

ใบความรู้ที่ ๑ การทำความสะอาดร่างกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง แต่งตัวกันเถอะ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การทำความสะอาดร่างกาย
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

การฝีกอาบน้ำ หมายถึง การฝีกให้เรารู้จักช่วยเหลือตนเองในขั้นต้น ซึ่งการอาบน้ำจะช่วยชำระสิ่งสกปรกและคราบเหงื่อไคลออกจากร่างกาย ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคผิวหนัง และยังเป็นการแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ด้วยการอาบน้ำ มีขั้นตอนดังนี้

หลังการถอดเสื้อผ้าออกจากร่างกายแล้ว ควรปฏิบัติดังนี้

- ๑) ตักน้ำหรือเปิดฝักบัวล้างหน้าและอาบน้ำ
- ๒) ฟอกสบู่ให้ทั่วทั้งตัว
- ๓) ตักน้ำราดตัว ล้างสบู่ออกให้หมด
- ๔) ใช้ผ้าขนหนูเช็ดตัวให้แห้ง