พ.ว.ป. ๑๓ ๗๒



คู่มืออนุกาชาดชั้นตรี

สำหรับ

ประโยคประถมศึกษาตอนปลาย

ตัวอย่าง

ลิขสิทธิ์ของสภากาชาดไทย

369
ก188ค

ของ

กระทรวงศึกษาธิการ

0544



หอสมุดแห่งชาติ
๓ ธ.ค. ๒๓
กรมศิลปากร

กระทรวงศึกษาธิการ

คู่มืออนุกาชาดชั้นตรี

สำหรับประโยคประถมศึกษาตอนปลาย

นางกรองทอง สุรัสวดี

เรียบเรียง

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง ๔๐,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๐๓

ปกกระดาษราคาเล่มละ ๑.๗๐ บาท

(ห้ามขายเกินกว่าราคาที่กำหนดไว้นี้)

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภา

ปากคลองบางลำพูบน พระนคร

369
ส
มีลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

เลขหน้อง
เลขหมู่ 369
ก 188 ค
...ทะเบียน

ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ

เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือคู่มืออนุกาชาดในโรงเรียน

ด้วยกรมพลศึกษาได้จัดทำหนังสือคู่มืออนุกาชาดชั้นตรี สำหรับชั้นประโยคประถมศึกษาขึ้น กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้เป็นหนังสือคู่มืออนุกาชาดชั้นตรีในโรงเรียนได้.

ประกาศ ณ วันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๐๗

ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

หอสมุดแห่งชาติ
๑๕ ก.ค. ๒๕๓๑
กรมศิลปากร

หมวด ๑

สุขศึกษา

๑. สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

๑. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

๒. ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา

๓. อาบน้ำทุกวัน และเปลี่ยนเสื้อผ้าอย่างน้อยวันละครั้ง

๔. ควรดื่มนมให้มาก ไม่ควรดื่มน้ำชากาแฟ

๕. กินอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย

๖. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๔ แก้ว

๗. เล่นหรือออกกำลังกลางแจ้งทุกวัน

๘. หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ

๙. ทำจิตใจให้แจ่มใสร่าเริง

๑๐. นอนในที่ซึ่งมีอากาศบริสุทธิ์และถ่ายเทได้

สุขบัญญัติ ๑๐ ข้อนี้ครูต้องสอนให้นักเรียนเข้าใจ ให้จดจำและฝึกเป็นนิสัย

๒. อาหารและอาหารวิทยา

ให้รู้จักอาหารที่ควรรับประทานประจำวันแต่ละมื้อว่า

ก. อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย ช่วยบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโต ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ฉะนั้นทุกมื้อควรบริโภคอาหารให้เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ควรรับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ ๓ มื้อ

มื้อเช้า	ควรมีอาหารจำพวก ผลไม้ หรือน้ำคั้น ผลไม้ ไข่ นม ข้าวต้ม
มื้อกลางวัน	ควรมีอาหารจำพวก เนื้อ ผัก อาหารแป้ง (ข้าว)
มื้อเย็น	ควรมีอาหารจำพวก เนื้อ ผักสเขียว อาหารแป้ง ผลไม้

ข. อาหารที่ร่างกายต้องการ อาหารต่าง ๆ ที่รับประทานย่อมมีคุณค่าในการบำรุงและเสริมสร้างส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามชนิดของอาหาร

อาหารที่สำคัญแบ่งออกเป็น ๔ พวกคือ

๑. โปรตีน ได้แก่อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ น้ำนม และถั่วเป็นต้น อาหารจำพวกโปรตีนช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ช่วยบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโต

๒. ไขมัน ได้แก่น้ำมันสัตว์ เช่นหมู ปลา นม และน้ำมันจากผลไม้ เช่นน้ำมันถั่ว น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว ไขมันช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

๓. คาร์โบไฮเดรท ได้แก่อาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ถั่ว และผักต่าง ๆ ช่วยให้ร่างกายเกิดความอบอุ่นและเติบโต

๔. แร่ธาตุ เช่นแร่เหล็ก แคลเซียม ไอโอดีน และฟอสฟอรัส

แร่เหล็ก ช่วยปรุงสีแดงของโลหิต อาหารที่มีแร่เหล็ก คือหอยต่าง ๆ เนื้อวัวสดและถั่วต้ม ไข่แดง เป็นต้น

แคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน อาหารที่มีแคลเซียมคือ ผัก นม เนย ไข่แดง และถั่ว

ไอโอดีน ช่วยไม่ให้เกิดโรคคอหอยพอก อาหารจำพวกนี้ได้แก่ของทะเลต่าง ๆ ผักสด และน้ำมันตับปลา เป็นต้น

ฟอสฟอรัส ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย และบำรุงกระดูก ธาตุเหล่านี้จะหาได้จากข้าว รำ และถั่ว

๖. วิตามิน เป็นธาตุอาหารชนิดหนึ่งที่ทำให้

ร่างกายแข็งแรง ช่วยให้ร่างกายมีกำลังต้านทานโรคได้มาก วิตามินแบ่งเป็นหลายชนิด เช่นวิตามินเอ บี ซี ดี อี และเอฟ

ค. การบำรุงร่างกาย

๑. เลือกอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่บริโภคของที่ไม่มีประโยชน์หรือมีประโยชน์น้อย

๒. รับประทาน อาหาร ให้ เพียงพอ แก่ความต้องการของร่างกายที่สึกหรอไป เช่นทำงานที่ใช้กำลังและสมองมาก ต้องบริโภคอาหารที่ดีและมีประโยชน์มาก

๓. รับประทานอาหารดีที่บำรุงร่างกาย อาหารที่มีวิตามิน

๔. รับประทานอาหารที่ได้ส่วนสัดจะบำรุงร่างกาย ไม่รับประทานสิ่งใดมากหรือน้อยเกินไป

ง. โทษของยาเสพย์ติดและเครื่องดมบางจำพวก

เครื่องดมบางจำพวกเช่น น้ำชากาแฟ น้ำอัดลม ดมเข้าไปแล้วทำให้ร่างกายสดชื่นชั่วขณะ แต่กลับให้โทษในภายหลัง เช่นน้ำชากาแฟทำให้หัวใจเต้นแรง เป็นพิษแก่ประสาท ทำให้ประสาทอ่อน น้ำอัดลมบางชนิดเป็นโทษแก่กระเพาะอาหารและลำไส้ ฉะนั้นเครื่องดมเหล่านี้เด็กยังไม่ควรดม ยาเสพย์ติดและเครื่องดองของเมาเช่น บุหรี่ กัญชา

เหล้า ทำให้ร่างกายไม่เจริญเติบโต สมองทึบ ร่างกายอ่อนแอ จึงควรละเว้นโดยเด็ดขาด

จ. ของแสลงและบูดเน่า

๑. อาหารที่มีรสจัด เช่น เปรี้ยวจัด เค็มจัด ทำให้ท้องเสีย

๒. อาหารหมักดอง เช่นผักดอง ปลาเจ่า ทำให้ท้องเสียเกิดโรคพยาธิในลำไส้

๓. อาหารบูดเน่า อาหารที่เสีย มีรา อาหารกระป๋องที่เสื่อมคุณภาพและเปลี่ยนสภาพ เมื่อรับประทานทำให้เกิดโทษเป็นพิษแก่ร่างกาย

ฉ. สร้างสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร

๑. ชำระล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร

๒. ล้างภาชนะที่ใช้เกี่ยวกับรับประทานให้สะอาด

๓. เลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายและปราศจากเชื้อโรค

๔. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด

ช. รู้จักเก็บอาหารอย่างง่าย ๆ

๑. การตากแห้ง

ก. โดยการใช้แสงแดดอย่างเดียว อาหารนั้นไม่

ต้องเติมรสใดๆ ให้เย็นไปตามธรรมชาติ เช่น ตากกล้วย พริก เย็นต้น

ข. การตากแห้งโดยวิธีใส่เกลือเสียก่อน แล้วจึงนำไปตากแดดเช่น หัวผักกาดเค็ม ปลา เย็นต้น

๒. การดอง

ก. การดองเปรี้ยวเช่น ผักกาดดอง ขิงดอง ใช้น้ำส้ม เกลือ น้ำตาลต้มให้เดือด ทิ้งไว้ให้เย็น แล้วใส่ผักนั้น

ข. การดองหวาน เช่นผักกาด ขิง มะละกอ แตงไท ฯลฯ ดองด้วยน้ำตาล น้ำปลา ต้มให้เดือด ทิ้งไว้ให้เย็น

ของดองนี้บรรจุใส่ขวดซึ่งไล่อากาศด้วยความร้อนออก แล้วผนึกจุกให้แน่น ไม่ให้อากาศเข้าได้ จะเก็บไว้ได้นาน

๓. การดอง

ก. เพื่อไม่ให้อาหารนั้นเกิดรา เหม็นอับเพราะความชื้น มักจะทำกันในฤดูฝน เช่นเครื่องเทศ ถั่ว ฯลฯ

๔. การรมควัน โดยการก่อเตาอิฐให้คล้ายตู้อบ ใช้กาบมะพร้าวเย็นเชื้อไฟ รมควัน เช่นเนื้อ ปลาตัวใหญ่

๕. การกวน เช่นมะม่วงกวน สับปะรด กระ-
เจี๊ยบ ฯลฯ กวนกับน้ำตาลให้น้ำตาลค่อนข้างแก่

๖. อาหารสำเร็จรูป บรรจุกระป๋องหรือขวด

ซ. รู้จักลักษณะของอาหารที่บูดเสีย

การรับประทานอาหารที่บูดเสียย่อมให้โทษแก่ร่างกาย เพราะอาหารที่บูดมีเชื้อจุลินทรีย์ จะทำให้เกิดท้องเสีย ท้องร่วงอย่างแรง อาหารที่บูดเสียจะสังเกตได้ตามลักษณะต่อไปนี้

๑. เปลี่ยนสีจากสภาพสีของเดิม

๒. เป็นรา หรือผ้าขาว ๆ หนาพนหนา

๓. มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว

๔. เป็นฟองหรือเดือดขึ้นมาน้อย ๆ

๕. ปริมาตรเพิ่ม เช่นจะเห็นพองโตขึ้นกว่าเดิม

๖. ถ้าเป็นอาหารกระป๋อง กระป๋องจะมีลักษณะผิดไปจากรูปเดิมคือปูดนูนขึ้นมา อาหารชนิดนี้ให้โทษแก่ร่างกายอย่างร้ายแรงมาก ไม่ควรบริโภค

๓. <u>การป้องกันโรค</u>

ก. <u>เชื้อโรค</u> เชื้อโรคเป็นจุลินทรีย์เล็ก ๆ ที่อาศัยอยู่ในที่สกปรกชื้นแฉะ แสงแดดส่องไม่ถึง ถ้าเชื้อโรคเข้าสู่

ร่างกายผู้ใด ผู้นั้นจะมีร่างกายอ่อนแอและเจ็บป่วยด้วยโรคนั้น แต่ถ้าผู้ป่วยมีร่างกายแข็งแรง มีกำลังต้านทานดี อาการเจ็บป่วยก็ไม่ร้ายแรง

เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ ๓ ทางคือ

๑. ทางปาก โดยเรารับประทานเข้าไปพร้อมกับอาหารหรือน้ำที่เราบริโภค โรคติดต่อชนิดนี้ได้แก่ อหิวาตกโรค บิด ไข้รากสาด และวัณโรค ฉะนั้นเราควรเลือกรับประทานอาหารที่ปราศจากเชื้อโรค และดื่มน้ำที่บริสุทธิ์

๒. ทางจมูก โดยการหายใจ เชื้อโรคติดปนเข้าไปกับอากาศที่เราหายใจ โดยปนอยู่กับฝุ่นละอองที่มาจากเสมหะหรือน้ำลายของคนไข้ซึ่งหายใจ ไอ หรือจามออกมา เชื้อโรคที่ติดต่อได้ทางจมูกได้แก่ ไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ วัณโรค โรคคอตีบ และโปลิโอ เป็นต้น

๓. ทางผิวหนัง ผิวหนังของคนเราถ้าขยายจะเห็นรูขุมขนเล็ก ๆ ทางรูขุมขนนี้เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกาย เช่นเดินในที่สกปรกโดยไม่สวมรองเท้า เชื้อพยาธิจะเข้าสู่ร่างกาย หรือตามบาดแผลต่าง ๆ ในร่างกาย ถ้าไม่ระวังรักษาให้สะอาด

เชื้อโรคก็จะเข้าสู่ร่างกาย ทางบาดแผลได้เช่นกัน เชื้อโรคเหล่านี้ได้แก่ โรคเรอน คุดทะราด บาดทะยัก ฯลฯ

ข. พืชที่เป็นพิษ พืชบางชนิดเป็นพิษต่อร่างกาย ถ้าเราบริโภคเข้าไปอาจจะเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ พืชบางชนิดก็เป็นอันตรายต่อผิวหนัง ดังจะจำแนกไว้ดังนี้ คือ

๑. พืชที่เป็นพิษต่อการบริโภค ได้แก่ต้นไหลแดง (โลติน) รับประทานแล้วเมาและตายได้ เพราะเป็นยาฆ่าศัตรูพืช มีมากทางจังหวัดปราจีนบุรี ต้นตาตุ่ม ขนตามริมทะเลหอยชอบเกาะ ถ้ารับประทานหอยที่เกาะต้นตาตุ่มอยู่จะทำให้ท้องเสีย เถาวัลย์ปูน รูปร่างคล้ายดอกข้าวสาร ขนอยู่ตามสวนทั่วไป เป็นยาเบื่อ หัวกลอย คล้ายมันมอเสือ มีอยู่ในป่าทั่วไป เป็นพิษต่อลำไส้ พวกเห็ดมีพิษ ชอบขนอยู่ตามต้นไม้ต้นใหญ่ๆที่ตายแล้ว รับประทานแล้วเป็นพิษต่อร่างกาย อาจถึงตายได้

๒. พืชที่เป็นพิษต่อผิวหนัง เช่นต้นตำแย ขนตามสวนที่รกร้างทั่วไป ถูกผิวหนังแล้วทำให้เป็นผื่นคัน หมามุ่ยเป็นเถาขนพันอยู่ตามต้นไม้ในสวนหรือที่รกร้าง รูปร่างคล้ายถั่วแระแต่มีขนมากกว่า ถูกผิวหนังแล้วคันมาก พวกราบางพวกถูกผิวหนังแล้วเป็นกลากเกลื้อน บางพวกอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต

ค. แมลงและสัตว์ที่เป็นสื่อเชื้อโรค

๑. แมลง ที่มีมากในประเทศไทยและเป็นสื่อนำเชื้อโรคได้แก่ แมลงวัน ยุงและแมลงหวี่

แมลงวัน ชอบเกาะกินอาหารที่สกปรกและมีเชื้อโรคเชื้อโรคติดไปกับขาของแมลงวัน เมื่อไปเกาะกินอาหารอื่นก็ปล่อยเชื้อโรคไว้ ผู้ใดบริโภคเข้าไปก็ติดโรคนั้น โรคติดต่อที่ร้ายแรงที่แมลงวันนำมาได้แก่ อหิวาตกโรค ไข้รากสาดเป็นต้น

ยุง ยุงที่นำเชื้อโรคมาสู่คนได้แก่ยุงก้นปล่อง ตัวใหญ่และมีลาย เวลากัดจะโก่งก้นขึ้น นำเชื้อไข้จับสั่นมาสู่คน

แมลงหวี่ เป็นแมลงตัวเล็ก ชอบตอมอาหาร ตอมแผล และตอมตาของผู้ป่วยที่เป็นโรคตาแดง แล้วแพร่เชื้อโรคเช่นโรคแผลเรื้อรัง ตาแดง ไข้ทรพิษ คุดทะราด

๒. สัตว์ สัตว์ที่เป็นสื่อนำเชื้อโรคมาสู่คนได้แก่

หนู นำเชื้อกาฬโรคมาสู่คน ในตัวหนูมีหมัด ถ้าหมัดนั้นมีเชื้อกาฬโรคและมากัดคน ก็ย่อมนำเชื้อโรคมา สู่คนด้วย

มด เป็นสัตว์ที่นำเชื้อโรคมาสู่คนได้เช่นเดียวกับแมลงวัน เพราะขณะที่มันไต่ไปเกาะกินสิ่งโสโครก สิ่ง

โสโครกเหล่านั้นก็ติดไปกับขาของมันไปสู่อกแห่งหนึ่ง เชื้อโรคที่มดนำไปได้มากที่สุดได้แก่เชื้อไข้รากสาด

ง. รู้จักบ้องกันตัวให้พ้นจากโรคทั้งในเวลาปรกติและระหว่างเกิดโรคระบาด

เชื้อโรคมีแพร่หลายอยู่ในที่ทั่วๆ ไปซึ่งเราไม่สามารถที่จะมองเห็นด้วยตาเปล่าได้ เชื้อโรคเหล่านั้นเข้าสู่ร่างกายของคนเราถ้าเราไม่แข็งแรงเราก็จะเจ็บป่วย แต่ถ้าเราแข็งแรงเชื้อโรคก็ทำอันตรายเราไม่ได้ หรือถ้าป่วยไข้ก็จะเป็นไม่ร้ายแรง ฉะนั้นเราจึงควรรู้จักวิธีบำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรงเพื่อต้านทานโรคได้

วิธีปฏิบัติตนมีดังนี้คือ

๑. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

๒. พักผ่อนให้เพียงพอ นอนให้เป็นเวลา และพอแก่ความต้องการของร่างกายเช่น เด็กควรนอนอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า ๑๒ ชั่วโมง ไม่ให้ร่างกายกรากกรำจนเกินไป

๓. ออกกำลังกายเสมอๆ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

๔. พยายามหลับให้สนิทจริงๆ ไม่มีกังวล

เมื่อยามเกิดโรคระบาด ถ้าร่างกายของเราแข็งแรงแล้ว เชื้อโรคก็ทำอันตรายแก่เราได้ยาก แต่เราก็ควรรู้จักวิธีป้องกันตัวไว้ไม่ให้เกิดโรค คือ

๑. ปลูกผี หรือ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่กำลังระบาดอยู่

๒. พยายามอยู่ให้ห่างไกลจากผู้เป็นโรค

๓. ระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหาร

จ. รู้จักรักษาและส่งเสริมสุขภาพในเรื่อง แสงสว่าง อากาศ การนอน การปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วย และการใช้เครื่องนุ่งห่ม

๑. แสงสว่าง เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับร่างกายมนุษย์ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตมีกำลังต้านทานโรค ช่วยในการย่อยอาหาร รังสีจากแสงแดดจะช่วยรักษาโรคผิวหนังบางชนิด ฉะนั้นควรออกกำลังกายด้วยการเล่นกลางแจ้งทุกวัน เปิดประตูหน้าต่างให้แสงแดดส่องได้โดยทั่วถึง ข้าวของเครื่องใช้ต้องหมั่นนำออกผึ่งแดดเสมอ

๒. อากาศ ร่างกายมนุษย์ต้องการอากาศที่บริสุทธิ์และสดชื่นเพื่อไปช่วยในการฟอกโลหิตเสียให้กลายเป็นโลหิตดี

ไปหล่อเลี้ยงร่างกาย ฉะนั้นอากาศบริสุทธิจะช่วยบำรุงประสาท ช่วยในการย่อยอาหารและต้านทานโรคบางชนิดได้ ดังนั้นจึงควรอยู่ในที่ซึ่งมีอากาศบริสุทธิ ที่อยู่อาศัยจึงต้องจัดให้มีที่สำหรับอากาศถ่ายเทเข้าออกได้สะดวก

๓. การนอน เป็นการพักผ่อนที่สำคัญสำหรับชีวิตมนุษย์ เราจึงต้องนอนพักผ่อนให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และควรมีหลักปฏิบัติในการนอนดังต่อไปนี้ คือ

๑. ก่อนนอนต้องแปรงฟันและชำระล้างร่างกายให้สะอาด

๒. สวมเสื้อผ้าที่สะอาดและหลวม

๓. เครื่องใช้ในการนอนต้องซักให้สะอาด หมั่นนำออกผึ่งแดดไม่ให้สกปรก

๔. นอนในที่ซึ่งมีอากาศถ่ายเทเข้าออกได้สะดวก ไม่อับชื้น

๕. ให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ ไม่ถูกลมแรงจนเกินไป

๖. ก่อนนอนอย่ารับประทานอาหารมาก หรืออาหารที่ย่อยยาก เพราะจะทำให้นอนไม่หลับ

๗. ตัดกังวลเพื่อให้จิตใจและร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างแท้จริง

๔. การปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วย ผู้ที่กำลังเจ็บป่วยอยู่ร่างกายจะผิดปรกติ อ่อนแอ มีกำลังต้านทานโรคน้อย ได้รับความเจ็บปวดและทุกข์ทรมาน ฉะนั้นจึงควรปฏิบัติตนดังต่อไปนี้

๑. ทำตามที่แพทย์สั่ง เช่นห้ามไม่ให้ลุกเดินห้ามรับประทานอาหารแข็งก็ต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

๒. รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย มีประโยชน์ต่อร่างกาย

๓. พยายามให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนให้มากที่สุด

๔. ระวังไม่ให้ร่างกายกระทบความร้อนจัดหรือหนาวจัดจนเกินไป เพราะจะเกิดโรคแทรก

๕. รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง ถ้ามีอาการผิดปรกติเกิดขึ้นต้องรายงานให้แพทย์หรือพยาบาลทราบทันที

๕. การใช้เครื่องนุ่งห่ม จะต้องรู้จักใช้และเลือกใช้เครื่องนุ่งห่มต่อไปนี้

๑. เลือกชนิดที่ไม่คับจนเกินไป เพราะการใช้เครื่องนุ่งห่มที่รัดจะทำให้โลหิตเดินไม่สะดวก หายใจจะรู้สึกอึดอัด

๒. เครื่องนุ่งห่มที่ใช้แล้ว ต้องซักหรือผึ่งแดดให้สะอาด วันหนึ่งควรเปลี่ยนเสื้อผ้าอย่างน้อย ๑ ครั้ง

๓. ไม่สวมเครื่องนุ่งห่มที่เบ็ยกชน

๔. ไม่ใช้เครื่องนุ่งห่มร่วมกับผู้อื่น ซึ่งอาจจะเป็นพาหะนำเชื้อโรค เช่นโรคผิวหนังมาสู่ร่างกาย

๕. สวมเครื่องนุ่งห่มให้เหมาะกับฤดูกาล เช่น ฤดูหนาวใช้เสื้อผ้าให้หนาพอที่จะให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ฉ. รู้จักรับการบริการจากแพทย์และพยาบาล

๑. เมื่อแพทย์ซักถามต้องบอกความจริงโดยไม่ปิดบัง

๒. ไม่ขัดขืนทำให้การตรวจของแพทย์ต้องล่าช้า

๓. ปฏิบัติตนตามที่แพทย์สั่งหรือแนะนำ เช่นการรับประทานยา การพักผ่อน เป็นต้น

๔. ถ้าเป็นโรคบางชนิดเกี่ยวแก่ทางเดินอาหาร หรือโรคไต ควรนำสิ่งเหล่านั้นไปให้แพทย์ตรวจด้วย เพื่อสะดวกในการวินิจโรค

๕. ให้ความสะดวกแก่แพทย์หรือพยาบาลด้วยการเตรียมเครื่องมือเครื่องใช้ไว้ให้พร้อม เช่นเตรียมอ่างล้างมือ สบู่ ผ้าเช็ดมือ

ช. รู้จักบอกผู้ใหญ่เมื่อมีอาการผิดปรกติ

ในขณะที่รู้สึกว่าร่างกายไม่สบายผิดปรกติ เช่น ปวดศีรษะ วิงเวียน ลมเข้าผา ชาแข็ง หรืออาการอย่างอื่นๆ ควรรู้จักสังเกตตัวเอง แล้วแจ้งให้ผู้ใหญ่ทราบอาการที่เป็นเพื่อรับการตรวจรักษา อย่าทิ้งไว้จนมีอาการมาก ทำให้ยากแก่การรักษาพยาบาล โรคบางชนิดถ้ารักษาไม่ทันท่วงทีอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต

ซ. รู้จักทดสอบความเจริญของร่างกาย โดยวิธี

๑. ชั่งน้ำหนัก ถ้าเห็นว่าน้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็วหรือน้ำหนักไม่ขึ้นตามความเจริญเติบโตของอายุ หมายความว่าร่างกายผิดปรกติ ต้องรีบไปให้แพทย์ตรวจ

๒. วัดส่วนสูง ส่วนสูงต้องมีความสัมพันธ์กับน้ำหนัก ถ้าส่วนสูงทวีขึ้นแต่น้ำหนักไม่ขึ้น หมายความว่าร่างกายไม่เติบโตตามส่วน

๔. ความสะอาด

ให้รู้จักทำความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้า เครื่องใช้ อาหาร ที่อยู่ และโรงเรียน

๑. ความสะอาดของร่างกาย เมื่อทำงานเหนื่อยจะมีเหงื่อไคลออก ฝุ่นละอองจับอยู่ตามผิวหนัง ฉะนั้นควรอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เวลาอาบน้ำต้องฟอกสบู่ชำระล้างให้สะอาด แล้วเช็ดตัวให้แห้ง

๒. ความสะอาดของเสื้อผ้า เมื่อร่างกายสกปรกเพราะเหงื่อออกเกรอะกรัง เสื้อผ้าย่อมเปื้อนเปรอะเปื้อนเหงื่อไคล ฉะนั้นเมื่ออาบน้ำเสร็จแล้วต้องผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ เสื้อผ้าที่ใช้แล้วต้องซักรีดเก็บไว้ให้มีระเบียบเรียบร้อย

๓. เครื่องใช้ เครื่องใช้ต่าง ๆ เช่นรองเท้า กระเป๋าหนังสือ ตลอดจนเครื่องใช้ประจำตัวในบ้านต้องรักษาให้สะอาด เช่นรองเท้าควรขัดถู ระวังไม่ให้ชื้นจะมีกลิ่นเหม็น กระเป๋าหนังสือขัดเช็ดให้สะอาดงามตา จัดหนังสือให้เป็นระเบียบ เครื่องใช้ส่วนตัวต้องหมั่นนำออกผึ่งแดด เก็บรักษาไว้ให้เรียบร้อย

๔. อาหาร อาหารที่นำมารับประทานที่โรงเรียนต้องเป็นอาหารที่สะอาด เก็บไว้มิดชิด ภาชนะที่ใส่ต้องล้างและเช็ดให้สะอาด อาหารที่บ้านควรจะปรุงและเก็บรักษาไว้อย่างสะอาด การเที่ยวรับประทานตามร้านต่าง ๆ หรือรับประทานตามหาบ เชื่อไม่ได้ว่าเป็นอาหารที่สะอาดควรงดเว้นเสีย

๕. ที่อยู่อาศัย ต้องหมั่นปัดกวาดเช็ดถูไม่ให้ฝุ่นละอองและหยากไย่จับ สิ่งของเครื่องใช้ต้องจัดวางไว้ให้เป็นที่ไม่ให้เป็นที่อาศัยของสัตว์และแมลงต่าง ๆ ใต้ถุนและบริเวณบ้านต้องรักษาให้สะอาด อากาศถ่ายเทได้ทุกห้อง เปิดประตูหน้าต่างให้ลมโกรกและแดดส่องได้ทั่วถึง ห้องส้วมต้องให้สะอาดปราศจากกลิ่นและแมลงวัน ครัวทำความสะอาดให้เรียบร้อย

๖. โรงเรียน บริเวณภายนอกต้องช่วยกันรักษาให้สะอาด ไม่ให้น้ำขังเฉอะแฉะ ไม่ทิ้งเศษอาหาร เศษผง หรือเศษกระดาษเกลื่อน ช่วยกันปลูกต้นไม้ให้สวยงาม เก็บกวาดใบไม้ และช่วยกันเผาหรือฝังขยะมูลฝอย ห้องเรียนต้องจัดให้สะอาดเรียบร้อย วางของให้ถูกที่ โต๊ะเรียนและเครื่องประกอบการสอนจัดวางให้ได้ระเบียบไม่ก้าวก่ายเกะกะ

๕. อวัยวะสำคัญของร่างกาย

ก. รู้จักและรู้วิธีป้องกันรักษาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ตา เป็นอวัยวะสำคัญ ถ้าตาเสียจะมองอะไรไม่เห็น ทำการงานไม่ได้เท่าที่ควรจะทำเป็นการตัดทอนอนาคต ฉะนั้น ควรระวังรักษาตา ถนอมมิให้ตาพิการ ดังต่อไปนี้ คือ

๑. อย่าใช้มือหรือผ้าที่สกปรกบ้ายตา เพราะจะทำให้เชื้อโรคเข้าตา

๒. ระวังไม่เพ่งสายตาในที่มีแสงสว่างจ้า เช่น แสงแดดหรือแสงสะท้อนของที่เป็นเงา หรือเพ่งดูหนังสือในที่มืดหรือมีแสงขมุกขมัว

๓. อย่าให้ของแข็งกระทบกระแทก เช่นถูกต่อย หรือข้างปากัน

๔. เมื่อผงเข้าตาอย่าขยี้ ให้ใช้ผ้าที่สะอาดเช็ดออก หรือลมตาในน้ำที่สะอาด หรือใช้ยาล้างตา

๕. อย่าอ่านหนังสือที่ตัวเล็กเกินไป เมื่อรู้สึกปวดหรือเคืองนัยน์ตาต้องหยุดอ่าน และนอนหลับตานิ่ง ๆ เพื่อพักผ่อนตา

๖. ไม่ใช้ของเครื่องใช้ เช่นผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ขันน้ำร่วมกับคนที่เป็นโรคตาแดงหรือริดสีดวงตา

๗. ถ้ารู้สึกว่ามีอาการผิดปรกติทีตา ต้องให้แพทย์ที่ชำนาญตรวจ อย่ารักษาเองโดยใส่ยาที่แพทย์ไม่ได้สั่ง และต้องปฏิบัติตามแพทย์สั่งโดยเคร่งครัด เช่นแพทย์แนะนำให้สวมแว่นก็ควรทำตาม

หู เป็นอวัยวะที่สำคัญมากเช่นเดียวกัน ถ้าหูพิการจะฟังอะไรไม่ได้ยิน ฉะนั้นจึงควรระวังหูดังต่อไปนี้

๑. ไม่ใช้ของที่แข็งหรือแหลม แคะหู เพราะอาจจะพลาดไปถูกเยื่อหรือแก้วหูทำให้หูพิการ

๒. ระวังอย่าให้ถูกทุบตีหรือตบที่กกหู จะทำให้เยื่อหูขาด

๓. ระวังอย่าให้น้ำเข้าหู เพราะจะเป็นน้ำหนวก ถ้าน้ำเข้าหูต้องใช้สำลีพันปลายไม้ค่อย ๆ ซับออก

๔. เลี่ยงจากเสียงดังมาก ๆ ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ต้องพยายามใช้มืออุดหูและอ้าปากเล็กน้อย เพื่อมิให้เสียงเข้ามาก

๕. เมื่อแมลงเข้าหู หรือรู้สึกว่าหูมีน้ำผิดปรกติ ควรไปให้แพทย์ทำการรักษา ห้ามแคะหรือใช้ยาหยอดโดยยังมิได้รับการแนะนำจากแพทย์

จมูก

๑. อย่าใช้มือหรือสิ่งใดแคะหรือไชจมูก เพราะเชื้อโรคจะติดเข้าไปได้

๒. ถ้าเข้าไปในทางเดินหายใจแล้วจะหลงเลยไม่ได้ ควรใช้ผ้าอุดจมูกเพื่อกรองฝุ่นมิให้เข้าจมูก

๓. อย่าเอาของแข็ง เมล็ดผลไม้ หรือเศษวัตถุใส่จมูกเล่น

๔. ถ้ามีอาการเจ็บที่จมูก หรือรู้สึกผิดปรกติควรไปให้แพทย์ตรวจรักษา

ฟัน

๑. เมื่อตื่นนอนเช้า หรือ ก่อนเข้านอนต้องแปรงฟัน ล้างปากให้สะอาด ใช้ยาสีฟันเสมอ

๒. ถ้ามีเศษอาหารติดฟัน ต้องบ้วนปากและแคะออก

๓. ถ้ามีโอกาสควรให้แพทย์ตรวจและรักษาฟันอยู่เสมอ เพราะถ้าฟันเสียจะเกิดโรคหลายอย่างตามมาเช่น โรคลำไส้ โรคหัวใจ

๔. ระวังรักษาเหงือกให้สะอาด อย่าให้ของแข็งกระทบกระแทก ถ้าเป็นโรคโลหิตออกตามไรฟันต้องรีบไปให้แพทย์ตรวจรักษาทันที

ผิวหนัง ผิวหนังของคนเราแบ่งออกเป็นสองชั้น คือชั้นนอกหรือที่เรียกกันว่าหนังกำพร้า ส่วนผิวหนังภายในประกอบด้วยเนื้อ เต็มไปด้วยโลหิต เส้นประสาท และเส้นน้ำเหลือง และมีรูเล็กๆ สำหรับขับสิ่งโสโครกออกจากต่อมเหงื่อ การระวังรักษาผิวหนังควรทำดังนี้

๑. อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดอย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง เพื่อมิให้ฝุ่นละอองจับหรืออุดทรูขุมขน ซึ่งจะทำให้เหงื่อไหลออกไม่สะดวก

๒. ใช้ผ้าที่สะอาดเช็ดร่างกายให้แห้งเมื่ออาบน้ำเสร็จแล้ว

๓. อย่าใช้ของแข็งหรือของมีคมขูดหรือเกา จะทำให้ผิวหนังถลอกเป็นแผล เชื้อโรคบางชนิดจะเข้าไปได้

ข. ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน

๑. **หัวใจ** เป็นกล้ามเนื้ออยู่นอกอำนาจของจิตใจ รูปร่างเหมือนหัวใจหมูหรือดอกบัว ตั้งอยู่ทางทรวงอกเบื้องซ้าย มีหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และส่งโลหิตเสียไปยังปอดเพื่อฟอกให้เป็นโลหิตดี ถ้าหัวใจไม่เต้น เราจะตายทันที ฉะนั้น **หัวใจจึงเป็นอวัยวะสำคัญที่สุดของมนุษย์ จึงควรระวังรักษาเป็นอย่างมาก**

๑. ระวังอย่าให้ถูกกระทบกระแทกแรง ๆ

๒. ไม่เล่น และออกกำลังจนเกินควร ซึ่งจะทำให้หัวใจพิการ

๓. อย่าดื่มเหล้าและของมึนเมาเป็นอาจิณ จะทำให้เป็นโรคหัวใจ

๔. พยายามออกกำลังกายแต่พอควร รับประทานอาหารที่ดี พักผ่อนหลับนอนในที่มีอากาศบริสุทธิ์ให้พอแก่การกระทำงานของร่างกายและหัวใจ

๕. ถ้ารู้สึกมีอาการผิดปรกติ ต้องรีบไปหาแพทย์ ถ้าปรากฏว่าเป็นโรคหัวใจต้องทำตามที่แพทย์สั่งโดยเคร่งครัด

๒. ปอด เป็นกล้ามเนื้อนอกอำนาจของจิตใจ ตั้งอยู่ทางทรวงอกเบื้องซ้ายและขวา มีหน้าที่ร่วมกับหัวใจ คือเมื่อหัวใจฉีดโลหิตดำที่ใช้แล้วส่งไปยังปอด ปอดก็ทำหน้าที่ฟอกเป็นโลหิตบริสุทธิ์แล้วส่งกลับไปยังหัวใจ เพื่อสูบฉีดไปเลี้ยงร่างกายต่อไป

วิธีป้องกันและรักษาปอดมิดังต่อไปนี้

๑. ระวังไม่ให้กระทบกระแทกของแข็ง ซึ่งจะกระเทือนถึงปอด

๒. พยายามอยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีฝุ่นละออง เพื่อปอดจะได้รับอากาศออกซิเจนเข้าไปช่วยฟอกโลหิต

๓. ระวังไม่นอนและอยู่ในที่อากาศชื้นแฉะ เพราะจะทำให้ปอดชื้นหรือเป็นหวัด หรือเป็นโรคปอดบวม

๔. ระวังไม่เข้าใกล้คนที่เป็นโรค เช่นวัณโรค ไข้หวัด เพราะเชื้อโรคอาจติดออกมากับลมหายใจ ทำให้เราหายใจเอาเชื้อโรคนั้นเข้าไปในปอดด้วย

๖. ทรวดทรง

ทรวดทรง เป็น ส่วน ช่วย เชิด ชู บุคลิก ภาพ ของ มนุษย์ฉะนั้นเด็กควรระวังรักษาทรวดทรงในท่าต่าง ๆ เช่น นั่ง ยืน

และเดินให้สง่างาม ด้วยการยืดตัวและตั้งศีรษะให้ตรง อกผาย ไหล่ผึ่ง เดินก้าวไปตามปรกติ ทิ้งน้ำหนักลงบนส้นเท้าทั้งคู่ อย่างสบาย ๆ ไม่เร็วหรือช้าเกินไป

๗. การออกกาลงกายและการเลน

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว มีโอกาสถ่ายเทสิ่งโสโครกทางเหงื่อออกตามผิวหนัง เมื่ออวัยวะต่าง ๆ ได้เคลื่อนไหวเป็นทางส่งเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโตและสมบูรณ์ การเล่นทำให้ได้รับความเพลิดเพลิน ประสาทและสมองได้รับการพักผ่อนทำให้สดชื่นรื่นเริง แต่การเล่นที่ผิดก็อาจให้โทษแก่ผู้เล่น ฉะนั้นจงควรถือหลักดังต่อไปนี้

๑. อย่าออกกำลังกายจนเกินควร เพราะเป็นการหักโหมอาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้

๒. หลัง จาก การเลน แลวตอง นงหรอนอนพกตามสมควร

๓. เมื่อออกกำลังกายมาแล้วมีเหงื่อออก ควรอยู่ในที่กำบังลมหรือสวมเสื้อกันลม เพื่อไม่ให้ร่างกายกระทบกับความร้อนและเย็นโดยทันที

๔. เมื่อเหงื่อแห้งแล้วและหายเหนื่อย ต้องชำระร่างกายให้สะอาด ผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้า

๙. การพักผ่อนและหลับนอน

การพักผ่อนหลับนอนเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ คนเราต้องทำงานเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ฉะนั้นจำเป็นจะต้องพักผ่อนหลับนอนให้เพียงพอแก่การที่ร่างกายต้องกรากกรำทำงานให้หัวใจได้ทำงานตามปรกติ การนอนน้อยหรือการมีกังวลใจ นอนไม่หลับทำให้ร่างกายทรุดโทรม สมองมึนงง ไม่แจ่มใส และเมื่อมีอายุมากขึ้นจะทำให้เป็นโรคเส้นประสาทและโรคหัวใจ

สถานที่นอนและเครื่องใช้ในการนอนเป็นเครื่องผดุงให้ผู้นอนนอนหลับสบายและผาสุก ฉะนั้นจึงควรมีหลักดังต่อไปนี้

๑. นอนในที่โปร่ง อากาศถ่ายเทได้สะดวก

๒. นอนในที่ที่ไม่มีลมพัดจัดหรือแรงเกินไป เพราะจะทำให้เป็นไข้หวัด

๓. ห้องนอน เครื่องใช้ในการนอน เช่นมุ้ง ที่นอน ผ้าห่ม ต้องดูแลรักษาให้สะอาด ผึ่งแดดไม่ให้อับชื้น

๔. นอนในมุ้งหรือห้องลวดที่สามารถกันยุงได้

๕. ถ้าสามารถนอนได้คนเดียวโดยไม่ยัดเยียดจะทำให้ผู้นอนได้รับอากาศบริสุทธิ์

อัตราเวลานอนที่เหมาะแก่วัยของคน

เด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปีลงมา ควรนอนประมาณ ๑๖—๑๘ ชั่วโมง

เด็กอายุ ๑๕—๒๐ ปี ควรนอนประมาณ ๑๐ ชั่วโมง

ผู้ใหญ่อายุ ๒๐—๔๐ ปี ควรนอนประมาณ ๘—๑๐ ชั่วโมง

ผู้ใหญ่อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป ควรนอนประมาณ ๑๒ ชั่วโมง

การนอนควรนอนให้ตรงเวลาที่เคยนอน เพื่อให้ร่างกายเคยชิน ควรนอนแต่หัวค่ำและตื่นแต่เช้า

๙. อนามัยทางอารมณ์และทางจิตใจ

ก. ให้รู้จักอยู่ร่วมกับผู้อื่นและทำงานร่วมกัน

มนุษย์จะต้องอยู่ร่วมกัน ช่วยกันทำกิจการงาน ถ้าผู้ใดปฏิบัติตนไม่ถูก ไม่สามารถจะร่วมสังคมกับผู้อื่นได้ บุคคลผู้นั้นย่อม

ขาดความเจริญก้าวหน้า ด้วยเหตุนมนุษย์ทุกคนจึงควรรู้จักวิธีปฏิบัติตนดังจะได้กล่าวต่อไปนี้

๑. รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น เช่นให้โอกาสผู้มาถึงก่อนได้เข้านั่งก่อน ได้ซื้ออาหารก่อน การใช้ห้องน้ำ เมื่อใช้แล้วต้องทำให้สะอาด เพื่อผู้ที่จะเข้าต่อไปได้ใช้ห้องน้ำที่สะอาดตามสิทธิที่ควรจะได้

๒. มีใจโอบอ้อมอารี ช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานเท่าที่จะทำได้โดยไม่รังเกียจแก่งแย่งกัน

๓. พยายามแบ่งเบาภาระเพื่อนและผู้ร่วมงาน สนับสนุนให้เขาทำทุกสิ่งในทางที่ถูกที่ควร

๔. พยายามคิด และมองคนอื่นในแง่ดี พร้อมที่จะให้อภัยและยกโทษให้เสมอ

๕. พยายามยกย่องผู้อื่นที่ทำดี ไม่ยึดบังความดีของผู้อื่นและรับความดีไว้เป็นของตนแต่ผู้เดียว

ข. <u>รู้จักสิ่งที่ควรกลัวและไม่ควรกลัว</u> หมายความว่าให้กล้าหาญในสิ่งที่ควรกล้า ไม่หวาดกลัวอะไรอย่างไร้เหตุผล ต้องเป็นคนมีใจเด็ดเดี่ยว ตัดสินใจแน่วแน่ รวดเร็วเด็ดขาด ด้วยเหตุผลที่ชอบที่ควร เช่น

หอสมุดแห่งชาติ

๑. การไปในสังคม ควรเดินด้วยท่าทางผึ่งผาย ไม่ตื่นตระหนกตกใจกลัวจนท่าทางงกเงิ่น ถึงคราวพูดต้องพูดด้วยถ้อยคำฉาดฉาน เวลาปฏิบัติการงานทำได้โดยคล่องแคล่วว่องไวไม่ลังเล

๒. เวลาเข้าหาผู้ใหญ่ ไม่แสดงกิริยาสะทกสะท้าน ต้องกล้าพูด กล้าทำ แต่ทำด้วยมารยาทอันอ่อนหวาน นิ่มนวล แสดงคารวะต่อผู้ใหญ่

๓. ไม่กลัวความผิด กลัวสิ่งแปลกประหลาดมหัศจรรย์อันไร้สาระและเหตุผล ต้องพยายามค้นคว้าหาเหตุโดยถ่องแท้

๔. ไม่กลัวในการที่จะพูดความจริง หรือสารภาพความจริงใด ๆ

๕. ไม่กลัวต่อการที่จะรับการตรวจจากแพทย์หรือพยาบาล จนทำให้ไม่สะดวกต่อการรักษาพยาบาลนั้น ๆ

หมวด ๒

การปฐมพยาบาล

รู้จักการปฐมพยาบาลอย่างง่าย ๆ

ก. รอยแผลฟกช้ำ อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งถูกทุบตีหรือกระทบของแข็ง ทำให้เป็นรอยเขียวช้ำ ถ้ามีโลหิตออกมาด้วย ให้ใช้ผ้าหรือสำลีชุบน้ำสะอาดชะแผลให้หมดโลหิต แล้วใช้ยาใส่แผลสด เช่น ทิงเจอร์ไอโอดีน ยาแดง เดทตอลผสมน้ำ ทาและพันด้วยผ้า ถ้ารอยเขียวช้ำนั้นบวมให้ประคบให้โลหิตกระจาย แล้วใช้ยาแก้ปวดบวมทา

ข. แผลที่ถูกของมีคม เช่นถูกมีดบาด เข็มตำ กระเบื้องบาด หรือถูกพื้นแทงเหล่านี้ ควรแบ่งชนิดของแผลเพื่อการปฐมพยาบาล คือ

๑. บาดแผลเล็กน้อย ปิดแผลให้โลหิตหยุด แล้วเช็ดโลหิตให้แห้ง ใส่ยาเช่นทิงเจอร์ไอโอดีน ยาแดง ทาให้ทั่วแล้วพันผ้าพันแผลหรือปิดด้วยปลาสเตอร์เพื่อมิให้แผลถูกน้ำหรือเชื้อโรคเข้าบาดแผลชนิดนี้ภายใน ๒-๓ วันจะหาย

๒. บาดแผลมาก เช่นถูกของมีคมบาดจนถึงเส้นโลหิต มีโลหิตออกมามาก ต้องใช้มือหรือผ้าอุดปากแผลไว้หรือใช้ผ้ารัดเหนือแผล เพื่อให้โลหิตหยุดหรือออกน้อยที่สุด เพราะถ้าโลหิตออกมากจะทำให้ผู้ป่วยอ่อนเพลีย เมื่อโลหิตหยุดแล้วจึงรักษาด้วยยา แต่ถ้าเป็นแผลเหวอะหวะมากควรไปหาแพทย์เพื่อทำการเย็บบาดแผลจะได้หายเร็วเข้า แล้วฉีดยาแก้อักเสบและป้องกันบาดทะยัก ถ้าตะปูตำเป็นแผลลึก ควรบีบให้โลหิตออกเพื่อล้างปากแผลให้สะอาด แล้วไปหาแพทย์ฉีดยาป้องกันบาดทะยัก

ค. <u>ถูกไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก</u> แผลที่ถูกไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก หนังจะพอง แดง ปวดแสบปวดร้อน ถ้าส่วนที่ถูกไฟไหม้มากถึง ๑ ใน ๓ ของร่างกาย คนไข้มักตายในเวลาต่อมา เพราะเส้นโลหิตและเส้นประสาทสุก จึงหยุดทำงาน แต่ถ้าเป็นแผลเพียงเล็กน้อยควรใช้ยาประจำบ้านแก้ไฟไหม้น้ำร้อนลวก เช่นน้ำมันผลไม้ น้ำมันโอลีฟ ชุบสำลีปิดแผล เพื่อมิให้แสบร้อน แล้วจึงรักษาแผลอย่างธรรมดา

ง. <u>ผงเข้าตา</u> ไม่ควรใช้มือหรือผ้าสกปรกขยี้ตา ควรใช้ยาล้างตา หรือใช้ผ้าที่สะอาดเช็ดให้ผงออกเสียก่อน แล้วจึงล้างด้วยยาล้างตา

จ. <u>เลือดกำเดาออก</u> เกิดจากเส้นโลหิตฝอยในจมูกแตก เนื่องจากปวดศีรษะมากหรือถูกกระทบกระเทือนโดยแรง ที่จมูก ฉะนั้นจึงควรห้ามเลือดให้หยุดโดยวิธีต่อไปนี้

๑. ใช้ผ้าชุบน้ำหรือน้ำแข็งวางที่ท้ายทอยหรือจมูก

๒. ใช้สำลีอุดจมูกเพื่อให้โลหิตเป็นก้อนและหยุดออก

๓. ให้นอนพิงอยู่ในท่าสบาย ให้ศีรษะตั้ง

ฉ. <u>พิษสัตว์และแมลงกัดต่อย</u> สัตว์ที่มีพิษเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตเช่น งู และสุนัข ถ้าเป็นงู ให้ใช้เชือกหรือผ้ารัดเหนือแผลเพื่อไม่ให้พิษแล่นเข้าสู่หัวใจ ใช้ไฟจี้ ด่างทับที่อุดที่แผลเพื่อมิให้พิษงูซึมเข้าไปตามเส้นโลหิตได้ แล้วรีบนำคนป่วยส่งแพทย์เพื่อฉีดยาแก้พิษงูทันที ถ้าเป็นสุนัขบ้ากัด อันตรายจากพิษสุนัขบ้านนมมาก บางคราวอาจแสดงฤทธิ์หลังจากถูกกัด ๖ เดือนไปแล้ว ถ้าเกิดเป็นโรคกลัวน้ำขึ้นมาแล้วจะไม่มีทางรักษาได้เลย ฉะนั้นเมื่อถูกสุนัขบ้ากัด เราจะทราบว่าสุนัขนั้นเป็นบ้าได้ โดยสุนัขตัวนั้นจะตายในระยะ ๓ วันหลังจากที่กัดแล้ว ฉะนั้นต้องนำผู้ป่วยไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคกลัวน้ำทันที ส่วนบาดแผลรักษาอย่างธรรมดาคือใส่ยาขาดแผลสด แต่ถ้าสุนัขนั้นไม่ตายหลังจากที่กัดคนแล้ว หมายความว่าสุนัขนั้นไม่ได้เป็นบ้า รักษาแผลอย่างธรรมดาได้

ถ้าถูกแมลงต่อย ต้องเอาเหล็กในออก แล้วทาด้วยยาแก้พิษแมลงเช่น แอมโมเนียหอม ทิงเจอร์ไอโอดีนอย่างแรง หรือใช้หัวหอมขยี้ทาก็ได้

ช. ห้ามเลือดจากบาดแผลเล็กน้อย

วิธีห้ามเลือดจากเส้นโลหิตฝอย ใช้นิ้วมือหรือผ้าสะอาดกดตรงบาดแผลสัก ๓—๕ นาที ใช้ผ้าพันแผลพันเข้ารูปสเหลี่ยมวางทับไว้ที่ปากแผล แล้วพันผ้า

ถ้าโลหิตสีแดงสด ไหลแรง และพุ่งออกมาทุกระยะที่หัวใจเต้น หมายความว่าออกจากเส้นโลหิตใหญ่ เป็นอันตรายมาก จะต้องพยายามห้ามไม่ให้เลือดออกโดยเร็ว ใช้ผ้ารัดเหนือแผลระหว่างแผลกับหัวใจ ใช้มือหรือผ้ากดที่เส้นโลหิตเพื่อไม่ให้โลหิตทะลักออกมา ถ้าทำได้ให้ชูอวัยวะที่มีแผลให้สูงกว่าระดับหัวใจ แล้วรีบพาคนไข้ส่งโรงพยาบาลหรือพบแพทย์ทันที

ซ. ปฐมพยาบาลการเป็นลม

การเป็นลมนั้นเนื่องมาจากผู้ป่วยเหนื่อยหน่ายมาก ร่างกายอ่อนแอหรืออยู่ในที่แออัด ถูกแดดจัดเกินกว่ากำลังจะทน ตกใจมาก

ผู้ที่เป็นลมจะมีอาการวิงเวียน หน้ามืด ตาลาย ริมฝีปาก ซีด มือเท้าเย็น และมีเหงื่อไหลออก

การพยาบาล ให้คนไข้อยู่ในที่มีอากาศโปร่ง ไม่ให้คนมุงดู ขยายเสื้อผ้าที่คับออก ให้ยาหอม เช่นแอมโมเนีย ถ้ามือเท้าเย็นต้องพยายามให้ความอบอุ่นด้วยการช่วยถูมือหรือใช้กระเป๋าน้ำร้อนวาง และให้นอนพักอยู่นิ่ง ๆ จนกว่าจะค่อยยังชั่ว

ฌ. ยาสามัญที่ใช้ประจำบ้าน

ยาแก้ท้องเสีย ใช้ ซัลฟากัวนิดีน เหล้าสะระแหน่ บิสมัธ โซดา

ยาแก้ปวดศีรษะ ใช้ ซาริดอน แอสไพริน เอ.พี.ซี.

ยาแก้ไข้ ใช้ โซเดียม ซาลิซิเลท ควินิน ปอต ซิท

ยาระบาย ใช้ ดีเกลือ น้ำมันละหุ่ง

ยาแก้ฟกช้ำ ใช้ น้ำมันระกำ น้ำมันสะโต๊ก ขี้ผึ้งต่าง ๆ ที่แก้ฟกช้ำ

ยาใส่แผลสด ใช้ เมอร์คิวโรโครม (ยาแดง) ทิงเจอร์ไอโอดีน ซัลฟา พาวเดอร์

ยาแก้ลม ใช้ ยาหอมต่าง ๆ แอมโมเนีย

กิจกรรมเสนอแนะ

เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนสิ่งที่เรียนมา ทำให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้ง มีความชำนิชำนาญปฏิบัติงานให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของวิชาอนุกาชาด ครูจึงควรให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมให้มากที่สุด ตัวอย่างที่จะแสดงต่อไปนี้เป็นเพียงข้อเสนอแนะ ครูอาจให้นักเรียนทำอย่างอื่นใดที่เหมาะสมกับสภาพของท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อมก็ได้

๑. การอภิปราย ครูจัดหมู่นักเรียนสัก ๔—๕ คน ให้เตรียมหัวข้อที่ครูเห็นควรจะอภิปรายในระยะเวลาประมาณ ๔๕ นาทีหรือ ๑ ชั่วโมง แล้วแต่หัวข้อและอายุของเด็ก ดังต่อไปนี้

(ก) อาหารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย

๑. นักเรียนควรจะรับประทานอาหารชนิดใดในมื้อเช้า กลางวัน และเย็น

๒. อาหารที่รับประทานเหล่านั้นให้ประโยชน์อย่างไรแก่ร่างกาย

๓. ถ้ารับประทานอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายจะเกิดโทษอย่างไร

(ข) การป้องกันตัวให้ปลอดภัยระหว่างเกิดโรคระบาด

๑. โรคระบาดมีโรคอะไรบ้าง

๒. จะต้องปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะแข็งแรงต้านทานโรคได้

๓. จะปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะไม่ติดโรคที่กำลังระบาด

๔. เมื่อเกิดโรคระบาดแล้วจะทำอย่างไร

(ค) การพักผ่อนหลับนอน

๑. ควรจะจัดห้องนอนอย่างไร

๒. ควรจะระวังรักษาเครื่องใช้ในการนอนอย่างไร

๓. ก่อนนอนควรจะปฏิบัติตนอย่างไร

๔. ในเวลานอนจะปฏิบัติตนอย่างไร

๕. เด็กควรนอนเวลาไหน นอนอย่างน้อยกี่ชั่วโมง ถ้านอนไม่พอจะเป็นอย่างไร

(ง) ผลดีของการทำงานร่วมกัน

๑. การทำงานร่วมกันได้ผลดีอย่างไร

๒. การทำงานร่วมกันควรปฏิบัติตนอย่างไร

๓. ให้เด็กหัดคิดแล้วอภิปรายกันถึงเรื่องการช่วยกันทำงานต่าง ๆ เช่นทำความสะอาดบริเวณโรงเรียน ห้องเรียน

๒. สาธิต ให้นักเรียนได้แสดงวิธีทำให้ถูกต้อง เพื่อซ้อมความเข้าใจและให้นักเรียนจำเป็นแบบอย่างที่ดีโดยครูจัดหาเครื่องใช้เช่น แปรง ยาสีฟัน แล้วให้นักเรียนหัดแปรงฟันอย่างถูกวิธี คราวหนึ่ง ๆ จะให้ทำสาธิตหลาย ๆ คนก็ได้

(ก) วิธีแปรงฟัน หาเครื่องใช้เช่นแปรง ยาสีฟัน แล้วให้นักเรียนหัดแปรงฟันอย่างถูกวิธี ครูแนะนำให้ คราวหนึ่ง ๆ จะให้ทำสาธิตหลาย ๆ คนก็ได้

(ข) วิธีเก็บรักษาอาหารอย่างง่าย ๆ และนำตัวอย่างอาหารที่บูดเสียมาให้สังเกต ครูอาจทำให้ดูภายในห้องเรียน

(ค) วิธีทำความสะอาดมือ เท้า เล็บ ผมและการอาบน้ำ ครูหาภาชนะและน้ำมาล้างมือ เท้า เล็บ สระผม (หรืออาจนำไปที่ห้องน้ำ คู คลอง เท่าที่จะทำได้) โดยถูกวิธี

(ง) วิธีปฐมพยาบาลอย่างง่าย ๆ เช่นรอยฟกช้ำ แผลถูกของมีคม เลือดกำเดาออก ถูกไฟไหม้ หรือน้ำร้อนลวก ผงเข้าตา อาการเป็นลม วิธีห้ามเลือด ให้นักเรียนออกมาทำหน้าชั้น โดยครูทำให้ดูแล้วให้นักเรียนทำตาม

๓. <u>บรรยาย</u> เชิญครูในโรงเรียนที่มีความชำนาญหรือแพทย์ พยาบาล ผู้ชำนัญพิเศษสภากาชาด สาธารณสุขจังหวัด อำเภอ นักสุขศึกษา นักกีฬา หรือบุคคลอื่นที่เหมาะสมให้บรรยายเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับอนุกาชาดในโอกาสอันสมควร โดยรวมนักเรียนหลาย ๆ ชั้นเข้าฟังพร้อมกันก็ได้ เช่น เรื่องการปฐมพยาบาล การป้องกันโรค การออกกำลังกาย และการเล่น เป็นต้น

๔. จัดแสดงในเรื่องเกี่ยวกับสุขศึกษาหรือ<u>ปฐมพยาบาล</u> โรงเรียนอาจจัดห้องใดห้องหนึ่งภายในโรงเรียนเป็นที่แสดงแล้วให้นักเรียนช่วยกันหาสิ่งของมาเองร่วมปรึกษาหารือกันถึงสิ่งของที่จะนำมาแสดง ครูเป็นผู้แนะนำให้ การที่ให้นักเรียนหัดทำเองนี้ ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจ เข้าใจ จำได้ และเกิดความสามารถ

(ก) แผนภาพหรือของจริง เช่นภาพอนามัยต่าง ๆ ที่นักเรียนเขียนหรือทำขึ้นเอง หรือภาพได้จากที่อื่นแล้วให้นักเรียนทำคำอธิบาย หรืออธิบายประกอบเรื่องให้เพื่อนนักเรียนฟัง

(ข) เครื่องใช้ในการล้างมือ แนะให้รู้ว่าควรจะล้างมือก่อนรับประทานอาหารหรือเวลาที่มือสกปรก เครื่องใช้ควรใช้ของที่อาจหาได้จากภูมิประเทศนั้น ๆ เช่นอ่าง อ่างดินดร ใส่น้ำล้างมือ สบู่ ผ้าเช็ดมือที่สะอาด

(ค) พืชและแมลงที่เป็นพิษแก่ร่างกาย ให้นักเรียนเก็บสะสมไว้ หรือครูอาจหามาแสดงเอง

(ง) วาดภาพและประดิษฐ์ ให้วาดภาพหรือประดิษฐ์สิ่งของเครื่องใช้ อาหารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ของเล่นภาพสวยงามต่าง ๆ

(จ) การเลี้ยงสัตว์ โรงเรียนอาจจะมีที่เลี้ยงสัตว์ง่าย ๆ เช่นเลี้ยงปลา ไก่ เป็ด เพื่อให้นักเรียนได้สังเกตความเจริญเติบโตอันเป็นประโยชน์แก่วิชาสุขศึกษา

(ฉ) ยาสามัญประจำบ้านและสรรพคุณ ครูและนักเรียนช่วยกันหาและหยิบยกมา แล้วช่วยกันทำคำอธิบายประกอบสรรพคุณ

(ช) ย่ามหรือกระเป๋ายา ซึ่งมีอุปกรณ์ในการแต่งบาดแผล หัดให้นักเรียนจัดกระเป๋ายา เครื่องอุปกรณ์การแต่งบาดแผล ตลอดจนวิธีใช้

๕. <u>แสดงละครหรือบทบาทอย่างละคร</u> โรงเรียนอาจแต่งเรื่อง หรือให้นักเรียนชั้นสูงหัดแต่งเรื่องที่เกี่ยวกับอนุกาชาด สุขศึกษา อนามัย การบำเพ็ญประโยชน์ การปฐมพยาบาล แพทย์และพยาบาลช่วยเรา แล้วให้นักเรียนผลัดหมุนออกมาแสดง ผู้ดูจะต้องคอยสังเกต จดบันทึกเรื่องและข้อคิดเห็นแล้วนำมาอภิปรายกันในชั้นอีกครั้งหนึ่ง

๖. <u>การเล่นเกี่ยวแก่สุขบัญญัติ</u> นำหัวข้อเรื่องสุขบัญญัติมาแต่งเป็นเรื่อง หรือคากลอนมาแสดงหน้าชั้นแล้วแต่โอกาส เพื่อให้นักเรียนเข้าใจ จดจำ และเกิดเป็นนิสัย

(ก) การเล่นเกี่ยวกับสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ เพื่อให้นักเรียนเข้าใจ จดจำไปใช้ให้เกิดนิสัย

(ข) การเล่นทางสันทนาการตามที่มีโอกาส สันทนาการหมายถึงการเล่นที่ง่าย ๆ เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ ฉะนั้นครูอาจหาเรื่องเล่นละคร และบทร้องมาให้นักเรียนแสดงกันในห้องเรียนก็ได้

(ค) การเล่นที่สมาชิกส่วนมากเลือก ให้นักเรียนประชุมปรึกษาหารือกันถึงสิ่งที่จะเล่นทั้งภายในและภายนอกห้องเรียนในเรื่องวิชาเกี่ยวแก่อนุกาชาด

(ง) เครื่องเล่นที่ช่วยให้เกิดการทรงตัวและการออกกำลังกาย การทรงตัว เช่นทำสะพานขนาดเล็กสูงขนาดตกไม่เจ็บให้เด็กหัดเดิน ทำบาร์ข้างฝาห้องให้เด็กหัดไต่ เดินทูนหนังสือไว้บนศีรษะเพื่อให้หัดทรงตัว

๗. <u>ภาพนิ่งหรือภาพยนตร์</u> ภาพยุนตร์ต่าง ๆ เช่น

ก. เชื้อโรค

ข. การทำความสะอาดห้องเรียนและบ้านเรือน

ค. ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตลอดจนหน้าที่และการรักษา

ง. การแข่งขันกรีฑาและการออกกำลังกาย

จ. การปฐมพยาบาล

ภาพยนตร์หรือภาพนิ่งเหล่านี้อาจยืมได้จากแผนกโสตทัศนศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุขหรือทบริติชเคาน์ซิล และสถานทูตต่าง ๆ

๘. <u>เบ็ดเตล็ด</u>

(ก) พาไปนอกสถานที่ เช่นพาไปดูกิฬา ดูบ้านที่จัดไว้ถูกต้องตามสุขลักษณะ ครูควรพาไปเยี่ยมบ่อ ก่อนไป

ควรอธิบายให้พ่งพอสังเขป และบอกหัวข้อให้สังเกต เมื่อกลับมาถึงโรงเรียนแล้วถามซ้ำ ให้นักเรียนออกความคิดเห็น

(ข) ให้ร่วมกันทำความสะอาดโดยมีครูเป็นผู้แนะนำ ให้ทำความสะอาดโต๊ะเรียน ห้องเรียน และบริเวณโรงเรียน

(ค) กำหนดให้มีโครงการขึ้น เช่นโครงการปฐมพยาบาล และโครงการทำความสะอาด โดยมีการผึกซ้อมล่วงหน้า และอาจแบ่งหมู่ปฏิบัติเป็นการแข่งขันด้วยก็ได้ ครูผึกซ้อมและให้นักเรียนทำตามเป็นหมู่

(ง) ให้เขียนแผนภาพสุขบัญญัติและอื่นๆ ครูนัดแนะให้นักเรียนเขียนแล้วนำออกแสดง

(จ) ให้ทำงานประดิษฐ์ร่วมกัน เช่นทำของเครื่องใช้ของที่จะส่งไปให้โรงพยาบาลหรือผู้ยากจน

(ฉ) แต่งเพลงเกี่ยวกับสุขบัญญัติในทำนองเพลงไทยเดิม หรือไทยสากล เพื่อร้องร่วมกันให้เกิดความสนุกสนาน และให้อนุสมาชิกหัดแต่งเพลงร่วมกันได้ก็ดี ครูอาจแต่งให้หัดร้องร่วมกันเพื่อความสามัคคีและให้ซาบซึ้งถึงคุณประโยชน์ของการอนุกาชาด

(ช) ให้เล่านิทาน หรือประสพการณ์เกี่ยวกับการอนุกาชาด เช่นสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ ครูกำหนดเรื่องให้นักเรียนเตรียมมา แล้วนำเล่าหน้าชั้น

(ซ) จัดเป็นหมู่ไปปฏิบัติงานสาธารณะ เช่นในโรงเรียน โรงพยาบาล สถานพักพื้นและองค์การสาธารณะอื่นๆ ครูพาไปในสถานที่ใกล้เคียงซึ่งพอจะทำได้ เพื่อให้เด็กเกิดความชำนาญ มีใจเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์

(ฌ) นอกจากปฏิบัติตามสุขบัญญัติแล้ว ให้ปฏิบัติเป็นนิสัยในสิ่งต่อไปนี้ คือ

รู้จักใช้ผ้าที่สะอาดเช็ดตา

รู้จักสั่งน้ำมูก

หมั่นสระผม

รู้จักทิ้งของในที่ควรทิ้ง

รายงานความผิดปรกติของร่างกายให้ผู้ใหญ่ทราบ

รู้จักโทรศัพท์เรียกแพทย์หรือแจ้งเหตุร้ายต่อเจ้าหน้าที่

ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของร่างกายทุกเดือน

ไม่ถ่มน้ำลายหรือเสมหะลงบนพื้น และบนทางเดิน

ไม่เก็บของตกยนพื้นมารับประทาน

ไม่สวมเสื้อผ้าที่สกปรกหรือเปื่อยกชน

ไม่อ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างไม่พอ หรือขณะเดินไป

ไม่สวมรองเท้าคับหรือเปื่อยกชน

ไม่ควักหู

หมวด ๓

สวัสดิศึกษา

๑. รู้วิธีเดินมาโรงเรียนและกลับบ้านโดยปลอดภัย

มีความรู้ความชำนาญในการเดินถนนตามกฎจราจร รู้วิธีขึ้นและลงรถตลอดจนโดยสารยานพาหนะต่าง ๆ โดยปลอดภัย ดังต่อไปนี้คือ

๑. เวลาเดินไปโรงเรียนและกลับบ้าน ต้องเดินตามทางเท้า เลือกเดินถนนที่ไม่มีรถจอแจ

๒. เวลาข้ามถนนต้องข้ามตรงที่มีทางม้าลาย ดูไฟที่บอกสัญญาณให้ข้ามได้ และฟังคำสั่งของตำรวจจราจรหรือลูกเสือ ไม่ข้ามถนนอย่างเร่งรีบ

๓. เมื่อข้ามถนนต้องระวังทางที่รถวิ่ง คือทางซ้ายเสมอ เมื่อไม่มีรถแล้วจึงข้ามได้

๔. เวลาลงจากรถจะข้ามถนน ต้องหยุดมองดูเสียก่อนว่ามีรถผ่านมาหรือไม่ เมื่อเห็นว่าไม่มีแล้วจึงข้ามได้

๕. ไม่แย่งกันขึ้นรถโดยสาร ควรเข้าแถวกันขึ้น หาที่นั่งทางขวามือเพื่อความปลอดภัยเวลารถสวน

๖. อย่ายื่นมือหรือแขน หรือชะโงกหน้าออกไปนอกรถ

๗. ระวังตัวอยู่ตลอดเวลาที่นั่งในรถ เพื่อความปลอดภัยในเวลาที่รถหยุดหรือเกิดอุบัติเหตุ

๒. รู้จักความปลอดภัยในบริเวณโรงเรียน

ห้องเรียน ห้องวิทยาศาสตร์ โรงฝึกงาน ในสนามหญ้า ตามบันไดและระเบียง

๑. ไม่ยุกเข้าไปในที่รก ที่มีกระเบื้องและเศษแก้ว ที่รมคูหรือรมน้ำ ใต้ต้นไม้ที่ล้มเอนจนรากไม่จับดิน

๒. เวลาฝนตกเฉอะแฉะ ไม่ควรเดินยุกเข้าไปในที่ลื่น หรือในสนาม ซึ่งอาจลื่นหกล้ม

๓. กระดานหก ไม้ลื่น เวลาฝนตกจะเล่นต้องระมัดระวัง ไม่แกล้งแย่งกันโดยไม่มีระเบียบ

๔. ไม่แย่งกันขึ้นหรือลงบันได ควรขึ้นเบื้องแถวและเดินชิดซ้าย เพื่อให้อีกแถวหนึ่งสวนลงมาได้

๕. ไม่ชะโงก ยื่นป่ายตามที่สูง ยื่นต้นไม้ ราวบันได หรือเฉลียง ซึ่งอาจจะทำให้พลัดตกลงมาได้

ห้องเรียนและห้องวิทยาศาสตร์

๑. ไม่ยื่นป้ายหรือชะโงกออกมาตามหน้าต่าง และเฉลียงห้องเรียน เพราะอาจจะตกลงมา

๒. เครื่องมือและเครื่องใช้ในการสอนเช่นกระดานดำไม่ควรจะไปผลักดันเล่น อาจจะล้มทับและเกิดอันตราย

๓. อย่าเล่นเครื่องเคมีภัณฑ์ และเครื่องใช้ในห้องวิทยาศาสตร์ เช่นหม้อกาซต่าง ๆ

๔. ระวังอย่าเล่นในที่มีเชื้อเพลิง ทำให้ลุกไหม้หรือระเบิด เมื่อจำเป็นต้องใช้เชื้อเพลิงต้องดับเสียเมื่อใช้เสร็จแล้ว

๕. อย่าทดลองวิทยาศาสตร์เล่นโดยครูไม่ได้สั่งหรือไม่ได้อยู่คอยควบคุม

๓. รู้จักความปลอดภัยที่บ้าน โรงเรียน และสถานที่สาธารณะทั้งสำหรับตนเองและผู้อื่น

๑. ไม่เล่นเชื้อเพลิงซึ่งอาจลุกไหม้ตนเองและบ้านเรือน

๒. บริเวณบ้านใต้ถุนบ้าน ระวังไม่ให้มีเศษขยะมูลฝอยอันจะเป็นเชื้อเพลิงได้

๓. อย่าเล่นสายไฟ ระวังไฟฟ้าชอต ไฟรั่วจากสาย ถ้าเกิดไฟชอตหรือไฟรั่ว ให้ปลดสวิทใหญ่ออก แล้วดับไฟอย่างวิธีธรรมดาคือใช้น้ำราด หรือใช้ผ้าชุบน้ำโปะไฟให้ดับ

๔. ไม่ปีนป่ายต้นไม้ หน้าต่าง หรือที่สูง ซึ่งอาจพลัดตกลงมาเป็นอันตราย

๕. ไม่ทิ้งเศษแก้วแตก ชามแตกให้เกลื่อนกลาด เมื่อพบแล้วต้องเก็บทิ้งหรือกวาดทิ้งให้หมด

๖. ไม่วางของหนักในที่สูง หรือในที่หมิ่นเหม่ ซึ่งอาจตกลงมาเป็นอันตรายได้

๗. ไม่ทิ้งของมีคมไว้ในที่ซึ่งตนเอง หรือผู้อื่นอาจเดินสะดุด

๘. ไม่เล่นหรือทิ้งของเล่นขวางทางจราจร เมื่อเล่นแล้วต้องเก็บให้เรียบร้อย

๔. เข้าใจวิธีปฏิบัติตนเมื่อฝนตก มีพายุ หรือน้ำท่วม

๑. เมื่อเวลาฝนตก ไม่ออกไปวิ่งเล่นกลางแจ้ง เพราะอาจถูกฟ้าผ่า

๒. ไม่หลบซ่อนอยู่ใต้ต้นไม้ที่มีกิ่งเปราะ ผุ หรือใต้ชายคา ยุ้ง ฉาง เมื่อเวลาเกิดพายุ

๕. อย่าเล่นเรือ หรือเล่นน้ำในที่ที่มีน้ำเชี่ยวเมื่อรู้สึกตัวว่าว่ายน้ำไม่เป็นหรือว่ายไม่แข็ง

๑๒. รู้จักอันตรายจากสัตว์เลี้ยง สัตว์เลี้ยงคลาน และสัตว์ในสวนสัตว์

๑. อย่ายั่ว หรือแหย่สัตว์ ในสวนสัตว์

๒. พยายามหลีกทางจากสัตว์ดุร้าย และสัตว์ใหญ่ที่จะมาทำอันตราย

๓. สัตว์เลี้ยงคลานเช่นงู และแมลงมีพิษมักจะอยู่ในที่รก ฉะนั้นอย่าไปเล่นในที่รก

๔. อย่ายื่นมือหรือชะโงกเข้าไปในกรงขังสัตว์

๕. อย่าเฉียดกรายเข้าใกล้กรงสัตว์ที่ดุร้าย ซึ่งอาจทำอันตรายได้

๑๓. รู้จักใช้เครื่องมือที่มีคมต่าง ๆ

เครื่องมือมีคมได้แก่ มีด จอบ เสียม คราด เข็มเย็บผ้า กรรไกร เข็มโคเซ ถ้าใช้โดยไม่ระมัดระวัง อาจถูกทิ่มแทงเป็นบาดแผล ฉะนั้นจึงควรรู้จักระมัดระวังในเวลาใช้สิ่งของเหล่านั้น

369
ก184ง

๓. ไม่หลบในที่สูง หรือที่มียอดสูง ที่เป็นทางลมให้พัดผ่า

๔. ไม่ใช้ของที่เป็นโลหะรองนั่งฝน

๕. ไม่ควรเดินทางในขณะที่ฝนตกและมีพายุจัด เมื่อหมดฝนและพายุแล้วจึงค่อยออกเดินทางต่อไป

๖. เมื่อน้ำท่วมเวลาเดินต้องระวังแมลงกัดต่อย เศษแก้วและกระเบื้องแตก หรือตกลงไปในหลุมในบ่อ

๕. รู้จักเลือกการเล่นและสถานที่เล่นให้ปลอดภัย

๑. วางสิ่งของเครื่องเล่น และเครื่องใช้ไม่ให้กีดขวางทางเดิน หรือทางที่ต้องใช้ผ่านเสมอ ไม่ทิ้งเกะกะ เก็บวางให้ถูกที่ อย่าวางในที่หมิ่นเหม่ที่ตกลงมาได้

๒. ของหนัก ของใหญ่ ไม่ควรวางไว้ในที่สูง เพราะอาจตกลงมาเป็นอันตราย

๓. วางของให้พ้นมือเด็กที่จะฉุด หรือดึงลงมา หรือหยิบมาเล่นได้

๖. รู้จักเลือกการเล่นและสถานที่เล่นให้ปลอดภัย

๑. การเล่นจะเล่นคนเดียวหรือเป็นหมู่คณะก็ตาม ต้องเลือกที่ซึ่งไม่เป็นอันตราย หรือก่อความรบกวนยุ่งยากแก่ผู้อื่น

เมื่อเล่นแล้วต้องเก็บของเล่นไว้ให้เรียบร้อย และรู้จักที่เล่นดังต่อไปนี้คือ

(๑) อย่าเล่นบนทางเท้าใกล้ถนน หรือบนถนนที่มีรถผ่านไปมา เป็นการกีดขวางทางจราจรและอาจเป็นอันตราย

(๒) อย่าเล่นใกล้คู คลอง บ่อ หรือสระที่ลึก อาจพลาดพลั้งตกน้ำตาย

(๓) อย่าเล่นใกล้ทางรถไฟ ทางรถยนต์ หรือทางรถราง หรือใกล้เครื่องจักรต่าง ๆ

(๔) อย่าเข้าไปเล่นในที่รก อาจมีสัตว์ที่มีพิษกัดหรือต่อยได้ หรืออาจจะมีของมีคมบาด

(๕) อย่าเล่นในที่เลี้ยงสัตว์ เช่นวัวควาย

(๖) อย่าเล่นว่าวในที่ที่มีสายไฟฟ้าแรงสูง หรือปีนป่ายตามชายคา หลังคา จะถูกกระแสไฟฟ้าหรือพลัดตก

(๗) อย่ากระโดดน้ำเล่น เพราะอาจมีตออยู่ใต้น้ำ ไม่เกาะเรือพ่วงเล่น

(๘) อย่าเล่นใกล้ของร้อน เช่นเตาไฟ เตารีด หรือเล่นวัตถุระเบิด

๗. รู้จักใช้วัสดุต่างๆ

ก. ไม้ขีดไฟ เตาไฟ เตารีด

๑. ไม่ขีดไม้ขีดไฟเล่น เพราะจะติดเป็นเชื้อเพลิงได้

๒. เตาไฟและเตารีด เมื่อใช้แล้วต้องดูดับให้เรียบร้อย

๓. ไม่วางของไวไฟไว้ใกล้เชื้อเพลิง เช่นน้ำมันเบนซิน แอลกอฮอล์

๔. เตา และเตารีดเวลาวางควรมีขาหรือเหล็กรองเพื่อไม่ให้กระดานไหม้ไฟ เตารีดไฟฟ้าต้องตรวจดูสายไม่ให้รั่ว เพราะจะเกิดไฟช็อต เมื่อใช้แล้วยังร้อนอยู่ต้องวางให้เย็นแล้วเก็บเข้าที่

๕. ก่อนจะจับของร้อนควรใช้ผ้ารอง เพื่อมิให้มือพอง ต้องหยิบหรือจับที่หู

ข. ยาต่างๆ

๑. ยาทุกชนิดต้องเขียนฉลากแสดงสรรพคุณและวิธีใช้ ยาจำพวกที่ใช้ทาหรือนวดแยกไว้ต่างหาก ยารับประทานไม่ได้ต้องย้อมด้วยฉลากสีแดง

๒. ยาที่จะรับประทาน ต้องทำตามคำสั่งแพทย์เท่านั้น อย่าให้มากหรือน้อยครึ่งเกินกว่าที่แพทย์สั่ง

๓. ก่อนรับประทานยาต้องอ่านฉลากและวิธีใช้ให้แน่นอน ถ้าไม่แน่ใจควรสอบถามครู หรือพยาบาลประจำโรงเรียน

๔. เมื่อใช้ยาแล้ว รู้สึกว่าร่างกายผิดปรกติ ต้องรีบรายงานให้ผู้ใหญ่ทราบทันที

๘. ให้รู้จักอันตรายจากกระแสไฟฟ้า

ไฟฟ้านั้นถึงจะมีประโยชน์มากก็จริง แต่ก็เป็นอันตรายแก่ชีวิตและทรัพย์สินได้อย่างรวดเร็ว ถ้าเป็นกระแสไฟฟ้าแรงสูงแล้ว จะเป็นอันตรายแก่ชีวิตได้ภายในชั่วพริบตาเท่านั้น ฉะนั้นเราจึงต้องมีความระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง ดังต่อไปนี้คือ

๑. ต้องหมั่นตรวจดูสายไฟฟ้าภายในบ้าน ถ้าเห็นว่าสายยางที่หุ้มเส้นลวดขาดหรือชำรุดต้องเปลี่ยนใหม่ มิฉะนั้นไฟจะช็อต

๒. ไม่แตะต้องสายไฟทองแดงซึ่งเป็นสายไฟฟ้าแรงสูง หรือสายที่เห็นว่าไม่มีผ้าพันไว้ หรือเปิดปิดสวิทไฟใหญ่ภายในบ้านเล่น

๓. ไม่ต่อไฟจากสวิทใหญ่โดยที่ไม่มีความเข้าใจ และไม่เข้าใกล้สายไฟที่ขาดหลุดลงมา

๔. ไม่เล่นว่าวหรือปีนป่ายขึ้นไปเก็บว่าว เพราะจะติดสายไฟ สายไฟที่ตกลงมาแช่อยู่ในน้ำ ถ้าเราโดนน้ำนั้นก็เป็นอันตรายได้เช่นเดียวกัน

๙. รู้จักปฏิบัติตนเมื่อเกิดอัคคีภัย

อันตรายที่เกิดจากอัคคีภัยนนมมาก ไฟไหม้เผาผลาญสมบัติ บ้านเรือน แม้แต่ชีวิตก็อาจถึงแก่ความตาย ฉะนั้นจึงต้องระวังในเรื่องการใช้ไฟและไฟฟ้า เพื่อป้องกันมิให้เกิดอัคคีภัย หรือตนเองถูกไฟไหม้ ควรจะต้องปฏิบัติดังนี้

๑. เมื่อเวลาเกิดอัคคีภัยต้องรีบออกจากสถานที่เกิดเหตุโดยเร็ว เพราะจะถูกไฟลวกหรือสำลักควันไฟ

๒. รีบแจ้งเหตุร้ายให้เจ้าหน้าที่ดับเพลิงทราบโดยด่วน จะได้มาช่วยมิให้เพลิงลุกลามต่อไป

๓. อย่าเข้าไปใกล้ที่เกิดอัคคีภัย บ้านเรือนและเคหะสถานที่ถูกไฟไหม้จะล้มทับเป็นอันตราย และเป็นการกีดขวางต่อเจ้าหน้าที่ดับเพลิง

๑๐. รู้จักวิธีป้องกันการหกล้ม

๑. เวลาเดิน วิ่งหรือเล่น ต้องระมัดระวังอย่าสะดุดข้าวของ ของเล่นอย่าวางไว้เกะกะ ต้องวางไว้ให้เป็นระเบียบเพื่อจะได้ไม่เตะหรือสะดุดล้ม

๒. การขึ้นลงบันได หรือก้าวที่สูง ระวังจะพลาดหกล้ม

๓. เวลาเดินระวังอย่าไปเหยียบเปลือกกล้วย สบู่ จะลื่นหกล้ม

๔. เวลาเดินในที่ลื่นและหล่มโคลนต้องระมัดระวัง

๕. เมื่อหกล้มต้องพยายามเอี้ยวตัวหลบอย่าให้ถูกอวัยวะสำคัญ

๑๑. รู้จักวิธีป้องกันตัวไม่ให้ตกน้ำหรือตกจากที่สูง

๑. เมื่อขึ้นไปอยู่บนที่สูง ๆ เวลาก้าวต้องระมัดระวังอย่าประมาท

๒. เมื่อขึ้นต้นไม้ ต้องสังเกตว่ากิ่งไม่เปราะ หรือแข็งแรงพอที่จะรับน้ำหนักตัวได้

๓. อย่าปีนป่ายขึ้นไปหยิบของในที่สูง ต้องใช้ม้าหรือบันไดรอง

๔. อย่าเล่นใกล้แม่น้ำ หรือคลอง จะลื่นตกลงไปในน้ำ

๑. หาที่เก็บของมิดคมให้เรียบร้อย ไม่กีดขวางทางเดิน และหันคมเข้าข้างฝา

๒. เวลาใช้ต้องระมัดระวังอย่าให้บาดมือ หรือตกแทงเท้า

๓. เวลาที่คนผ่านพ้น พ้นดิน ไม่ควรจะเข้าไปอยู่ใกล้ ๆ เพราะของที่มีคมอาจพลัดหลุดมือมาถูกเข้าได้

๔. อย่าเล่นของมีคมโดยไม่จำเป็น

กิจกรรมเสนอแนะ

๑. สำรวจและอภิปราย พาสมาชิกสำรวจสถานที่ต่าง ๆ แล้วนำมาอภิปรายตั้งเป็นกฎเกณฑ์สำหรับปฏิบัติเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ เช่น

(ก) สำรวจภายในบริเวณโรงเรียน เช่นห้องต่าง ๆ ตามบันได ตามระเบียง และสถานที่ซึ่งจะก่อให้เกิดภัยอันตราย ใช้เวลาว่างนำนักเรียนออกไปเป็นหมู่ ชี้ให้เห็นอันตรายที่เกิดจากส่วนต่าง ๆ ของโรงเรียนซึ่งจะต้องระวัง เมื่อกลับห้องเรียน ให้นักเรียนอภิปรายถึงสิ่งที่พบเห็น และแก้ไขปัญหานั้น ๆ

(ข) สำรวจภายนอกบริเวณโรงเรียน สังเกตยวดยานต่าง ๆ บนท้องถนน คนเดินถนน เครื่องหมาย สัญญา

จราจร และสังเกตเจ้าหน้าที่จราจรขณะปฏิบัติงาน พานักเรียนไปเป็นหมู่ๆ ชี้ให้เห็นของจริงและอธิบายให้เกิดความเข้าใจ

อภิปรายในเรื่องต่อไปนี้

(ก) วิธีขึ้นลงยานพาหนะต่าง ๆ และวิธีโดยสารพาหนะเหล่านั้นโดยปลอดภัย ครูกะหัวข้อให้นักเรียนไปคิดแล้วแบ่งหมู่อภิปรายในชั้นโดยการช่วยเหลือแนะนำจากครู

(ข) การปฏิบัติตนในการแต่งกายตามฤดูกาลต่าง ๆ เช่น ฤดูฝน ฤดูหนาว และ ฤดูร้อน ควรสวมเสื้อผ้าอย่างไรจึงจะเหมาะสม

(ค) การเลือกสถานที่เล่นและของเล่นให้ปลอดภัย ให้นักเรียนอภิปรายและชี้ว่า ที่โรงเรียนควรจะเล่นที่ไหน และเล่นอย่างไร เพื่อให้นักเรียนรู้จักรักษาความปลอดภัยของตนขณะที่อยู่ในโรงเรียน

สาธิตในเรื่องต่อไปนี้

(ก) การเดินถนนและการข้ามถนนให้ปลอดภัย และการโดยสารยานพาหนะต่าง ๆ ให้ปลอดภัย ใช้สถานที่ภายในโรงเรียนเป็นถนน จัดเครื่องหมายจราจรไว้ให้ดู ให้นักเรียนผลัดกันผกหัดข้ามถนนและขึ้นลงรถ

(ข) การใช้ไม้ขีดไฟ เตาไฟ ตะเกียง และเตารีดให้ปลอดภัย ให้จัดทำที่วาง เก็บรักษา ตลอดจนวิธีใช้ให้ถูก

(ค) การใช้และเก็บรักษาเครื่องมือมีคมต่าง ๆ จัดทำที่วางและเก็บรักษา ตลอดจนวิธีใช้ไว้ให้ถูก

(ง) การป้องกันการพลัดตกหกล้ม เขียนภาพสถานที่เหตุที่ทำให้ล้ม พร้อมทั้งคำอธิบาย

<u>เชิญวิทยากรมาบรรยาย</u> เช่น

เจ้าหน้าที่ไฟฟ้า เจ้าหน้าที่ดับเพลิง ตำรวจจราจร แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สวนสัตว์ และแม่บ้านมาเล่าถึงเหตุการณ์และประสบการณ์เกี่ยวกับหน้าที่ของบุคคลเหล่านั้นในด้านความปลอดภัย เพื่อให้อนุสมาชิกเข้าใจและรู้จักรักษาความปลอดภัย

ใช้เวลาเรียนหรือเวลาเลิกเรียนแล้ว ทำเป็นกิจกรรมนอกหลักสูตร

<u>แสดงบทบาทอย่างละคร</u>

เพื่อช่วย ให้อนุสมาชิก ทุกคน เห็น ความ สำคัญ และเกิดทัศนคติที่จะปฏิบัติตนตามในเรื่องต่อไปนี้ เช่น

ก. การจราจรบนท้องถนน

ข. การปฏิบัติตนเมื่อเกิดพายุ

ค. การขนลงและโดยสารยานพาหนะต่าง ๆ

ทางนครูแต่งเรื่องให้นักเรียนแสดง เพื่อให้เกิดทัศนคติ

ฉายภาพยนตร์และภาพนิ่งเกี่ยวกับสวัสดิศึกษา

หาภาพยนตร์ที่พิจารณาเห็นว่าเกี่ยวแก่บทเรียนอนุกาชาด มาฉายให้นักเรียนชม และอธิบายประกอบให้เกิดความเข้าใจ เบ็ดเตล็ด เช่น

(ก) ส่งเสริมให้แสดงออกทางศิลป เช่น ให้เขียนภาพโฆษณา หรือภาพแสดงเหตุการณ์เกี่ยวกับความปลอดภัยต่าง ๆ ทำแผนผังการจราจรในเขตที่โรงเรียนตั้งอยู่ แล้วหาสิ่งของมาประดิษฐ์เป็นยานพาหนะต่าง ๆ สอนให้ร้องเพลงทำนองง่าย ๆ มีคำร้องเกี่ยวกับสวัสดิศึกษา หรือสนับสนุนให้อนุสมาชิกแต่งขึ้นเองบ้าง

ใช้ครูอนุกาชาด ครูวาดเขียน และผู้มีความรู้ช่วยทำหรือแนะนำให้นักเรียนทำ เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนใจและจำได้อย่างแม่นยำ

(ข) จัดบทเรียนเกี่ยวกับสวัสดิศึกษา เช่นให้คำถามคำตอบ หรืออธิบายภาพประกอบที่ครูจัดให้

โรงเรียนอาจประชุมครูที่เกี่ยวแก่วิชาอนุกาชาด แล้วช่วยกันออกคำถามและแผนผังงานนั้น

(ค) แสดงงานที่อนุสมาชิกทำไว้ในห้องเรียนเป็นครั้งคราว

(ง) ร่วมในการจัดนิทรรศกรรมในวันสวัสดิศกยาที่อนุสมาชิกอื่น ๆ จัดขึ้น

(จ) ผู้กการหนีไฟ โดยสมมุติว่าเกิดอัคคีภัยใกล้บริเวณโรงเรียน

อนุสมาชิกห้องต่าง ๆ หรือโรงเรียนต่าง ๆ อาจ ร่วมกันแสดงนิทรรศกรรม เป็น ครั้งคราว

หมวด ๔

คหศาสตร์

๑. บ้านและการครองบ้าน

ก. รู้จักการใช้จ่ายเบื้องต้น

เช่นรู้จักค่าของเงิน การประหยัด การเลือกซื้อ การทำบัญชีใช้จ่ายส่วนตัวแบบง่ายๆ เงินเป็นของหายาก ฉะนั้นจึงควรคำนึงถึงความจำเป็นในการใช้จ่าย ใช้สอยในสิ่งที่ถูกที่ควร เช่น อาหารกลางวัน เครื่องใช้สอยส่วนตัว เป็นต้นว่าสมุด ดินสอ ผ้าเช็ดหน้า การสังคมพิเศษ เช่น วันเกิดเพื่อน วันขึ้นปีใหม่ และการเหลือไว้เพื่อเก็บหอมรอมริบ ควรเลือกซื้อเฉพาะสิ่งที่จำเป็นที่ต้องการใช้ ไม่ใช่ซื้อเพื่อความอยากได้ ดูคุณภาพให้เหมาะสมกับราคาและระยะเวลาใช้ให้นานพอกับค่าของสิ่งของนั้น ก่อนจะซื้อต้องเปรียบเทียบราคาหลายๆ ร้าน ให้ทราบราคาแน่นอน

ควรรู้จักบัญชีรับจ่าย ประจำวันและ ประจำสัปดาห์ สำหรับตนเอง เช่นตัวอย่างต่อไปนี้

วัน เดือน ปี	รายได้	จำนวนเงิน บาท	สต.	วัน เดือน ปี	รายได้	จำนวนเงิน บาท	สต.	หมายเหตุ
๑ ก.ค. ๐๓	ประจำ ได้เบี้ยเลี้ยง			๒ ก.ค. ๐๓	ประจำ จ่ายค่าอาหารโรงเรียน	๔๕	—	
	จากบิดามารดา ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๐๓	๑๐๐	—		ค่าตัวรถเมล์	๓๐	—	
	พิเศษ ขายการผิมือได้	๔๐	—		ซื้อเครื่องใช้ แป้ง ยาสีฟัน	๑๒	—	
	ได้รับของขวัญ วันเกิด สบู่ ๔ ก้อน	๑๒	—		พิเศษ ซื้อของขวัญให้วันเกิดเพื่อน	๑๐	—	
					ค่ากระดาษสอบ	๘	—	
	รวม	๑๕๒	—		รวม	๑๐๕	—	

ข. รู้จักช่วยเหลือจัดบ้านให้สะอาดสวยงาม เช่น

เก็บของไว้เป็นที่ ไม่ทิ้งสิ่งของเกลื่อนกลาดและสกปรก

การจัดบ้านให้สะอาดเรียบร้อย สวยงาม น่าดู ต้องรู้หลักทั่วๆ หยิบก็ง่าย หายก็รู้ ดูก็งามตา ต้องจัดวางข้าวของให้เป็นที่ หยิบมาใช้แล้วต้องนำไปเก็บที่เดิม ไม่ทิ้งเกลื่อนกลาด รู้จักตบแต่งเครื่องใช้และถนอมไว้ใช้นานๆ เช่นสมุดต้องจัดการห่อปก หนังสือหาที่วาง เวลาวางเอาสันหนังสือออก เล่มใหญ่วางไว้ข้างล่าง เล่มเล็กวางไว้บน สิ่งของที่ไม่ใช้เช่นเศษกระดาษ เศษผ้า ต้องหาที่ใส่เช่นตะกร้าทิ้งผงหรือกระโถน ไม่ทิ้งไว้เกลื่อนกลาด

ค. รู้จักประกอบกิจวัตรประจำวันของบ้าน

๑. ปัดกวาดถูเรือน ต้องปัดกวาดผู้นละอองจากที่สูงลงมาก่อน เช่น ตามฝา เพดาน แล้วเช็ดโต๊ะ เก้าอี้ให้สะอาด เคลื่อนเครื่องใช้มารวมไว้ อย่าลากเพราะพื้นจะเป็นรอย แล้วจึงกวาดพื้น เมื่อกวาดแล้วใช้ผ้าชุบน้ำบิดให้แห้งเช็ด เปิดประตูหน้าต่างให้ลมโกรก

๒. ทำความสะอาดห้องน้ำห้องส้วม

(ก) ห้องน้ำห้องส้วมต้องดูแลให้สะอาดไม่ให้มีน้ำขัง ไม่ให้มีกลิ่นเหม็น รอยคราบน้ำ คราบสบู่ กระดาษชำระต้องมิทิ้งใส่ และเก็บไปฝังหรือเผาเสีย

(ข) แปรงและยาสีฟัน หาที่ใส่วางให้เรียบร้อย

(ค) ส้วมเมื่อใช้แล้ว ต้อง ราดน้ำ หรือ ชักโครกให้หมด ใช้แปรงขัดอย่าให้เกิดคราบ ถ้าห้องน้ำเย็นกระเบื้องเคลือบต้องถูด้วยแปรงมะพร้าว ห้ามใช้แปรงลวด จะทำให้กระเบื้องเย็นรอย

(ง) อ่างล้างหน้าต้องล้างและขัดด้วยยาหรือสบู่ให้สะอาด อย่าทิ้งเศษผงลงไปท่อน้ำจะตัน

(จ) เปิดหน้าต่างให้ลมโกรกและแสงแดดส่องถึง

๓. ห้องนอนและห้องอื่น ๆ ปัดกวาดเช็ดถูให้สะอาด เปิดประตูหน้าต่างให้แสงแดดส่องถึงและลมโกรก เครื่องนอนตื่นนอนแล้วเก็บพับให้เข้าที่เรียบร้อย ใช้ผ้าคลุมเตียงคลุมเพื่อกันฝุ่นละออง

๔. การซักผ้าและรีดผ้า ก่อนซักต้องแยกผ้าขาวและผ้าสีซักคนละที เพราะการซักรวมกันอาจจะทำให้ผ้าสีตกใส่ผ้าขาว เมื่อแยกผ้าแล้ว ฟอกสบู่หรือผงซักฟอกหมักทิ้งไว้ แล้ว

ขยี้ตามคอและตรงทบเหงื่อไคลติดอยู่ แล้วซักน้ำให้หมดสบู่ บิดผึ่งแดด พอหมาด ๆ ก็เก็บไปรีด เสื้อผ้าบางชนิด เช่นในลอน โอลอน แดรกกอน ขยี้และบิดไม่ได้ ต้องสลัดแล้วผึ่งให้แห้งไปเอง เวลารีดผ้าแพรหรือผ้าบางต้องใช้ไฟอ่อน ๆ ถ้าใช้เตารีดไฟแรงต้องหมุนไปตรงทบตัวหนังสือบอกไว้ที่เตารีด

๕. การทำสวนครัวและเลี้ยงสัตว์ หาที่ว่างภายในบ้านทำดินให้ซุย หว่านหรือปลูกผักที่ใช้ในบ้าน เช่นตะไคร้ ข่า พริก หัดเลี้ยงเป็ดไก่ หมู และให้อาหารสัตว์เหล่านั้น ระวังรักษาคอกที่เลี้ยงให้สะอาด

ง. ให้รู้จักวิธีใช้ ทำความสะอาด เก็บรักษาและถนอมเครื่องใช้ประจำตัว

เมื่อกลับจากโรงเรียนต้องรีบผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดนักเรียนออก ผึ่งแดดหรือใส่ไม้แขวนเสื้อไว้ ไม่ถอดทิ้งหรือเหวี่ยงไว้เกะกะ รองเท้า ถุงเท้า กระเป๋านักเรียน ต้องเก็บไว้เป็นที่ให้มีระเบียบ และรักษาให้อยู่ในสภาพคงทนสะอาดและสวยงาม

จ. รู้จักปฏิบัติตนให้เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว

นักเรียนจะต้องรู้จักสภาพของตนเองว่ามีฐานะเป็นอะไรภายในบ้าน เช่นเป็นบุตรก็ต้องเคารพบิดามารดา อยู่ในโอวาท รับ

แบ่งเบาการงานที่พอจะทำได้ เช่น ช่วยทำงานบ้าน เลี้ยงน้อง และต้องรู้จักเสียสละความสุขเพื่อครอบครัว วางตัวเป็นกลาง มีความยุติธรรม ทำตัวเข้ากับสมาชิกในครอบครัวได้ทุกโอกาส

ฉ. รู้จักปฏิบัติตนต่อบุคคลภายนอกครอบครัว เช่น รู้จักปฏิบัติตนในฐานะที่เป็นแขก และต้อนรับแขก ถ้ามีแขกมาบ้าน ให้รู้จักต้อนรับด้วยอัธยาศัยไมตรี เชื้อเชิญให้แขกนั่ง หาน้ำมาให้ดื่ม ไต่ถามถึงธุระที่มาและนาม ช่วยเหลือติดต่อให้แขกได้พบกับผู้ปกครอง เมื่อแขกกลับถ้าสมควรจะเดินไปส่งถึงบันไดบ้านหรือหน้าประตูควรทำ ถ้าตนเองเป็นแขกไปบ้านอื่นต้องแสดงกิริยามารยาทเรียบร้อย นั่งในที่อันสมควร ไม่เที่ยวเดินจุ้นจ้าน และไม่ทำอะไรให้เป็นที่เดือดร้อนรำคาญแก่เจ้าของบ้านเมื่อเสร็จธุระแล้วรีบกลับไม่นั่งแช่เชื่อน เพราะทุกคนย่อมถือว่าเวลาเย็นของมีค่าที่จะประกอบกิจการงาน

ทำตนเป็นมิตรที่ดีต่อเพื่อนบ้าน ไม่นำเรื่องที่ไม่ดีของเพื่อนบ้านมาวิจารณ์ อันเป็นเหตุให้เกิดความบาดหมาง เมื่อมีโอกาสจะช่วยเหลือสิ่งหนึ่งสิ่งใดก็พยายามช่วยเหลือเท่าที่ควร ต้องรักษากิริยามารยาทให้เรียบร้อย ไม่ส่งเสียงเอ็ดอึงทำให้เพื่อนบ้านเกิดความรำคาญ

ช. ฝึกให้เคยชินกับการทำงานจนไม่มีความละอาย

ต่อการทำงานทุกชนิด การทำงานเป็นหน้าที่ของมนุษย์ทุกคน ไม่ควรรังเกียจหรือละอาย นักเรียนจึงต้องหัดทำงานบ้าน งานที่โรงเรียน เช่นงานทำความสะอาดบ้านเรือน ห้องเรียน ล้างชาม ซักเสื้อผ้า ล้างและเทกระโถน ตักน้ำ รดต้นไม้ จนเกิดความเคยชินไม่รังเกียจงาน

ซ. อบรมให้มีนิสัยรับผิดชอบ เมื่อเด็กมีหน้าที่ต้องทำงานอะไร เช่นทำความสะอาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ เลี้ยงน้อง ต้องรับมอบงานนั้นมาทำให้เป็นหน้าที่ จะละทิ้งหรือหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องถือและปฏิบัติให้เสร็จและเรียบร้อย

๒. อาหาร

ก. รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และเวลาที่ควรรับประทาน การรับประทานอาหารนั้นควรเลือกรับประทานแต่อาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย เช่นอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ไข่ นม อาหารแป้ง ผัก ผลไม้ ไม่รับประทานอาหารหมักดอง น้ำชากาแฟ ของหวานจัด ควรรับประทานอาหารให้เป็นเวลา ไม่รับประทานจุบจิบ และรับประทานวันละ

๓ ครั้ง คือเช้า กลางวัน และเย็น หรือจะเป็นอาหารว่างในตอนบ่ายอีกสักครั้งก็ได้

ข. รู้จักช่วยเหลือเป็นลูกมือในการประกอบอาหาร

นักเรียนจะต้องรู้สึกสนุกสนานเห็นประโยชน์ในการทำครัว ในขั้นแรกควรมีส่วนเข้าช่วยเป็นลูกมือ ต่อๆ ไปจึงค่อยทำเอง เริ่มปรุงอาหารง่าย ๆ ก่อน ผู้ปกครองควรเปิดโอกาสให้เด็กได้ชวนเพื่อนมาทำอาหารเลี้ยงกันที่บ้านเวลาโรงเรียนหยุด โดยผู้ใหญ่คอยให้คำแนะนำ เมื่อทำเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ช่วยกันทำความสะอาดครัว และเครื่องใช้ในครัวที่ใช้ในการประกอบอาหาร ล้างและเช็ดให้สะอาดแล้วเก็บไว้ที่เดิม

ค. รู้จักถนอมอาหารสด แห้ง และที่ปรุงแล้วไม่ให้บูดเสีย

๑. อาหารสด ผักหรือผลไม้ ควรวางไว้กระจาย ๆ ไม่ให้ทับกัน ถ้ามีตู้เย็นควรใส่ไว้ เนื้อสัตว์ถ้าจะต้องการเก็บไว้อย่าล้างน้ำ ควรแขวนผึ่งลม ถ้ามีตู้เย็นก็เก็บในตู้ มะนาวถ้าต้องการจะเก็บไว้รับประทานนานวัน ต้องหมกทรายหรือแช่น้ำ แล้วเปลี่ยนน้ำทุกวัน

๒. อาหารแห้ง เช่นพริก กุ้งแห้ง ปลาเค็ม ควรนำออกผึ่งแดดเสมอ ๆ แล้วเก็บใส่ขวดไม่ให้เปียกน้ำ หอมและกระเทียม อย่าให้เปียกน้ำและถูกของเค็ม

๓. อาหารที่ปรุงแล้ว เช่น อาหารที่บรรจุขวดหรือกระป๋องโดยวิธีไล่อากาศออกด้วยความร้อนให้หมด แล้วอัดขวดให้แน่น

ง. รู้จักจัดโต๊ะหรือสำรับอาหาร

๑. เครื่องใช้ในการจัดโต๊ะหรือสำรับอาหาร

๑. ผ้าปูโต๊ะ และผ้าหรือกระดาษเช็ดมือ

๒. จานข้าว จานกับข้าว ถ้วยแกง ถ้วยและชามแบ่ง

๓. ช้อนซ่อม และช้อนซ่อมสำหรับแบ่ง

๔. หม้อข้าว

๕. แก้วน้ำ

๒. วิธีจัด ปูผ้าปูโต๊ะให้เรียบร้อย ตั้งชามข้าว พร้อมทั้งช้อนซ่อมและผ้าเช็ดมือไว้หน้าผู้รับประทาน จัดวางแก้วน้ำและชามแบ่งไว้ทางขวาหรือซ้ายแล้วแต่จะเห็นงามและสะดวกแก่ผู้รับประทานจะหยิบใช้ จัดวางจานใส่กับข้าวหรือแกง

ตรงกลาง มีช้อนหรือซ่อม ช้อนกลางวางประจำจานกับข้าว เพื่อ
ให้ใช้แบ่งอาหารจากจานโดยไม่ใช้ช้อนซ่อมที่รับประทานอยู่แล้ว

๓. การปฏิบัติ คอยดูรินน้ำ ตักข้าวและเติมกับข้าว
เมื่อผู้รับประทานรวบช้อนซ่อมแสดงว่าอิ่มแล้ว เข้าไปเก็บจาน
ชามที่ใช้แล้วออกมา แล้วจึงจัดตั้งของหวาน การเข้าไปเก็บ
เข้าทางซ้ายมือของผู้รับประทาน

๔. มารยาทในการนั่งรับประทาน ให้ผู้ใหญ่นั่งก่อน
แล้วจึงค่อยนั่งตาม ต้องให้ผู้ใหญ่นั่งที่หัวโต๊ะหรือนั่งในที่สบาย
ถ้าไม่มีใครรับใช้ในเวลาอาหาร ผู้เป็นเด็กต้องช่วยรินน้ำ
ตักข้าว เลื่อนกับข้าวมาให้ หรือพยายามหมุนเวียนกับข้าวให้ได้
รับประทานทั่วถึงกัน ตักอาหารคราวละน้อย เมื่อหมดแล้วจึง
เติมอีก ไม่รับประทานมูมมามมีเสียงดัง พยายามใช้ช้อนกลาง
ตักอาหารใส่ในจาน อย่าใช้ช้อนซ่อมของตนเองลงไปตักอาหาร
เมื่อรับประทานอาหารอิ่มแล้วรวบช้อนซ่อม

๓. เสื้อผ้าและการประดิษฐ์

ก. มีความสะอาดประณีต รักสวยรักงาม การ

แต่งตัวสะอาดสวยงามเป็นการส่งเสริมบุคลิกลักษณะของตน
เอง ฉะนั้นเราต้องระวังรักษาเสื้อผ้าให้สะอาดเรียบร้อย จะต้อง

รู้จักใช้ผ้าเช็ดหน้า เพราะเด็กทำไมมีผ้าเช็ดหน้า มักจะใช้เสื้อกระโปรง เช็ดส่งสกปรกทำให้เปรอะเปื้อน ต้องระวังเลือกทนง เพื่อรักษาเสื้อผ้าให้สะอาด เวลารับประทานอาหารควรมีผ้าเช็ดมือระวังไม่ให้อาหารหกหรือหยดใส่เสื้อผ้า

ข. รู้จักใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่จำเป็นเช่นเสื้อใน กางเกงใน

เสื้อชั้นใน ควรเย็บผ้านิ่ม ไม่ลงแป้งจนแข็ง เวลาเย็บเด็กควรสวมตัวหลวม ๆ เพื่อความสบาย เมื่อโตแล้วต้องใช้ยกทรงเพื่อรักษาทรวดทรงให้ได้ส่วนสัด ไม่ใส่ชนิดสั้นจนเกินไปหรือรัดจนเนื้อนูนออกมา

กางเกงชั้นใน ควรจะใช้ผ้านิ่มเช่นเดียวกัน ตัดให้เหมาะไม่รัดจนคับ เมื่อสวมกางเกงในแล้วควรจะมีกระโปรงในสวมอีกชั้นหนึ่งจึงสวมกระโปรงชั้นนอก

รองเท้า ในที่ชุมชนไม่ควรถอดรองเท้าเอาเท้าพักข้างนอก ต้องสวมอยู่เสมอ รักษารองเท้าไม่ให้ชื้น ใช้แล้วผึ่งไม่ให้มีกลิ่น เช็ดที่สกปรกแล้วใช้ยาขัดให้มันดูสะอาดเรียบร้อย ไม่ลงไปย่ำในที่สกปรกเปรอะเปื้อนโดยไม่จำเป็น

ผ้าเช็ดหน้า ใช้ผ้าเนื้อนิ่ม เมื่อใช้แล้วซักรีดให้สะอาด

ค. รู้จักเก็บรักษา ทำความสะอาดเครื่องแต่งกาย

ของตน ความสะอาดของเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายเป็นสิ่งจำเป็น ฉะนั้นจึงควรรู้จักวิธีเก็บผ้าของตน เช่นเก็บใส่ตู้แขวนหรือวางบนโต๊ะแล้วใช้ผ้าคลุมกันฝุ่นละอองจับ รู้จักจัดเสื้อผ้าแยกประเภทเสื้อผ้าไว้ให้มีระเบียบ เวลากลับจากโรงเรียนหรือกลับจากธุระแล้วต้องรีบเปลี่ยนเสื้อผ้านำออกผึ่ง มีตะกร้าสำหรับใส่ผ้าซัก เสื้อผ้าที่จะซักนำมาใส่ตะกร้าไว้ ไม่โยนทิ้งไว้เป็นกอง ๆ ผ้าเช็ดตัวเมื่อใช้แล้วนำออกผึ่งแดด รองเท้าเมื่อใช้แล้วถ้าเปื้อนโคลนควรใช้ผ้าชุบน้ำพอหมาด ๆ เช็ดตรงรอยสกปรกออกแล้วใช้ยาขัดทาบาง ๆ แล้วใช้ผ้าหรือแปรงขัดให้เงา ถุงเท้าซักให้สะอาดพับไว้เป็นคู่ ๆ เพื่อสะดวกในการใช้

ง. รู้จักซ่อมแซมเสื้อผ้าที่ชำรุด เย็บปะรอยขาดอย่างง่าย ๆ

ความมีระเบียบเป็นการส่อแสดงถึงนิสัยและความเป็นอยู่ ฉะนั้นนักเรียนจึงควรรู้จักความมีระเบียบในการใช้เครื่องแต่งกาย รู้จักรักษาซ่อมแซมเสื้อผ้าที่ขาดหรือชำรุด กระดุมหรือขอที่หลุดถ้าใช้ต่อไปโดยไม่ซ่อมแซมก่อนจะชำรุดมากขึ้นและแสดงนิสัยละเลยไม่นำพาของผู้สวมใส่ด้วย ฉะนั้นจึงควรเย็บปะรอยขาด หรือปะชุนเสีย

จ. รู้จักประดิษฐ์เครื่องใช้หรือของเล่นด้วยเศษวัตถุต่าง ๆ เช่นเศษผ้า กะลา กาบมะพร้าว

๑. เศษผ้า นำมาทำตอยลทรองส่งของ ทรองท เขยบุหรด้วยการถักริมด้วยโครเช เย็บปัก และทำพรมเช็ดเท้า เป็นต้น

๒. กะลา กระปุก กระป๋อง กระบอกไม้ไผ่ ขัดเงา ทาน้ำมัน ระบายสี ทำแจกันปักดอกไม้

๓. ฟาง กาบมะพร้าว วัสดุของพื้นเมือง ประดิษฐ์ทำเครื่องใช้ประจำบ้าน

๔. กระดาษต่าง ๆ ตัดทำแจกันและสิ่งของเครื่องใช้

กิจกรรมเสนอแนะ

๑. อภิปรายในเรื่องต่อไปนี้เช่น

ก. การปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว

ข. ลักษณะและคุณประโยชน์ของบ้านที่จัดไว้สะอาดเรียบร้อยน่าอยู่

ค. วิธีประหยัดทรัพย์

ง. มารยาทในการกินอาหาร

จ. วิธีจัดการกับเสื้อผ้าที่ใช้แล้ว

ฉ. การเลือกซื้ออาหารกลางวันรับประทานในโรง-เรียน ฯลฯ

ครูอาจช่วยกะหัวข้อให้นักเรียนร่วมกันคิดอภิปราย จุดมุ่งหมายเพื่อให้นักเรียนได้คิดค้นคว้าสังเกตและเอาใจใส่ จนเกิดเป็นนิสัย

๒. บรรยาย อธิบาย และซักถามอนุสมาชิกในเรื่องต่อไปนี้ เช่น

ก. การใช้จ่ายเบื้องต้น เช่นการเลือกซื้ออาหารกลางวัน เสื้อผ้า เครื่องใช้ ซักถามแล้วให้ปฏิบัติจริง ๆ

ข. การเคารพบิดามารดา และผู้มีอาวุโส

ค. วิธีเก็บและถนอมอาหารสด แห้ง และอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว

ง. ลักษณะของเครื่องนุ่งห่มที่บุคคลแต่ละคนพึงมีพึงใช้ ฯลฯ

จ. รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ของตน (มอบงานให้ทำแล้วซักถามถึงการกะแผนงาน และวิธีปฏิบัติงาน แล้วให้นักเรียนปฏิบัติให้ดู)

๔. สาธิต

ก. วิธีกวาดถูเรือน

ข. วิธีล้างภาชนะ เครื่องมือเครื่องใช้ เช่น จาน ชาม

ค. วิธีซักรีด

ง. วิธีปรุงอาหารอย่างง่าย ๆ เช่นวิธีปิ้ง ย่าง ทอด ต้ม แกงจืด ผัด และยำ

จ. วิธีทำการพื้นฐานต้น เช่นดัน เนา ดันถอยหลัง เดินเส้น ฯลฯ ให้รู้จักเครื่องใช้และวิธีใช้เครื่องมือให้ถูกต้อง ครูจัดหาสถานที่ สิ่งของเครื่องใช้มาสาธิตให้นักเรียนดู ทุกอย่างต้องทำถูกวิธี สะอาดเรียบร้อย เพื่อให้นักเรียนเข้าใจ และจดจำเป็นนิสัย

๕. ปฏิบัติจริง

ให้อนุสมาชิกทำตามภายหลังที่ครูได้สาธิตหรือบรรยายในหัวข้อนั้น ๆ แล้ว เพื่อฝึกให้เกิดความชำนาญ หรือรู้จักรเรมสร้างสรรด้วยตนเอง

เมื่อครูบรรยายและสาธิตแล้ว ให้นักเรียนหัดทำย้างเพื่อครูจะได้ตรวจดูว่านักเรียนเข้าใจหรือไม่ และเป็นการฝึกให้นักเรียนเกิดความเคยชินด้วย

๖. แสดงบทบาทอย่างละครในเรื่องต่อไปนี้

ก. การต้อนรับแขก

ข. การแนะนำตัว

ค. การเคารพทักทายเมื่อพบปะบุคคลต่าง ๆ

ง. มารยาทในการกินอาหาร ฯลฯ

จ. การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร ฯลฯ

จัดนักเรียนเป็นหมู่ผลัดกันเป็นผู้แสดงและผู้ดู แสดงในหัวข้อต่าง ๆ ครูคอยควบคุมแนะนำ เสร็จแล้วซักถามเพื่อค้นความเข้าใจ

๗. ทัศนาจร

เพื่อให้อนุสมาชิกได้รับความรู้กว้างขวางจากของจริงและเร้าให้เกิดความสนใจที่จะปฏิบัติตามสถานที่ซึ่งจะพาอนุสมาชิกไปชม มี

ก. ห้าง ร้าน ตลาด เพื่อให้รู้ถึงความเป็นไปของสินค้าเสื้อผ้า อาหาร เครื่องมือ เครื่องใช้ในบ้าน ตลอดจนวิธีซื้อขาย

ข. บ้านที่จัดไว้อย่างถูกสุขลักษณะ เป็นระเบียบ

ค. สวนครัวและที่เลี้ยงสัตว์

เพื่อให้อนุสมาชิกได้รับความรู้กว้างขวาง จากของจริง และเกิดความสนใจ ให้มีความรู้เรื่องเสื้อผ้า อาหาร เครื่องมือเครื่องใช้ในบ้านตลอดจนวิธีซื้อขาย

๘. เบ็ดเตล็ด

ก. รวบรวมสมุดภาพบ้าน ห้องต่าง ๆ และสมุดตำรากับข้าวไว้เป็นของตน

หาจากสมุดภาพ หรือภาพจากหนังสือ ใช้เวลาว่างรวบรวม

ข. รวบรวมของจริงไว้เป็นตัวอย่าง

ค. ส่งเสริมให้แสดงออกทางศิลป เช่นให้คิดและเขียนลวดลาย รูปบ้านเรือน ตามความคิดเห็นของตน

อาจจะทำประกวดเป็นครั้งคราว หรือทำในเวลาเรียนการผ่อ

ง. เขียนบทความสั้น ๆ เพื่อให้ซาบซึ้งและมีทัศนคติที่ดีต่อบ้านเช่น "บ้านของฉัน"

เพื่อให้ซาบซึ้งและมีทัศนคติดีต่อบ้าน

จ. แสดงงานที่อนุสมาชิกทำไว้ในห้องเรียนเป็นครั้งคราว

ฉ. ร่วมในการจัดนิทรรศกรรมกับอนุสมาชกอน ๆ หรือกับที่โรงเรียนจัดขึ้น

} อาจชวนโรงเรียนที่ใกล้เคียงมาจัดงานร่วมกัน

หมวด ๕

หมวดช่วยเหลือ

๑. ช่วยเหลือตนเอง โดยฝึกให้เกิดเป็นนิสัย เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระผู้อื่น เช่น รู้จักแต่งตัวเอง ทำความสะอาดที่นอนและห้องนอนของตน

๒. ช่วยกิจการภายในบ้าน ช่วยงานตามกำลังและความสามารถของตน เช่นเลี้ยงน้อง ทำความสะอาดเช็ดถูบ้าน

๓. ช่วยกิจการภายในโรงเรียน ช่วยเหลือตามที่โรงเรียนต้องการและตามความสมัครใจ เช่นช่วยทำเวร รักษาความสะอาด รักษาของที่เป็นของโรงเรียน รับผิดชอบในการงานที่ครูมอบหมายให้ทำ

๔. ช่วยเหลือผู้อื่น เช่นเพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมโรงเรียน คนชรา คนพิการ คนอ่อนแอ

๕. ช่วยงานสาธารณะ เช่น งานของสภากาชาด โรงพยาบาล สถานอนามัย สถานที่เลี้ยงเด็ก

หอสมุดแห่งชาติ
- 6 ต.ค. 2550
กรมศิลปากร

หอสมุดแห่งชาติ
๑๕ ม.ค. ๒๓ ๕๑
กรมศิลปากร

องค์การค้าของคุรุสภา

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภา
นายกำธร สถิรกุล ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา

๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๐๓