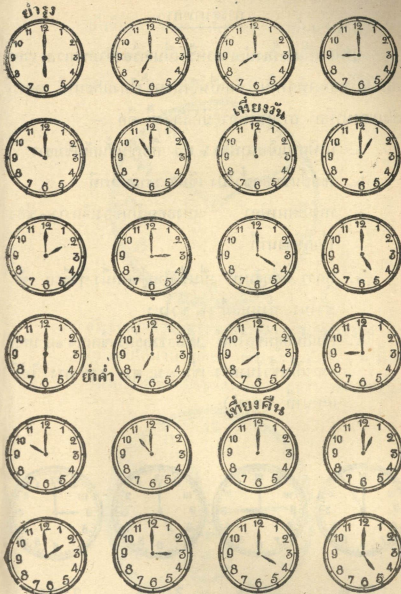
๒. โลกหมุนรอบดวงอาทิตย์ รอบหนึ่ง เป็นเวลา ๑ ปี

๑ ปี แบ่งเป็น ๓๖๕ วัน หรือ ๓๖๖ วัน

๑ วัน แบ่งเป็น ๒๔ ชั่วโมง

๑ ชั่วโมง แบ่งเป็น ๖๐ นาที

๑ นาที แบ่งเป็น ๖๐ วินาที



การดูนาฬิกา

นาฬิกาเป็นเครื่องนับเวลาหรือเป็นเครื่องกำหนดเวลา เวลาที่เราได้รู้จากนาฬิกานั้น คิดเป็นจำนวนชั่วโมงและนาที ดูตามเข็มของนาฬิกา การดูนาฬิกา มีหลักดังนี้ คือ :-

๑. นาฬิกามีเข็มนาฬิกา ๒ อัน คือเข็มสั้นกับเข็มยาว
๒. เข็มสั้นบอกชั่วโมง เข็มยาวบอกนาที
๓. หน้าปัดนาฬิกา แบ่งออกเป็นช่องเล็กๆ ๖๐ ช่อง เรียกช่องนาที
๔. ทุกๆ ๕ ช่องนาที เป็นขีดใหญ่ขีดหนึ่งๆ เรียก ขีด ชั่วโมง ทั้งหมดมี ๑๒ ชั่วโมง
๕. เข็มสั้นอยู่ที่ขีดใหญ่ เข็มยาวอยู่ตรงขีดเลข ๑๒ บอกเวลาเป็นชั่วโมงตรง เช่น ๖ น. ตรง ๙ น. ตรง ไม่มีเศษนาที (ดูรูป)



1.00 น.



3.00 น.

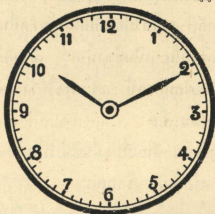


7.00 น.

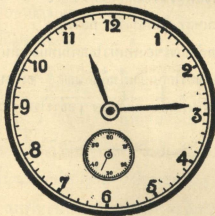


9.00 น.

๖. ถ้าเข็มยาวไม่อยู่ตรงเลข ๑๒ จะเป็นเศษนาที ให้นำจากตัวเลข ๑๒ ไปถึงเข็มยาวเป็นกึ่งช่อง ก็เป็นเท่านั้นๆ นาที เช่น ๑๐ นาฬิกา ๑๐ นาที (ดูรูป)



๗. ถ้าเข็มยาวอยู่ไม่ตรงช่องนาที อยู่ระหว่างช่อง เข่าแบ่งนับเป็นวินาทีอีก เช่น ๑๑ นาฬิกา ๑๔ นาที ๓๕ วินาที (นาฬิกาบางเรือนมีเข็มบอกวินาทีด้วย-ดูรูป)



ลักษณะของพื้นผิวโลก

พื้นแผ่นดินและพื้นน้ำที่เรามองเห็นนั้น เรียกว่าพื้นผิวโลก เราจะเห็นว่า มีลักษณะขรุขระ สูง ๆ ต่ำ ๆ ส่วนที่สูงนั้น เป็นแผ่นดินธรรมดาที่มี สูงขึ้นไปอีกเป็นเนินเขา เป็นภูเขาก็มี และพื้นผิวโลกส่วนที่ต่ำนั้น เป็นที่ขังน้ำอยู่ เป็นแม่น้ำลำคลองก็มี เป็นทะเล เป็นมหาสมุทรก็มี ฉะนั้นพูดได้ว่า ผิวนอกของโลก แบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือ

๑. เป็นพื้นดิน คือเป็นแผ่นดิน เป็นที่บนบก เป็นที่ราบ ที่องไร่ ที่องนา หรือที่เนิน หรือภูเขา

๒. เป็นพื้นน้ำ คือเป็นที่ดำนน้ำขังอยู่ เป็นแม่น้ำ ลำคลอง หรือห้วย หนอง บึง หรือเป็นทะเล หรือมหาสมุทร

คำถาม

๑. จงอ้างข้อพิสูจน์ว่าโลกกลมมา ๓ ข้อ
๒. จงบอกเหตุที่เกิดขึ้นกลางวัน กลางคืน
๓. จงบอกลักษณะของพื้นผิวโลกตามที่มองเห็น
๔. ผิวนอกของโลกแบ่งเป็นกี่ลักษณะ? อะไรบ้าง
๕. ส่วนที่เป็นพื้นดิน มีชื่อต่างๆ อย่างไรบ้าง?

บทที่ ๔

ทวีป

ทวีป คือ พื้นแผ่นดินในโลก ที่เขาแบ่งออกเป็นส่วนใหญ่ เช่น ทวีปเอเชีย ทวีปยุโรป ทวีปอเมริกา เป็นต้น พื้นแผ่นดินในโลกนี้ทั้งหมด แบ่งออกเป็น ๖ ทวีป

ชื่อของทวีปต่างๆ

๑. ทวีปเอเชีย
๒. ทวีปแอฟริกา
๓. ทวีปอเมริกาเหนือ
๔. ทวีปอเมริกาใต้
๕. ทวีปยุโรป
๖. ทวีปออสเตรเลีย
๗. ทวีปแอนตาร์กติกา

ที่ตั้งของทวีปต่างๆ

๑. ทวีปเอเชีย อยู่ทางซีกเหนือของโลก

ทวีปเอเชียเป็นทวีปใหญ่ที่สุด มีพื้นที่ประมาณ ๔๔ ล้านตารางไมล์ มีประเทศสำคัญคือ ประเทศไทย จีน ญี่ปุ่น อินเดีย พม่า สหพันธมลายา สหภาพโซเวียตรัสเซีย ฯลฯ

๒. ทวีปแอฟริกา อยู่ตอนกลางของโลก แถบบริเวณเส้นศูนย์สูตร อยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของทวีปเอเชีย

ทวีปแอฟริกาเป็นทวีปใหญ่ที่สอง มีพื้นที่ประมาณ ๑๑ ล้าน ๕ แสนตารางไมล์ มีประเทศสำคัญคือ ประเทศอียิปต์ ลิเบีย อะบิสสินีย โมร็อกโก ฯลฯ

๓. ทวีปอเมริกาเหนือ อยู่ทางซีกเหนือของโลก แนวเดียวกับทวีปเอเชีย แต่อยู่ห่างทวีปเอเชียไปทางทิศตะวันตก

ทวีปอเมริกาเหนือ เป็นทวีปใหญ่ที่สาม มีพื้นที่ประมาณ ๘ ล้าน ๕ แสนตารางไมล์ มีประเทศสำคัญ คือ ประเทศสหรัฐอเมริกา กานาดา เม็กซิโก ฯลฯ

๔. ทวีปอเมริกาใต้ อยู่ต่อทวีปอเมริกาเหนือลงมาทางใต้

ทวีปอเมริกาใต้ มีพื้นที่ประมาณ ๓ ล้าน ๒ แสนตารางไมล์ มีประเทศสำคัญ คือ ประเทศบราซิล โคลัมเบีย เปรู อาร์เจนตินา ฯลฯ

๕. ทวีปยุโรป อยู่ติดต่อกับทวีปเอเชีย ทางทิศตะวันตก หรืออยู่ทางทิศเหนือของทวีปแอฟริกา

ทวีปยุโรป มีพื้นที่ประมาณ ๓ ล้าน ๑ แสนตารางไมล์ มีประเทศสำคัญคือ ประเทศอังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมนี อิตาลี สวิตเซอร์แลนด์ ฮอลันดา สเปน โปรตุเกส สวีเดน นอร์เวย์ ฯลฯ

๖. ทวีปออสเตรเลีย อยู่ทางซีกโลกทางใต้ อยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ของทวีปเอเชีย

ทวีปออสเตรเลีย เป็นทวีปเล็กที่สุด มีพื้นที่ประมาณ ๓ ล้าน ๔ แสนตารางไมล์ เป็นเกาะใหญ่เกาะหนึ่งและเป็นเกาะที่ใหญ่ที่สุดในโลก ทวีปออสเตรเลียนี้ เรียกว่า ประเทศออสเตรเลียก็ได้

๑. ทวีปแอนตาร์กติกา อยู่ทางใต้สุดของโลก ตอนขั้วโลกใต้

ทวีปแอนตาร์กติกา มีพื้นที่ประมาณ ๕ ล้านตารางไมล์ อากาศหนาวมาก มีน้ำแข็งปกคลุมตลอดเวลา เข้าใจกันว่าไม่มีผู้อาศัยอยู่เลย

คำถาม

๑. ทวีปคืออะไร
๒. ในโลกนี้แบ่งเป็นกี่ทวีป ทวีปอะไรบ้าง
๓. ทวีปอะไรใหญ่ที่สุด ทวีปอะไรเล็กที่สุด
๔. ทวีปไหน เข้าใจกันว่าไม่มีคนอาศัยอยู่เลย
๕. ระหว่างทวีปอเมริกาเหนือ กับทวีปอเมริกาใต้ มีอะไรกันอยู่

บทที่ ๕

มหาสมุทร

มหาสมุทร คือ พื้นน้ำอันกว้างใหญ่ ซึ่งแบ่งออกเป็น
ส่วนใหญ่ ๆ ๕ ส่วน มีชื่อดังต่อไปนี้

ชื่อของมหาสมุทรต่าง ๆ

๑. มหาสมุทรแปซิฟิก
๒. มหาสมุทรแอตแลนติก
๓. มหาสมุทรอินเดีย
๔. มหาสมุทรอาร์กติก
๕. มหาสมุทรแอนตาร์กติก

ที่ตั้งของมหาสมุทรต่าง ๆ

๑. มหาสมุทรแปซิฟิก อยู่กึ่งกลางระหว่างแผ่นดินทวีป
อเมริกาเหนือ อเมริกาใต้ ออสเตรเลีย และทวีปเอเชียล้อมอยู่
มหาสมุทรแปซิฟิกมีอาณาเขตกว้างขวางใหญ่โตมาก

๒. มหาสมุทรแอตแลนติก อยู่กึ่งกลางระหว่างแผ่นดินทวีป
ยุโรป แอฟริกา อเมริกาใต้ และอเมริกาเหนือล้อมอยู่ มหาสมุทร
นี้เล็กกว่ามหาสมุทรแปซิฟิก

๓. มหาสมุทรอินเดีย อยู่ระหว่างแผ่นดินทวีปเอเชีย
ออสเตรเลีย และแอฟริกา มหาสมุทรนี้เล็กรองจากมหาสมุทร
แอตแลนติก

๔. มหาสมุทรอาร์กติก อยู่รอบๆ ขั้วโลกเหนือ มหา
สมุทรนี้น้ำมักจะแข็งอยู่เกือบทั้งปี

๕. มหาสมุทรแอตแลนติก อยู่ทางขั้วโลกใต้ อยู่รอบๆ
แผ่นดินทวีปอเมริกา มหาสมุทรนี้ น้ำมักจะแข็งอยู่เกือบ
ตลอดปีเหมือนในมหาสมุทรอาร์กติก

คำถาม

๑. ที่เรียกว่า มหาสมุทรนั้น คืออะไร
๒. ในโลกนี้มีมหาสมุทร ? ชื่ออะไรบ้าง
๓. มหาสมุทรอะไรอยู่เหนือสุด มหาสมุทรอะไรอยู่ใต้สุด
๔. มหาสมุทรปาซิฟิก ตั้งอยู่ตอนไหนของโลก
๕. ประเทศไทย อยู่ใกล้มหาสมุทรอะไร

บทที่ ๖
จังหวัดที่ตั้งโรงเรียน

ให้เรียนโดยละเอียด ตามหัวข้อต่อไปนี้

ชื่อ จังหวัด (ภาค... ..)

ชื่อ ผู้ว่าราชการจังหวัด

ชื่อ ศึกษาธิการจังหวัด

ชื่อ ศึกษาธิการจังหวัดผู้ช่วย

ชื่อ ศึกษาธิการจังหวัดผู้ช่วย

เขตจังหวัด... .. น

ทิศเหนือ ติดต่อกับเขตจังหวัด

ทิศตะวันออก ติดต่อกับเขตจังหวัด

ทิศใต้ ติดต่อกับเขตจังหวัด

ทิศตะวันตก ติดต่อกับเขตจังหวัด

อำเภอต่าง ๆ ในจังหวัด

จังหวัด น แบ่งท้องที่ออกเป็น อำเภอ
... .. กิ่งอำเภอ คือ

๑. อำเภอ ๒. อำเภอ

๓. อำเภอ ๔. อำเภอ

๕. อำเภอ ๖. อำเภอ

๗. ถึงอำเภอ ๘. ถึงอำเภอ

โรงเรียน^๕ ตั้งอยู่ในท้องที่อำเภอ

ชื่อ นายอำเภอ

ชื่อ ศึกษาธิการอำเภอ

ตำบลต่างๆ ในอำเภอ (ที่ตั้งโรงเรียน)

อำเภอ น^๕ แบ่งออกเป็น... ..ตำบล คือ

๑. ตำบล ๒. ตำบล

๓. ตำบล ๔. ตำบล

๕. ตำบล ๖. ตำบล

ภูมิประเทศจังหวัด

จังหวัด น^๕ ๔๕^๕ ตั้งเป็น

... ..

... ..

มีภูเขาสำคัญ

... ..

มีแม่น้ำสำคัญ

... ..

มีคลองสำคัญ

... ..

มีถนนสำคัญ

... ..

มีสะพานสำคัญ

... ..

อากาศ

... ..

พืชผลและโกกทรัพย์ของจังหวัด มี

... ..

... ..

... ..

การทำมาหากินในจังหวัด มี

... ..

... ..

สินค้าสำคัญของจังหวัด มี

... ..

... ..

การคมนาคมของจังหวัด มี

... ..

... ..

... ..

ชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนในจังหวัด

... ..

... ..

สถานที่สำคัญในจังหวัด

๑. ชื่อ... .. เป็น... .. อยู่ที่... ..
สำคัญคือ... ..
๒. ชื่อ... .. เป็น... .. อยู่ที่... ..
สำคัญคือ... ..
๓. ชื่อ... .. เป็น... .. อยู่ที่... ..
สำคัญคือ... ..

คำถาม

๑. จงบอกอาณาเขตติดต่อของจังหวัดนี้
๒. ภูมิประเทศจังหวัดนี้เป็นอย่างไร
๓. พืชผลและโคกทรัพย์ของจังหวัดนี้ มีอะไรบ้าง
๔. สินค้าสำคัญของจังหวัดนี้ มีอะไรบ้าง
๕. จงบอกชื่อสถานที่สำคัญของจังหวัดนี้ ๓ แห่ง และบอกด้วย
ว่า สถานที่นั้นสำคัญอย่างไร

บทที่ ๗
ประเทศไทย

ประเทศไทยอยู่ในทวีปเอเชีย ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ มีอาณาเขตติดต่อกับประเทศใกล้เคียง ดังนี้

ทิศเหนือ ติดต่อกับประเทศพม่า และอินโดจีน

ทิศตะวันออก ติดต่อกับอินโดจีน

ทิศใต้ ติดต่อกับสหพันธมลายา

ทิศตะวันตก ติดต่อกับ ประเทศพม่า และ มหาสมุทรอินเดีย

๑. ภูมิประเทศ

ภาคเหนือ เป็นที่สูง มีภูเขามาก มีลำธารหลายสายที่ราบบ้าง พื้นดินดีเหมาะแก่การเพาะปลูก ภาคนี้มีป่าไม้และไม้ค่าอื่น ๆ มาก

ภาคกลาง เป็นที่ราบต่ำ กว้างใหญ่ ไม่ค่อยมีภูเขา มีแม่น้ำลำคลองมาก พื้นดินดี เป็นที่ทำนา ทำสวน มากกว่าภาคอื่น

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ภาคอีสาน) เป็นที่ราบสูง มีภูเขาเตี้ย ๆ มีป่าดง พื้นที่เป็นดินปนทราย ในฤดูแล้ง พื้นดินแห้งแล้งมาก ทำให้การเพาะปลูกไม่ค่อยได้ผลดี ภาคนี้มีการเลี้ยงสัตว์มาก

ภาคใต้ พื้นที่เป็นป่าเป็นเขามาก มีที่ราบตามแถบชายทะเลมีแม่น้ำลำธารมาก ฝนชุก ภาคนี้มีสวนยาง สวนมะพร้าว และเหมืองแร่ดีบุกมาก

๒. ภูมิอากาศ

ประเทศไทยตั้งอยู่ในแถบร้อน ใกล้เส้นศูนย์สูตร เพราะฉะนั้น จึงมีอากาศค่อนข้างร้อน ในภาคต่าง ๆ ความร้อนหนาวไม่เหมือนกัน ในภาคเหนือ กลางวันค่อนข้างร้อนมาก กลางคืนค่อนข้างหนาว ทั้งนี้เพราะมีภูเขามากและอยู่ไกลทะเล ในภาคกลางอากาศไม่ค่อยร้อนมาก ไม่ค่อยหนาวมาก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในหน้าร้อน ร้อนจัดกว่าภาคอื่น ๆ ภาคใต้ อากาศที่สดตลอดปีไม่ร้อนจัดไม่หนาวจัด เพราะมีลมทะเลพัดผ่านอยู่เสมอ

๓. พืชผลและโรคทรัพย์

พืชที่สำคัญมีดังนี้

- (๑) ข้าว เป็นพืชสำคัญที่สุด มีปลูกกันทุกจังหวัด
- (๒) ยางพารา ปลูกมากในภาคใต้ และในจังหวัดจันทบุรี
- (๓) ป่าน้ำ มีมากที่สุด ในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ก็มีเหมือนกัน
- (๔) ทุเรียน ปลูกมากในจังหวัดจันทบุรี
- (๕) มะพร้าว ปลูกมากในภาคใต้ และตามเกาะ เช่นเกาะสมุย
- (๖) ยาสสูบ ปลูกมากในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
- (๗) ฝ้าย ปลูกมากในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
- (๘) อ้อย ปลูกมากในจังหวัดชลบุรี ลำปาง อุตรดิตถ์ นครปฐม
- (๙) ผลไม้ต่าง ๆ ปลูกมากในภาคกลาง ภาคอื่น ๆ ก็มีเหมือนกัน

(๑๐) ผักต่าง ๆ ปลูกกันทั่วไป

สัตว์ที่สำคัญมีดังนี้

- (๑) สัตว์เลี้ยง วัวมีมากในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือและภาคใต้ ควายมีมากในภาคกลาง ม้ามีมากในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หมู เป็ด ไก่ เลี้ยงกันทั่วไป
 - (๒) สัตว์ป่า มีบ้างตามป่าในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ เป็นสินค้าสำคัญคือ ขาของสัตว์ป่าเป็น ๆ และเขา หนัง ของมัน
 - (๓) สัตว์น้ำ มีการจับปลาน้ำจืดตามแม่น้ำลำคลองทั่ว ๆ ไป และตามหัวเมืองชายทะเล มีการจับปลาน้ำเค็ม
- แร่ที่สำคัญมีดังนี้
- (๑) ดีบุก มีมากในภาคใต้ มีมากที่สุดที่จังหวัดภูเก็ต
 - (๒) ทองคำ มีในจังหวัดนครราชสีมา ปราจีนบุรี
 - (๓) พลอย มีในจังหวัดจันทบุรี กาญจนบุรี
 - (๔) น้ำมัน มีในจังหวัดเชียงใหม่

๔. การทำมาหากิน

การทำมาหากินของคนไทย มีการเพาะปลูก ทำนา ทำสวน มากที่สุด นอกจากนั้นมีการเลี้ยงสัตว์ การประมง ป่าไม้ ทำเหมืองแร่ ทำหัตถกรรม การค้าขาย การรับราชการ และรับจ้างอื่น ๆ

๕. ชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน

- (๑) ในจังหวัดใหญ่ ชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน

นับว่าสะดวกสบาย มีผู้คนอาศัยอยู่หนาแน่น ทำให้ท้องถิ่นเจริญ มีการคมนาคมสะดวก มีไฟฟ้า น้ำประปา มีห้างร้านขายสินค้าต่าง ๆ มากมาย มีโรงแรมหรูหรามีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ประชาชนแต่งกายสวยงามทันสมัย

(๒) ในจังหวัดเล็ก ชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนยังไม่ค่อยสะดวกสบาย บางท้องถิ่นยังเป็นทึบกันดาร มีคนอยู่น้อย ถนนหนทางยังไม่ดี ไม่มีไฟฟ้า น้ำประปา ข้าวของเครื่องใช้หายาก ความเป็นอยู่ค่อนข้างเยียบเหงา ห่างไกลความเจริญหลายประการ

๖. จังหวัดสำคัญ

(๑) จังหวัดพระนคร เป็นเมืองหลวงและเมืองที่สำคัญด้วย เป็นเมืองใหญ่ที่สุดของประเทศ เป็นที่ตั้งของสถานที่สำคัญ ๆ ทางราชการ เป็นศูนย์กลางของการคมนาคม การค้าขาย

(๒) จังหวัดธนบุรี เคยเป็นเมืองหลวงในแผ่นดินของพระเจ้าตากสิน จังหวัดธนบุรีอยู่คนละฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยากับจังหวัดพระนคร มีสะพานข้ามแม่น้ำเชื่อมระหว่างสองจังหวัดนี้ ๔ สะพาน คือ สะพานปฐมบรมราชานุสรณ์ (สะพานพุทธยอดฟ้า) สะพานพระรามหก สะพานกรุงธน ฯ และ สะพานกรุงเทพ ฯ

(๓) จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (กรุงเก่า) เคยเป็นเมืองหลวงในสมัยกรุงศรีอยุธยา ตัวเมืองเป็นเกาะ มีน้ำล้อมรอบ มีโบราณวัตถุมาก

(๔) จังหวัดลพบุรี (ละโว้) เคยเป็นเมืองหลวงเก่าใน

สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช เป็นเมืองสำคัญในประวัติศาสตร์ สมัยขอมมีอำนาจ

(๕) จังหวัดนครสวรรค์ เป็นศูนย์กลางของการค้าขายทางภาคเหนือ มีที่เพาะพันธุ์ปลาจำนวนมากใหญ่ คือที่บึงบอระเพ็ด และเป็นจังหวัดที่ตั้งต้นของแม่น้ำเจ้าพระยา

(๖) จังหวัดเชียงใหม่ เป็นจังหวัดใหญ่ที่สองรองจากพระนคร เป็นจังหวัดสุดทางรถไฟสายเหนือ

(๗) จังหวัดอุบลราชธานี เป็นจังหวัดสำคัญที่สุดของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นจังหวัดสุดทางรถไฟสายตะวันออกเฉียงเหนือ

(๘) จังหวัดภูเก็ต เป็นเกาะอยู่ในมหาสมุทรอินเดีย เป็นที่มั่งคั่งดั่งบุคมมากที่สุดในประเทศไทย และเป็นเมืองท่าด้วย

(๙) จังหวัดสงขลา เป็นเมืองท่าสำคัญทางภาคใต้

(๑๐) จังหวัดนครราชสีมา เป็นจังหวัดสุดทางรถไฟสายใต้
 คำถาม

๑. จงบอกอาณาเขตที่ ประเทศไทย ติดต่อกับ ประเทศ ไกล่ เกียง ทั้ง ๔ ทิศ
๒. พืชผลและโภคทรัพย์ที่สำคัญของประเทศ มีอะไรบ้าง บอกมา ๕ อย่าง
๓. การทำมาหากินที่สำคัญที่สุดของประเทศไทย คืออะไร
๔. บึงบอระเพ็ด คืออะไร อยู่ที่ไหน สำคัญอย่างไร
๕. ทางรถไฟสายเหนือ ไปสุดที่จังหวัดไหน

ประเทศลาว กัมพูชา และญวน

ประเทศลาว ติดต่อกับประเทศไทย ทางทิศตะวันออก
เฉียงเหนือ มีพื้นที่ประมาณ ๕๑,๕๐๐ ตารางไมล์ เล็กกว่า
ประเทศไทยราว ๆ ครึ่งหนึ่ง

๑. พืชผลและโภคทรัพย์ พืชผลส่วนใหญ่ คือ ข้าว นอก
จากนี้ยังมีการปลูกพืชไร่อีกหลายอย่าง เช่น ข้าวโพด ฝ้าย เครื่อง
เทศ ขาสูบ กาแฟ ป่านปอ และของป่า

ทางเหนือของประเทศมีป่าไม้สักมาก สัตว์เลี้ยงที่สำคัญ
ก็คือ วัวและควาย แร่ที่สำคัญ มีเพียงอย่างเดียว คือ ดีบุก

๒. สินค้าออก สินค้าออกที่สำคัญมีอย่าง ไม่หอมที่ใช้ทำ
น้ำหอม และยารักษาโรค กาแฟ ป่านปอ วัว ควาย และไม้สัก

๓. เมืองสำคัญ มี เมืองเวียงจันทน์ เป็นเมืองหลวง และ
เมืองหลวงพระบาง เป็นที่ประทับของพระเจ้าแผ่นดิน

๔. พลเมือง มีประมาณ ๔ ล้านคน ส่วนมากนับถือ
พระพุทธศาสนา

๕. การเกี่ยวข้องกับประเทศไทย ประเทศลาวมีสัม
พันธไมตรีกับไทยอย่างใกล้ชิด และขนบธรรมเนียมประเพณีก็
เหมือนกันมาก ตามเมืองสำคัญ ๆ ชายแดน ชาวไทยและลาว
ต่างข้ามไปมาหาสู่และค้าขายติดต่อกันเสมอ นอกจากนั้นสินค้า
จากต่างประเทศที่จะส่งไปยังประเทศลาว ก็มักจะส่งเข้ามายัง
ประเทศไทยก่อน แล้วจึงส่งต่อไปยังประเทศลาว

ประเทศกัมพูชา (เขมร)

ประเทศกัมพูชา อยู่ติดกับประเทศไทยทางทิศตะวันออก มีพื้นที่ประมาณ ๖๗,๕๖๘ ตารางไมล์ เท่ากับ ๑ ใน ๓ ของไทย

๑. พืชผลและโภคทรัพย์ พืชผลส่วนใหญ่ได้แก่ ข้าว รองลงมาคือ ยางพารา ยาสูบ เชื้อไม้

สัตว์เลี้ยงมี วัว ควาย และในทะเลสาบมีปลามาก
อุตสาหกรรมพื้นเมือง มีการขายผ้าไหมและผ้าฝ้าย

๒. สินค้าออก สินค้าออกสำคัญมีข้าว ยางพารา วัว ควาย หนังสัตว์ ปลาแห้ง ปลาเค็ม ของป่า นิลและพลอย

๓. เมืองสำคัญ (๑) พนมเปญ เป็นเมืองหลวง

(๒) พระตะบอง เป็นศูนย์กลางของ
การขายข้าว

(๓) เสียมราฐ มีโบราณสถานสำคัญ
ที่เรียกว่า นครวัด เป็นสิ่งวิจิตร
พิสดารมาก

๔. พลเมือง มีประมาณ ๔ ล้าน ๑ แสนคน ส่วนมาก
นับถือพระพุทธศาสนา

๕. การเกี่ยวข้องกับประเทศไทย เขมรกับไทยมีความ
เกี่ยวข้องกันมาช้านาน ปัจจุบันก็มีมิตรต่อกันเป็นอันดี เขมร
ส่งสินค้ามา มี ปลาอย่าง ปลาเค็ม นิล พลอย ของป่าต่างๆ
สินค้าที่ไทยส่งไปก็มี เครื่องรูปพรรณ เงิน ทอง

ประเทศเวียดนาม (ญวนใต้)

ประเทศเวียดนาม (หรือเรียกว่าสาธารณรัฐเวียดนาม) อยู่ต่อประเทศกัมพูชาไปทางทิศตะวันออก ตอนเหนือของประเทศนี้เรียกว่าเวียตมินห์ แบ่งเขตแดนกันที่เส้นขนานที่ ๑๗

๑. พืชผลและโลหทรัพย์ พลเมืองทำการเพาะปลูก พืชที่ปลูกมากก็คือ ข้าว และยางพารา นอกจากนั้นก็มีชา กาแฟ ข้าวโพด ยาสูบ และพริกไทย และมีการทำป่าไม้ด้วย

พวกแร่ธาตุ มี ถ่านหิน ฟอสเฟต และทองคำ

๒. สินค้าออก สินค้าออกที่สำคัญ คือ ข้าว ยางพารา ยาสูบ เครื่องเทศ ผ้าแพร

๓. เมืองสำคัญ (๑) ไช่งอน เป็นเมืองหลวง และศูนย์กลางของการค้า

(๒) ตูร์น เป็นเมืองที่ตั้งฐานทัพเรือ

๔. พลเมือง มีประมาณ ๑๒,๓๖๖,๐๐๐ คน ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธและศาสนาคริสต์ียน

๕. การเกี่ยวข้องกับประเทศไทย มีชาวญวนไม่ใช่น้อยที่มาอาศัยทำมาหากินอยู่ในประเทศไทย ส่วนในการส่งสินค้าซื้อขายแลกเปลี่ยนกันนั้นเป็นส่วนน้อย

บทที่ ๙

สหพันธมลายา

สหพันธมลายา อยู่ติดกับประเทศไทยทางทิศใต้ ที่เรียกว่าแหลมมลายู และเกาะสิงคโปร์

๑. พืชผลและโภคทรัพย์ ที่เป็นพืชมี ข้าว ยางพารา หมาก มะพร้าว สาเก อ้อย มันสำปะหลัง กาแฟ พริกไทย และผลไม้ต่าง ๆ เช่น สับปะรด ทุเรียน มังคุด น้อยหน่า ขนุน กล้วย

ที่เป็นแร่มี ดีบุก ถ่านหิน ทองคำ วุลแฟรม

นอกจากนี้ มีการจับปลาทะเลตามชายฝั่งทะเลด้วย

๒. สินค้าออก สินค้าออก ที่สำคัญมี แร่ดีบุก ยางพารา หมาก เนื้อมะพร้าว สับปะรด GRAM สาเก ข้าว พริกไทย ปลาแห้ง ปลาเค็ม หนังกุ้ง

๓. จังหวัดสำคัญ

(๑) สิงคโปร์ เป็นเมืองท่าสำคัญที่สุด

(๒) กัวลาลัมเปอร์ เป็นเมืองหลวง และเป็นเมืองใหญ่ที่สุด

(๓) ปีนัง (เกาะหมาก) เป็นเกาะอยู่ทางด้านตะวันตก เป็นท่าเรือสำคัญ



แผนที่สหพันธมลายา

๔. พลเมือง มีประมาณ ๕ ล้านคน เป็นชาวมลายู ประมาณครึ่งหนึ่ง นอกนั้นเป็นจีน อินเดีย และฝรั่ง ชาวมลายูส่วนมากนับถือศาสนาอิสลาม

๕. การเกี่ยวข้องกับประเทศไทย มีทางรถไฟของไทย ต่อกับทางรถไฟของประเทศมลายา ที่แดนต่อแดน มลายาส่งสินค้ามาประเทศไทย เป็นพวกสินค้าที่รับผ่านมาจากเมือง สิงคโปร์และปีนัง เช่น สินค้าเสื้อผ้า ส่วนประเทศไทยส่งสินค้าไป มี ข้าว ไม้สัก ไม้สัก วัว ควาย หนังกะบองและข้าววัวควายและไข่เป็ด

คำถาม

๑. ประเทศมลายา อยู่ทางทิศไหนของประเทศไทย ?
๒. จงบอกชื่อพืชผลและโลหทรัพย์ของประเทศมลายามา ๕ อย่าง
๓. สินค้าออกที่สำคัญของมลายา มีอะไรบ้าง ? บอกมา ๕ อย่าง
๔. สิงคโปร์คืออะไร ? สำคัญอย่างไร ?
๕. ประเทศมลายามีความเกี่ยวข้องกับประเทศไทยอย่างไร ?

บทที่ ๑๐
ประเทศพม่า

ประเทศพม่า อยู่ติดกับประเทศไทย ทางทิศตะวันตก

๑. พืชผลและโภคทรัพย์ พืชที่สำคัญที่สุด คือ ข้าว และ
ไม้สัก นอกนั้นมีไม้ต่าง ๆ ฝ้าย ยางพารา ชาสุบ

ที่เป็นแร่ มีน้ำมันปิโตรเลียม พลอย หยก ทับทิม ดีบุก
ถ่านหิน เงิน ทองแดง เหล็ก ตะกั่ว

๒. สินค้าออก ที่สำคัญที่สุดมี ๓ อย่าง คือ ข้าว ไม้สัก
และน้ำมันปิโตรเลียม นอกนั้นยังมีแร่เงิน ตะกั่ว ยางพารา
และชาสุบ

๓. จังหวัดสำคัญ

(๑) ย่างกุ้ง เป็นเมืองหลวงและเป็นเมืองที่สำคัญที่สุด

(๒) มันทะเล เป็นเมืองหลวงเก่า มีโบราณสถานมาก

(๓) อักชัย เป็นเมืองท่า

๔. พลเมือง ประเทศพม่ามีพลเมืองประมาณ ๑๗ ล้าน
คน เป็นพวกพม่า ไทยใหญ่ (ชาน) มอญ ทวาย และ
กะเหรี่ยง พลเมืองเหล่านั้นนับถือพุทธศาสนาเกือบทั้งสิ้น

๕. การเกี่ยวข้องกับประเทศไทย ในครั้งโบราณ พม่า
กับไทยทำสงครามกันหลายครั้ง ในปัจจุบันนี้ ไทยกับพม่ามี

สัมพันธ์ไมตรีต่อกัน ประเทศพม่าส่งทูตมาประจำอยู่ในประเทศ
ไทย และประเทศไทยก็ส่งทูตไปประจำอยู่ในประเทศพม่า

สินค้าของประเทศพม่า ที่ส่งมา มีพวกเพชรพลอย และ
เครื่องใช้เบ็ดเตล็ด เช่น ผ้านุ่ง เครื่องลงรักปิดทอง ร่ม ส่วน
สินค้าที่ไทยส่งไป มีข้าว ข้าง น้ำตาล และเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม



คำถาม

๑. ประเทศพม่า อยู่ทางทิศไหนของประเทศไทย
๒. จงบอกชื่อพืชผลและโคกทรัพย์ของประเทศพม่า มา ๕ อย่าง
๓. สินค้าออกที่สำคัญของพม่า มีอะไรบ้าง บอก ๕ อย่าง
๔. เมืองหลวงของประเทศพม่า ชื่ออะไร ?
๕. ประเทศพม่ามีความเกี่ยวข้องกับประเทศไทยอย่างไร ?

ประวัติศาสตร์

ถิ่นเดิมของไทย

๑. ภูมิตำนานตอนลุ่มแม่น้ำยังง้อ ชาตไทยเราเป็นชาติเก่าแก่ มีภูมิตำนานเดิมอยู่ในดินแดนลุ่มแม่น้ำยังง้อ (หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า แม่น้ำแยงซีเกียง) คือที่เป็นดินแดนมณฑลเสฉวน สิบเป อันฮุย และเกียงซี ของประเทศจีนในปัจจุบันนี้
๒. ปัจจุบันยังมีคนไทยอยู่ในถิ่นนี้ เคยมีคณะหมอสอนศาสนาอเมริกัน เดินทางไปพบคนไทยพวกนี้ พูดภาษาคำคล้ายๆ กับพวกเรา มีผิดเพี้ยนไปบ้าง และการเรียกชื่ออวัยวะต่างๆ เช่น ปาก หู คอ จมูก ท่อเข้าใจกันได้

การอพยพ

๑. ไทยเป็นเชื้อชาติอิสระ ชาตไทยเราเป็นชาติเก่าแก่ ไม่ใช่มาจากจีน เมื่อชาตไทยถูกพวกจีนรุกรานในถิ่นเดิม ไทย

เรารักความอิสระ ก็พากันอพยพลงมาจากทางใต้ มาตั้งถิ่นฐานใหม่
อยู่ในดินแดนประเทศไทย^๕ เป็นอิสระดังเก่าก่อน ไม่ตกอยู่
ได้อำนาจของชาติใด

๒. เหตุที่ต้องอพยพ เพราะถูกจีนรุกราน แย่งที่ทำมา
หากิน เป็นตอนที่เรารู้^๕ไม่ได้ จึงต้องอพยพ

๓. ไทยน้อย ไทยใหญ่ การอพยพ ได้แยกกันมาเป็น
๒ พวก คือ

(๑) พวกอพยพลงมายู่ตามลุ่มแม่น้ำสาละวิน (แม่น้ำ
กง) ในตอนเหนือของพม่า พวกนี้เรียกว่า พวกไทยใหญ่^๕
(ปัจจุบันนี้เป็นพวกเงี้ยว หรือ ขาน)

(๒) พวกอพยพลงมายู่ตามลุ่มแม่น้ำโขง เรียกว่าพวก
ไทยน้อย และต่อมาได้มาอยู่ในลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา เป็นพวก
เราชาวไทยในปัจจุบัน^๕

การตั้งภูมิลำเนา^๕

๑. ภูมิลำเนาของชนชาติไทยก่อนสมัยสุโขทัย คือ อาณา
จักรล้านช้างและลันนา อาณาจักรล้านช้าง (เพราะมีช้างมาก)
มีเมืองหลวงพระบางเป็นเมืองหลวง อาณาจักรลันนา (เพราะ
มีที่ราบทำนามาก) มีเมืองเชียงแสนเป็นเมืองหลวง

๒. ชนชาติพื้นเมืองเดิมก่อนไทยลงมาตั้งหลักแหล่ง เป็น
ชนชาติใหญ่ ๓ ชาติ คือ (๑) ชาติขอมหรือเขมร (๒) ชาติ

มอญหรือรามัญ (๓) ชาตลาวหรือละว้า ใน ๓ ชาตินี้ ขอม
เป็นใหญ่กว่าเพื่อน และยังแผ่อำนาจเข้าปกครองชาวไทยด้วย
ชาวไทยต้องส่งส่วยน้ำให้พวกขอม มีเมืองใหญ่เป็นเมืองหน้า
ด่านอยู่ที่เมืองสุโขทัย

สมัยสุโขทัย

๑. การตั้งกรุงสุโขทัย เมืองสุโขทัยเป็นเมืองของขอม
ได้ตกมาเป็นของชาวไทย คือ พ่อขุนบางกลางท่าว เจ้าเมือง
บางยาง กับพ่อขุนผาเมือง เจ้าเมืองราด ได้รวมกำลังกันหา
ทหารเข้าโจมตีขอมเมืองสุโขทัย ขอมแพ้ไป เมืองสุโขทัยจึง
ตกเป็นของคนไทย

เมื่อชาวไทยขับไล่พวกขอมพ้นไปแล้ว จึงประกาศตั้ง
ประเทศไทยเป็นอาณาจักรอิสระ ยกพ่อขุนบางกลางท่าวขึ้น
เป็นพระเจ้าแผ่นดิน ทรงพระนามว่า พระเจ้าศรีอินทราทิตย์
ตั้งกรุงสุโขทัยเป็นราชธานี

๒. ความเป็นไปของบ้านเมืองสมัยสุโขทัย ในสมัยสุโข-
ทัย ตอนแรก ๆ อาณาเขตบ้านเมืองยังไม่ค่อยกว้างขวาง มี
เมืองสำคัญเพียง ๒ เมือง คือเมืองสุโขทัย กับเมืองชะเลียง
(สวรรคโลก) และเมืองเล็ก ๆ อีกบ้าง ครั้นถึงรัชกาลพระเจ้า
รามคำแหง พระองค์ได้ทำการขยายอาณาเขตออกไปกว้าง
ขวางมาก พระองค์ได้ทะนุบำรุงบ้านเมืองเจริญมาก ผู้คน

พลเมืองมีความร่มเย็นเป็นสุขทั่วหน้า มีคำในศิลาจารึกว่า
 “เมืองสุโขทัยขึ้นดี ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว.....ไพร่
 พาน้ำใส”

๓. ความเจริญรุ่งเรืองสมัยพระเจ้ารามคำแหง ตามหัวข้อ
 ต่อไปนี้

(๑) การปกครอง พระองค์ปกครองแบบพ่อเมือง ลูก
 เมือง พระองค์เอาใจใส่ดูแลทุกข์สุขของราษฎรอย่างทั่วถึง ถ้า
 ราษฎรผู้ใดมีเรื่องเดือดร้อน จะร้องทุกข์ต่อพระองค์ก็ได้ ให้
 มาสนั่นกระดังงาที่แขวนไว้ที่ประตูพระราชวัง แล้วพระองค์จะ
 เสด็จมาไต่ถามข้อทุกข์ร้อนด้วยพระองค์เอง

อีกอย่างหนึ่งคือ พระองค์สร้างพระแท่นมนังคศิลาอาสน์
 ไว้ที่กลางดงตาลแห่งหนึ่ง พระองค์เสด็จออกว่าราชการตัดสิน
 คดีความในที่นั้น และวันโกน วันพระ พระองค์นิมนต์พระ
 มาฆันนึ่งเทศน์อุบรรมศีลธรรมจรรยาแก่พลเมืองในที่นั้นด้วย

(๒) การประดิษฐ์อักษรไทย พระเจ้ารามคำแหงเป็น
 ผู้คิดแบบตัวหนังสือไทยขึ้นใช้ เมื่อ พ.ศ. ๑๘๒๖

(๓) อาณาจักร อาณาเขตของไทยสมัยพระเจ้ารามคำแหง
 มีดังนี้

ทิศเหนือ จดเขตแดนจีนและลานนาไทย

ทิศตะวันออก จดเขตแดนญวนและเขมร

ทิศใต้ ได้ตลอดแหลมมลายู

ทิศตะวันตก ได้หัวเมืองมอญทั้งหมด มาอยู่ใน

อาณาจักร

สมัยกรุงศรีอยุธยา

๑. การตั้งกรุงศรีอยุธยา พระเจ้าอู่ทองเป็นผู้สร้างกรุงศรีอยุธยาเมื่อ พ.ศ. ๑๘๕๓ ก่อนนั้นพระเจ้าอู่ทองเป็นเจ้าของอู่ทอง (อยู่ในท้องที่อำเภอจะเข้สามพัน จังหวัดสุพรรณบุรี เดิมนั้น) ในปี พ.ศ. ๑๘๕๐ เมืองอู่ทองเกิดกัณฑ์รน้ำ เป็นเหตุให้มีโรคระบาด ผู้คนล้มตายมาก พระเจ้าอู่ทองจึงทิ้งเมืองอู่ทอง อพยพพลเมืองไปตั้งอยู่ที่ตำบลเวียงเหล็ก (ตรงที่เป็นวัดพุทไธสวรรย์ จังหวัดอยุธยาเดิมนั้น) และได้สร้างเมืองใหม่ขึ้นที่ตำบลหนองโสน (เดิมนั้นเรียกว่าบึงพระราม) เมื่อสร้างเสร็จแล้วตั้งชื่อเมืองใหม่ว่า “กรุงเทพมหานครศรีอยุธยา” เรียกสั้น ๆ ว่า กรุงศรีอยุธยา แล้วพระเจ้าอู่ทองกระทำพิธีราชาภิเษกเป็นพระเจ้าแผ่นดิน ทรงพระนามว่าสมเด็จพระรามาธิบดีที่ ๑ ตั้งกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานีของไทย ตั้งแต่ พ.ศ. ๑๘๕๓ เป็นต้นมา

๒. ความเป็นไปของบ้านเมืองสมัยกรุงศรีอยุธยา กรุงศรีอยุธยาเป็นเมืองหลวงของไทยอยู่ ๔๑๓ ปี นับตั้งแต่ พ.ศ. ๑๘๕๓ ในรัชกาลของพระรามาธิบดีที่ ๑ มาจนถึง พ.ศ. ๒๓๑๐ ในรัชกาลของพระเจ้าเอกทัศ

ในรัชกาลของสมเด็จพระรามาธิบดีที่ ๑ (พระเจ้าอู่ทอง) บ้านเมืองเจริญดี ขยายอาณาเขตออกไปหลายแห่ง ก่อได้บ้านเมืองซึ่งเคยขึ้นแก่กรุงสุโขทัยเกือบหมด

ถึงรัชกาลสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ (เป็นพระเจ้าแผ่นดินครองกรุงศรีอยุธยา องค์ที่ ๘) บ้านเมืองเจริญมาก พระองค์จัดการปกครอง แบ่งแยกหน้าที่ของทหารและพลเรือนออกจากกัน และตั้งกฎหมายใหม่ ๆ หลายเรื่อง สำหรับใช้ปกครองประชากร

ในรัชกาลสมเด็จพระมหาจักรพรรดิ บ้านเมืองเสื่อมลง ต้องเสียอิสรภาพแก่พม่าในปี พ.ศ. ๒๑๑๒

ในรัชกาลสมเด็จพระนเรศวรมหาราช บ้านเมืองเจริญขึ้นอีก พระนเรศวรมหาราช กู้อิสรภาพได้ในปี พ.ศ. ๒๑๒๗

ในรัชกาลสมเด็จพระนารายณ์มหาราช บ้านเมืองเจริญรุ่งเรืองมาก มีการติดต่อกับต่างประเทศทั้งทางการทูต และทางการค้าขายมาก

ในรัชกาลหลัง ๆ ต่อจากนี้ไป บ้านเมืองเริ่มเสื่อมลง มีการกบฏแย่งชิงอำนาจกันหลายครั้งหลายคราว

ในรัชกาลสมเด็จพระเจ้าเอกทัศ ต้องเสียกรุงแก่พม่า ชาติสิ้นในปี พ.ศ. ๒๓๑๐

พระสุริโยทัย

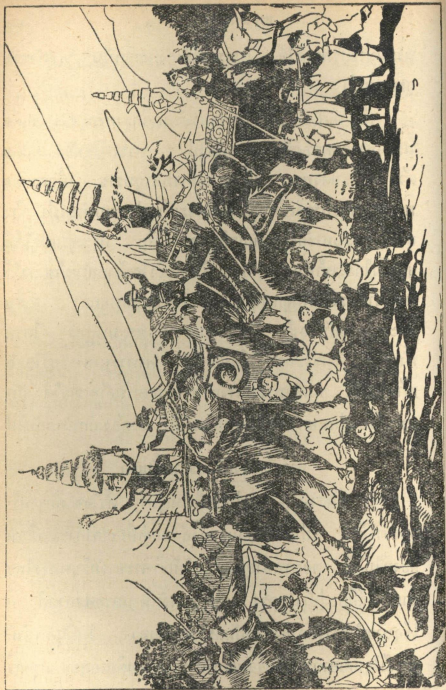
พระสุริโยทัยเป็นพระมเหสีของสมเด็จพระมหาจักรพรรดิ (พระเจ้าช้างเผือก) พระสุริโยทัยเป็นวีรสตรีไทย พระองค์ขับช้างเข้าขวางช้างพระเจ้าแปรแม่ทัพพม่าไว้ ไม่ให้ทำอันตราย

พระมหากัรพรรดิได้ พระองค์เองเลยถูกฟัน ตัวขาด สะพายแล่ง

เมื่อ พ.ศ. ๒๐๕๑ พม่ายกกองทัพมาตีกรุงศรีอยุธยา สมเด็จพระมหากัรพรรดิจัดทัพยกออกไป พระสุริโยทัยตามเสด็จด้วย และแต่งพระองค์เป็นชายอย่างมหาอุปราช เมื่อสมเด็จพระมหากัรพรรดิเข้าชนช้างกับพระเจ้าแปร แม่ทัพพม่า ช้างสมเด็จพระมหากัรพรรดิเสียที่ หนีเข้าศึก พระเจ้าแปรได้ที่จับช้างไล่จะเข้าฟัน พระสุริโยทัยจึงไสช้างถลันเข้าขวางไว้ พระเจ้าแปรจ้วงฟันถูกพระสุริโยทัยตัวขาดสะพายแล่ง สิ้นพระชนมอยู่กับคอช้าง พระราเมศวรกับพระมหินทร์ โอโรส ทั้งสองจับช้างเข้าชนจนเข้าศึกถอยไป พาพระศพพระสุริโยทัยเข้าเมืองได้ สมเด็จพระมหากัรพรรดิรอดพ้นอันตรายได้ ททัพพม่าล้อมอยู่หลายวันก็ตีหักเอากรุงมิได้ จึงต้องเลิกทัพกลับไป

การเสียกรุงศรีอยุธยาครั้งแรก

ใน พ.ศ. ๒๑๑๑ พม่ายกทัพใหญ่มา ตั้งใจจะตีกรุงศรีอยุธยาให้ได้ พม่าเข้าโจมตีและตั้งล้อมอยู่เป็นเวลาถึง ๕ เดือน ก็ยังตีไม่ได้ ต่อมาพม่าอุบาย ให้เจ้าพระยาจักรีขุนนางไทย มาเป็นไส้ศึกอยู่ข้างในกรุง เจ้าพระยาจักรีคนทรยศต่อชาติ ก็ให้อุบายทำการให้กำลังป้องกันกรุงอ่อนแอลง ในที่สุดพม่าก็ยกเข้าโจมตีเอากรุงได้ รวมเวลาทั้งหมด ๘ เดือนเศษ กรุงศรี



อยุธยาต้องเสียแก่พม่าเป็นครั้งแรก เมื่อ พ.ศ. ๒๑๑๒ ใน
รัชกาลของสมเด็จพระมหินทราธิราช (โอรสของสมเด็จพระ
มหาจักรพรรดิ)

พระนเรศวร

สมเด็จพระนเรศวรมหาราช เป็นโอรสของพระมหา
ธรรมราชา พระมหาธรรมราชาได้เป็นพระเจ้าแผ่นดินครองกรุง
ศรีอยุธยา ต่อจากพระมหินทราธิราช เป็นเวลาที่กรุงศรีอยุธยา
เป็นเมืองขึ้นของพม่า

(๑) การประกาศอิสรภาพ เหตุที่แรกคือเมืองอังวะ
เมืองขึ้นของพม่า ทำการแข็งข้อต่อพม่า พม่าให้ไทยยกกอง
ทัพไปช่วยกันปราบ พระนเรศวรจึงนำทัพยกไปเมืองพม่า แต่
ความจริง ทางพม่าคิดการจะกำจัดพระนเรศวรเสีย เพราะ
เห็นว่าเป็นผู้เก่งกล้าสามารถมาก ต่อไปจะเป็นภัยแก่พม่า เมื่อ
พระนเรศวรยกกองทัพไปถึงเมืองมอญ ก็ได้ทราบความจริงว่า
พม่าคิดร้าย พระองค์จึงเห็นว่าถึงโอกาสแล้วที่จะประกาศ
อิสรภาพ ไม่ยอมเป็นเมืองขึ้นของพม่าต่อไป เพราะพม่าไม่
ซื่อสัตย์คิดทรยศต่อพระองค์ ดังนั้น พระนเรศวรจึงประกาศ
อิสรภาพของไทย ณ เมืองแครง เมื่อ พ.ศ. ๒๑๒๓

(๒) การกระทำยุทธหัตถี เมื่อไทยประกาศอิสรภาพ
แล้ว พม่าส่งกองทัพมาปราบปรามหลายครั้ง แต่พ่ายแพ้ไป

ทุกครั้ง ครั้งสุดท้าย พ.ศ. ๒๑๓๕ พระมหาอุปราชโอรสภักดิ์
พม่า เป็นแม่ทัพยกมา พระนเรศวรยกทัพไปรบถึงตำบล
หนองสาหร่ายเมืองสุพรรณบุรี ทัพทั้งสองได้เข้าปะทะรบพุ่ง
กัน พระนเรศวรได้ทำพระมหาอุปราชกระทำยุทธหัตถี ก่อ
ชนช้าง พระนเรศวรชนช้างชนะพระมหาอุปราช พระองค์
ฟันพระมหาอุปราชสิ้นพระชนมบนคอช้าง ทัพพม่าก็แตก
พ่ายไป

ตรงที่พระนเรศวรชนช้างชนะพระมหาอุปราชนั้น ต่อ
มาได้สร้างเจดีย์ขึ้น เรียกว่า เจดีย์ยุทธหัตถี ณ ตำบลดอน
เจดีย์ อำเภอสรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อเป็นที่ระลึก
ถึงชัยชนะอันยิ่งใหญ่ของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช

สมเด็จพระนเรศวรมหาราช ขึ้นครองราชย์ เมื่อ พ.ศ.
๒๑๓๓ สวรรคต พ.ศ. ๒๑๔๘ เป็นพระเจ้าแผ่นดินอยู่ ๑๕ ปี

พระนารายณ์มหาราช

สมเด็จพระนารายณ์มหาราช เป็นโอรสของสมเด็จพระ
เจ้าปราสาททอง ได้ขึ้นครองราชย์เมื่อ พ.ศ. ๒๑๕๕ สวรรคต
พ.ศ. ๒๒๓๑ เป็นเวลา ๗๖ ปี รัชกาลนี้บ้านเมืองเจริญรุ่งเรือง
มาก

(๑) การติดต่อกับต่างประเทศ พวกฝรั่งเศสเข้ามา
เมืองไทยในรัชกาลสมเด็จพระนารายณ์มหาราช พวกฝรั่งเศส
มาทำการค้าขายด้วย ทำการเผยแพร่ศาสนาคริสต์ด้วย

ฝรั่งเศสกับไทยมีไมตรีสนิทสนมกันมากในรัชกาลนี้ ได้มีการส่งคณะทูตไปมาหากันหลายครั้ง

ไทยได้ประโยชน์จากฝรั่งเศสหลายประการ เช่น พวกฝรั่งเศสสร้างบ่อนปรการให้ที่เมืองลพบุรีและที่ธนบุรี พวกฝรั่งเศสเข้ามาช่วยฝึกหัดทหาร และประโยชน์อย่างสำคัญที่สุดคือทำให้พวกอังกฤษและฮอลันดา ที่มาอยู่เมืองไทยก่อนแล้ว และมักจะหาเรื่องข่มเหงไทยในทางการค้าเสมอ ๆ เลิกข่มเหงไปได้

พระนารายณ์มีข้าราชการฝรั่งคนหนึ่ง คือ เจ้าพระยาวิชาเยนทร์ เป็นฝรั่งชาติกรีก เป็นคนมีความสามารถมาก คิดจัดให้มีเรือกำปั่นไทยบรรทุกสินค้าไปขายยังต่างประเทศ เกิดผลประโยชน์เป็นอันมาก

(๒) การค้าขาย มีชาวต่างประเทศเดินเรือไปมาค้าขายมากขึ้น ทางราชการไทยก็ได้จัดต่อเรือกำปั่นหลายลำ บรรทุกสินค้าไปขายถึงเมืองจีน ญี่ปุ่น นับว่าการค้าขายของไทยเจริญกว่าแต่ก่อน ๆ เป็นอันมาก

พันท้ายนรสิงห์

พันท้ายนรสิงห์ เป็นนายท้ายเรือพระที่นั่งของสมเด็จพระเจ้าเสือ (ขุนหลวงสรศักดิ์) พันท้ายนรสิงห์เป็นคนซื่อตรงกล้าหาญ ทำผิดแล้วกล้ารับผิด ไม่กลัวโทษ

เมื่อ พ.ศ. ๒๒๔๘ สมเด็จพระเจ้าเสือเสด็จประทับเรือพระที่นั่งเอกชัย ไปตามคลองโลกขาม พันท้ายนรสิงห์เป็นคนถือท้ายเรือพระที่นั่ง กลองน้กคดมาก ตอนหนึ่งพันท้ายนรสิงห์คัดท้ายไม่ทัน หัวเรือชนกิ่งไม้ใหญ่ ทำให้โขนหัวเรือหัก

พันท้ายนรสิงห์รู้ตัวว่าผิด ตามประเพณีต้องมีโทษประหารชีวิต พันท้ายนรสิงห์จึงกราบทูลขอรับโทษ แต่สมเด็จพระเจ้าเสือยกโทษให้ เพราะเห็นกลองคดมาก พันท้ายนรสิงห์เกรงว่าจะเป็นการเสื่อมเสียแก่พระราชประเพณี จึงกราบทูลให้ประหารชีวิตตนเสียเถิด สมเด็จพระเจ้าเสือก็ใช้วิธีใหม่ ให้ปั้นดินเป็นรูปพันท้ายนรสิงห์ แล้วตัดศีรษะรูปดินแทน พันท้ายนรสิงห์เห็นไม่ถูกประเพณีก็ไม่ยอมตาม สมเด็จพระเจ้าเสือปลอมโขนเป็นหลายครั้ง พันท้ายนรสิงห์ก็กังวลจนให้ประหารชีวิตตนเสีย ในที่สุดสมเด็จพระเจ้าเสือจึงให้ประหารชีวิตพันท้ายนรสิงห์ตามประเพณี แล้วให้สร้างศาลขึ้น เอาศีรษะพันท้ายนรสิงห์กับโขนเรือที่หัก ขึ้นบวงสรวงไว้ด้วยกันที่ศาลนั้น

ชาวบ้านบางระจัน

ชาวบ้านบางระจัน คือคนไทยหลายหมู่ พวกกันไปรวมอยู่ที่บ้านบางระจัน แขวงเมืองสิงห์บุรี แล้วร่วมใจกันต่อสู้พม่าข้าศึก ชาวบ้านบางระจันมีกำลังคนน้อย อาวุธก็น้อย แต่ทั้งหญิงชายก็ต่อสู้พม่าอย่างทรหด ฆ่าฟันพม่าตายเป็นอันมาก

ชาวบ้านบางระจันรบพม่าอยู่ถึง ๕ เดือนกว่า บ้านบางระจันจึงแตก ชาวบ้านบางระจันเป็นตัวอย่างของความรักชาติ กล้าหาญ และสามัคคี ถือคติว่าตัวตายดีกว่าชาติตาย

เมื่อ พ.ศ. ๒๓๐๕ ในรัชกาลสมเด็จพระเจ้าเอกทัศนี้ พม่ายกทัพใหญ่มาตีกรุงศรีอยุธยา และยังให้กองทัพเล็ก ๆ เป็นกองโจร เทียวปล้นทรัพย์สินชาวบ้านทั่วไป มีคนไทยหมู่หนึ่งชวนกันไปลวงพม่า ว่าจะพาไปเก็บทรัพย์สินชาวบ้านและจับตัวผู้หญิงสาว ๆ พม่าไปด้วย ๓๐ คน พอถึงกลางป่าคนไทยก็ฆ่าทิ้งเสีย แล้วคนไทยพวกนั้นพากันไปอยู่บ้านบางระจัน ต่อมายังมีคนไทยเมืองอื่น ๆ ก็พากันไปอยู่ที่บ้านบางระจันอีก และช่วยกันสร้างค่ายได้ ๒ ค่ายเตรียมไว้ต่อสู้พม่า พม่ายกทัพไปปราบ ก็แพ้ชาวบ้านบางระจัน ถึง ๙ ครั้ง เสียนายทัพนายกองและทหารเป็นอันมาก คราวที่ ๘ พม่าไม่กล้าออกรบกลางแปลง ตั้งค่ายใหญ่ขึ้น แล้วอยู่แต่ในค่าย ใช้ปืนใหญ่ยิงค่ายบ้านบางระจันทุกวัน ชาวบ้านไม่มีปืนใหญ่ยิงต่อสู้ ขอบีทางกรุงก็ไม่ได้มา ที่ช่วยกันหล่อขึ้นก็ร้าวใช้ไม่ได้ ชาวบ้านบางระจันจึงสู้ไม่ได้ ถูกยิงตายลงทุก ๆ วัน ในที่สุดค่ายบางระจันก็แตก ชาวบ้านที่เหลือก็ยอมตาย เข้าตะลุมบอนฟันแทงกับพม่าอย่างทรหด

การเสียกรุงศรีอยุธยาครั้งที่สอง

ในรัชกาลสมเด็จพระเจ้าเอกทัศนี้ ทางพม่า พระเจ้ามังระได้เป็นกษัตริย์ จัดส่งกองทัพมาตีกรุงศรีอยุธยา ฝ่ายไทยก็

ระดมกำลังกันรักษากรุงไว้ พม่าตั้งล้อมอยู่ ๑ ปี กับ ๒ เดือน
กำลังที่รักษากรุงชักอ่อนแอลง เพราะพระเจ้าเอกทัศไม่บัญชา
การรบให้เข้มแข็ง ในที่สุดพม่าใช้ไฟเผากำแพงเมืองทรุดพังลง
พม่าก็รุกเข้ากรุงได้ และกรุงศรีอยุธยาต้องเสียแก่พม่าเข้าศึกเป็น
ครั้งที่สอง ใน พ.ศ. ๒๓๑๐

การเสียกรุงครั้งนี้ พม่าเก็บทรัพย์สินสมบัติต่าง ๆ กวาดต้อน
ผู้คนไปเป็นเชลย และทำลายบ้านเมืองเสียหายยับเยินมาก

คำถาม

๑. ถิ่นเดิมของไทย อยู่ที่ไหน
๒. ทำไมจึงต้องอพยพ
๓. ใครเป็นผู้ตั้งกรุงสุโขทัย
๔. ใครเป็นผู้ตั้งกรุงศรีอยุธยา
๕. พระสุริโยทัย มีข้อเสียอย่างไร
๖. พระนเรศวร มีข้อเสียอย่างไร
๗. พันท้ายนรสิงห์ มีข้อเสียอย่างไร
๘. ชาวบ้านบางระจัน มีข้อเสียอย่างไร
๙. ใครเป็นผู้คิดแบบอักษรไทยขึ้น
๑๐. การกระทำยุทธหัตถีคืออะไร

ธรรมชาตศึกษา

บทที่ ๑

แสงแดด ความร้อน ความแห้งแล้ง

◆◆◆◆◆

๑. ประโยชน์ของแสงแดด

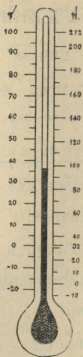
- (๑) แสงแดดทำให้คน สัตว์ และพืชมีชีวิตอยู่ได้
- (๒) แสงแดดให้ความสว่าง
- (๓) แสงแดดให้ความอบอุ่น และความร้อน
- (๔) แสงแดดทำให้พืชแตกพืชพันธุ์ งามงาม เป็นอาหารของคน
- (๕) แสงแดดฆ่าเชื้อโรค

๒. เทอร์โมมิเตอร์ชนิดสามัญ

ม ๓ ชนิด

- | | | |
|---------------|----------------------|------------|
| (๑) ฟาเรนไฮต์ | ขีดน้ำเดือด ๒๑๒ องศา | ขีดน้ำแข็ง |
| | ๓๒ องศา | |
| (๒) เซนติเกรด | ขีดน้ำเดือด ๑๐๐ องศา | ขีดน้ำแข็ง |
| | ๐ องศา | |
| (๓) โรเมอร์ | ขีดน้ำเดือด ๘๐ องศา | ขีดน้ำแข็ง |
| | ๐ องศา | |

เทอร์โมมิเตอร์
คือ เครื่องมือชนิด
หนึ่ง ใช้สำหรับวัด
ระดับความร้อน
หนาวของอากาศ
(อุณหภูมิ)



เทอร์โมมิเตอร์
ทำด้วยหลอดแก้ว
บรรจุปรอทไว้ข้าง
ใน มีขีด ๆ บอก
จำนวนองศาติดอยู่
ข้างนอก

เทอร์โมมิเตอร์ตรวจคนไข้ หรือเรียกง่าย ๆ ว่าปรอท ให้
คนไข้อม้วนไว้ในปาก ใต้ลิ้น หรือบางทีจะใส่สอดเข้าไว้ใต้รักแร้
ก็ได้ สักครู่หนึ่งจึงเอาออกมาอ่านระดับความร้อน ถ้าคน
สบาย ๆ ดี จะมีระดับความร้อนประมาณ ๓๘.๕ องศาฟาเรนไฮต์
หรือ ๑๑ องศาเซนติเกรด

๓. ความแห้งแล้งกับชีวิต

(๑) คน สัตว์ และพืช เป็นสิ่งมีชีวิต

(๒) สิ่งมีชีวิต ต่างชอบความชุ่มชื้น ไม่ชอบความแห้งแล้ง

(๓) ในที่แห้งแล้ง เช่น ในทะเลทราย อากาศแห้งแล้งมาก น้ำก็หายาก ฝนก็แทบจะไม่ตกเลย เรียกว่าเป็นที่กันดารน้ำ คนก็ไม่ใคร่มีอยู่ สัตว์ก็มีน้อย ต้นไม้ก็มีน้อย

คำถาม

๑. แสงแดดมีประโยชน์อย่างไรบ้าง
๒. เทอร์โมมิเตอร์ คืออะไร
๓. เทอร์โมมิเตอร์ ทำด้วยอะไร
๔. เทอร์โมมิเตอร์ชนิดสามัญ มีกี่ชนิด อะไรบ้าง
๕. ในที่แห้งแล้ง ดินฟ้าอากาศเป็นอย่างไร

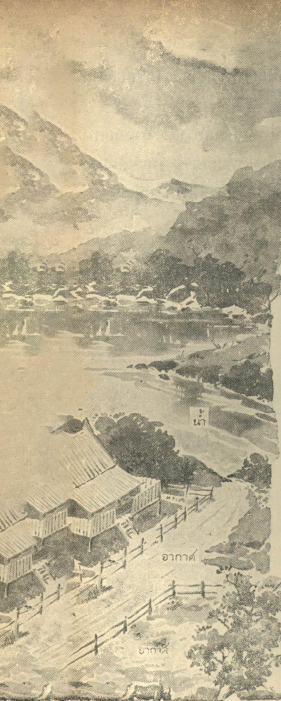
บทที่ ๒

อากาศ

๑. อากาศมีความสำคัญต่อชีวิต

คนเราถ้าไม่ได้หายใจ ไม่ซำก็
จะต้องตาย นับว่าอากาศมีความ
สำคัญต่อชีวิตมาก และอีกอย่าง
หนึ่ง ถ้าหายใจเอาอากาศที่ไม่
บริสุทธิ์เข้าไป ก็จะเป็นอันตรายแก่
ชีวิตเหมือนกัน ฉะนั้นรวมความ
ว่า อากาศมีความสำคัญต่อชีวิตมาก

อุณหภูมิ ความชื้นและการถ่าย
เทของอากาศ เป็นสิ่งสำคัญเกี่ยว
แก่ชีวิตมนุษย์ รวมทั้งความเป็นอยู่
ของพืชและสัตว์ด้วย พืช สัตว์ และ



มนุษย์จะมีความเจริญ ความสบาย ต้องอาศัยอากาศที่เหมาะสม คือ

(๑) อากาศมีอุณหภูมิพอดี ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป

(๒) อากาศมีความชื้นพอดี ไม่แห้งแล้ง ไม่ชื้นเกินไป

(๓) อากาศถ่ายเทไปมาเสมอ ทำให้อากาศบริสุทธิ์สดชื่นอยู่เสมอ ในที่อุดอู้หรือในที่ทึบ อากาศจะอับชื้น ไม่บริสุทธิ์

๒. อากาศมีก๊าซหลายชนิดผสมอยู่

ในอากาศรอบ ๆ ตัวเรามีก๊าซหลายชนิดผสมกันอยู่ ก๊าซสำคัญที่มีส่วนผสมอยู่มาก คือ ออกซิเจน และไนโตรเจน นอกนั้นก็ยังมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และก๊าซอื่นๆ เล็กน้อยและยังมีไอน้ำ ผุ้งละอองปนอยู่ด้วย ตามปกติ จะพูดได้ว่า ใน ๑๐๐ ส่วน จะมีก๊าซออกซิเจน ๒๒ ส่วน ไนโตรเจน ๗๗ ส่วน และอื่นๆ อีก ๑ ส่วน

๓. อากาศช่วยให้ไฟลุกไหม้

เพราะว่าในอากาศ มีก๊าซออกซิเจนผสมอยู่ และก๊าซออกซิเจนมีคุณสมบัติช่วยให้ไฟติด ถ้าใดไม่มีออกซิเจนเลย จะจุดไฟไม่ติด เพราะฉะนั้นการที่คนก่อไฟ เขาทำกองไฟให้โปร่ง ให้อากาศพัดผ่านเข้าไปถึงไฟได้ ไฟจะติดดีได้เพราะมีก๊าซออกซิเจนเข้าไปช่วยให้ไฟติด ถ้ากองไฟแน่นทึบ ได้รับ

อากาศไม่พอ ไฟก็ไม่ก่อยติด หรือถ้าเราจุดเทียน แล้วเอา ถ้วยแก้วสูง ๆ กรอบไว้ให้มืด เทียนก็จะดับ เพราะว่าข้างใน ถ้วยแก้วไม่มีอากาศ ก็ไม่มีออกซิเจนพอจะช่วยให้ไฟลุกไหม้ได้

๔. ลมคืออากาศที่เคลื่อนไหว

ในทั่วรอบ ๆ ตัวเรา มีอากาศอยู่ทั่วไป เมื่ออากาศ เคลื่อนไหว อย่างที่เรารู้สึกมาถูกตัวเย็น ๆ เราเรียกว่าลมพัด ถ้า อากาศเคลื่อนไหวเร็วมาก ก็เรียกว่าลมแรง หรือเกิดพายุ

๕. ฝุ่นละอองในอากาศ

ฝุ่นละอองมาจากพื้นดิน ลมพัดพาเอามันขึ้นไปในอากาศ ฝุ่นละอองเป็นของละเอียดและเบามาก จึงลอยอยู่ในอากาศได้ และทำให้อากาศไม่บริสุทธิ์

คำถาม

๑. ในอากาศมีก๊าซอะไรผสมอยู่บ้าง
๒. จงบอกประโยชน์ที่สำคัญของอากาศ
๓. ถ้าจุดเทียนไข ใส่ขวดโหลปิดฝาไว้ จะเป็นอย่างไร เพราะเหตุไร
๔. อากาศที่เคลื่อนไหว เราเรียกว่าอะไร
๕. ฝุ่นละอองในอากาศมาจากไหน ทำไมจึงอยู่ในอากาศได้

บทที่ ๓

น้ำ

๑. แหล่งน้ำ

แหล่งน้ำ คือ ที่ที่เป็นน้ำ แหล่งน้ำมีชื่อต่าง ๆ กัน คือ
แม่น้ำ ลำธาร กลอง ห้วย หนอง บึง บ่อ สระ ทะเล และ
มหาสมุทร มหาสมุทรเป็นแหล่งน้ำที่ใหญ่ที่สุด

๒. สิ่งมีชีวิตต้องการน้ำ

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตคน สัตว์และพืช ทุกคน
สัตว์และพืช ต้องการน้ำเพื่อประโยชน์ในการเลี้ยงชีวิต และ
ความเป็นอยู่หลาย ๆ อย่าง ดังนี้ :-

(๑) คน สัตว์ และพืช ต้องการน้ำเป็นอาหาร

(๒) สัตว์ และพืชบางชนิด ต้องอยู่ในน้ำ ถ้าให้อยู่บน
บกก็ตาย

(๓) คนเราต้องการน้ำใช้ ประโยชน์ต่าง ๆ หลาย อย่าง
คือ ใช้ดื่มกิน ใช้หุงต้มอาหาร ใช้อาบน้ำ ล้างหน้า ล้างมือ ซัก
เสื้อผ้า ล้างถ้วยชาม ล้างเครื่องใช้ต่าง ๆ และล้างบ้านเรือน
เช็ดถูบ้านเรือน ฯลฯ

๓. น้ำกับการงานของมนุษย์

คนเราอาศัยน้ำ ในการทำงานหลายอย่าง คือ

(๑) ใช้เป็นทางคมนาคม เล่นเรือแพไปตามแม่น้ำ
ลำคลอง ทะเล และมหาสมุทร

- (๒) ใช้แรงน้ำไหล ไปหมุนเครื่องจักรใหญ่ ๆ ได้ เช่น ใช้หมุนเครื่องทำไฟฟ้า หมุนเครื่องโรงสี สี่ขา เป็นต้น
- (๓) ใช้กำลังไอน้ำ เดินเครื่องจักรไอน้ำ เช่น รถไฟ เรือไฟ
- (๔) ใช้น้ำในการทำการเพาะปลูก เลี้ยงปลา
- (๕) ใช้น้ำในการทำงานต่าง ๆ แทบทุกอย่าง

คำถาม

๑. แหล่งน้ำต่าง ๆ มีชื่อเรียกอย่างไรบ้าง
๒. แหล่งน้ำที่กว้างใหญ่ที่สุด เรียกว่าอะไร
๓. วันหนึ่ง ๆ เราใช้น้ำ ทำอะไรบ้าง
๔. อะไรบ้าง ที่มีชีวิตอยู่ในน้ำ
๕. คนเราอาศัยน้ำในการทำการงานต่าง ๆ อย่างไรบ้าง

บทที่ ๔

ไอน้ำในอากาศ

เมื่อน้ำจากที่ต่าง ๆ ได้รับความร้อนก็จะระเหยเป็นไอ ลมหายใจของคน ของสัตว์ต่าง ๆ ก็มีไอน้ำปนอยู่เหมือนกัน ไอน้ำจากที่ต่าง ๆ เหล่านี้ ลอยเข้าไปปนอยู่ในอากาศเสมอ จึงทำให้ในอากาศมีไอน้ำ

๒. ไอน้ำในอากาศมาจากไหน

ไอน้ำในอากาศก็มาจากน้ำ คือ ความร้อนจากดวงอาทิตย์ หรือจากไฟ ทำให้น้ำระเหยเป็นไอ ลอยเข้าไปปนอยู่ในอากาศ

ไอน้ำลอยขึ้นไปแล้ว ไปรวมกลุ่มกันอยู่ที่เราเห็นเป็น หมอก เป็นเมฆ และในที่สุดเมื่อได้รับความเย็นจัด ไอน้ำนั้น ก็จะกลายเป็นหยดน้ำ และกลั้บตกลงมาเป็นพวงน้ำค้าง น้ำฝน

๓. น้ำค้าง

น้ำค้างเกิดจากไอน้ำในอากาศถูกความเย็น ก็รวมตัวเป็น ละอองน้ำ หรือเป็นหยดน้ำ ตกลงมาจับอยู่ตามใบไม้ใบหญ้า และของอื่น ๆ ที่อยู่กลางแจ้ง ในคืนไหน ท้องฟ้าโปร่ง ไม่มี เมฆ อากาศเย็น ๆ คืนนั้นจะมีน้ำค้างมาก

๔. หมอก

หมอก คือ ไอน้ำในอากาศที่ลอยอยู่ต่ำ ๆ เมื่อถูกความ เย็นแล้วจะรวมตัวเป็นละอองน้ำ รวมกันเป็นกลุ่มลอยอยู่ต่ำ ๆ เห็นเป็นฝ้าขาวเราเรียกว่า หมอก

๕. เมฆ

เมฆ คือไอน้ำในอากาศที่กลายเป็นละอองน้ำ และรวม กลุ่มกันอยู่ (อย่างหมอก) แต่ว่าขึ้นไปอยู่สูง เราเรียกว่า เมฆ

๖. น้ำฝน

น้ำฝน คือ เมื่อก่อนเมฆไปถูกความเย็นจัดเข้า ก็จะกลาย เป็นหยดน้ำตกลงมา เราเรียกว่า ฝน



พายุ เมฆ และฝน

๗. รุ้งกินน้ำ

รุ้งกินน้ำ คือ แสงที่เห็นเป็นหลายสี ที่เห็นเป็นรูปโค้ง ทอดในท้องฟ้า สีหลายสีนั้น ติดกันเป็นแถบๆ มี ๗ สี คือ (๑) สีม่วง (๒) สีคราม (๓) สีน้ำเงิน (๔) สีเขียว (๕) สีเหลือง (๖) สีส้ม (๗) สีแดง

รุ้งกินน้ำนั้นเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติอย่างหนึ่ง คือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นให้เห็นได้โดยธรรมชาติ รุ้งกินน้ำจะเกิดขึ้นดังนี้ :-

- (๑) รุ้งกินน้ำจะเกิดในเวลากลางวันเท่านั้น
- (๒) เมื่อแสงแดดส่องผ่านละอองน้ำไป ก็ทำให้เกิดรุ้งกินน้ำ
- (๓) เราจะ แลเห็น รุ้งกินน้ำ อยู่ใน ด้านตรง ข้าม กับ ดวงอาทิตย์เสมอ คือ เมื่อมีรุ้งกินน้ำ เราต้องยืนหันหลังให้ดวงอาทิตย์ จึงจะดูเห็น

คำถาม

๑. เมื่อเราซักผ้าตากไว้ ทำไมผ้าจึงแห้งได้
๒. ไอน้ำในอากาศมาจากไหน
๓. ไอน้ำเกิดขึ้นได้อย่างไร
๔. เมฆ และ หมอก ต่างกันอย่างไร
๕. น้ำฝนมาจากไหน

บทที่ ๕

กลางคืนยาว กับ ตะวันอ้อมช้า

๑. ในฤดูหนาว กลางคืนยาวกว่ากลางวัน

ในฤดูหนาว พื้นโลกได้รับแสงแดดส่องทางเฉียง จึงทำให้มืดเร็ว และสว่างช้า เรียกว่า กลางคืนยาวกว่ากลางวัน แต่ในฤดูร้อนพื้นโลกได้รับแสงแดดส่องตรง กลางวันจะยาวกว่ากลางคืน

๒. ตะวันอ้อมช้า

ที่เรียกว่า ตะวันอ้อมช้า คือ ดวงอาทิตย์ส่องแสงมายังพื้นโลกเฉียงๆ ในเวลาเที่ยงวัน ดวงอาทิตย์ก็ไม่อยู่ตรงศีรษะ และพอดกบ่ายจะเห็นดวงอาทิตย์อ้อมไปทางทิศใต้ เขาเรียกกันว่า ตะวันอ้อมช้า

๓. การเปลี่ยนแปลงของสิ่งมีชีวิต

ในระยะเวลาที่กลางคืนยาว กับ ตะวันอ้อมช้า

ในระยะเวลาที่ กลางคืนยาวกับ ตะวันอ้อมช้าวนั้นเป็นฤดูหนาว สิ่งมีชีวิตจะลำบากกว่าฤดูอื่น คือ

(๑) พวกสัตว์หลายชนิดต่างพากันหนีลมหนาว บางพวกหาที่กำบังซุกซ่อนตัวอยู่ บางพวกต้องพากันอพยพไปอยู่ที่ดินแดนอันอบอุ่น

(๒) คนเราก็กินลำบาก หาอาหารยาก และอากาศหนาวทำให้ไม่สบาย เกิดโรคร้าย ในประเทศที่หนาวมาก ๆ มีหิมะตก

ผู้คนจะไปไหนมาไหนก็ลำบากมาก ในบางประเทศ เช่นประเทศนอร์เวย์ ในฤดูหนาวบางวันมองไม่เห็นแสงแดดเลย จะเรียกว่ามืดเหมือนกลางคืนอยู่ตลอด ๖ เดือนก็ได้ คนเขาจะไม่ออกจากบ้านเลย เมื่อไม่มีความจำเป็นจริงๆ ในประเทศจีนก็มีคนจีนที่ยากจน ต้องตายลงในปีหนึ่งๆ เป็นจำนวนมากเพราะอดอาหารและทนหนาวไม่ไหว

คำถาม

๑. กลางคืนยาวกว่ากลางวัน ในฤดูไหน
๒. ทำไม กลางคืนจึงยาวกว่ากลางวัน
๓. ที่เรียกว่า ตะวันอ้อมข้าว เป็นอย่างไร
๔. ถ้าตะวันไม่อ้อมข้าว เมื่อเวลาเที่ยง ดวงอาทิตย์จะอยู่ตรงไหน
๕. ในฤดูหนาว คนเราลำบากอย่างไรบ้าง บอกเป็นข้อๆ

บทที่ ๖

สิ่งมีชีวิต กับ สิ่งไม่มีชีวิต

๑. มนุษย์ สัตว์ พืชมีความสัมพันธ์กัน
๑. มนุษย์ทำประโยชน์แก่สัตว์และพืช คือ มนุษย์เลี้ยงสัตว์และเพาะปลูกพืชต่าง ๆ

(๒) สัตว์และพืชเป็นประโยชน์แก่มนุษย์ คือ มนุษย์ใช้สัตว์ทำงาน รับประทานเนื้อ นม ไข่ของสัตว์ต่างๆ รับประทานผัก ผลไม้ต่างๆ ใช้พืชบางอย่างทำเครื่องนุ่งห่ม ทำเครื่องใช้ ทำยารักษาโรค ฯลฯ

(๓) สัตว์ก็ช่วยเหลือพืชบางอย่าง และกินพืชบางอย่างด้วย พืชก็ช่วยเหลือสัตว์บางอย่าง และกินสัตว์บางอย่างเหมือนกัน

๒. สิ่งมีชีวิตแตกต่างกับสิ่งไม่มีชีวิต

สิ่งมีชีวิต ได้แก่ คน สัตว์ และพืช

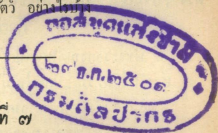
สิ่งไม่มีชีวิต เช่น ก้อนหิน ดิน ทราย น้ำ หนังสือ สมุด กระดาษ ดินสอ ไม้บรรทัด ยางลบ โต๊ะ ม้านั่ง สตางค์ เงิน ทอง ฯลฯ

สิ่งมีชีวิต แตกต่างกับสิ่งไม่มีชีวิต ดังนี้

ข้อ	สิ่งมีชีวิต	สิ่งไม่มีชีวิต
๑.	หายใจได้	หายใจไม่ได้
๒.	กินอาหารและถ่ายสิ่งโสโครกได้	กินอาหารและถ่ายสิ่งโสโครกไม่ได้
๓.	เจริญเติบโตจากข้างในได้	ไม่เติบโตจากข้างใน ถ้าโตก็ได้จากการพอกข้างนอก
๔.	สืบพันธุ์ได้	สืบพันธุ์ไม่ได้
๕.	มีประสาทและความรู้สึก เช่น รู้สึก ร้อน ทนหนาว เจ็บ ฯลฯ	ไม่มีประสาทและความรู้สึก

คำถาม

๑. จงบอกข้อสังเกตต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา มา ๑๐ ข้อ
๒. จงบอกข้อสังเกตมีชีวิต มา ๕ ข้อ
๓. จงบอกข้อสังเกตไม่มีชีวิต มา ๕ ข้อ
๔. จงบอกลักษณะของสิ่งมีชีวิต
๕. มนุษย์ได้ประโยชน์จากสัตว์ อย่างไรบ้าง



บทที่ ๗

พืชในฤดูแล้ง กับ พืชในฤดูฝน

๑. พืชต้องการน้ำและความชุ่มชื้น

(๑) พืชต่าง ๆ คือ ผัก หญ้า และต้นไม้ พืชต่าง ๆ เหล่านี้^๕งอกขึ้น^๕มาจากดิน

(๒) พืชต่าง ๆ จะงอกงามก็อาศัยที่ดินดี มีน้ำและความชุ่มชื้น^๕

(๓) ในที่ดินทราย ปลูกพืชไม่ได้ดี เพราะน้ำไหลซึม^๕แห้งเร็วเกินไป ทำให้ที่ดินทรายไม่มีความชุ่มชื้น^๕

(๔) ในฤดูฝน มีน้ำและความชุ่มชื้น^๕อยู่ในดินเสมอ พืชต่าง ๆ จึงงอกงามดี

๒. การเจริญเติบโตของพืชตามฤดูกาล

- (๑) พืชต่าง ๆ จะเจริญเติบโตและงอกงามดีในฤดูฝน
 (๒) ในฤดูแล้ง ฝนไม่ตก น้ำที่ขังอยู่ตามท้องต่าง ๆ แห้งไป ทำให้ดินแห้งมาก น้ำและความชุ่มชื้นในดินมีน้อย พืชต่าง ๆ ก็ไม่เจริญเติบโต บางชนิดก็ตายไปเลย

คำถาม

๑. พืชจะงอกงามดีในที่ดินอย่างไร
๒. ในที่ดินทราย ปลูกพืชไม่ได้ดี เพราะเหตุไร
๓. ในฤดูแล้ง ดินหน้าอากาศเป็นอย่างไร และพืชเป็นอย่างไร
๔. ในฤดูฝน พืชต่าง ๆ งอกงามดี เพราะเหตุไร
๕. ชาวไร่ชาวนามักเริ่มทำการเพาะปลูกในฤดูไหน

บทที่ ๘

การแตกตา กับ การงอกของเมล็ดพืช

๑. พืชสืบพันธุ์ด้วย เมล็ด หน่อ หัว และส่วนอื่นๆ
 พืชเป็นสิ่งมีชีวิต สืบพันธุ์ได้ พืชสืบพันธุ์ด้วยส่วนต่างๆ ได้ ดังนี้

- (๑) เอาเมล็ดปลูก
- (๒) เอาหน่อปลูก

- (๓) เอาหัวปลุก
- (๔) เอารากปลุก
- (๕) หักเอากิ่งหรือลำต้นปลุก
- (๖) ตอนเอากิ่งไปปลุก
- (๗) และยังมีวิธีต่อและวิธีตัดตาอีกด้วย แต่เป็นวิธีทำ

ยาก

๒. การแตกตา

(๑) ตั้นพืชมีตา ตาของพืชติดอยู่ตามลำต้นหรือโคนใบ และที่ปลายยอด หรือตามข้อ ๆ ของลำต้น

(๒) ตาของพืชเป็นที่เกิดกิ่งและใบต่อไป

(๓) ตาของพืชเป็นปุ่มเล็ก ๆ มีกิ่งและใบอ่อนเล็ก ๆ อัดกันอยู่ แล้วมันแตกออกมาเป็นใบ ตาอย่างนี้ เขาเรียกว่า ตาแตกใบ

(๔) พืชบางชนิดเช่น ต้นชมพู ตาแตกออกเป็นดอก ตาอย่างนี้เขาเรียกว่า ตาแตกดอก

(๕) ตาของพืชที่แตกออกเป็นทั้งใบและดอกก็มี เขาเรียกว่า ตาผสม

๓. การงอกของเมล็ด

(๑) เมล็ดของพืชใช้สืบพันธุ์ได้

(๒) เมล็ดหนึ่ง ๆ เปรียบเหมือนไข่ฟองหนึ่ง ๆ ไข่ไก่

กลายเป็นลูกไก่ หรือ ไข่นกกกลายเป็นลูกนก เมล็ดพืชก็งอก
ออกเป็นต้นไม้อีก ๆ

(๓) เมล็ดจะงอกเป็นต้นได้ก็เมื่อได้ดิน น้ำ อากาศและ
แสงแดดเพียงพอ เช่นที่เราเพาะขึ้น หรือที่มันตกหมกอยู่ในดิน
แล้วงอกขึ้น

คำถาม

๑. ต้นไม้อะไรบ้าง หักกิ่งไปปักก็ขึ้น
๒. จะปลูกต้นกล้วยเขาใช้อะไรปลูก
๓. ตาของพืช ต่างกับ ตาของคน อย่างไร
๔. ตาแตกใบ ต่างกับ ตาแตกดอก อย่างไร
๕. จะปลูกผัก เขาใช้อะไรปลูก

บทที่ ๙

พืชจำพวกข้าว

๑. ลักษณะ และ ชนิด

(๑) ลักษณะ พืชจำพวกข้าว เช่น ต้นข้าวชนิดต่าง ๆ
เขาเรียกว่า เป็นพืชจำพวกหญ้า มีลำต้นสูง

(๒) ชนิด พืชจำพวกข้าว มีหลายชนิด คือ ข้าวเจ้า
ข้าวเหนียว ข้าวโพด ข้าวสาลี และข้าวฟ่าง เป็นต้น

๒. ประโยชน์

- (๑) ใช้เป็นอาหารของคน
- (๒) ใช้เป็นอาหารของสัตว์
- (๓) ใช้ทำพันธุ์ปลูกต่อไป
- (๔) ขาย

คำถาม

- ๑. จงบอกชื่อของพืชจำพวกข้าวมา ๕ ชื่อ
- ๒. จงบอกประโยชน์ของข้าวชนิดต่าง ๆ
- ๓. ตัวท่านเคยรับประทานขนมอะไรบ้างที่ทำด้วยข้าวเหนียว
- ๔. ข้าวโผล่ใช้ทำอะไรรับประทานได้บ้าง
- ๕. ถ้าเราไปเมืองฝรั่ง เราจะได้อะไรรับประทานต่างข้าว

บทที่ ๑๐

ผักสวนครัว

๑. ชนิด

ผักสวนครัวมีหลายชนิด เช่น พริก มะเขือ หอม กระเทียม ผักกาดต่าง ๆ พื้ก แดงกวา กระน้ำ กระหล่ำปลี มะเขือเทศ บวบ ถั่วฝักยาว ถั่วพู ถั่วลันเตา ฯลฯ

๒. การปลูก

(๑) การปลูกผักสวนครัวไม่เป็นการยาก ปลูกไว้ในบริเวณบ้านได้



การทำสวนครัว ได้ประโยชน์และอนามัยดี

(๒) พริก มะเขือ ผักกาดหอม ต้องเพาะเมล็ดในกะบะเล็ก ๆ ให้งอกจนโตพอควรเสียก่อน จึงแยกไปปลูกในแปลง

(๓) หอมใบ เขาใช้หัวปลูก ก่อนปลูกตัดจุกทิ้งเสียเล็กน้อย พรมน้ำไว้ให้ชื้น จนเริ่มงอก แล้วจึงนำลงปลูก ไม่กี่วันก็จะโต

(๔) ถั่วฝักยาว บวบหอม ปลูกลงในแปลงดินที่เตรียมไว้ได้ทีเดียว

(๕) การปลุกต้องให้ได้ระยะเป็นแถว ๆ ที่ตรงหัวแถว
ควรปักป้ายบอกชื่อพืชที่ปลูกไว้ด้วย

(๖) ต้องหาไม้ปัก ทำค้ำถั่วฝักยาว และร้านบวบ
ให้นั้นเลื้อยเกาะอยู่

(๗) ต้องหมั่นรดน้ำ และถอนหญ้าที่งอกแซมขึ้นใน
แปลงให้หมด

๓. ฤดูที่ปลูก

(๑) ต้นฤดูฝน ปลูก พริก มะเขือ หอม กระเทียม
ผักกาดหัว ผักกาดขาว ผักกาดหอม แตงกวา พักเขี้ยว
พักทอง และถั่วฝักยาว ถั่วพู

(๒) ปลายฤดูฝน ปลูกผักฤดูหนาวต่าง ๆ เช่น
กะหล่ำปลี มะเขือเทศ กระน้ำ ถั่วถั่วงอก ผักชี และผักต่าง ๆ

(๓) ในฤดูแล้ง หมดฝนแล้ว จะปลูกผักกาดต่าง ๆ
ถั่ว บวบก็ได้ แต่ต้องหมั่นรดน้ำ

๔. ประโยชน์

(๑) ได้ผักทำอาหารอร่อยด้วย และไม่ต้องซื้อด้วย

(๒) ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นคนขยัน

(๓) ได้ออกกำลังกาย ทำให้มีอนามัยดี

(๔) ได้ความรู้เรื่องพืชผัก ทำให้รักธรรมชาติ

(๕) ได้เงินจากการขายผัก ผักกล้างออมสินได้บ่อย ๆ

คำถาม

๑. จงบอกชื่อผักสวนครัวมา ๕ ชนิด
๒. ตัวท่านทำสวนครัว ปลูกผักอะไรบ้าง
๓. ในปลายฤดูฝน ควรปลูกผักอะไรบ้าง
๔. เวลาเช้าๆ เราควรไปทำงานอะไรในสวนครัว
๕. การทำสวนครัว มีประโยชน์อย่างไรบ้าง

บทที่ ๑๑

ดอกไม้ กับ ผลไม้

oooooooooooooooo

๑. ธรรมชาติและแมลงช่วยในการผสมเกสรดอกไม้

(๑) ดอกไม้มีเกสรตัวผู้กับเกสรตัวเมีย เมื่อนั้นผสมกันแล้วดอกไม้สืบพันธุ์ได้

(๒) ดอกที่มีเกสรตัวผู้ กับเกสรตัวเมีย อยู่ในดอกเดียวกัน เขาเรียกว่าเป็น ดอกสมบูรณ์ เมื่อดอกไม้บาน ละอองเกสรตัวผู้กระจายหล่นลงบนเกสรตัวเมีย มันผสมกันได้ ดอกไม้ชนิดนี้ดอกขาว ดอกถั่ว ดอกมะม่วง ดอกมะเขือ เป็นต้น

(๓) ดอกที่เกสรตัวผู้ กับเกสรตัวเมีย อยู่คนละดอก แต่อยู่ต้นเดียวกัน เช่น ดอกฟักทอง ฟักเขียว และแตง หรืออยู่คนละต้น แยกกัน เช่น ดอกมะละกอตัวผู้ มะละกอตัวเมีย ดอกชนิดนี้เรียกว่าเป็น ดอกไม้สมบูรณ์



(๔) เกสรตัวผู้ กับเกสรตัวเมียของดอกไม้สมบูรณ์
จะผสมกันได้ มันต้องอาศัยสิ่งอื่นช่วย เช่น อาศัยลม ดมพัด
ละอองเกสรตัวผู้ไปตกผสมกับเกสรตัวเมีย หรือแมลงต่าง ๆ
เช่น แมลงภู่ แมลงหวี่ ผีเสื้อ ผึ้ง มันบินไปเกี่ยวกินน้ำหวาน
ดอกไม้ ละอองเกสรตัวผู้จะติดตัวแมลงไป และ ตกลงผสม
กับเกสรตัวเมียดอกอื่นได้

๒. ผลไม้เกิดจากดอกไม้

เมื่อดอกไม้ผสมเกสรแล้ว ก็จะเกิดเป็นผลไม้ เช่น
ผลมะม่วง มะเขือ พริก แอปเปิ้ล แตงกวา น้อยหน่า เป็นต้น
ที่นี้สมมติว่า ถ้าเราเด็ดดอกน้อยหน่าออกให้หมดต้น น้อยหน่า
ต้นนั้นก็จะมีลูกน้อย เพราะลูกน้อยหน่าจะเกิดจากดอก
น้อยหน่า เมื่อไม่มีดอก ก็ไม่มีลูก

คำถาม

๑. ดอกไม้สืบพันธุ์ได้อย่างไร
 ๒. ดอกอย่างไรเรียกว่าดอกไม้สมบูรณ์
 ๓. ลมช่วยผสมเกสรดอกไม้ได้อย่างไร
 ๔. แมลงช่วยผสมเกสรดอกไม้ได้อย่างไร
 ๕. พวกแมลงบินไปที่ดอกไม้ มันไปผสมเกสร หรือมันไป
ทำอะไร
-

บทที่ ๑๒

สัตว์

๑. สัตว์ป่า และ สัตว์เลี้ยง

(๑) ลิง เป็นสัตว์ป่า อาศัยอยู่บนต้นไม้ เป็นสัตว์
ว่องไวประเปรี้ยว ไม่ชอบอยู่นิ่ง ลิงมีหลายชนิด มีหางก็มี
ไม่มีหางก็มี มีชื่อต่างๆ เช่น ลิงแสม ลิงลม ลิงอุรังอุตัง ฯลฯ
ลิงชอบกินผลไม้ คนเราจับลิงมาเลี้ยงได้ หัดให้เล่นละครสัตว์
ละครลิงก็ได้ แต่ลิงบางชนิดดุร้าย มักทำอันตรายคน

(๒) สุนัข สุนัขที่อยู่ตามป่า มีสุนัขป่า สุนัขจิ้งจอก
สุนัขไถ สุนัขป่าเป็นสัตว์ดุร้าย ชอบกินเนื้อสัตว์ต่างๆ กินคน
ด้วย แต่สุนัขที่อยู่ตามบ้านทั่วไป เป็นสัตว์เลี้ยง เลี้ยงง่าย
มันกินอาหารได้ทุกอย่าง สุนัขเป็นสัตว์ฉลาด หัดง่าย หว
ตาไว และจำกลั่นได้เก่งมาก เราเลี้ยงสุนัขไว้ใช้เฝ้าบ้าน
บางแห่งเลี้ยงไว้ใช้ล่าสัตว์ ใช้ทำงานต่างๆ ได้หลายอย่าง

๒. สัตว์จำพวกกบ

สัตว์จำพวกกบ มี กบ เขียด อึ่งอ่าง กางคก เป็นสัตว์
อยู่ได้ทั้งบนบกและในน้ำ เราเรียกว่าสัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ สัตว์
จำพวกนี้ กบเป็นสัตว์ที่สำคัญกว่าเพื่อน



เมื่อเป็นลูกกบเล็ก ๆ รูปร่างเหมือนลูกปลาอยู่แต่ในน้ำ เมื่อโตแล้ว จึงขึ้นบนบกได้ แต่ก็ชอบอยู่ในน้ำ เท้าของกบมีหนังติดเป็นพืดเหมือนตีนเป็ด ว่ายน้ำดำน้ำได้เร็ว กระโดดได้ไกล กบชอบกินต้นพืชเล็กๆ แมลงต่างๆ และสัตว์ตัวเล็กๆ ในฤดูแล้งกบซ่อนตัวอยู่ในรู ไม่ออกหาอาหาร เขาเรียกกันว่า กบจำศีล พอถึงฤดูฝนกบจะเลิกจำศีล ออกมาหากินใหม่ ตัวกบย่อๆ อ้วนขึ้นเป็นลำดับ และคนจับกบมาเป็นอาหาร

๓. สัตว์พาหนะ

(๑) ช้าง ช้างเป็นสัตว์บกที่ใหญ่ที่สุด เป็นสัตว์ก่อนช้าง
ฉลาด หัดให้เชื่องได้ง่าย และมันมีความจำเก่ง ช้างชอบกินอ้อย
ใบไม้ ใบไม้อื่นๆ หญ้า ต้นข้าว และผลไม้ต่างๆ ด้วย

ประโยชน์ของช้าง

- ๑) ใช้ลากขง จัตุรง
- ๒) ใช้บรรทุกของ และขับขี่ยเดินทางในป่า
- ๓) ในสมัยโบราณ ใช้ช้างในการสงครามมาก
- ๔) ช้างเผือก ถือกันว่าเป็นคู่บุญของพระเจ้าแผ่นดิน

(๒) ม้า ม้ามีรูปร่างประเปรี้ยว ขาเล็กเร็ว เท้ามี
กีบๆ เดี่ยววิ่งได้เร็ว ม้าชอบกินหญ้าแพรง ต้นข้าว ข้าวโพด
และอ้อย ฟาง ถั่วต่างๆ ข้าวเปลือก รำ ใบไม้ หรือใบไม้
บางอย่าง ม้าก็กินได้

ประโยชน์ของม้า

- ๑) ใช้ จั และเทียมรถ
- ๒) ใช้ลากเกวียนและบรรทุกของหนัก ๆ
- ๓) บางประเทศใช้ม้าไถนา
- ๔) ใช้แข่งกันเรียกว่าแข่งม้า เป็นกีฬาอย่างหนึ่ง

(๓) วัว มีรูปร่างคล้ายควาย แต่ตัวเล็กกว่า มีเขาเล็ก
และสั้นกว่า วัวกำลังน้อยกว่าควาย แต่ทนแดดทนร้อนได้
ดีกว่า

ประโยชน์ของวัว

- ๑) ใช้ไถนา ลากเกวียน
- ๒) นมวัว และเนื้อวัว ใช้เป็นอาหาร
- ๓) หนังวัว ใช้ทำรองเท้า กระเป๋า และเข็มขัด
- ๔) เขาวัว ใช้ทำด้ามมีดสวย ๆ

(๔) ควาย มีรูปร่างเหมือนวัว กินหญ้า กินฟาง เหมือนวัว เวลามันกินหญ้า มันเคี้ยวกลืนทั้งหยาบ ๆ แล้วมันจึงขยอกออกมาเคี้ยวให้ละเอียดอีกครั้งหนึ่ง เรียกว่าเคี้ยวเอง หรือบดเอง ควายเป็นสัตว์ที่มีกำลังมาก ทำงานหนักและอดทน แต่ควายไม่ชอบอากาศร้อน ทนแดดไม่ค่อยได้ มันชอบเย็น ชอบนอนแช่น้ำ และเกลือกโคลนเสมอ

ประโยชน์ของควาย

- ๑) ใช้ไถนา ลากเกวียน
- ๒) นมควาย และเนื้อควาย ใช้เป็นอาหาร
- ๓) หนังควายใช้ทำรองเท้า หรือตัดเล่มเป็นเส้น ๆ ใช้ต่างเชือก

- ๔) เขากวายเป็นทำด้ามมีด

๔. แมลงมีปีก และ แมลงไม่มีปีก

(๑) ผึ้ง ผึ้งเป็นสัตว์จำพวกแมลงมีปีก ผึ้งมีอยู่หลายชนิด ผึ้งหลวง มีรังใหญ่ มักเกาะทำรังบนต้นไม้สูง ๆ ในป่าดง หรือตามถ้ำในภูเขา ผึ้งรวง รังเล็กกว่าผึ้งหลวง มักทำรัง



ตามต้นไม้หรือชายคาบ้าน น้บ เป็นผึ้งขนาดเล็ก รังเล็กกว่า
ผึ้งรวง ชอบทำรังตามต้นไม้ในสวน ในป่าใกล้ ๆ บ้าน เช่น
ตามละเมาะชายทุ่ง เป็นต้น

ในรังผึ้ง มีน้ำผึ้ง คือ น้ำหวานที่ผึ้งเก็บละอองเกสร
ดอกไม้มาทำ คนเราใช้กวั่นรมรังผึ้ง เรียกว่า ตผึ้ง ให้ผึ้งหนี
ไป แล้วจึงนำรังผึ้งหรือรวงผึ้งมา เอารวงผึ้งมาบีบคั้นเอาน้ำ
ผึ้ง และรวงผึ้งทำเป็นขผึ้งสำหรับพื้นเตียนได้อีก ตัวผึ้งมี
เหล็กในที่กินเวลามันค่อยปล่อยเหล็กในฉีดเนื้อปวดมาก

(๒) คว้งมะพร้าว เป็นแมลงมีปีก เจาะรูอาศัยอยู่ใน
ต้นมะพร้าว มันเป็นศัตรูของพืช มันกัดกินใบ ดอก และยอด
บางที่กัดดูดกินน้ำในลำต้น บางที่กัดรากและไชข้างในขึ้นไปตาม

ลำดับ ทำให้ต้นไม้เหี่ยวเฉาและตาย เราต้องคอยกำจัดด้วง
มะพร้าว และแมลงอื่น ๆ พวกนี้ เพราะมันทำอันตรายต้นไม้

(๓) ปลวก เป็นพวกแมลงไม่มีปีก ปลวกเป็นสัตว์
จำพวกมดชนิดหนึ่ง ตัวโตกว่า มีสีขาว มันทำรังอยู่ในดิน
บางที่รังของมันสูงขึ้นมาเรียกว่าจอมปลวก รังของมันเป็นช่อง ๆ
ซ้อนกันหลายชั้น กันเป็นห้อง ๆ กล้ายบ้าน ปลวกหาอาหาร
กินในดิน และมันชอบกัดกินเนื้อไม้ ถ้ามันขึ้นเรือน มันอาจ
กัด ตู้ โต๊ะ และหนังสือเสียหาย

๕. สัตว์น้ำในท้องดินทั้งน้ำจืดและน้ำเค็ม

สัตว์น้ำในท้องดินทั้งน้ำจืดและน้ำเค็ม เช่น ปลา กุ้ง
ปู หอย เหล่านี้เป็นอาหารของคนเราทั้งนั้น

ปลาน้ำจืดที่เรารู้จักกันมาก คือ ปลาดุก ปลาช่อน ปลา
หมอ ปลาหมอเทศ ปลาสลิด ปลากะดี่ ปลาทราย ปลา
ไหล ปลากด ปลาสาวย ปลาเทโพ ปลาบางชนิดเราเลี้ยงใน
บ่อในสระ แต่ส่วนมากมีอยู่ตามแม่น้ำ ลำคลอง ห้วย หนอง
ทั่วไป

ปลาทะเลก็มีหลายชนิด เช่น ปลาทุ ปลากะพง ปลา
อินทรี ปลาสี่เสียด ปลากระทุงเหว ปลาจะละเม็ด ปลาทะเล

เหล่านี้ มีให้จับกินตลอดปีตลอดชาติ แต่เพื่อป้องกันปลาสูญพันธุ์ บางทีก็มีกฎหมายห้ามจับปลาในฤดูที่ปลากำลังไข่

กุ้งน้ำจืดชอบอยู่ตามน้ำนิ่งๆ เช่น ตามริมฝั่งแม่น้ำ ลำคลอง ที่มีหินหรือดินดานขรุขระ

กุ้งทะเลตัวเล็กๆ มีสีเหมือนทราย เราเรียกว่ากุ้งฝอย กุ้งทะเลใหญ่ๆ บางตัวยาวถึง ๑๒ นิ้ว

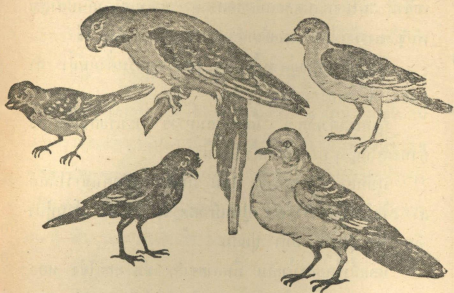
ปูมีหลายชนิด ปูน้ำจืด เช่น ปูนา ชอบกัดต้นไม้ให้ล้มลง เพื่อกินเมล็ดข้าวอ่อน ปูนาเป็นศัตรูของชาวนา ส่วนปูน้ำเค็ม ก็มี ปูทะเล ปูม้า ปูแสม

หอยน้ำจืดและน้ำเค็ม มีหลายชนิด เช่น หอยโข่ง หอยขม หอยกาบ หอยเสียบ หอยหลอด หอยแครง หอยกะพง หอยแมลงภู่ หอยนางรม

๖. นกในท้องถิ่น

นกมีมากมายหลายชนิด บางชนิดทำประโยชน์ให้แก่ชาวไร่ ชาวสวน เพราะมันกินหนอนและแมลงที่เป็นศัตรูของพืช แต่นกบางชนิด เช่น นกกระจาบ มันชอบกินเมล็ดข้าวและเมล็ดพืชอื่นๆ ทำให้ชาวไร่ชาวนาเสียหายเหมือนกัน

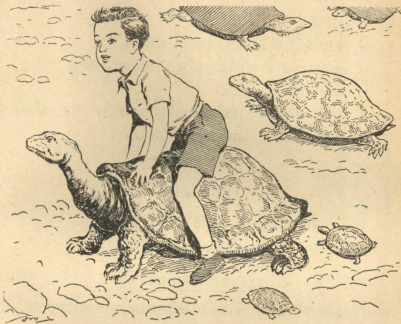
ประโยชน์ของนกอย่างอื่น ๆ ก็คือ ไข่เนื่อ และไข่เป็นอาหาร หรือเลี้ยงไว้ดูเล่นสวยๆ ไว้ฟังเสียงร้องหรือเสียงพูด เพราะๆ ของมัน เช่น นกกริบบิน นกเขา นกแก้ว นกขุนทอง



๓. สัตว์เลื้อยคลาน

เต้าเป็นสัตว์เลื้อยคลานจำพวกหนึ่ง เต้ามีอยู่หลายชนิด เช่น เต้านา เต้าตุน เต้านาตัวเล็ก อยู่ตามท้องนาหรือตามบ้าน เต้าตุนตัวใหญ่อยู่ตามชายทะเล เต้าตุนขึ้นมาไข่บนชายหาดกราว ละตั่งรื้อๆ ฟอง ไข่เต้าตุน เรียกว่า ไข่จะละเม็ด รสมันอร่อย เมื่อมันออกเป็นตัว ลูกเต้าตัวเล็ก ๆ ก็กลานลงไปอยู่ในทะเล

ตามชายทะเลประเทศไทย ยังมีพวกกระ รูปร่างเหมือนเต้า กระตัวเล็กกว่าเต้า กระดองของกระเป็นแผ่นซ้อน ๆ กัน ไม่เรียงติดกันเหมือนอย่างเต้า เต้ากินพืชทั้งในน้ำเป็นอาหาร ส่วนกระกินสัตว์น้ำ เช่น ปลา หอย ปู กุ้ง



เต่าและกระ

เนื้อเต่าใช้เป็นอาหาร กระดองกระ ทำเครื่องใช้ต่างๆ ได้
สวยงาม เช่น ทำหวี ทัพพี ทัพพี หีบหมาก หีบหมาก กำไลข้อมือ แหวน ฯลฯ
ยังมีสัตว์จำพวกเต่าอีกชนิดหนึ่ง คือ ตะพาบน้ำ จับเอามาทำอาหารได้เหมือนกัน

๘. สัตว์ที่เป็นพาหของโรค

สัตว์ที่เป็นพาหของโรค คือ สัตว์ที่นำเชื้อโรคมารบกวน

- (๑) ยุง นำเชื้อโรคไข้จับสั่น ไข้เหลือง โรคเท้าช้าง
- (๒) แมลงวัน นำเชื้อโรคอหิวาตกโรค บิด โทฟอยด์
- (๓) หนู นำเชือกาฬโรค

คำถาม

๑. จงบอกชื่อสัตว์ต่าง ๆ มา ๒๕ ชื่อ
๒. คนเรานิยมเลี้ยงสัตว์อะไรบ้าง บอกมา ๕ อย่าง
๓. เต่าเป็นสัตว์ชนิดไหน
๔. น้าเป็นสัตว์มีประโยชน์แก่คนเราอย่างไรบ้าง บอกเป็นข้อๆ
๕. สัตว์ที่เป็นอันตรายแก่คนเรา มีอะไรบ้าง

บทที่ ๑๓

การจับปลา และการเลี้ยงปลา

๑. ธรรมชาติของปลาทั่วไป

- (๑) ปลาเป็นสัตว์น้ำ อาศัยอยู่ในน้ำ จัด น้ำทะเลทั่วไป
- (๒) ถ้าเอาปลาขึ้นจากน้ำ ไม่ขำมันก็จะตาย
- (๓) ปลาหายใจอากาศที่มีอยู่ในน้ำ มันหายใจด้วย

เหงือก

(๔) ปลามีรูปร่างเรียว ตามตัวมีเมือกลื่น ทำให้ว่ายน้ำได้คล่อง

(๕) ปลา กินลูกน้ำ แมลง โคลนตม ตะไคร่ สาหร่าย และรากของต้นไม้ในน้ำ ปลาใหญ่กินปลาเล็กด้วย

๒. ชนิดของปลาที่เลี้ยงได้ในท้องถิ่น

กือเลี้ยงไว้เป็นอาหาร หรือไว้ขาย มีหลายชนิด เช่น ปลาสลิด ปลาดุก ปลาตะเพียน ปลาเทโพ ปลาสาวย ปลาหมอเทศ และปลาต่างประเทศบางชนิด

๓. วิธีเลี้ยง

(๑) เลี้ยงปลาในบ่อ ขุดบ่อให้ลึกพอควร จะลึกใหญ่
ก็ให้พอกับจำนวนปลา แล้วนำปลาหรือลูกปลาที่จะเลี้ยงปล่อย
ลงในบ่อ

ปลาจะกินลูกกุ้ง ไข่เดือน หนอน แมลง ต้นพืชในน้ำ
ต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ผักกระเฉด จอก แหน เป็นอาหาร แต่
โดยมากเจ้าของทำอาหารรำและข้าว ให้ปลาวินละ ๒ ครั้ง

(๒) เลี้ยงปลาในนา ในฤดูทำนา เมื่อมีน้ำขังอยู่ในนา
เขาหาลูกปลามาปล่อยเลี้ยงไว้ด้วย กว่าข้าวจะสุก ปลาก็โต
และเผือกอระวังตรงจุดนั้นไม่ให้พัง ไม่ให้ปลาออกไปได้



หาปลาโดยวิธีทอดแห



๔. วิธีจับปลาในท้องถิ่น

วิธีจับปลาในท้องถิ่น มีวิธีหลายอย่างต่าง ๆ กัน เช่น ตก เบ็ด ขกขอ ทอดแห ตีอวน สวิงช้อน ก้นเผือก ชนาง วาง ลอบ วางไซ ใช้สุม แทะด้วยแหลนหรือฉมวก บางที่ใช้วิดบ่อ วิดสระให้แห้ง แล้วจับเอา

๕. การสงวนและบำรุงพันธุ์ปลา

รัฐบาลเอาใจใส่ในการสงวนและบำรุงพันธุ์ปลา เพื่อมิให้ ปลาหมดพันธุ์ไป มีกรมการประมงเป็นเจ้าหน้าที่ควบคุมการ จับปลาของราษฎร คือ

- (๑) ห้ามจับปลาในฤดูปลาไข่
- (๒) ห้ามจับปลาในบางท้องที่
- (๓) ห้ามจับปลาโดยมิได้รับอนุญาต
- (๔) กำหนดเครื่องมือจับปลา เช่น แห อวน มิให้มีตาถี่เกินไป เพื่อให้ปลาเล็ก ๆ ลอดไปได้
- (๕) จัดการเพาะพันธุ์ปลา เช่น มีที่เพาะพันธุ์ปลาที่ บึงบอระเพ็ด จังหวัดนครสวรรค์

คำถาม

๑. ถ้าเรามีบ่อ หรือมีสระ จะเลี้ยงปลาอะไรได้บ้าง
๒. เลี้ยงปลาในบ่อ หรือในสระเขาทำอย่างไร
๓. เลี้ยงปลาในนาทำอย่างไร
๔. เครื่องมือจับปลาอะไรบ้าง
๕. บึงบอระเพ็ดอยู่ที่ไหน สำคัญอย่างไร

บทที่ ๑๔

การเลี้ยงเบ็ดและห่าน

๑. ธรรมชาติของเบ็ดและห่าน

เบ็ดและห่าน เป็นสัตว์จำพวกเดียวกัน อยู่บนบก แต่ชอบเล่นน้ำ ว่ายน้ำ เบ็ดและห่านกินอาหารได้แทบทุกชนิด เบ็ดชอบใช้ตามดิน หาแมลง หาไส้เดือนกิน ถ้ำมันลงน้ำก็ใช้หาอาหารกินในน้ำ ตามริมฝั่ง ตามโคลนเลน ห่านชอบหากินอยู่บนบกและชอบกินหญ้า

๒. การเลือกพันธุ์

การเลือกพันธุ์มี ๒ อย่าง คือ

- (๑) ก. พันธุ์เนื้อ (ตัวโต) ข. พันธุ์ไข่ (ไข่ดก)
- (๒) จะหาไข่พันธุ์ดี ๆ มาฟักเองหรือจ้างเขฟักก็ได้
- (๓) วิธีที่ง่ายที่สุด คือ ซอลูกเบ็ด ลกห่านมาเลี้ยง

๓. วิธีเลี้ยง

- (๑) เล้าเบ็ดควรอยู่ในที่สูง น้ำท่วมไม่ถึง ให้แดดส่องได้ และต้องหมั่นรักษาให้สะอาด
- (๒) ในเล้าต้องมีหลังคาให้เบ็ดอาศัยหลบแดดได้
- (๓) เบ็ดเล็ก ๆ ต้องให้กินอาหารวันละหลาย ๆ ครั้ง ให้กินรำหรือปลายข้าวผสมกับผักต่าง ๆ หั่นให้มันกิน



(๔) เปิดขอบกินผักสดมาก ส่วนหอยสด ป ปลาสด
เปิดขอบมาก ทำให้มันไข่ตก ควรหาให้มันกินเสมอ

(๕) ต้องมีน้ำให้มันกินตลอดวัน อย่าให้ขาด

(๖) เมื่อเปิดโต ให้อาหารมันวันละ ๒-๓ ครั้งก็พอ
เพราะมันหากินเองได้แล้ว

(๗) การเลี้ยงห่านง่ายกว่าเป็ด ห่านไม่ล่อยกินมาก
เหมือนเป็ด ห่านโตเร็ว เมื่อโต ก็ปล่อยให้มันหาหญ้ากินเอง

คำถาม

๑. เราเลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ ไว้เพื่อประโยชน์อะไร
๒. เราเลี้ยงวัว เลี้ยงควาย ไว้เพื่อประโยชน์อะไร
๓. หาดหอย หาปลา ให้เปิดกินมาก ๆ คืออย่างไร
๔. ตั้งเล้าเปิดอยู่ใกล้แหล่งน้ำ คืออย่างไร
๕. ห่านมีประโยชน์อย่างไรบ้าง

บทที่ ๑๕

ดินแดนดิน

แต่ก่อนที่เขียวทึบโลกเป็นหินแข็ง ๆ ทั้งนั้น ต่อมาเป็น
เวลานานมาก ด้วยอำนาจแดด อำนาจลม ฝนและน้ำ ทำให้
หินสึกกร่อนผุพังแตกละเอียดเป็นเม็ดดิน เพราะฉะนั้นพุดได้

ว่าดินเกิดขึ้นที่หลังหิน และให้สังเกตว่าพื้นแผ่นดินมีดินแต่ข้างบนบาง ๆ เท่านั้น ได้ดินลงไปเป็นหินผุ ถัดหินผูลงไปอีกก็เป็นพื้นหินแข็ง

ลักษณะของดินและหินชนิดต่าง ๆ

ดินและหินมีหลายชนิด ต่าง ๆ กัน คือ

(๑) ดินทราย คือ หินที่แตกละเอียดเป็นเม็ดเล็ก ๆ แต่ยังแข็งอยู่ ดินทรายมีอยู่ตามชายทะเล และในแม่น้ำลำคลอง

(๒) ดินขาว เป็นดินมีสีขาว เนื้อดินละเอียดและนุ่ม กลายดินเหนียว ดินขาวถ้าไม่บริสุทธิ์ทีเดียว ก็มีสีเรื่อ ๆ เช่น แดงเรื่อ ๆ หรือเหลืองเรื่อ ๆ ดินขาวใช้ประโยชน์ในการปั้นเครื่องถ้วยชามอย่างดีต่าง ๆ

(๓) ดินเหนียว เป็นดินที่ประกอบด้วยผงดินที่ละเอียดมาก อ่อนนุ่ม เนื้อดินเหนียวเปียกน้ำก็จะจับกันเป็นก้อนเหนียว ปั้นเป็นรูปต่าง ๆ ได้ดี

(๔) หิน หินคงมีอยู่ตามภูเขาทั่วไป ก้อนกรวดตามแม่น้ำลำธารนั้น ก็เป็นหินเหมือนกัน คือเป็นหินก้อนเล็ก ๆ หินมีหลายชนิด และมีสีต่าง ๆ กัน เช่น สีขาว สีดำ สีแดง สีน้ำตาล ชื่อของหินก็มีความต่าง ๆ กัน เช่น หินปูน หินตบเป็ด หินชนวน หินอ่อน เป็นต้น



ก้อนกรวดตามแม่น้ำลำธารก็เป็นหินเหมือนกัน

(๕) หินปูน เป็นหินชนิดหนึ่ง เกิดจากตะกอน หรือ
 ผงที่ลมหรือน้ำพัดพาไปทับถมเกาะกันอยู่เป็นก้อนใหญ่ และ
 แข็งเป็นหินไป หินปูนบางแห่งก็เกิดจากเปลือกหอยทับถมกัน
 ซอเล็กก็เป็นหินปูนชนิดหนึ่ง หินอ่อน หินปะการัง ก็เป็นหินปูน

คำถาม

๑. ดินเกิดขึ้นอย่างไร
๒. ได้เห็นดินลงไป เป็นอะไร
๓. ดินขาว คือ ดินสอพอง ใช่หรือไม่
๔. ดินเหนียวใช้ทำอะไรได้บ้าง
๕. หินมีประโยชน์อย่างไรบ้าง

บทที่ ๑๖

ปูนขาว และ ปูนซีเมนต์

ก. ปูนขาว

ปูนขาว คือ ผงละเอียดสีขาว เขาทำจากหินหรือเปลือกหอยโดยเผาให้ไหม้สุกและแตกร่วนออกเป็นผง

๑. วิธีทำ เขาเอาหินมาเผา จะใช้หินปูนหรือเปลือกหอยก็ได้ เผาอยู่หลายวันจนหินสุก เมื่อเอาน้ำสะอาดหรือพรหม ๆ ใส่ว่ หินสุกก็จะแตกร่วนออกเป็นปูนขาว

๒. ที่ที่ทำปูนขาว ในประเทศเรามีทำกันมากหลายแห่ง เช่น ที่จังหวัดลพบุรี อโยธยา ราชบุรี และที่กรุงเทพฯ

๓. การเก็บรักษา ต้องทำโรงเก็บให้มิดชิด ไม่ให้ถูกน้ำ ถูกฝนได้ ไม่ให้ลมพัดปลิวฟุ้งด้วย บางทีเขาก็เก็บใส่ถัง ใส่ถุง ใส่กระสอบไว้

๔. ประโยชน์

- (๑) ปูนขาวใช้ผสมทรายกับน้ำ ก่อตึก ก่อกำแพง
- (๒) ปูนขาวใช้ทาพระเจดีย์ ทาฝาหรือกำแพงให้ขาว
นวล
- (๓) ปูนขาวใช้ทำปุ๋ยปลูกพืช
- (๔) ปูนขาวใช้ในการฟอกหนัง
- (๕) ปูนขาวใช้เป็นยาฆ่าเชื้อโรค

ข. ปูนซิเมนต์

๑. วิธีทำ เขาใช้หินปูนและดินเหนียวอย่างละเท่า ๆ กัน
ทำปูนซิเมนต์ วิธีทำใช้เครื่องจักรทำทั้งนั้น

๒. ที่ทำการปูนซิเมนต์ ในประเทศเรา มีโรงงานทำปูน
ซิเมนต์ ที่บางซื่อ จังหวัดพระนคร และที่โรงงานท่าหลวง
จังหวัดสระบุรี

๓. การเก็บรักษา มีโรงเก็บมิดชิด และจัดบรรจุถังบรรจุ
กระสอบ ส่งไปจำหน่าย

๔. ประโยชน์

- (๑) ใช้ในการก่อสร้างต่าง ๆ สร้างตึก ถนน สะพาน ฯลฯ
- (๒) ใช้ทำสิ่งของต่าง ๆ เช่น กระเบื้องซิเมนต์ ฝ้า
กระถาง ม้านั่ง ฯลฯ

คำถาม

๑. เขาทำปูนขาวอย่างไร
๒. ในประเทศเราทำปูนขาวกันมากที่ไหน
๓. ปูนขาวมีประโยชน์อย่างไร
๔. ปูนซิเมนต์ทำจากอะไร
๕. ปูนซิเมนต์ใช้ทำอะไรได้บ้าง

บทที่ ๑๗

นา ไร่ สวน

นา คือ ที่ปลูกข้าว

ไร่ คือ ที่ปลูกต้นไม้ล้มลุก เช่น ที่ซัฟักชนิดต่าง ๆ

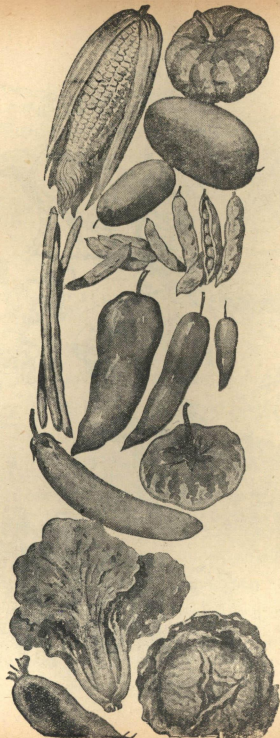
สวน คือ ที่ปลูกต้นไม้ยืนต้นหรือต้นไม้มีผล เช่น หนามะพร้าว ส้ม ทุเรียน เงาะ ขางพารา

๑. การทำนาดำ นาหว่าน นาปรัง

การทำนา คือการปลูกข้าว ในต้นฤดูฝน ชาวนาจะไถนา กลับดินข้างล่างขึ้นมาข้างบน แล้วก็ไถลาดให้ดินร่วน ต่อจากนั้นก็จะปลูกข้าว เมื่อข้าวสุกก็นำข้าวเกี่ยวข้าวเกี่ยวข้าวก็ใช้เกวียนตัดรวงข้าวออกจากต้น ต่อไปเอาไปนวด นวดก็เอาฟาดหรือขี้เถ้าให้เมล็ดข้าวร่วงจากรวง แล้วจึงเก็บข้าวเปลือกขนขึ้นยุ้งฉางไว้กิน ไว้ขายต่อไป นับเป็นการเสร็จการทำนาในปีหนึ่ง ๆ ชาวนาทำนาในฤดูฝน ถ้าฝนน้อย ต้องใช้ระหัดวิดน้ำเข้านา



ภาพแสดงการไถนา หักนา และเก็บเกี่ยว



การทำนาดำ นาหว่าน และนาปรัง มีวิธีทำต่างกันดังนี้

(ก) การทำนาดำ ต้องเพาะต้นข้าวเสียที่หนึ่งก่อน เรียกว่า ตกกล้า เมื่อข้าวงอกเป็นต้นอ่อน เรียกว่ากล้าหรือข้าวกล้า จึงถอนข้าวกล้าไปปลูกลงในที่นา การปลูกข้าวกล้าลงในที่นา^{นี้} เรียกว่า การดำนา

(ข) การทำนาหว่าน คือเอาเมล็ดพันธุ์ข้าวมาหว่านลงในนาที่จะปลูกทีเดียว เรียกว่าปลูกโดยวิธีหว่านไม่ใช้วิธีดำ ไม่ต้องเพาะต้นกล้า

นาดำได้ผลดีกว่านาหว่าน เพราะชาวนาเลือกต้นกล้าที่งามไปปลูก และปลูกเป็นระยะ ๆ ดี ไม่ห่าง ๆ ถัด ๆ เหมือนข้าวนาหว่าน ที่ทำให้ต้นข้าวต้องแย่งอาหารกันและไม่งาม

(ค) การทำนาปรัง เป็นการทำนานอกฤดูทำนา คือนาปรังเป็นนาในที่ลุ่ม ในฤดูทำนาตามปรกติมีน้ำในนามากเกินไปทำนาไม่ได้ ต้องรอให้น้ำลดแล้วจึงจะทำนาได้ ดังนี้ การทำนาปรังจึงเป็นการทำนานอกฤดูทำนา

๒. การปลูกพืชไร่ที่สำคัญ

พอเข้าฤดูฝน ชาวไร่ก็เพาะเมล็ดพืชที่ต้องการปลูก เช่น ผักต่าง ๆ พริก มะเขือ มันเทศ ถั่วยี่สง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ข้าวโพด ข้าวฟ่าง ยาสูบ ถั่วลิสง อ้อย สับปะรด แตงโม แตงร้าน พักทอง

พริกเขียว ผ่าย พริกไทย พืชไร่บางอย่างเป็นสินค้าสำคัญ เช่น
ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง พริก พริกไทย ยาสูบและผ่าย

๓. การทำสวนผลไม้ที่สำคัญ

ในฤดูฝน ชาวสวนจะแยกหน่อ ตอนกิ่ง และปลูกพืช
เพิ่มเติม การทำสวนผลไม้ที่สำคัญ ทางภาคกลาง มี สวน
มะม่วง มะปราง ทุเรียน เงาะ ละมุด มังคุด น้อยหน่า
ลำไย ลางสาด และส้มโอ ส้มเขียวหวาน ตามหัวเมืองภาค
ใต้มีสวนมะพร้าวมาก สวนผลไม้ก็มีเหมือนกัน

๔. ไผ่เดือนและประโยชน์ที่ต่อพืช

ไผ่เดือนเป็นสัตว์อยู่ในดิน มันขุดรูอยู่ ไผ่เดือนกินดิน
และกินพืชเน่าในดินเป็นอาหาร ไผ่เดือนไม่กินผักสด มันไม่
ทำอันตรายแก่พืชเลย

ประโยชน์ของไผ่เดือนที่ต่อพืช

(๑) ไผ่เดือนเลื้อยไปในดิน ทำให้ดินเป็นรูโปร่งและ
ร่วนดี

(๒) เราถือว่าไผ่เดือนช่วยพรวนดินให้เรา

(๓) ขไผ่เดือนเป็นปุ๋ย ทำให้พืชงอกงามดี

คำถาม

๑. เขา กับ ไร่ ต่างกันอย่างไร

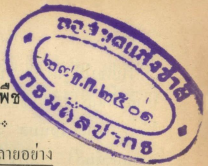
๒. จงเล่าสั้น ๆ พอให้รู้เรื่องการทำงาน

๓. อย่างไรเรียกว่านาดำ? อย่างไรเรียกว่านาหว่าน

๔. พืชไร่ที่เป็นสินค้าสำคัญมีอะไรบ้าง

๕. ทำไมจึงเรียกว่าไผ่เดือนช่วยพรวนดินให้เรา

บทที่ ๑๘
ประโยชน์ของพืช



๑. พืชที่มีประโยชน์หลายอย่าง

(๑) เป็นอาหารของคน และสัตว์ เช่น ข้าว ผัก ผลไม้
ต่าง ๆ

(๒) ใช้ทำเครื่องนุ่งห่ม เช่น ผ้า ปลอกไม้ ใยไม้

(๓) ใช้สร้างบ้านเรือนและทำเครื่องใช้ ตู้ โต๊ะ เก้าอี้
เชือก

(๔) ใช้ทำน้ำมัน เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันยาง

(๕) ใช้ทำยารักษาโรค เช่น น้ำมันมะกอก ยากวินิน

(๖) ใช้ทำสีย้อมผ้า เช่น ขมิ้น มะเกลือ

๒. ชนิดของพืชที่ใช้ทำแป้ง

(๑) จำพวกข้าว มี ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพด ข้าว
สาลี

(๒) จำพวกถั่ว มี ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วทอง

(๓) จำพวกมัน มี มันเทศ มันสำปะหลัง และต้น
เท้ายาหม้อม ใช้รากทำแป้งเท้ายาหม้อม

๓. การทำแป้งจากพืช

(๑) จำพวกข้าว จำพวกถั่วต่าง ๆ วิธีทำ เอาข้าวหรือ
ถั่วแช่น้ำไว้ก่อน ให้อ่อนตัว ง่าย ๆ แล้วก็ไม่หروبดให้ละเอียด

เวลาไม่ให้ลูกฝังรองเท้าเป้งป่นน้ำที่ไหลออกจากโม แล้วผูก
ปากถุงให้แน่น ไข่ของหนัก ๆ เช่นไม้หรือก้อนหินทับถุงนั้น
ให้น้ำไหลออกให้หมด แล้วเอาเบ้งออกเกลี่ยตากในกระด้ง
เมื่อแห้งดีแล้ว ก็ใช้มือขย หรือใช้เครื่องร่อนร่อนให้เบ้ง
ละเอียดดี

(๒-) จำพวกมัน เขาล้างหัวมันให้สะอาด แล้วขูดด้วย
กระต่ายจัน เอามันที่ขูดแล้วนั้นแช่น้ำสะอาด กวนให้เบ้ง
ละลายออก แล้วเอาไปกรองหลาย ๆ หน จนเบ้งขาวสะอาด
แล้วจึงใส่ในถุงผ้าที่น้ำให้แห้ง แล้วเอาออกเกลี่ยตากในกระด้ง
แล้วนำไปทอดหรือร่อนให้ละเอียดต่อไป

๔. ชนิดของพืชที่ใช้ทำน้ำมัน

พืชที่ใช้ทำน้ำมันได้ มี มะพร้าว ถั่วสง ถั่วเหลือง งา
เมล็ดละหุ่ง เมล็ดนุ่น มะเมือหรือมะเข่า และทำน้ำมันยาง
จากต้นยาง

๕. การทำน้ำมันมะพร้าว

กระเทาะเนื้อมะพร้าวออกจากกะลา นำไปฝั่งแดดหรือ
ย่างไฟให้แห้ง เรียกว่าเนื้อมะพร้าวแห้ง

วิธีที่ดีที่สุดเขาใช้ด้วยความร้อน เอาเนื้อมะพร้าวใส่ไป
ในห้องที่อบด้วยความร้อน เพื่อไล่น้ำให้หมด เนื้อมะพร้าว
ที่อบแห้งด้วยวิธีนี้ เวลาสกัดน้ำมัน จะได้น้ำมันมากกว่าและดี
กว่าวิธีฝั่งแดดหรือย่างไฟ

เวลาสกัดน้ำมัน เขาขูดเนื้อมะพร้าวแห้งออก แล้วนำไป
เคี่ยวจนน้ำมันเริ่มซึมออกมา ต่อไปนำไปใส่เครื่องหีบบีบเอาน้ำมันออก

๖. การทำน้ำมันถั่วลิสง

เอาเมล็ดถั่วบดหรือตำให้แหลก แล้วนึ่งให้สุกจนมีสีเหลือง
จัด แล้วเอาใส่ลงในเครื่องหีบบีบเอาน้ำมัน

๗. การทำน้ำมันจากเมล็ดฝ้าย เมล็ดขนุน เมล็ดตะขู

วิธีทำคือ เขาบีบเอาน้ำมันจากเมล็ด

๘. การทำน้ำมันมะเเมื่อหรือมะเหา

ต้นมะเเมื่อมีอยู่มากตามป่าในจังหวัดลำพูน และเชียงใหม่
เขาเก็บเมล็ดของลูกมะเเมื่อมากระเทาะเปลือกและตำให้ละเอียด
แล้วนำไปนึ่ง เมื่อนึ่งแล้วเขาเอาเข้าเครื่องหีบ บีบเอาน้ำมัน
ออก แล้วจึงนำน้ำมันมะเเมื่อไปเคี่ยวจนเห็นขุ่นเป็นยาง น้ำมันมะเเมื่อเขาใช้ทาร่มกระดาด

๙. การทำน้ำมันยาง

น้ำมันยางได้จากต้นยาง เขาเจาะต้นยางตอนเห็นออกจากพื้น
ดินราว ๑ เมตร เจาะให้เป็นโพรงกว้างและให้ลึกถึงเนื้อไม้
เมื่อเจาะแล้ว เขามัดกิ่งไม้ใบไม้แห้ง ๆ เข้าเป็นลอบจุดไฟเผาใน
โพรง นานราว ๑๐ นาที เผาวันละครั้ง ราว ๓-๔ วัน น้ำมัน
ยางก็จะไหลออกมาขังอยู่ ตักเอามาใช้ได้

๑๐. การเผาถ่าน

(๑) เผาถ่านกลางลาน เอาไม้ที่จะเผาถ่านมาเรียงกองไว้แล้วเอาไฟจุดให้ติดทั่วกัน ปล່อยให้ไฟลุกลุพอควร จึงเอาน้ำราดให้ไฟดับ วิธีนี้ทำง่าย แต่ถ่านไม่ดี

(๒) เผาถ่านในหลุม ต้องขุดหลุม เอาไม้เรียงในหลุมเรียงไม้สัดไม้แห้งสลับกันให้ดี เพื่อให้ไฟติดทั่วได้สะดวก เมื่อเรียงไม้แล้ว เขาตัดกิ่งไม้ใบไม้สดๆ มากลุมให้ทั่ว แล้วใช้ดินกลบให้หนาๆ อย่าให้มีทางควันรั่วขึ้นได้ ตอนท้ายหลุม ทำปล่องไว้ให้ควันขึ้น และเขาใช้คูควันนี้ ว่าไม้จะติดไฟได้หรือไม่ หรือยัง เมื่อกลบไม้ดีแล้ว จึงจุดไฟตอนปากหลุม เผาทางหัวฟืน พอฟืนติดทั่วกันดี เขาก็กลบปากหลุม ปล່อยให้ไฟไหม้ไม้จนเป็นถ่าน เมื่อถ่านเย็น ใช้น้ำอั้งดินดู ก็รู้ออกได้

(๓) เผาถ่านในเตา วิธีนี้ลงทุนมาก แต่ได้ถ่านดี ต้องก่อเตาเผาถ่าน ให้มีปล่องระบายควัน ตามเตาใช้ดินเหนียวยาให้ทั่ว ไม่ให้อากาศรั่วเข้าออกได้เลย เอาไม้เข้าเรียงในเตาพยายามเรียงให้เต็มแน่นให้เหลือที่ว่างน้อยที่สุด ความร้อนจะได้พอดี การเผาถ่านในเตานี้ เขาไม่ใช้จุดไฟที่ไม้ในเตา เขามีที่เผาเชื้อไฟอยู่ข้างๆ เตา มีช่องต่อเข้าเตา ทำให้ความร้อนอบเข้าไปในเตา เมื่อความร้อนอบเข้าเตามาก ไม้ในเตาก็ติดไฟต่อไปเขาก็เผาเชื้อไฟให้สั้นลง และจะปิดที่เผาเชื้อไฟเสียครั้ง

หนึ่งก็ได้ เขาเผาเชื้อไฟอบความร้อนเข้าไปเช่นนี้ จนควันขึ้น
ทางปล่องเป็นสีเขียวหรือสีฟ้าอ่อนและมีกลิ่นเหม็นไหม้มาก ก็
แสดงว่าได้ที่แล้ว ให้ปิดเตาให้สนิททุกทาง ปิดที่เผาเชื้อไฟ
และอุดปลายปล่องให้หมดด้วย อบไว้เช่นนั้น จนพื้นดับหมด
ถ่านเย็นก็เก็บออกได้

คำถาม

๑. จงบอกประโยชน์ของฟืนมา ๕ อย่าง
 ๒. ฟืนอะไรบ้าง ที่ทำแ่งได้
 ๓. ฟืนอะไรบ้าง ที่ทำน้ำมันได้
 ๔. ทำน้ำมันยาง เขาทำอย่างไร
 ๕. การเผาถ่านมีวิธี จงเล่าให้ฟัง ๑ วิธี
-

บทที่ ๑๙

น้ำทะเล

๑. น้ำทะเลมาจากไหน

น้ำทะเลมาจากน้ำในแม่น้ำลำคลองต่าง ๆ ทะเลเป็นที่ต่ำ
น้ำในแม่น้ำลำคลองต่าง ๆ ไหลลงสู่ทะเล

๒. รส สี และกลิ่นของน้ำทะเล

น้ำทะเลมีรสเค็ม เพราะมีธาตุเกลือละลายอยู่ ซึ่งเกิด
จากสิ่งต่าง ๆ ที่หมักหมมอยู่ในทะเล

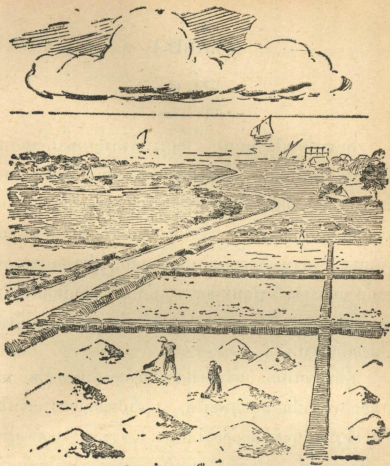
สีของน้ำทะเล เมื่อดูน้ำทะเล จะเห็นเป็นสีเขียว บาง
แห่งก็เขียวอ่อน บางแห่งก็เขียวแก่ เป็นเครื่องบอกว่าเป็นทะเล
ตื้นหรือลึก ถ้าสีน้ำทะเลเขียวอ่อน แสดงว่าน้ำตื้น สีเขียวแก่
แสดงว่าน้ำลึก ถ้าทะเลลึกมาก จะเห็นน้ำทะเลเป็นสีดำ

๓. ประโยชน์ของน้ำทะเล

ประโยชน์ของน้ำทะเลที่สำคัญ คือ ทำเกลือ
วิธีทำเกลือจากน้ำทะเล

(๑) เอน้ำทะเลมาต้ม ให้น้ำเดือดเป็นไอไปหมด จะ
เหลือแต่เกลือ

(๒) ทำนาเกลือ คือ ทำที่ดินให้เรียบเป็นนา แล้วไข
น้ำทะเลเข้าขังไว้ในนา ปล่อยให้แดดเผาจนน้ำ
แห้งไป ก็จะได้เกลือ



การทำนาเกลือ

คำถาม

๑. น้ำทะเลมาจากไหน
๒. น้ำในแม่น้ำลำคลองต่าง ๆ มาจากไหน จึงมีไหลลงทะเลอยู่เรื่อยไม่รู้จักหมด
๓. น้ำทะเลมีรสอย่างไร เป็นเพราะอะไร
๔. จงบอกประโยชน์ของน้ำทะเล
๕. จงบอกวิธีทำเกลือจากน้ำทะเล

สุขภาพ

บทที่ ๑

คนจะมีอายุได้ยืนนาน ก็เพราะรู้จักรักษาตัวให้สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย เมื่อร่างกายแข็งแรงสบายดีแล้ว ย่อมทำงานมีประโยชน์ได้ ร่างกายสมบูรณ์ จิตใจก็พลอยสบาย ดังกษัตริย์คนหนึ่งกล่าวว่า “จิตใจที่แข็งแรง อยู่ในร่างกายที่แข็งแรง” ความผาสุกของร่างกายย่อมเป็นที่ปรารถนาของคน ฉะนั้น คนเราจึงต้องรักษาสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายเป็นปกติไม่ยอมให้ความป่วยไข้ คำของพระกล่าวว่า “ความไม่มีโรคเป็นยอดแห่งลาภ”

ผู้ที่มีสุขภาพดี ไม่จำเป็นต้องมีร่างกายอ้วนท้วนใหญ่โต คนร่างเล็กอาจจะเป็นผู้มีสุขภาพดีได้ ถ้าปราศจากความเจ็บไข้ ความเจ็บไข้เป็นของหลีกเลี่ยงไม่พ้น ในชีวิตเราจะต้องผ่านมาแล้วหลายครั้ง หนักบ้าง เบาบ้าง และอาจจะรู้ได้ทันทีว่าความเจ็บป่วยนี้ เป็นเครื่องวัดกันความเจริญของการดำเนินชีวิตอย่างมากมาย คนเจ็บไข้บ่อยๆ อายุสั้น เพราะทุกคราวที่เจ็บร่างกายต้องชำรุดทรุดโทรม จะเป็นอวัยวะภายในหรือนอกก็ตาม บางทีมันไม่อาจจะดีดังเดิมได้ เป็นการบั่นทอนอายุ

ร่างกายต้องการความบำรุงให้แข็งแรงอยู่เสมอ ถ้าอ่อนแอลงเมื่อใด ย่อมเป็นช่องทางให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ สิ่งที

ช่วยในการบำรุงร่างกาย มี อาหาร น้ำ อากาศ การออกกำลังกาย และการพักผ่อน

คำถาม

๑. ทำไมเราควรรักษาสุขภาพ
๒. สิ่งใดบ้างช่วยในการบำรุงร่างกายของเรา

บทที่ ๒

อาหาร

อาหารจำเป็นแก่สิ่งมีชีวิต เพราะมันเสริมสร้างให้ร่างกายเติบโต แข็งแรง ทำการงานได้เป็นปกติ แต่จะทำให้อาหารเป็นประโยชน์แก่ร่างกายได้จริง จะต้องรู้จักเลือกอาหารรับประทาน ให้เหมาะแก่ความต้องการของร่างกาย และรู้จักปฏิบัติในการรับประทานอาหารด้วย

การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

๑. รับประทานอาหารเป็นเวลาวันละ ๓ มื้อ คือกินเป็นเวลา ตามธรรมดาเรามีอาหาร เข้า กลางวัน เย็น เคยกำหนดกินตอนเช้า เวลาใด กลางวันเวลาใด ก็พยายามกินตรงตามเวลานั้นเสมอ การกินอาหารเป็นเวลา ทำให้อาหารย่อยได้ดี กินได้มากพอควร อวัยวะย่อยอาหารเป็นปกติ
๒. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร เชื้อโรคอาจติดมือเรา ล้างมือเสีย ก่อนกันมิให้ไปติดช้อน ถ้วยชาม หรือถ้วยน้ำ เพราะมันอาจจะเข้าสู่ปากเราได้

๓. รับประทานอาหารด้วยข้อ เป็นประเพณีนิยมกันในปัจจุบัน

เพราะเราทำความสะอาดช่องได้ง่ายกว่ามือ

๔. เคี้ยวให้ละเอียด ทำให้อาหารย่อยง่ายเข้าช่วยรักษาระเพาะ
และลำไส้

๕. ไม่รับประทานอาหารทันทีเมื่อลงวันตอม เมื่อลงวันนำเชื้อโร
มาสู่คน เรามองไม่เห็นเชื้อโรค อาจกินเข้าไปทำให้เกิดโรค
โรคที่แมลงวันทามาแล้วแต่ร้ายแรงทั้งนั้น เช่น บิด อหิวาตก
โรค ไข้ไทฟอยด์ (ไข้รากสาด) วัณโรค เป็นต้น

การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา หรือกินพร่ำเพรื่อ ย่อม
ให้โทษแก่ร่างกาย นอกจากเปลืองอาหารเปล่า ๆ ยังทำให้อวัยวะ
เครื่องย่อยต้องทำงานบ่อยและผิดปกติ มักทำให้เกิดท้องเสีย
ท้องขึ้น หรือท้องเฟ้อ การกินพร่ำเพรื่อทำให้เกิดโรค เช่น โรค
กระเพาะอาหารพิการ เป็นต้น การรับประทานอาหารมากเกินไปหรือน้อยเกินไป
ก็ให้โทษแก่ร่างกายเช่นเดียวกัน ถ้ามาก ทำให้
อวัยวะย่อยอาหารต้องทำงานหนัก มักย่อยไม่ได้ดี อาหารค้าง
ค้าง ทำให้ท้องเสียและเสื่อมน้ำ อ้วนเกินไป ทำให้ร่างกาย
ขาดอาหาร ไม่พอเหมาะกับความต้องการ ทำให้กำลังกายอ่อน
แอลง อ่อนแอต้านทานโรคก็ลดน้อยลงไปด้วย ฉะนั้น ควรระมัด
ระวังเรื่องการกินอาหาร กินให้ถูกส่วน กินหลายชนิดเพื่อให้ร่าง
กายได้รับธาตุต่าง ๆ หลายอย่าง ควรมีเนื้อสัตว์ ไข่ ผักชนิดต่างๆ
กินแต่พออิ่ม ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป จะรักษาสุขภาพของ
กระเพาะอาหารและลำไส้ไว้ได้

อาหารที่ควรกินนั้นมีอะไรบ้าง ก็มีอาหารจำพวกที่ซื้อขายง่าย
ให้ประโยชน์สำหรับเด็ก ได้แก่ น้านม ไข่ ถั่ว ผัก และผลไม้
ทั้งนี้ รวมทั้งเนื้อสัตว์ มีเนื้อวัว เนื้อหมู เป็ด ไก่ ปลา ปู กุ้ง
หอย ฯลฯ ซึ่งเป็นอาหารประจำวันอยู่แล้ว ธรรมดาอาหารมี
ธาตุอยู่ ๓ พวก ที่ร่างกายต้องการ คือ



๑. พวกโปรตีน ได้แก่พวกเนื้อและผัก มี ปลา หมู วัว เป็ด ไก่ กุ้ง ปู ไข่ นมสด ถั่วต่างๆ

(ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ)

๒. พวกคาร์โบไฮเดรท มีมากที่สุด ในอาหารที่เป็นแป้ง และน้ำตาล ได้แก่ข้าว น้ำตาลและแป้งที่เป็นอาหารต่างๆ

(ทำให้ร่างกายมีกำลัง)

๓. พวกไขมัน พวกที่เป็นน้ำมัน เช่น น้ำมันหมู น้ำมันถั่ว น้ำมันงา กะทิ น้ำมันมะพร้าว ฯลฯ

(ทำให้เกิดความอบอุ่นและกำลังงานแก่ร่างกาย อย่างเดียวกับคาร์โบไฮเดรท)

นม-ไข่ มีโปรตีนมาก ให้ประโยชน์แก่ร่างกายดี

ผัก ประกอบด้วยธาตุหลายชนิด มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรท และไขมัน และธาตุอื่นตามที่ร่างกายต้องการ เราควรกินผักทุกวัน มันจะช่วยให้เรามีสุขภาพแข็งแรงด้วย

ผลไม้รสสุด มีคุณประโยชน์เหมือนผัก ควรใช้เป็นของหวานภายหลังอาหาร หรือใช้เป็นของว่างก็ได้

อาหารที่ไม่ควรรับประทาน

๑. อาหารสุกๆ ดิบๆ ทำให้ท้องเสีย เชื้อโรคไม่ตาย อาจทำให้เกิดโรคได้

๒. ของบูดของเสีย ทำให้ท้องเสีย เกิดโรค

๓. เนื้อสัตว์ที่ตายด้วยโรคต่างๆ โรคอาจมาติดคน อาหารนั้นเป็นพิษทำอันตรายแก่ร่างกาย

๔. อาหารหมักดอง ข่อยซาก เก็บไว้นานอาจมีเชื้อโรคลงไปอยู่

๕. อาหารข่อยซาก ทำให้อวัยวะข่อยอาหารพิการ และร่างกายไม่ได้ประโยชน์อะไรจากอาหารชนิดนี้

๖. อาหารรสจัด มีเปรี้ยวจัด เค็มจัด เผ็ดจัด และหวานจัด มักทำให้ท้องเสีย กระเพาะอาหารและลำไส้พิการ

๗. น้ำชา-กาแฟ น้ำชาทำให้ประสาทอ่อน ท้องผูก กาแฟทำให้ประสาทอ่อน หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ การข่อยอาหารไม่ดี ถ้ามกกลางคืนทำให้นอนไม่หลับ

๘. ของมีนเมา ได้แก่สุรา เบียร์ และน้ำเมาอื่นๆ พวกเหล่านี้ทำอันตรายแก่ร่างกาย เพราะมีแอลกอฮอล์ปนอยู่ด้วย แอลกอฮอล์ทำลายอวัยวะประสาท หัวใจ เด็กๆ ประสาทอ่อนเมื่อดื่มจะเกิดความมีนเมาอย่างร้ายแรง อาจจะเป็นโรคหัวใจพิการ หรือถึงกับหัวใจหยุดเต้นได้

คำถาม

๑. เราต้องการอาหารที่มีธาตุชนิดไหนบ้าง
๒. ก่อนรับประทานอาหาร เราควรปฏิบัติอย่างไร
๓. อาหารที่ควรกินนั้น มีอะไรบ้าง
๔. จงกล่าวถึงชนิดของอาหารที่ไม่ควรรับประทาน

บทที่ ๓

น้ำ

น้ำไม่ใช่อาหาร แต่สิ่งมีชีวิตก็ต้องการน้ำ ตามปรกติในร่างกายของคนมีน้ำอยู่แล้วกว่าครึ่งของจำนวนน้ำหนักในตัวเอง แต่ก็ยังไม่พอ เพราะมันออกจากตัวไปเสมอ เช่น ออกทางผิวหนังเป็นเหงื่อ ทางไตเป็นน้ำปัสสาวะ และทางอื่นๆ ทุกวัน ฉะนั้น คนเราจึงต้องคอยเติมมันเพื่อให้ครบส่วนเต็มที่ อาหารที่เรากินมีน้ำเจือปนอยู่ด้วย เช่น แอ่ง ผัก เนื้อสัตว์ ตลอดจนผลไม้ แต่เรายังไม่ไว้วางใจว่ามีเพียงพอแล้ว เราจึงต้องดื่มน้ำเข้าไปด้วย น้ำซึ่งดื่มมากเข้าไปขนาดวันละ ๓-๔ แก้ว ก็ยังดี เราไม่กลัวว่ามันจะไปทำให้ท้องเราแน่น หรือชนอด เพราะมันแทรกซึมจากอวัยวะย่อยอาหารเข้าไปในกระแสโลหิตได้เร็วมาก และยิ่งกว่านั้น ร่างกายยังช่วยถ่ายออกมาเองทางผิวหนังและไต ฉะนั้น คนถึงจะมีน้ำเกินกว่าต้องการ ก็ไม่มีอันตรายอย่างใดเลย

เวลาที่ควรดื่มน้ำ

การดื่มน้ำ ไม่มีเวลากำหนด หรือจำนวนจำกัด แต่ไม่ควรดื่มน้ำมากในเวลารับประทานอาหารเท่านั้น เพราะทำให้น้ำย่อยอาหารจางลง และรับประทานอาหารได้น้อย ก่อนเข้านอนในเวลากลางคืน กับภายหลังตื่นนอนในเวลาเช้า ควรดื่มน้ำมากๆ ทุกวัน

บางที่เราจะรู้สึกว่าท้องผูกเสมอ นอกจากจะแก้โดยการ
รับประทานผักและผลไม้บ้างแล้ว ควรดื่มน้ำช่วย ยิ่งดื่ม
บ่อย ๆ มาก ๆ ยิ่งดี

ในประเทศไทย ชาวเมืองมักใช้น้ำฝน น้ำบ่อ น้ำบาดาล
น้ำคลองสำหรับอาบ กิน ในเมืองหลวงมีน้ำประปาใช้ ตาม
ชนบทมักใช้น้ำบ่อหรือน้ำลำธาร น้ำเหล่านี้ไม่สะอาดเสมอไป
นอกจากน้ำประปา น้ำฝน น้ำบาดาล มันอาจจะดูใสสะอาด
แต่ก็มีสิ่งสกปรกเจือปนอยู่เรามองไม่เห็น เพื่อให้แน่ใจว่าปราศ
จากสิ่งโสโครกหรือเชื้อโรค เราควรทำการกลั่นกรองหรือต้มให้
สุกเสียก่อน คนที่นึกถึงผู้อื่น ย่อมไม่ทิ้งของสกปรกลงไปใน
บ่อ แม่น้ำ ลำคลอง เพราะชาวบ้านอาจจะเอาน้ำไปใช้อาบกิน
ถ้ามีเชื้อโรคปะปนอยู่ด้วยเขาอาจติดโรค และเชื้อโรคนั้นกระจาย
ไปในน้ำระบาคได้รวดเร็วมาก เพื่อช่วยกันขจัดโรคติดต่อที่เกิด
จากน้ำ เราควรระมัดระวัง ดังนี้

๑. ไม่เทของโสโครกลงไปในแม่น้ำ ลำคลอง ฯลฯ
๒. อย่าถ่ายอุจจาระลงในน้ำเป็นอันขาด
๓. อย่าซักเสื้อผ้า ของคน เป็นโรคติดต่อ ลงในแม่น้ำลำ

คลอง

คำถาม

๑. ทำไมจึงกล่าวว่า น้ำจำเป็นแก่ชีวิต
๒. เราควรดื่มน้ำวันละเท่าไร และควรดื่มเวลาไหนมาก
๓. เราควรใช้น้ำชนิดไหนอาบกิน ถ้าน้ำนั้นมาจากที่ไม่สะอาด
เราจำเป็นต้องใช้ ควรทำอย่างไรก่อน
๔. คนจะช่วยไม่ให้เชื้อโรคแพร่หลายทางน้ำ ได้อย่างไรบ้าง

บทที่ ๔

อากาศ

อากาศ เป็นของจำเป็นที่ร่างกายมนุษย์ต้องการมาก เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ เพราะคนและสัตว์ต้องหายใจเอาอากาศเข้าไปเลี้ยงร่างกาย ถ้าไม่มีอากาศเข้าไปเลี้ยงร่างกายแล้ว ร่างกายเราจะไม่อบอุ่น และต้องตายเร็วที่สุด

อากาศดีมีอยู่ทั่วไป แต่ไม่เท่ากันทุกแห่ง ตามที่มีอากาศปลอดโปร่ง เช่น นอกเมือง ชายทุ่ง ชายทะเล หรือตามเชิงเขา มีมาก ในห้องอับทึบมีคนมาก เช่น โรงภาพยนตร์ โรงละคร มีน้อย ถ้าเราสูดอากาศดีมาก ๆ จะรู้สึกสดชื่น ร่าเริง แจ่มใส และแข็งแรง

อากาศเสีย เกิดจากการหายใจของมนุษย์และสัตว์ การเผาไหม้ต่าง ๆ และการเน่าเหม็นของสิ่งมีชีวิต ถ้าเราสูดเข้าไปจำนวนน้อย ไม่มีอันตรายต่อร่างกาย แต่ถ้ามากให้โทษ เช่น ทำให้มัน งง คลื่นเหียน ปวดศีรษะ บางทีถึงเป็นลม และถ้ามากเกินไปอาจสลบได้ มีมากในที่อุดอู้ ห้องอับทึบ ในโรงมหรสพ

อากาศที่ไม่บริสุทธิ์

๑. มีกลิ่นทำให้เวียนศีรษะ
๒. มีฝุ่นละอองมาก ทำอันตรายต่อเยื่อทางเดินของลมหายใจ

๓. มีควันมาก

๔. มีเชื้อโรคซึ่งเกาะติดไปกับฝุ่น เชื้อโรคที่ไปกับอากาศ
มี วัณโรค หัด ดิฟเทเรีย ไข้ทรพิษ หวัด ฯลฯ



ตามทุ่งนา เชียงเขา และชายทะเล เป็นที่ที่มีอากาศดี

คนที่อยู่ในเมืองแข็งแรงสู้คนอยู่ในชนบทไม่ได้ ทั้งนี้
เพราะผู้คนที่อยู่ในเมืองอัดแอ ถนนหนทางมีฝุ่นละออง อากาศที่ไม่
บริสุทธิ์มีมาก ฉะนั้น ผู้ที่ทำงานตรากตรำ หรือเคยชินอยู่กับ
อากาศไม่ดี จึงหาเวลาไปตากอากาศเพื่อรับอากาศดีบำรุงสุขภาพ
ของตน

ตำบลที่มีอากาศดีได้แก่ ทุ่งนา เชียงเขา ชายทะเล ในที่

เข็มนมีอากาศถ่ายเทอยู่เสมอ ปราศจากฝุ่น กว้าง รบกวาน และ
ไม่ค่อยมีเชื้อโรคในอากาศปะปนอยู่ด้วย

การจัดห้องนอนและมุ้งให้ถูกสุขลักษณะ

การนอนหลับสบายดีในคืนนี้ ย่อมทำให้สดชื่นแจ่มใสใน
เช้าวันรุ่งขึ้น คนที่นอนไม่ค่อยหลับ จะรู้สึกอ่อนเพลียในตอน
กลางวัน ทำงานไม่ได้ผลเต็มที่ ฉะนั้น การพักผ่อนนอนหลับ
มีส่วนส่งเสริมสุขภาพไม่ใช่น้อยเหมือนกัน

เราจะนอนหลับสบาย ต้องอาศัยการจัดห้องให้ถูกสุข
ลักษณะประกอบดังนี้:—

๑. ห้องนอนควรกว้างขวางพอ ไม่ควรมีเครื่องประดับ
จนทำให้คับแคบ

๒. ห้องนอนควรอยู่ชั้นบนของบ้าน มีอากาศถ่ายเท
สะดวก ทำหน้าต่างไว้หลายหน้าต่าง

๓. ห้องนอนห้องหนึ่งๆ ไม่ควรนอนรวมกันหลายคน
มุ้งที่ถูกต้องลักษณะ ควรกว้างใหญ่พอควร ผ้าโปร่งพอกัน
ยุงได้ ไม่ควรเป็นผ้าทึบ เพราะอากาศหายใจลอดเข้าออกไปไม่
สะดวก อากาศถ่ายเทไม่ค่อยได้ อบอุ่น ผ้ามุ้งควรรักษาให้
สะอาด ซักบ่อยๆ

คำถาม

๑. อากาศจำเป็นแก่สิ่งมีชีวิต
๒. ร่างกายต้องการอากาศชนิดไหน ไม่ต้องการอากาศชนิดไหน
๓. คนเราไปตากอากาศเพื่ออะไร
๔. จงอธิบายถึงการจัดห้องนอนให้ถูกสุขลักษณะ

บทที่ ๕

การออกกำลังกาย

ถ้าเราไม่ออกกำลังกายเสียบ้างเลย เอาแต่เรียนหรือทำงานอย่างเดียว ในไม่ช้าอาจจะกลายเป็นคนอ่อนแอและสมองทึบไปก็ได้ ฉะนั้น เราควรออกกำลังกายเสียบ้าง เพื่อเป็นการพักผ่อนการใช้ความคิดอ่าน ทำให้ร่างกายหายเมื่อยล้าและจิตใจแจ่มใสขึ้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

๑. ทำให้กล้ามเนื้อ อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายแข็งแรง
๒. ทำให้การวนเวียนของโลหิตในร่างกายดีขึ้น
๓. ช่วยขับเหงื่อและถ่ายเทของเสียออกจากร่างกาย
๔. มีอำนาจต้านทานโรคมมากขึ้น
๕. กินอาหารได้มาก
๖. จิตใจร่าเริงแจ่มใส

การปฏิบัติตนก่อนและหลังการออกกำลังกาย

๑. ก่อนออกกำลังกาย อย่ากินอาหารอิ่มเกินไป ควรทิ้งระยะเวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง ภายหลังอาหาร มิฉะนั้นจะทำให้จุกเสียด ย่อยอาหารไม่ได้ดี
๒. หลังจากออกกำลังกายอย่าอาบน้ำทันที
๓. ภายหลังจากเหงื่อออกมาแล้ว ควรคลุมร่างกายด้วยเสื้อผ้าม้วน ๆ ผ่อนให้ร่างกายคลายความอบอุ่นที่ละน้อย
๔. อย่าดื่มนามากขณะกำลังเหนื่อย

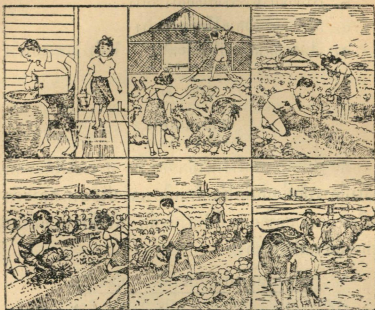
๕. อย่ารีบกินอาหารทันที ภายหลังจากการออกกำลังกาย
๖. อย่าหายใจทางปาก เวลาเหนื่อยหอบ
๗. ภายหลังจากออกกำลังกาย ควรพักผ่อนสักครู่

การบริหารร่างกาย

๑. แบบดัดตนทำมือเปล่า ตามวิธีที่โรงเรียนฝึกหัดให้ ทำให้ออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย ช่วยให้ทรวดทรงงาม
๒. ทำงานออกกกำลังกาย เช่น ตักน้ำ พรวนดิน ถางหญ้า รดน้ำต้นไม้ ฯลฯ การทำงานออกกกำลังกาย ได้ทั้งประโยชน์และสุขภาพของร่างกาย
๓. การเล่นออกกกำลังกาย ได้แก่ กีฬาต่าง ๆ การฝึกกายบริหาร การดัดตน ฯลฯ การเล่นออกกกำลังกายได้ทั้งความสนุกสนานร่าเริง ความสามัคคี ความคิดปลอดโปร่ง แจ่มใสและช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์
๔. การเดิน เป็นการออกกออกกำลังกายง่าย ๆ และให้ประโยชน์ดีพอ การเดินไปโรงเรียนและเดินกลับบ้าน นับว่าเป็นการออกกกำลังกายที่ดีเหมือนกัน

การทำงานเป็นการออกกกำลังกาย

การออกกกำลังกาย ควรกระทำในกลางแจ้ง เพราะแสงแดดและอากาศบริสุทธิ์ช่วยบำรุงร่างกาย ทำให้สมบูรณ์ ไม่ออกกกำลังกายจนเหนื่อยมากเกินไป ถ้าเหนื่อยมากแล้วขึ้นออกแรงต่ออีกกลับเป็นโทษ ทำให้ร่างกายทรุดโทรมและอ่อนแอลงไป อีกอย่างหนึ่ง อย่าหักโหมเกินกำลังความสามารถของตน เช่น ขี่นังเม่อขี่ม้าไม่ไหวแล้ว ยกของเม่อกำลังของตนไม่เพียง



การทำงานทุกชนิดเป็นการออกกำลังกาย

พอ มันจะเป็นการหักแรง ทำให้อวัยวะบางส่วนพิการ หรือ หัวใจพิการได้ง่าย

จำไว้ว่า เราควรหมั่นเล่นกีฬา และออกกำลังกายด้วยการทำงานทุกวัน ถ้าอยู่เฉย ๆ ทำนองนั่งกินนอนกิน ในไม่ช้า จะรู้สึกสุขภาพทรุดโทรม อายุไม่ยืนนาน คนออกกำลังกายพอควรเสมอ จะแจ่มใส ร่าเริง ความคิดปลอดโปร่ง ไม่ใคร่มีการเจ็บป่วย สุขภาพดี

คำถาม

๑. ทำไมเราจึงควรต้องออกกำลังกาย
๒. เราจะปฏิบัติตนก่อนและหลังการออกกำลังกายอย่างไร

๓. เรามีวิธีบริหารร่างกายอย่างไรบ้าง
๔. การออกกำลังกายได้แก่อะไรบ้าง
๕. เล่นออกกำลังกายได้แก่อะไรบ้าง ได้ประโยชน์อย่างไร

บทที่ ๖

การพักผ่อน

คนเราไม่สามารถทำงานได้ตลอดเวลา หรือเล่นได้ตลอดเวลา เราต้องมีการพักผ่อนเพื่อให้กล้ามเนื้อ และ ประสาท คลายความตึงเครียด กลับสดชื่นและมีกำลังขึ้นอีก ทั้งให้ร่างกายมีโอกาสซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้

พักผ่อนร่างกายและพักผ่อนประสาท

เราใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานไม่เท่ากัน มีทั้งการทำงานที่ออกกำลังกาย และงานที่ต้องใช้ความคิด การงานที่ต้องออกกำลังกายนั้นต้องใช้กล้ามเนื้อ เมื่อเมื่อยเราก็ต้องพักผ่อน เช่น นิ่งพัก นอนพัก เพื่อให้ร่างกายหายเหน็ดเหนื่อย การงานที่ต้องใช้ความคิด ใช้สมองทำงาน มีเครื่องสัมผัสส่งข่าวของสิ่งต่าง ๆ ไปยังสมอง โดยอาศัยเส้นประสาท การเรียนเขียนอ่าน คิดเลข ฯลฯ อวัยวะประสาทต้องทำงานมาก แม้แต่การใช้ร่างกายทำงาน ก็เช่นเดียวกัน เพราะมันมีหน้าที่ควบคุมกล้ามเนื้อด้วย อวัยวะประสาทจำเป็นต้องพักผ่อน ฉะนั้น หลังจากการเรียน การทำงานโดยใช้สมอง ก็หันไปออกกำลังกายบ้าง หรือทำสิ่งอื่นที่เพลิดเพลินบ้าง แต่การพักผ่อนที่ดีที่สุด ก็คือการนอนหลับ

การนอน

การนอนหลับ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย เพราะเป็นโอกาสที่มันจะได้พักผ่อน บำรุงกำลัง ภายหลังทำงานเหน็ดเหนื่อยมาแล้ว ถ้าเรานอนหลับสนิทตลอดคืน ตื่นขึ้นจะรู้สึกสดชื่น แจ่มใส ทำงานได้คล่องแคล่วว่องไว

เด็ก ๆ ควรนอนให้มาก เพราะร่างกายกำลังเติบโต ประสาทก็ยังอ่อน ดังนั้น เราจะเห็นเขาให้เด็กเล็ก ๆ นอน ทั้งกลางวันและกลางคืน

เด็กอายุ ๖ ขวบถึง ๗ ขวบ ควรนอนให้ได้คืนละ ๑๑ ชั่วโมง

เด็กอายุ ๘ ขวบถึง ๙ ขวบ ควรนอนให้ได้คืนละ ๑๐-๑๑ ชั่วโมง

การนอนต้องนอนให้หลับจริงๆ จึงจะได้ประโยชน์ นอนให้ถูกสุขลักษณะ คือนอน และตื่นเป็นเวลา เช่น เคยกำหนดเข้านอนเวลาไหน พอถึงเวลานั้นพยายามเข้านอนทันที ตื่นก็เช่นเดียวกัน

อย่านอนให้ผิดแบบ ก่อนนอนคว่ำหน้า เพราะทำให้ออกและซี่โครงขยายไม่เต็มที่ ปอดทำงานไม่สะดวก

อย่าใช้เสื่อกลั้มกับสวมนอน เพราะมันไปรัดรั้งอวัยวะ ขัดขวางการเวียนของโลหิต จงใช้เสื่อผ้าห่มและสะอาด

อย่ากินอาหารที่ย่อยยากก่อนนอน เพราะเวลานอนอาหารย่อยไม่ได้ดี ท้องไม่สบาย

คำถาม

๑. การพักผ่อนร่างกาย จำเป็นอย่างไร
๒. เรามีวิธีพักผ่อนอย่างไรบ้าง

๓. การนอนให้ประโยชน์อย่างไร เราควรนอนวันละกี่ชั่วโมง
๔. ไม่ควรนอนเวลาไหน และอย่างไร

บทที่ ๗

การป้องกันอวัยวะที่สำคัญบางอย่าง

๑. ตา

อวัยวะที่สำคัญที่สุดที่ทำหน้าที่รายงานข่าวไปยังสมองก็คือ
ตา คนเราสวางและระวังรักษานัยน์ตามากที่สุด

ส่วนต่าง ๆ ของตามีดังนี้

๑. ลูกตา เป็นลูกเกือบกลม มีม่านตาเป็นกล้ามเนื้อ ขัด
และหดได้เพื่อรับแสงสว่างเท่าที่ต้องการ หลังตามี แก้วตาซึ่ง
ทำให้เห็นได้ ในลูกตามีน้ำขึ้นเหมือนเนื้ออุ่นอยู่เต็ม ลูกตา
กลอกได้ด้วยกล้ามเนื้อเล็ก ๆ ๖ มัด

๒. หนังตา เป็นหนังบางและอ่อน สำหรับปิด

๓. ขนตา อยู่ที่ขอบหนังตาทั้งข้างบนและข้างล่างสำหรับ
ป้องกันฝุ่นผงไม่ให้เข้าตา และกันมิให้แสงสว่างเข้าตามาก
เกินไป

๔. กั้ว อยู่เหนือขอบตา กันเหงื่อไหลเข้าตา

การระวังรักษาดตา

๑. อย่าทำงานที่ละเอียด จนต้องเพ่งดูนานเกินไป

๒. อย่าเพ่งแสงสว่าง เช่น มองดูดวงอาทิตย์หรือของที่สะท้อนแสงกลางแดด

๓. อย่าอ่านหนังสือในที่กระเทือนมาก เช่น ในรถ ในเกวียน หรือในเรือ

๔. อย่าเล่นในสิ่งที่เป็นอันตรายแก่ตา เช่น ยิงกันด้วยขางหรือไม้ซาง

๕. จงพักผ่อนตา เมื่อดูของละเอียดหรืออ่านหนังสือมานาน เช่น มองดูของไกล ๆ หรือหลับตาพักเสียชั่วคราว

วิธีเอาผงดออกจากตา

๑. ล้างด้วยยาล้างตา หรือน้ำเย็นที่สะอาด
๒. ให้ผู้อื่นเช็ดด้วยชายผ้าที่สะอาด
๓. ดึงหนังตาบนทับขนตาล่าง เพื่อให้ขนตาเข้ชออก
๔. อย่าขยี้ตา ผงแหลมคมอาจจะบาดเอาได้

วิธีล้างตาเมื่อตาเจ็บ -

๑. ตาเจ็บควรสวมแว่นตาสี เพื่อกันแสงสว่างเข้าตามากเกินไป

๒. ใช้น้ำยาโบริกอุ่น ๆ เทลงไปให้เต็มแก้วล้างตา

๓. ก้มหน้าลง ยกแก้วล้างตาขึ้นให้ติดเบ้าตา

๔. กระพริบตา และกลอกตาไปมา ให้ตาจุ่มอยู่ในน้ำยา แล้วเทยาทิ้งแล้วเปลี่ยนใหม่

๕. หยอดด้วยน้ำยา อาจิรอล

๒. หู

หูเป็นอวัยวะรับเสียง คนหูหนวกจะไม่ได้ยินเสียงคนพูดเลย หูตั้ง ประสาทหูพิการ ฟังเขาพูดไม่ค่อยได้ยิน

ส่วนต่างๆ ของหู

๑. ใบหู เป็นกระบอกรับเสียงอยู่สองข้างศีรษะ เสียงผ่านเข้าทางช่องหู

๒. ในช่องหู มีเยื่อบางๆ เรียกว่า แก้วหู ถัดจากเยื่อแก้วหูเข้าไป มีส่วนประกอบของหูอีกหลายชิ้น เป็นอวัยวะสำหรับรับเสียง พอเสียงเข้าไปกระทบแก้วหูๆ จะสั่นสะเทือน ทำให้ส่วนประกอบภายในนั้นสั่นสะเทือนด้วย เราจึงได้ยินเสียง รู้ว่าเป็นเสียงอะไร

การป้องกันและรักษาหู

๑. อย่าให้น้ำเข้าหูได้ ถ้าเขารับเอียงให้น้ำไหลออก หรือใช้สำลีพันปลายไม้ค่อยๆ สอดเข้าไปซับให้แห้ง

๒. อย่าค้ำน้ำจนปวดแก้วหู

๓. ถ้าตัวแมลงเข้าหู รีบไปหาหมอให้เอาออกเสีย

๔. อย่าแคะหูด้วยของแข็ง เช่น ก้านไม้ขีด ฯลฯ

๕. ถ้าคันหูบ่อยๆ เช็ดหรือปวดแก้วหู ให้หมอตตรวจดู

๖. เมื่อมีเสียงดังมาก เช่น เสียงระเบิด เสียงฟ้าผ่า ปืนใหญ่ การอดหู และอาปาก

๗. อย่าให้ตกตบแรงๆ ที่หู จะทำให้แก้วหูเป็นอันตราย

วิธีล้างหู

ใช้น้ำยาหยอด แล้วใช้สำลีพันปลายไม้เล็กๆ เช็ดออก
หรือจะใช้สำลีชุบน้ำร้อน สดัดเสียให้แห้ง แล้วขยอนเข้าไป
ค่อยๆ หมุนเช็ดไปมาก็ได้

๓. ฟัน

ฟันอยู่ภายในปาก มีหน้าที่เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อน
กลืนลงไปในกระเพาะ ธรรมดาคนเรามีฟัน ๒ ชุดๆ แรกเรียกว่า
ฟันน้ำนม เริ่มขึ้นเมื่อเด็กมีอายุ ๖-๘ เดือน และขึ้นครบ ๒๐ ซ
เมื่ออายุประมาณ ๒ ขวบ แล้วค่อยๆ หักไปจนหมด ฟันแท้
ขึ้นครบภายในอายุ ๒๑-๒๕ ปี มีครบบริบูรณ์ ๓๒ ซ

การระวังรักษาฟัน

๑. หมั่นแปรงฟันเมื่อตื่นนอนเช้า และเมื่อก่อนเข้านอน
หรือภายหลังอาหารทุกครั้ง
๒. อาย้อมของหวานจัด จะทำให้ฟันผุง่าย
๓. กินอาหารที่มีประโยชน์บำรุงกระดูก เช่น นมสด ไข่
ผัก ปลา ผลไม้ ฯลฯ
๔. ใช้น้ำเกลือบ่อยๆ ทำให้ฟันสะอาดและทน
๕. ไม่ควรใช้ไม้จิ้มฟัน เพราะจะทำให้เหงือกเป็นแผล
และทำให้ฟันห่าง
๖. ถ้าเป็นโรคเกี่ยวกับฟัน รีบไปหาทันตแพทย์
๗. หมั่นบริหารฟัน เคี้ยวออกกำลังฟัน เช่น อ้อย และ
ของเหนียวๆ บ้าง

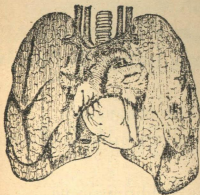
พื่นเกี่ยวกับโรคกระเพาะอาหารและลำไส้

ถ้าพื่นเกิดเสียหรือผุ ย่อมมีเชื้อโรคที่พื่นหรือที่เหงือกซึ่ง
เป็นหนอง เวลาเคี้ยวอาหาร เคี้ยวไม่ละเอียด ต้องกลืนอาหาร
หยาบ ๆ ลงไป ทำให้การย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้ไม่ได้
ผลดี อาจทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหารและลำไส้ได้หลายอย่าง
พื่นเสีย เนื่องจากเศษอาหารติดค้างอยู่ตามซอกพื่น บุคเน่า
เป็นกรด กัดพื่นกร่อนลงไปทุกที ถ้าทิ้งไว้นานจะผุหมดทั้งปาก

พื่นเสียทำให้ขาดความน่ารัก ถ้าเสียตั้งแต่เด็ก พื่นแท้ที่
งอกตามมาจะเหยเกไม่เป็นที่ระบียบ การปวดพื่นทำลายความสุข
อย่างมาก บางทีถึงกับเป็นไข้

พื่นงามเช็ดชุบน้ำตาให้สวขึ้น พื่นทั้งามนั้นต้องขาวเป็น
เงาประจุเม็ดไข่มุก ช้เล็กเรียว เรียบเสมอกัน

๔. ปอด



ปอด เป็นอวัยวะภายในที่
มีความสำคัญอยู่ไม่ใช่น้อย มี
ขนาดเกือบเต็มช่องอก มี
ซี่โครง ป้องกัน อยู่ภายนอกอีก
ชั้นหนึ่ง ปอดมีสองข้าง ข้าง
ขวาและข้างซ้ายอยู่ติดกับ หัวใจ
ทำงานติดต่อกับหัวใจ โลหิต

เมื่อถูกหัวใจฉีดก็ไปทั่วร่างกาย แล้วไหลกลับมา จากลับทา
เอาสิ่งที่ร่างกายไม่ต้องการกลับมาด้วย และเข้าสู่หัวใจห้องบน

ขวา แล้วหัวใจห้องบนขวาก็ฉีดโลหิตและเข้าสู่หัวใจห้องล่าง
ขวา แล้วหัวใจห้องล่างขวาก็ฉีดโลหิตไปยังปอด ท่อที่ฉีดไป
นี้ กระจายแยกกิ่งก้านออกเป็นเส้นเล็กแทรกแซงไปจนทั่วพื้น
ในถุงลมปอด ซึ่งมีลักษณะบางมาก ณ ถุงลมปอดนี้ โลหิต
ก็ถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์ออกและรับ เอาออกซิเจน ที่เราหายใจ
เข้าไป แล้วไหลกลับสู่หัวใจห้องบนซ้าย ๆ ก็บีบโลหิตลงสู่ห้อง
ล่างซ้าย ๆ ก็ฉีดไปทั่วร่างกายอีก วนเวียนกันอยู่ดังนี้

การระวังรักษาปอด

๑. หายใจเอาอากาศบริสุทธิ์เข้าไปเสมอ
๒. หายใจเฉพาะแต่ทางจมูก
๓. อย่าอยู่ในที่อับชื้น
๔. อย่าสูบบุหรี่
๕. อย่านอนคว่ำโดยใช้ หมอน หรือ สิ่งใดหนุน หน้า ออก
เพราะปอดขยายไม่ได้เต็มที่
๖. อย่าให้หน้าอกถูกกระทบกระแทกเจ็บช้ำ เพราะปอด
อาจได้รับอันตราย
๗. อย่าให้เป็นหวัดบ่อย ๆ เพราะปอดจะชื้นทำให้เกิด
โรคปอดได้ง่าย
๘. จงนั่งและยืนตัวตรงเสมอ
๙. จงสูดลมหายใจในที่ที่มีอากาศโปร่ง ให้อากาศเข้าเต็ม
ปอดอย่างน้อยวันละ ๕-๖ ครั้ง

วิธีป้องกันหวัด

โรคหวัดทำให้เรารู้สึกรำคาญ หายใจไม่สะดวก น้ำมูกไหล

ศีรษะมีหนังงอยู่เสมอ ทั้งนี้เพราะเชื้อจุมูกและคออ๊กเสบ ถ้าเป็น บ่อย ๆ ทำให้หลอดเลือดเป็นอันตรายได้ วิธีป้องกัน คือ

๑. อย่าอยู่ใกล้คนเป็นหวัด เวลาเขาไอหรือจาม
๒. ระวังร่างกายอย่าให้กระทบอากาศหนาวเย็น หรือ อากาศ ร้อน แห้งจนเกินไป

๓. รักษา ปาก กอ จมูก ให้สะอาดอยู่เสมอ

๕. หัวใจ

อวัยวะสำคัญที่สุดของตัวเรา น่าจะได้แก่หัวใจ เพราะ หัวใจหยุดเต้นไม่ทำหน้าที่เมื่อไร เราตายทันที

หัวใจเป็นก้อนกล้ามเนื้อ รูปร่างคล้ายดอกบัวตูม ปลาย ชัด ขนาดเท่ากำปั้นของเจ้าของ มีห้องบรรจุโลหิต ๔ ห้อง มี ท่อให้โลหิตไหลออกและไหลเข้า เราเรียกว่าหลอดเลือด มีกิ่ง ก้านสาขาไปทั่วร่างกาย

หัวใจทำงานตลอดเวลา ทั้งกลางวันและกลางคืน แม้ขณะ เมื่อเรานอนหลับ หัวใจก็ยังทำงานอยู่ มีหน้าที่สูบฉีดโลหิต อย่างเดียวเท่านั้น เราได้โลหิตไปเลี้ยงร่างกายจึงมีชีวิตอยู่ได้

การระวังรักษาหัวใจ

๑. ออกกำลังกายพอสมควร
๒. มีเวลาพักผ่อนนอนหลับ
๓. มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสเสมอ
๔. ระวังความกังวลทั้งมวล ความโกรธรุนแรง ความ เสียใจมาก หรือดีใจมากเกินไป อาจทำให้หัวใจเต้นไม่เป็น ปรกติ ถึงพิการได้

๕. อย่าออกกำลังกายจนเหนื่อยจัด เพราะขณะเล่นหรือออกกำลังกาย หัวใจต้องทำงานหนัก ถ้าหักโหมหัวใจอาจพิการ

๖. อย่าสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดื่มกาแฟ ดื่มน้ำชา ของเหล่านี้ไปเร่งให้หัวใจทำงาน

๗. อย่าให้หัวใจได้รับความกระทบกระเทือน เช่น ถูกกระแทกแรงๆ ที่หน้าอก เป็นต้น

๘. อย่านอนคว่ำนานๆ หัวใจถูกกด ทำงานไม่สะดวก
คำถาม

๑. เราจะระวังรักษาตาอย่างไรบ้าง
๒. เราป้องกันรักษาหูอย่างไร
๓. จงอธิบายการรักษาฟันไม่ให้เสีย
๔. เราป้องกันการใช้เท้าอย่างไร
๕. หัวใจและปอดสำคัญอย่างไร มีหน้าที่อย่างไร เราจะระวังรักษาอย่างไร

บทที่ ๘

การรักษาสุขลักษณะ

๑. ร่างกาย

สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ หรือคติภาวนามัย มีดังนี้

๑. อาบน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละครั้ง
๒. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
๓. นอนให้พอในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี

๔. ควรดื่มน้ำนมมาก ๆ ไม่ควรดื่มน้ำชาหรือกาแฟ
๕. พยายามกินไข่ ผักสด หรือผลไม้ให้มากทุกวัน
๖. ดื่มน้ำสะอาดวันละ ๔ แก้ว
๗. เล่นหรือออกกำลังกายกลางแจ้งทุกเช้าหรือบ่าย
๘. ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกเช้า
๙. พยายามหลีกเลี่ยงโรคติดต่อ
๑๐. จงทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ

รักษาและทำความสะอาดทั่วร่างกาย

ตามปกติ วันหนึ่ง ๆ ร่างกายต้องได้รับความสกปรกมาก เช่น มีฝุ่นละอองปลิวมาจับตามผิวหนัง เสื้อผ้า มีเหงื่อออกมาแห้งเกรอะกรังอยู่ตามรูขน น้ำมันซึมออกจากผิวหนัง มือเปื้อนเปรอะเพราะจับต้องสิ่งของต่าง ๆ เท่าถ้าไม่สวมรองเท้าลุยไปตามดินตามทราย มีฝุ่นละอองจับ สรุปลแล้ว ทั้งวัน เราต้องรับสิ่งสกปรกมาติดอยู่ตามร่างกายของเรา

ฉะนั้น เมื่อเสร็จจากการงาน และการเล่นแล้ว เราต้องทำความสะอาด คือ อาบน้ำ ล้างมือ ล้างเท้า

การอาบน้ำ ควรอาบน้ำทุกวัน วันละ ๑-๒ ครั้ง เวลาอาบน้ำต้องเช็ดถูร่างกายด้วยมือหรือฟองน้ำ เพื่อให้ฝุ่นละอองหรือเหงื่อไคลหลุดไป เมื่อขัดสีเหงื่อไคลแล้ว ควรใช้สบู่ฟอกอีกครั้งหนึ่ง แล้วล้างน้ำสบู่ให้หมดไป

ภายหลังจากขัดสีชำระเหงื่อไคลและน้ำสบู่หมดแล้ว ต้องเช็ดตัวให้แห้งก่อนสวมเสื้อผ้า

ล้างมือ ปาก ฟัน รับประทานอาหารเสร็จแล้ว จึงล้างมือ ล้างปาก และล้างฟันให้สะอาดเสมอ อย่าให้เป็นมัน หรือมีกลิ่นอาหาร อย่าให้มีเศษอาหารติดอยู่ตามซอกฟัน เพราะมันจะเกิดบูดเน่า เป็นพิษทำให้ฟันผุ ให้โทษแก่ร่างกาย

รักษาเล็บให้สะอาด เล็บมือ เล็บเท้าอย่าปล่อยให้ยาว มีขี้เล็บดำซอกติดอยู่ ดูน่าเกลียดและสกปรก หมั่นแคะและตัดบ่อย ๆ

รักษาเท้า เมื่อออกจากบ้านต้องสวมรองเท้าเสมอ เวลาอยู่ในบ้าน ถ้าไม่ใช่พื้นที่สะอาด ควรต้องมีรองเท้าแตะสวมเวลาเข้านอน ควรล้างเท้าทุกครั้ง

๒. เครื่องนุ่งห่ม

เครื่องนุ่งห่มเป็นเครื่องประดับกายให้สวยงาม รักษาให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันความร้อนความเย็นจากภายนอก ปกปิดสิ่งที่น่าเกลียดของร่างกาย ป้องกันเชื้อโรคและสิ่งสกปรก ตลอดจนอันตรายเล็ก ๆ น้อย ๆ มากะทบร่างกาย

เครื่องนุ่งห่มที่ถูกสุขลักษณะ

๑. เบา และ สะอาด

๒. อย่าให้คับ เพราะทำให้อึดอัด หายใจไม่สะดวก เคลื่อนไหวลำบาก เครื่องแต่งกายที่รัดเกินไปทำให้อวัยวะภายในถูกบีบ และภายนอกก็ไม่เจริญเติบโต

๓. ใช้เครื่องนุ่งห่มให้เหมาะแก่ฤดูกาล เช่นใน ฤดูร้อน ควรใช้ผ้าโปร่ง ผ้าลินิน แพร เพราะผ้าเหล่านี้บางเบาและ

ไม่ทำให้ร่างกายร้อนเกินไป ควรใช้เสื้อกอกว้าง แขนสั้น
ฤดูหนาว ควรใช้ผ้าทำจากขนสัตว์ หรือผ้าฝ้ายเนื้อหนา เช่น
 ผ้าขนหนู ผ้าสาส์ เพราะให้ความอบอุ่นดี ฤดูฝน ใช้เสื้อผ้าพอ
 เหมาะแก่อากาศ แต่ระวังคอยเปลี่ยนใช้เครื่องนุ่งห่มที่แห้งเสมอ
รักษาเครื่องนุ่งห่มให้สะอาด

๑. หมั่นซักเสื้อผ้าบ่อย ๆ
๒. หมวก หมั่นแปรงฝุ่น และผึ่งแดด
๓. รองเท้า หมั่นขัด และผึ่งให้แสงแดดตลอดเข้าไปข้าง
 ใน อย่าให้ชื้นหรือเปียกน้ำ
๔. เสื้อผ้าที่เปียกชื้นอย่าหมก ต้องผึ่งลมหรือแดด
๕. ซักรีดเรียบร้อยแล้ว เก็บในที่เก็บสะอาดและแห้ง
๖. ที่นอน หมอน ผ้าห่ม ควรนำออกผึ่งแดดบ่อย ๆ
 เพราะแสงแดดกำจัดเชื้อโรค กำจัดกลิ่น และกำจัด
 ความอับชื้น มิฉะนั้น จะทำให้นอนไม่สบาย

๓. เครื่องใช้ในเลหสถาน

เลหสถาน หมายถึงที่อยู่ ที่อาศัย ได้แก่บ้านเรือน บ้าน
 ที่ถูกสุขลักษณะไม่จำเป็นต้องเป็นบ้านใหญ่โตสวยงาม เป็นแต่
 เพียงบ้านที่ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม วางทิศทางของห้องได้ถูก
 ต้อง และสะอาดทั้งบริเวณบ้านและภายในบ้านเอง

ที่ที่ปลูกบ้านควรเป็นที่ดอน ไม่มีน้ำขังเฉอะแฉะ ไม่มี
 ขยะมูลฝอย บ้านเรือน ถ้าสกปรกรกรุงรังให้โทษมาก ข้อม



เป็นที่อาศัยของสัตว์ จำพวกแมลงสาบ แมลงป่อง แมลงมุม ตะขาบ หนู บางที

นอกจากแมลงเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้ว ที่ร้ายแรงที่สุดก็คือเชื้อโรค เพราะมันอาจติดมากับฝุ่น หรือสัตว์พาหะของโรคพาเข้ามา ถ้าเราไม่กวาดถู เช็ดล้าง ระวังด้วยยา ทำให้พื้น ซอกมุม ร่อง สะอาดแล้ว เชื้อโรคจะเพาะตัวอยู่ได้นาน อาจติดต่อกันในบ้านได้ ฉะนั้น บ้านเรือนควรจะต้องกวาดเช็ดถูทุกวัน

บ้านจะอยู่สบาย ต้องอาศัยลม อากาศผ่านเข้าออก และแสงแดดช่วยด้วย ควรมีหน้าต่างให้มาก ลมจะได้โกรก แดดจะได้ผ่าน แสงแดดทำลายเชื้อโรค

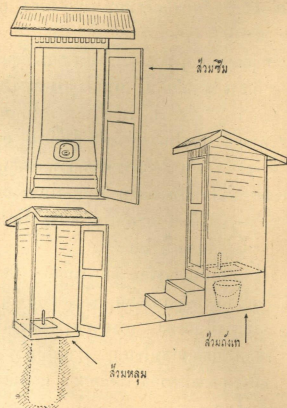
เครื่องใช้ภายในบ้านควรจัดให้เป็นระเบียบ นอกจากไม่ทำให้รกรุงรังแล้ว ทำให้ดูงามตาขึ้น เสื้อผ้าเก็บเข้าตู้ หรือเข้าที่แขวน ไม่ควรทิ้งเกะกะ การจัดห้องวางเครื่องใช้เครื่องประดับนี้ ชาวตะวันตกเขาสนใจมาก เราจะเห็นได้ว่า ภายในนอกบ้าน แม้จะดูเก่าคร่ำครืออย่างไรก็ตาม แต่ภายในเขาตกแต่งหรูหราหน้าดูจริง ๆ

ใต้ถุนเรือน

๑. ต้องโปร่ง ลมพัดถ่ายเทสะดวก
๒. เก็บกวาดสะอาด
๓. แห้งอยู่เสมอ
๔. อย่าเลี้ยงสัตว์ไว้ใต้ถุนเรือน

ส่วน

ส่วนที่ใช้โดยถูกสุขลักษณะมี ๓ ชนิด



คือส้วมซึม ถังเท ส้วมหลุม ที่ดีมากและนิยมกันมาก
คือ ส้วมซึม เพราะรักษาความสะอาดได้ง่ายและไม่ใคร่มีกลิ่น
เหม็น ตามชนบทยังใช้ส้วมหลุมกันอยู่บ้าง

ส้วมต้องรักษาความสะอาดอยู่เสมอ หมั่นล้าง และใช้
ยาดับกลิ่นบ่อยๆ คนใช้ส้วมต้องช่วยกันรักษา ส้วมถึงต้องมี
ที่ปิดมิดชิด มิฉะนั้น แมลงวันจะนำเชื้อโรคกระจายไปที่อื่น
ส้วมหลุม จะต้องเลือกที่ตั้ง เช่นไกลจากบ่อน้ำ หรือแม่น้ำ
ลำคลอง และต้องปกปิดมิดชิดเช่นเดียวกับส้วมถังเท

ทำความสะอาดเครื่องใช้

จำพวกภาชนะที่เราใช้ในบ้านหรือที่โรงเรียน ต้องได้รับ
การเช็ดล้างขัดบ่อยๆ เช่น ถ้วย ชาม จาน ช้อนส้อม ฯลฯ
เครื่องใช้ในการล้างหาได้ง่าย นอกจากน้ำสะอาดแล้ว มีสบู่ ถ้ำ
ทราย ก่อนล้างเราควรใช้น้ำร้อนลวกเสียก่อนแล้วจึงขัดล้าง
ฟอกด้วยสบู่ ล้างน้ำเสร็จแล้ว เช็ดด้วยผ้าสะอาด ผึ่งแดด
ไว้ ภาชนะที่เป็นโลหะใช้ขี้เถ้าถู แล้วใช้ยาขัดอีกทีหนึ่ง

คำถาม

๑. จงเขียนสุขบัญญัติ ๑๐ ประการมาให้ดู
๒. เราจะใช้เครื่องนุ่งห่มอย่างไร จึงจะเรียกว่าถูกสุขลักษณะ
๓. เครื่องใช้ และสถาน ที่ให้ถูกสุขลักษณะอย่างไร
๔. ควรใช้ส้วมชนิดไหน รักษาความสะอาดอย่างไร

โรคติดต่อบางอย่าง

เชื้อโรคมีอยู่ทั่วไป เช่นในอากาศ บนพื้นดิน ในน้ำ ในอาหาร ฯลฯ เราอาจจะได้รับบ้างแล้วก็เป็นได้ แต่ที่เราไม่เจ็บป่วยนั้น เป็นเพราะเชื้อโรคเหล่านั้นไม่ร้ายแรง หรือได้รับเป็นส่วนน้อย หรืออำนาจการต้านทานภายในร่างกายของเราดี แต่เมื่อร่างกายเราอ่อนแอลงเมื่อใด เราอาจจะรู้สึกไม่สบาย หรือเกิดเจ็บป่วยขึ้นได้ ต่อไปนี้เป็นชนิดของโรคที่เราควรรู้จักไว้ เพื่อระวังป้องกันมิให้เป็นขึ้นแก่เรา

๑. โรคติดต่อ

ลักษณะ เป็นเม็ดที่ด้านในของตา ทำให้ขรุขระ เป็นโรคเรื้อรัง ติดต่อกันง่าย คนเป็นกันมาก

อาการ ทำให้คัน และแสบตา เยื่อตาอักเสบแดง และตื้นนอนตอนเช้ามีขี้ตามาก มีน้ำตาไหลเสมอ ถ้าเป็นมากหนังตาบวมต้อ อาจทำให้สายตาสั้น ตามัว หรืออาจถึงบอดได้

การติดต่อ โดยผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว หรือ มือ

วิธีป้องกัน อย่าเอามือขยี้คันตา อย่าเอาผ้าของผู้
 เช็ดที่ตาของเรา เมื่อเป็นแล้ว ควรรักษา และล้างด้วยน้ำยา
 โบरिकเสมอ

๒. กลาก

ลักษณะ เป็นโรคผิวหนังที่แดงนูนเกลียด ถูกตามได้
 ถ้าปล่อยไว้บางทีขึ้นบนศีรษะ

อาการ มีอาการคัน มีขอบเป็นวง ๆ ที่ขอบนูนขึ้นมา
 สีแดง บางทีเป็นหนอง

การติดต่อ ถูกเนื้อตัว หรือโดยเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม

วิธีป้องกัน อย่าคลุกคลีกับคนที่ เป็นโรคนี้ อย่าใช้เสื้อผ้า
 ร่วมกัน รักษาเครื่องนุ่งห่มของเราเองให้สะอาดอยู่เสมอ เป็น
 แล้วรีบรักษา

๓. เกื้อลอน

ลักษณะ เป็นดวงขาว ๆ ขึ้นตามผิวหนัง และลามมาก
 ขนไปทุกที่ ทำให้ดูน่าเกลียด

อาการ ผิวหนังต่าง ๆ ดำ ๆ

การติดต่อ โดยใช้เสื้อผ้า เครื่องใช้ร่วมกัน

วิธีป้องกัน เช่นเดียวกับ กลาก

๔. कुठरद

ลักษณะ เป็นโรคติดต่อเรื้อรังนำรังเกียจ เป็นแผลลึก บวมโต ถ้ารักษาไม่ถูกต้อง ร่วงกายอาจพิการได้

อาการ เกิดเป็นเม็ดตุ่มขึ้นก่อน ต่อไปมีน้ำเหลืองและ ตกสะเก็ด ตัวร้อน ปวดศีรษะ ปวดตามข้อ ตามกระดูกต่างๆ

อาการขึ้นที่สอง เกิดเป็นผื่นพุพองทั่วตัว มีอาการคัน ตุ่มบางตุ่มแตก กลายเป็นแผลลึก บวม ถ้าเป็นตามขา ทำให้เดินลำบาก

การติดต่อ ทางบาดแผล โดยถูกกับน้ำเหลืองน้ำหนอง ของคนที่ เป็น แผลงวันน้ำเชื้อไปเกาะกับบาดแผลเกิดเป็นขึ้น

วิธีป้องกัน ระวังรักษาถ้ามีบาดแผลเกิดขึ้น อย่าให้ แผลงวันมาเกาะได้ ใช้ผ้าพันแผลปิดไว้ให้มิดชิด

อย่าอยู่ใกล้คนที่ เป็นโรคชนิดนี้ อย่าใช้ของร่วมกัน

คำถาม

โรคต่อไปนี้มีอาการอย่างไร ติดต่ออย่างไร และเราจะมีวิธี ป้องกันอย่างไร

ก. ริดสีดวงตา

ข. กลาก เกลื้อน

ค. कुठरद

โรคติดต่ออันตราย

๑. อหิวาตกโรค

ลักษณะ เป็นโรคติดต่ออันตรายร้ายแรง ผู้ป่วยมักตาย
โดยมาก และตายในระยะเวลาอันรวดเร็วด้วย

อาการ อุจจาระร่วง เป็นน้ำก่อนขังขาวขุ่นๆและไหลโกรก
ถ่ายอุจจาระหลายๆหน มีอาเจียน เหงื่อโชกตัว อ่อนเพลีย
หน้ามืด ปวดท้อง ตัวเย็น มือเท้าเย็น และซีด ปวดกระตุก
เป็นตะกริว กระหายน้ำมาก

การติดต่อ โรคนี้แพร่หลายทางอาหารและน้ำ เชื้อโรค
เข้าปากด้วยวิธีใดก็ตาม ผู้ที่กลืนเชื้ออหิวาตกโรคเข้าไปต้อง
เกิดโรค

วิธีป้องกัน ๑. ระงับการกินอาหาร กินแต่ของสุก ของ
ร้อนๆ และสะอาด

๒. ดื่มน้ำสะอาดหรือน้ำต้มเดือดแล้ว อย่าให้น้ำ
สกปรกเข้าปาก

๓. อาหารปกปิดมิดชิดอย่าให้แมลงวันไต่ตอมได้

๔. ฉีดวัคซีนป้องกัน



บิด

ลักษณะ มีเชื้ออยู่ในลำไส้ ทำให้อักเสบและเป็นแผล มีโลหิตไหลจากลำไส้ บางที่ทำให้ลำไส้ทะลุ ถึงตายได้

อาการ ถ่ายอุจจาระบ่อยๆ ปวดท้อง อุจจาระมีมูก หนอง หรือโลหิตไหลปนออกมา บิดมี ๒ ชนิด ทำให้มีไข้และไม่มีไข้ อาการก็มีหลายอาการ บางที่มีอาเจียน ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ร่างกายซูบผอมรวมอยู่ด้วย

วิธีป้องกัน ๑. ระวังความสะอาดเรื่องอาหาร และน้ำดื่ม ๒. ระวังการติดต่อโดยอุจจาระ ถ้ามีผู้ป่วยใกล้เคียงหรือในบ้านเดียวกัน ควรทำลายเชื้อในอุจจาระเสีย เพื่อมิให้ติดต่อผู้อื่น

๓. ไข้ไทฟอยด์

ลักษณะ บางที่เราเรียกว่า ไข้รากสาดน้อย เป็นโรค

ติดต่อย่ำแรง โรคนี้ทำให้ลำไส้อักเสบและเป็นแผล มีไข้และ
ความร้อนสูงมาก

อาการ กรันเนื้อกรันตัว ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร ท้อง
ผูก ปวดเมื่อย นอนไม่หลับ บางทีมีเลือดกำเดาออก อาการ
ไข้สูง บางรายผมร่วง โลหิตจาง และอ่อนเพลีย ชุ่มผอม
จนไข้อาจถึงเสียชีวิต

การติดต่อ ๑. ทางอาหารและน้ำดื่ม

๒. โดยการสัมผัสถูกต้องกับผู้ป่วย

๓. แมลงวันนำเชื้อ

๔. ถูกต้องกับเสมหะ น้ำมูก อาเจียน

อุจจาระ ปัสสาวะ และเหงื่อของผู้ป่วย

วิธีป้องกัน ระวังความสะอาดในเรื่องอาหารกับน้ำดื่ม

ทำลายเชื้อโรคจากภาชนะของคนไข้ ฉีดวัคซีนป้องกัน

๔. มาลาเรีย

ลักษณะ บางที่เราเรียกว่า ไข้จับสั่น เป็นกันมากใน
ประเทศไทย ผู้ป่วยได้รับทุกข์ทรมาน ร่างกายทรุดโทรมและ
เสียชีวิต เด็กที่เป็นจะมีรูปร่างซูบซีด ผอมเหลือง พุงป่อง
เตี้ยแคระและอ่อนแอ

อาการ มีอาการจับไข้ หนาวสั่นสะท้าน อาจมีอาเจียน
และปวดศีรษะ เนื่อตัวสั่น หนาวประมาณ ๑-๒ ชั่วโมง แล้ว

ก็เริ่มร้อน ร้อนจนผิวหนังแห้งและแสบร้อน ชีพจรเต้นแรง
แล้วมีเหงื่อออกโชยตัว ค่อยๆ เลาในตอนนี้ การจับไข้ มี
หลายชนิด เช่น จับวันหนึ่งเว้นวันหนึ่ง จับวันหนึ่งเว้นสองวัน
จับไม่เป็นเวลา

การติดต่อ โดยชุกกันปล่องนำเชื้อ เมื่อกัดคนที่เป็นโรค
นี้แล้วไปกัดคนอื่น ก็ปล่อยเชื้อให้ โดยมันพ่นน้ำลายลงในแผล
ที่กัดนั้น แล้วก็เข้าสู่โลหิต ทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคนี้

วิธีป้องกัน ๑. ป้องกันมิให้ชุกกัด

๒. ช่วยกันกำจัดชุกให้หมด

๓. กินยาควินินป้องกันไว้

คำถาม

จงกล่าวถึงโรคติดต่อร้ายแรงต่อไปนี้ ถึงอาการการติดต่อ และ
วิธีป้องกัน

ก. อหิวาตกโรค

ข. บิด

ค. ไข้ไทฟอยด์

ง. มาลาเรีย

บทที่ ๑๑

การปฐมพยาบาลอย่างง่าย ๆ

๑. วิธีห้ามโลหิต

๑. บาดแผลเล็กน้อย ล้างแผลให้สะอาดด้วยด่างทับทิม
ใส่ทิ้งเจอร์ไอโอดีน หรือยาน้ำแดง ใช้ผ้าพันไว้

๒. บาดแผลใหญ่ โลหิตออกมาก

๑. ชกแผลนั้นให้สูง

๒. ใช้นิ้วมือที่สะอาดกดบาดแผลไว้

๓. ใช้ผ้าพันแผล เอาผ้าสะอาดม้วนให้แน่น
กดไว้ที่ปากแผล แล้วพันผ้าอีกทีหนึ่ง

๔. ถ้าโลหิตสีคล้ำและไหลช้า ให้ผู้กรัดได้แผล
นั้นให้แน่นรีบส่งแพทย์หรือโรงพยาบาลด่วน

๒. พยาบาลงูกัด

งูพิษกัด มีอาการบวมที่แผล โลหิตไหลซึมออกจากแผล
ปวดมาก คนไข้นักเป็นลมหรือหมดสติ

พยาบาล ๑. ใช้นิ้วมือกดหลอดโลหิตเหนือแผล ระหว่าง
แผล กับหัวใจ

๒. พันผ้าขันชะเนาะให้แน่น เพื่อมิให้พิษซึม
เข้าสู่หัวใจ พันตรงที่มีอกกดไว้ แต่ต้องคลายบ้างบางครั้ง

๓. ถ้าคนไข้เป็นลม ห้ามมิให้ใช้ยาเร่งหัวใจ เพราะจะทำให้พิษงูเล่นเร็ว

๔. พยายามให้เลือดออกจากแผลให้มาก เช่น ใช้ปลายคมมีดคมหรือเผาไฟแล้ว กรีดปากแผลรอยเขียวให้กว้าง แล้วบีบให้เลือดออก ถ้าปากสะอาดใช้ปากดูดเลือดขึ้นมาก็ได้

๕. ใช้ผ้าสะอาดพันแผลไว้

๖. ถ้าคนไข้หายใจขัด ต้องทำการผายปอดถ้าคนไข้วังนอน ต้องคอยปลุกอยู่เสมอ เพราะอาจหลับไม่ตื่น ถึงแก่ความตายไปเลยก็ได้

๗. ส่งแพทย์เร็วที่สุด

๓. ของติดคอ (ก้าง หรือกระดูก)

๑. ใช้ช้อนกดโคนลิ้นไว้ มองดูข้างใน ถ้าเห็นใช้ส้อมกับออกมา

๒. บินข้าวสุกเป็นก้อนกลืนลงไป

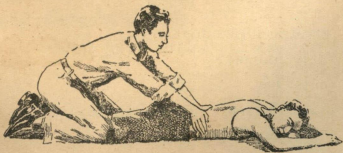
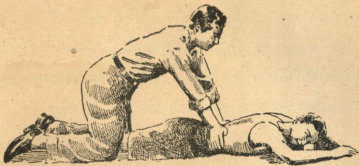
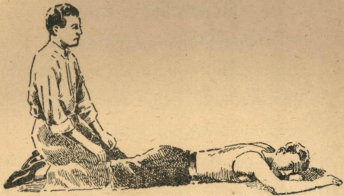
๓. ถ้าใช้วิธีกลืนแล้วไม่ออก ลองทำให้อาเจียนคั้ง

๔. ถ้าเป็นก้างอ่อน จิบน้ำส้มที่ละน้อย

๕. ถ้าอาการมาก รีบส่งแพทย์

๔. วิธีผายปอด

การผายปอด เป็นการช่วยคนไข้ให้หายใจ เช่น กันจมน้ำ หรืออันตรายอื่นๆ ทำดังนี้:-



วิธีหาข้อปวด

๑. วางคนไขให้นอนคว่ำหน้าลงบนพื้นราบ
 ๒. เปิดช่องเสื้อผ่าที่รัดตึงให้หลวมมากที่สุด
 ๓. ดูที่ปาก ถ้ามีสิ่งของอยู่ในปาก ควักเอาออกให้หมด
 ๔. ลูกเข่าล้อมคนไข หันหน้าไปทางศีรษะ
 ๕. กางมือคนไขให้อยู่ในท่าที่สบาย
 ๖. โน้มตัวลง วางมือทาบลงบนหลังคนไข ตรงชายโครงข้างละมือ หัวแม่มือชิด เข้มขัดแขนตรง ก่อย ๆ โน้มตัวกดชายโครงและผลักดันไปข้างหน้า แล้วผ่อน
๗. ทำอย่างข้อ ๖ ประมาณนาทีละ ๑๒ ครั้ง ครั้งหนึ่ง ๆ การกระทำให้ได้ภายใน ๕ นาที ทำจนกว่าคนไขจะหายใจ แม้นกินเวลาเป็นชั่วโมง ๆ ก็ตาม

คำถาม

จงอธิบายการปฐมพยาบาล ต่อไปนี้

- ก. ห้ามโลหิต
- ข. งูกัด
- ค. ก้างติดคอ
- ง. คนจมน้ำ

บทที่ ๑๒

อุบัติเหตุและการป้องกัน

อุบัติเหตุ หมายความว่า เหตุที่เกิดขึ้นโดยไม่นึกคิดมาก่อนเลย ผู้ที่ไม่ประมาทย่อมระมัดระวังตัว ถ้าเรามีสติดีแล้วย่อมไม่เกิดขึ้น หรือถ้าเกิดโดยเหตุสุดวิสัย อาจผ่อนหนักให้เป็นเบาไปได้ พึงระวังสิ่งเหล่านี้

๑. หลัก

๑. เดินต้องมองดูทางเสมอ ถ้าเป็นเวลากลางคืนมืดมากให้เท้ากล้าเสียก่อน

๒. ก้าวเท้า เวลาขึ้นลงบันได มือควรเหนี่ยว หรือจับราวบันไดไว้

๓. เดินตามถนนหนทาง เวลาก้าว ระมัดระวังการเหยียบก้อนสุมๆ เปลือกกล้วย ฯลฯ

๔. พรมน้ำ ตะไคร่ หรือโคลน ต้องค่อยๆ เดิน

๒. ตกจากที่สูง

การขึ้นที่สูงต้องระวังการเคลื่อนไหวอริยาบถ มือเท้าต้องมั่นคง ตรวจดูที่เหยียบก้าวเสียก่อน ว่าแข็งแรงหรือไม่ ขึ้นต้นไม้ ต้องดูกิ่งก้านที่จะโหน หรือเหยียบ ว่าทันท้านักได้หรือไม่ เป็นกิ่งผุหรือไม่ การพลาดพลั้งตกจากที่สูง เป็นเหตุให้แขนขาหัก ถึงพิการได้ บางทีอาจถึงตายได้ง่ายที่สุด

๓. บาดเจ็บจากของมีคม

เครื่องใช้มีคม เช่น มีด ขวาน จอบ เสียม สว่าน กรรไกร เวลาใช้เราต้องระมัดระวัง อย่าให้ไปถูกผู้อื่นหรือถูกตัวเราเอง ถัดต้องถ่อให้มันอย่าให้หลุดมือได้ง่าย เวลาถ่อระวังปลายหรือส่วนคมอย่าให้กะกะ อย่าแกว่ง ถ้ามีผู้อื่นอยู่ใกล้ ๆ พึงระวังให้มาก ใช้แล้วเก็บให้เป็นที่ ซ่อนทางคมไปทางที่ปลอดภัย

๔. ไฟ

อันตรายเกิดจากไฟมีมาก นอกจากตัวต้องได้รับบาดเจ็บแล้ว บางทีบ้านช่องของเราเอง และของผู้อื่น พลอยวินาศฉิบหายไปด้วย เราต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ และต้องมีสติดีอยู่เสมอ จึงจะไม่เกิดเหตุร้ายแรง ถ่อหลักความรอบคอบเอาไว้ เช่นเราไม่นำไฟไปให้ใกล้น้ำมันเบนซิน เพราะมันไวไฟลุกไหม้ได้ง่าย ถ่อการนำร้อนต้องระวัง ไม่ให้หกหรือหลุดจากมือ เด็ก ๆ มักชอบเล่นไฟ เช่นจุดไม้ขีดเล่น อันตรายทั้งนั้น ถ้าถูกมืออีกไหม้พอง ถูกเชื้อเพลิงเข้าก็ทำให้ไฟไหม้ที่อยู่ท่าอ้าย เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ฯลฯ

๕. ปืนหรือวัตถุระเบิด

ปืนและวัตถุระเบิด เป็นอันตรายแก่ตัวและคนข้างเคียง ถ้าเอามาเล่น ปรากฏว่ามีคนตายบ่อย ๆ เพราะความประมาท โดยเอาปืนมาจ่อล้อกันเล่น หรือเอามาถ่อเล่น วัตถุระเบิดนั้นไม่ควรแตะต้องเลยทีเดียว ถ้ามีสิ่งเหล่านี้ต้องเก็บซ่อนเร้นอย่างมิดชิด อย่าให้ใครพบเห็น หรือหยิบเอามาเล่นได้เป็นอันตราย

๖. อันตรายบนถนน

ทุกวันนี้ ปรากฏว่า หนังสือพิมพ์ลงข่าวเรื่องรถยนต์ชนคนตายบ่อย ๆ เพราะขวยคยานพาหนะมากขึ้น คนเดินไปมาตามถนนมากขึ้น ถ้าคนขับรถประมาท คนเดินถนนเดินเลื่อ ก็มีการชนการทับกันไม่เว้นแต่ละวัน

เราต้องระมัดระวังตัวเมื่อออกนอกบ้าน ถ้าเราไม่ขึ้นรถจะเดินไปตามถนน ต้องเดินตามทางเดินเท้าริมถนน ซึ่งไม่ใช่ทางที่รถจะวิ่งไปมา ขณะเมื่อจะข้ามถนน ใช้หู ใช้ตา มองดูรอบ ๆ มองดูทางที่รถจะแล่นไปมา เมื่อแน่ใจว่าระยะรหว่างจึงค่อยข้าม ถ้าเห็นว่าข้ามไม่ทัน หรือสงสัยอย่าเพิ่งข้าม จำไว้ว่าถ้าช้าในการรอกคอยข้ามถนนสัก ๑๐ นาที ดีกว่าต้องไปนอนที่โรงพยาบาลต้งหลาย ๆ เดือน หรือบางที ตลอดชีวิตเลยก็มี

เพื่อระวังอันตรายบนถนน จึงมีเจ้าหน้าที่จราจรคอยควบคุมการเดินของรถอยู่เสมอ ทางสี่แยกเขามีสัญญาณที่บอมนไฟฟ้าเราจะข้ามถนนที่สี่แยกต้องดูสัญญาณไฟ ถ้าเขาให้รถหยุดเราจึงค่อยข้าม แต่ต้องระวังรถที่เลี้ยวมาจากทางอื่นด้วย

เวลากลางคืน ไม่ควรจะเป็นเวลาที่ออกไปนอกบ้าน แต่ถ้าจำเป็นเราก็ต้องระมัดระวังตัวเพิ่มขึ้น บางทีความมืดทำให้เราไม่เห็นอะไรดี รถบางคันแล่นเร็ว ไม่มีไฟฟ้าหน้าหม้ออาจจะแล่นมาชนเอาเราเข้าก็ได้ ตามถนนหนทางนอกจากรถแล้ว ยังมีสัตว์ร้ายที่หากินในเวลากลางคืน เช่น งูพิษ เป็นต้น

เราอาจจะเดินไปเหยียบหรือถกมันกัดเอา ฉะนั้นควรมีไฟฉายติดตัวไปด้วยจะได้ส่องดู ตลอดทางในที่มืดที่เราเดิน

การขับสัตว์พาหนะ จะต้องมีความชำนาญและอย่าไว้อใจ เช่น ข้าง ม้า วัว ควาย ฯลฯ สัตว์พาหนะเป็นสัตว์ที่เชื่อง บางครั้งมันอาจดุร้าย ทำร้ายเอาเราเข้าก็ได้ ถ้าเราเป็นคนขับขวิด ยาน โดยเฉพาะรถยนต์ เราจะต้องมีสติมันคงดีอยู่เสมอ ต้องรู้จักกฎของจราจร ไม่ทำผิดเป็นเหตุให้รถชนกัน เกิดอันตรายขึ้น อย่างขับเร็ว แม้แต่ทางที่ไม่มีคนสัญจรไปมากับคั้ง หรือทางเปลี่ยว ทั้งระลึกลำของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงกล่าวไว้ว่า “ปมาโท มัจจุโน ปติ” แปลว่า “ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย” เสมอ

คำถาม

๑. ระวางอย่างไรจึงจะไม่ให้หกกลับ ตกจากที่สูง
๒. สิ่งของมีกัมที่เรารู้ มีอะไรบ้าง ควรระวังรักษามิให้เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น อย่างไร
๓. ไฟไหม้อันตรายร้ายแรงอย่างไร เราควรระมัดระวังอย่างไร
๔. อันตรายบนถนน เกิดจากอะไร ควรระมัดระวังอย่างไร

พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล ไทยวัฒนาพานิช (แผนกการพิมพ์)

เลขที่ ๘๕๑ ถนนพระราม ๖ อำเภอปทุมวันพระนคร กรุงเทพฯ ต. สุวรรณ คู่งเพ็ญและสุไรมณนา ๒๕๐๑

372

01

