

**ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย**  
**รายวิชา การงานอาชีพ ๒ รหัสวิชา ง ๒๑๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย เป็นปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิตของมนุษย์ซึ่งนอกจากจะใช้เพื่อปกปิดและสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกายแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพของผู้สวมใส่ให้ดูดี มีรสนิยม ดังนั้นจึงควรศึกษาหลักการเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายที่ถูกต้องเพื่อให้สามารถเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงบุคลิกภาพ รูปร่าง เวลา โอกาส และความจำเป็นของแต่ละบุคคลร่วมด้วย



ที่มาของภาพ : <https://www.vermontpublic.org/podcast/but-why-a-podcast-for-curious-kids/๒๐๒๑-๐๗-๓๐/why-do-we-wear-clothes>

### **การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย**

การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย ควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับบุคลิกภาพของผู้สวมใส่ เพื่อให้ผู้สวมใส่ดูดี มีสง่า ซึ่งต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

๑. ประโยชน์ในการใช้สอย ก่อนการเลือกซื้อทุกครั้งควรพิจารณาว่าคุ้มค่ากับการใช้สอยหรือไม่เพียงใด หากเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายใดที่มีความจำเป็นน้อย หรือสวมใส่เพียงไม่กี่ครั้งก็ไม่ควรลงทุนซื้อในราคาที่แพง หรือเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายใดที่เป็นแฟชั่นก่อนตัดสินใจซื้อ ควรพิจารณาว่าจะใช้ในโอกาสใด ได้บ้างเหมาะสมกับบุคลิกของตนหรือไม่ เพราะถ้าซื้อแล้วไม่กล้าสวมใส่ก็ไม่นับว่าไม่คุ้มค่า

๒. ความสะดวกสบายในการสวมใส่ ในการเลือกซื้อเสื้อผ้าควรคำนึงถึงความสะดวกในการสวมใส่ และความสบายขณะสวมใส่เสื้อผ้านั้นๆ ซึ่งเสื้อผ้าที่คับจนรู้สึกอึดอัดหรือหลวมไปจนรุ่มร่ามหรือไม่สะดวกเมื่อเคลื่อนไหวไม่ควรซื้อ

๓. ความเหมาะสมกับโอกาสและกาลเทศะ ควรพิจารณา ดังนี้

เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ในงานมงคลต่างๆ หรืองานรื่นเริง เช่น งานแต่งงาน งานวันเกิด งานพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีสันสดใส แบบและลวดลายผ้าเหมาะสมกับรูปร่าง และวัยของผู้สวมใส่ด้วย ถ้าเป็นงานกลางคืน ควรใส่เสื้อผ้าที่มีรูปแบบหรูหรา อาจตกแต่งด้วยเลื่อมมีประกายแวววาว เพื่อเพิ่มสีสันให้ดูสวยงาม เนื้อผ้าควรมีลักษณะมันวาว ผิวสวย เป็นต้น

เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ไปติดต่อสถานที่ราชการ ควรเลือกเสื้อผ้าที่ดูสุภาพเรียบร้อย สีสันไม่ฉูดฉาดมาก โทนสีอ่อนๆ เช่น สีขาว ครีม ชมพูอ่อน สีฟ้าอ่อนๆ เพื่อให้ดูสง่างามน่าเชื่อถือ และเป็น การเคารพสถานที่และบุคคลที่เราจะไปติดต่อด้วย

เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ไปเที่ยว เช่น ไปเที่ยวภูเขา ไปเที่ยวชายทะเล ไปสวนสนุก ไปเที่ยวตามห้างสรรพสินค้าต่างๆ ควรเป็นเสื้อผ้าที่สวมใส่แล้วเกิดความคล่องตัว เคลื่อนไหวได้ง่าย และสะดวกสบายแต่ไม่ควรสั้นหรือรัดรูปจนเกินไป รูปแบบมีลักษณะตามสมัยนิยม

เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ไปเล่นกีฬา ควรเลือกชุดกีฬา และรองเท้าให้เหมาะสมกับกีฬา แต่ละประเภท เนื้อผ้าของเสื้อผ้าควรมีความยืดหยุ่นดี และระบายอากาศได้ง่าย สวมใส่สบายสะดวกและปลอดภัยทั้งในขณะที่เล่นกีฬาและพักผ่อนอริยาบถ เป็นต้น

เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ไปงานศพ ควรเลือกเสื้อผ้าที่เรียบและสุภาพซึ่งเป็นประเพณีนิยม ใส่เสื้อผ้าที่มีสีดำ หรือสีขาวเท่านั้น

#### ๔. ความเหมาะสมกับวัย ควรพิจารณา ดังนี้

วัยทารก เป็นวัยที่ต้องดูแลและทะนุถนอมอย่างใกล้ชิดเพราะภูมิคุ้มกันต่างๆ ของร่างกายยังมีน้อยควรเลือกเสื้อผ้าที่ผลิตจากเส้นใยธรรมชาติปราศจากสารเคมีที่ใช้ในการตกแต่งเนื้อผ้าและมีความเหมาะสมกับทุกสภาพอากาศอย่างผ้าฝ้ายแท้ธรรมชาติ ๑๐๐% ซึ่งเป็นผ้าที่มีคุณภาพสูงและปลอดภัยต่อผู้สวมใส่

วัยเด็ก เป็นวัยที่ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ชอบเลียนแบบชอบทำกิจกรรม ควรเลือกซื้อเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมกลางแจ้งควรเลือกเสื้อผ้าที่สามารถป้องกันแสง UV ได้เพื่อช่วยลดผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับผิวหนัง หรือกิจกรรมภาคสนามควรเลือกเสื้อผ้าที่สามารถซักทำความสะอาดสิ่งสกปรกออกได้ง่าย

วัยรุ่น เป็นวัยที่มีความคิดเป็นอิสระ กล้าแสดงออก ชอบแต่งกายตามสมัยนิยมเพื่อเสริมสร้างจุดเด่นให้กับตนเอง เสื้อผ้าของวัยรุ่นควรมีสีสันที่สดใส รูปแบบของเสื้อผ้าจะเป็นไปตามความนิยมของแต่ละบุคคล แต่ควรเลือกเสื้อผ้าแบบสุภาพ ไม่รัดรูปหรือเน้นรูปร่างมากจนเกินไป และต้องคำนึงถึงความปลอดภัย

วัยทำงาน เป็นวัยที่ต้องทำงานหารายได้เพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัว เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับคนในวัยนี้ ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีสุภาพเรียบร้อย เพื่อให้ดูภูมิฐานและสง่างาม ควรเลือกเสื้อผ้าที่ สะดวกต่อการทำกิจกรรมต่างๆ โดยดูจากโอกาสใช้สอยว่าเป็นชุดในโอกาสใด และควรเลือกให้เหมาะสมกับสีผิว

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย เสื้อผ้าสำหรับวัยสูงอายุควรเน้นเนื้อผ้าที่เบาสบายเป็นหลัก รูปทรงที่หลวม ไม่ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่คับมากจนเกินไปเพราะจะทำให้หายใจลำบาก และเคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก อาจทำให้หกล้มหรือเกิดอุบัติเหตุได้

๕. ความเหมาะสมกับบุคลิกภาพ ควรเลือกให้เหมาะสมกับบุคลิกภาพของตนเอง ดังนี้

๕.๑) การเลือกสวมใส่เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับสีผิว ควรพิจารณาดังนี้

ผู้ที่มีผิวคล้ำ ควรหลีกเลี่ยงสีหม่น สีปนเทา หรือสีโทนร้อน เพราะจะทำให้มองดูผิวคล้ำมากขึ้น ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีค่อนข้างอ่อนๆ เช่น สีครีม สีฟ้าอ่อนๆ

ผู้ที่มีผิวสีขาว สามารถสวมใส่เสื้อผ้าได้ทุกสี ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคล

ผู้ที่มีผิวสองสี เลือกสวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อนได้ทุกสี เช่น สีชมพู สีเหลือง ซึ่งจะทำให้แลดูอ่อนหวานมากขึ้น

๕.๒) การเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับรูปร่าง ควรพิจารณาดังนี้

ผู้มีรูปร่างผอม ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน เช่น สีชมพูอ่อน สีเขียวอ่อน เป็นผ้าที่มีลายดอกใหญ่ๆ หรือมีเส้นลายแนวขวาง เพื่อให้รูปร่างดูใหญ่ขึ้น และไม่ควรมีเสื้อรัดรูป

ผู้มีรูปร่างสูงใหญ่ ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่มีเส้นลายแนวยาว เพื่อให้รูปร่างดูสูงและเพรียวขึ้น

ผู้มีรูปร่างอ้วน ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าสีเข้ม เช่น สีม่วง สีน้ำเงิน เพื่อให้รูปร่างดูเล็กลง ผ้าที่มีลายดอกเล็กๆ หรือมีเส้นลายแนวยาวเพื่อช่วยให้รูปร่างดูสูงขึ้น

ผู้มีรูปร่างเล็กหรือคนเตี้ย ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่มีลวดลายตามแนวยาว เพื่อให้ดูสูงขึ้น ปกเสื้อที่ใส่ไม่ควรใหญ่เกินไป เพราะจะทำให้คอสั้นและดูเตี้ยลง

๖. ความเหมาะสมกับฤดูกาล ควรพิจารณา ดังนี้

ฤดูร้อน  
นิยมใส่สีสดใสน้ำเงิน สีฟ้า  
สบาย เพื่อช่วยระบาย  
ความร้อนให้กับร่างกาย

ฤดูฝน  
ควรใส่สีเข้ม เนื้อผ้าไม่บาง  
จนเกินไป เพื่อช่วยอำพราง  
รูปร่างเมื่อเสื้อผ้าเปียกฝน

ฤดูหนาว  
นิยมใส่สีหม่น สีเข้ม  
เนื้อผ้าหนา เพื่อเพิ่มความ  
อบอุ่นให้แก่ร่างกาย