

ใบความรู้ที่ 7 เรื่อง การเลือกใช้เสื้อผ้าตามลักษณะ
หน่วยที่ 2 เรื่องการดูแลรักษาเสื้อผ้าและการแต่งกาย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง เสื้อผ้านำใช้
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง21101 ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หุ่นทรงแอปเปิ้ล



คือสาว ๆ ที่มีท่อนบนส่วนไหล่และหน้าอก กับส่วนล่าง ตั้งแต่บั้นท้าย จนถึงต้นขา แคบกว่าช่วงกลางลำตัว หรือส่วนเอว การแต่งกายที่เหมาะสมกับสาว ๆ หุ่นแอปเปิ้ล ควรดึงดูดความสนใจจากส่วนสะโพกที่อวบอ้อมให้มาอยู่ที่ท่อนบน คือ เสื้อควรเลือกเสื้อคอวี คอห้อย เสื้อคอรูปหัวใจ เสื้อคอลึก และ การใส่เสื้อป้ายแบบเข้ารูป ที่มีจีบหรือตะเข็บปิดหน้าท้องจะช่วยเพิ่มความยาวให้ช่วงลำตัวได้ค่ะ

กระโปรงควรเลือก กระโปรงผ่าสูง กระโปรงทรงตรง ทรงดินสอ กระโปรงที่มีระบายเป็นชั้น กระโปรงปลายบานเป็นจีบ และควรเลือกสวมใส่กระโปรงสั้นจะดูสวยกว่าใส่กระโปรงยาว

กางเกงควร เลือกกางเกงที่ไม่มีรอยจีบที่ด้านหน้า โดยสามารถใส่ได้ทั้งทรงตรง กางเกงขาสามส่วน หรือแม้แต่เลกกิ้ง และที่เหมาะสมที่สุดคือกางเกงทรงตรงปลายสอบนิดๆ

สี ควรเลือกสีเข้มเป็นหลักเพื่ออำพรางรูปร่างที่ใหญ่ไม่ได้สัดส่วนและ ไม่ควรใส่เสื้อผ้าวัดรูป สำหรับสาวอวบ ร่องเท้า ควรเลือกรองเท้าที่มีส้นจะทำให้รูปร่างดูสูงเพรียว มากขึ้นค่ะ

หุ่นทรงนาฬิกาทราย



สาวหุ่นแบบนาฬิกาทราย เบนสวยๆ หมดหุ่นสวยสมบูรณ์แบบค่ะ ชงสาวหุ่นแบบนาฬิกาทรายนี้จะมีหน้าอก ที่ดูเต็มสวยไม่ใหญ่จนเกินไป มีส่วนของเอวที่คอดสวยได้รูป สมดุลกับส่วนของสะโพกที่เต็มผายพอเหมาะ กับความกว้าง

ของช่วงไหล่ และมีช่วงขาที่เต็มสวยงามดูดีค่ะ การแต่งกายของสาวๆทรงนาฬิกาทราย สาวๆทรงนี้จะหาเสื้อผ้าในการสวมใส่ที่ค่อนข้างง่าย โดยเฉพาะเสื้อผ้าที่เข้ารูปเน้นสัดส่วนที่สวยงาม

เสื้อ ลองเลือกเสื้อผ้าที่มีลูกเล่นที่คอเสื้อ ผ้าที่ระบายเป็นคลื่น มีจีบพองอ่อน ๆ หรือจะเป็นทรงคอเสื้อที่ตั้งใจทำให้เป็นทรงไม่สมมาตรกันก็ได้

กระโปรงทรงดินสอ เดรสเข้ารูป หรืออะไรก็ตามที่เน้นดีเทลที่ช่วงเอว กางเกงขaban หรือกระโปรงขaban จะช่วย เสริมสะโพกที่อวบเต็มให้ดูสมดุลสวยงามยิ่งขึ้น

ส่วนเครื่องประดับใช้ได้แทบจะทุกแบบ เช่นโซ่เอวคอดด้วยเข็มขัดสวยๆจะทำให้ชวนมองมากขึ้น ข้อควรระวังในการแต่งตัวของสาวทรงนาฬิกาทราย คือไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่หลวมๆ หรือดูรุงรัง เพราะเวลามองแล้วจะดูตัวตันๆ ไม่มีรูปทรง ควรใส่ชุดที่เน้นสัดส่วนจะดีที่สุด

หุ่นทรงสามเหลี่ยม



คือ มีช่วงบนส่วนไหล่ และหน้าอกเล็กกว่าช่วงล่าง มีเอวคอด สะโพกผายเต็มอวบใหญ่กว่าช่วงบนอย่างเห็นได้ชัด เป็นหุ่นที่มีโค้งเว้าสวยงามพอควร การแต่งกายที่เหมาะสมกับสาวๆหุ่นรูปร่างแบบลูกแพร์ นี้ควรดึงดูดความสนใจมาที่ช่วงบน พรางช่วงล่างให้เพรียวลงด้วยผ้าสีพื้นเข้ม

เสื้อ ลองเลือกเสื้อที่ช่วยเพิ่มความกว้างของช่วงไหล่ หรือเสื้อผ้าที่มีลูกเล่น เช่นเสื้อปกแบะ ปกที่คอทรงไม่สมมาตร เสื้อที่คอมีจีบสวยๆ เสื้อคอวี หรือเสื้อคอรูปหัวใจ สีสดใส จะช่วยให้ช่วงบนดูเด่น และสมดุลกับช่วงล่างมากขึ้น ความยาวของชายเสื้อควรจะหยุดที่สะโพกบน ไม่ควรยาวคลุมสะโพก แต่สำหรับสูทหรือแจ็กเก็ตยาวคลุมสะโพกจะเหมาะกับสาวหุ่นลูกแพร์มากช่วยให้สวยดูดีขึ้นได้มากค่ะ

กระโปรง แนะนำ กระโปรงบานทรงเอ กระโปรงพลิ้วบาน กระโปรงทรงดินสอกระโปรงที่มีดีเทลเป็นพลีท หรือจีบระบายเบา ๆ หรือกางเกงขากว้าง กางเกงทรงบู๊ตคัท จะช่วยพรางช่วงสะโพก และขา ที่อวบอ้วนเกินสมดุลกับช่วงบนของลำตัวได้ดีทีเดียวค่ะไม่ควรใส่กระโปรงสั้นพวกมินิสเกิร์ต เพราะจะทำให้ขาดูสั้นมองดูไม่สวย เน้นเอวให้สวยเด่นด้วยเข็มขัดขนาดพอดีใต้เอวหรือเดรสเข้ารูปที่เอว และมีลูกเล่นที่คอเสื้อด้วยก็สวยดีค่ะ

หุ่นทรงสามเหลี่ยมหัวกลับ



สาว ๆ ที่มีหุ่นแบบสามเหลี่ยมหัวกลับ คือ สาว ๆ ที่มีช่วงบนใหญ่กว่าช่วงล่าง ส่วนใหญ่มักจะเป็นคนไหล่กว้าง และหน้าอกอึดเอบกว่าสะโพก และช่วงขาจะเรียวสวย ควรเลือกเสื้อผ้าที่ช่วยพรางความกว้างของไหล่ กับส่วนหน้าอก ให้ดูสมดุลกับสะโพกและช่วงขา สีเสื้อผ้าช่วงบนควรเป็นสีเข้มกว่าส่วนล่าง

เสื้อผ้า ควรเลือกเสื้อผ้าที่ช่วยลดความกว้างของไหล่และความอึดเอบของหน้าอกลง เช่น เสื้อคอลึก เสื้อคอวี เสื้อคอคว้านลึก หรือเสื้อคอรูปตัวยู เสื้อเกาะอกที่เส้นพาดหน้าอกเป็นรูปหัวใจ จะช่วยทำให้ช่วงบนดูเล็กลงได้ และเพิ่มความระหงสีให้กับลำคอเพิ่มขึ้นได้ด้วยค่ะ หรือเลือกเสื้อผ้าที่มีรอยต่อของช่วงไหล่ของแขนเสื้อ ที่แคบกว่าความกว้างของไหล่จริง หรือแขนเสื้อที่มีตะเข็บเฉียงจากคอเสื้อลงมาก็ช่วยพรางช่วงบนให้ดูเล็กลงได้ เหมือนกัน ควรหลีกเลี่ยงเสื้อตัวบนที่มีพองน้ำเสริมไหล่ มีอินธนู หรือเป็นแขนแบบตุ๊กตา หรือแขนพองๆ ตรงหัวไหล่หรือเสื้อคอปาดค่ะ

กระโปรง อาจหากระโปรงลายขวาง มาช่วยดึงดูดความสนใจจากช่วงบนได้ ลองเลือก กระโปรง ควรเลือก กระโปรงทรงเอ กระโปรงทรงดินสอ หรือกระโปรงมีระบายใต้เอว (peplum) มาใส่คู่กับเสื้อเข้ารูป หรือเลือกชุดเดรส สไตล์ peplum มาสวมใส่ก็จะช่วยทำให้สาว ๆ หุ่นสามเหลี่ยมหัวกลับสวยหุ่นดีได้ตลอดเลยนะคะ

หุ่นทรงสี่เหลี่ยมหรือทรงตรง

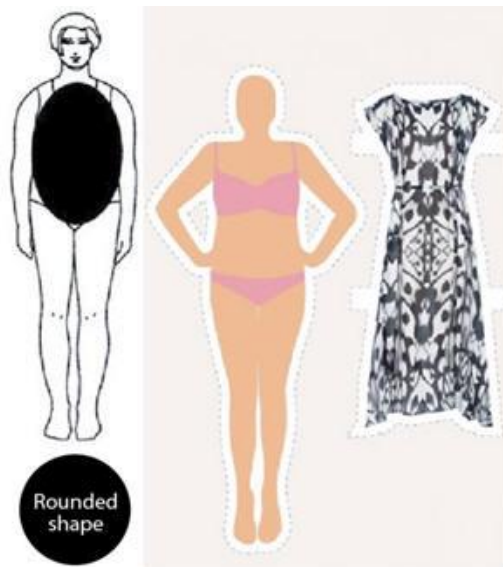


หุ่นทรงกระบอก คือสาว ๆ ที่มีหุ่นลักษณะรูปร่างช่วงบนของลำตัว และช่วงล่างของลำตัวที่มีขนาดค่อนข้างเท่าๆกัน ช่วงเอวไม่โค้งเว้ามากนัก แต่มักจะมีช่วงขาเรียวสวย การแต่งกายของสาวทรงตรงควรจะเน้นช่วงเอวเป็นพิเศษโดยใช้เข็มขัดช่วยให้ช่วงเอวดูมีส่วนโค้งมากขึ้น เสื้อผ้าสามารถใส่ได้ตามชอบ แต่สำหรับชุดที่เป็นโทนสีเดียวกันทั้งที่เป็นแบบชุดแยกชิ้นแบบเข้าชุด หรือชุดเดรสสวยๆก็จะทำให้สาว ๆ ดูสวยสง่ามากขึ้นค่ะ

เสื้อ ควรเลือกเสื้อที่ช่วยเสริมช่วงอกให้ดูสวยงามน่ามองขึ้นกว่าเดิม เช่น เสื้อคอวี เสื้อคอรูปหัวใจ เสื้อคอคว้าน เสื้อที่คอไม่สมมาตร เสื้อคอกว้าง ประดับด้วยสร้อยคอสวยๆสักเส้น ที่ตัวเสื้ออาจจะมีลูกเล่นที่ช่วงอก เช่นเสื้อที่มีจีบระบายตรงช่วงอก หรือปักลวดลายเก๋ หรือลูกเล่นสวยที่ตัวเสื้อก็ได้ค่ะ

กระโปรงหรือกางเกง ควรเป็นทรงตรงที่บานออกปลายนิดหน่อย จะช่วยให้รูปร่างดูมีทรวดทรงสวยงามขึ้น และไม่ควรใส่กางเกงขาบาน เพราะจะทำให้ดูรูปร่างดูตรงมากยิ่งขึ้น

หุ่นรูปร่างทรงกลม



สาว ๆ ที่มีหุ่นทรงรี คือสาว ๆ ที่มีช่วงเอวอวบอ้อมกว่าช่วงอกและสะโพกอยู่เล็กน้อย ควรเลือกเสื้อผ้าที่ช่วยพรางรูปร่าง ที่ช่วยเสริมให้หุ่นดูเพรียวขึ้น สีของเครื่องแต่งกายทั้งเสื้อผ้า กางเกง รองเท้า ให้เป็นไปในโทนสีเดียวกัน จะช่วยให้หุ่นเพรียวสูงขึ้นได้

เสื้อ ควรเลือกเสื้อคอหวาน คอกว้าง จะช่วยทำให้ช่วงคอดูงามระหงส์ขึ้น หรือเลือกเสื้อ หรือชุดเดรสที่มีสายคาดเอวจะช่วยให้มองดูเอวคอดขึ้น

กระโปรงควรเลือก กระโปรงผ่าสูง กระโปรงที่จับจีบต่ำกว่าช่วงเอว กระโปรงเอวต่ำที่ไม่โป้ หรือกางเกงที่ไม่มีรอยจีบด้านหน้า ควรหลีกเลี่ยงกางเกงเอวสูง เพราะจะไปเน้นช่วงท้องให้ใหญ่ขึ้น

การเลือกใส่สวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับโอกาสต่างๆ

เสื้อผ้าสำหรับงานมงคล งานฉลอง

งานมงคลหรืองานฉลอง อย่างเช่น งานฉลองมงคลสมรส งานวันเกิด งานเลี้ยงบริษัท งานฉลองรับตำแหน่งงานขึ้นบ้านใหม่ ควรเลือกที่เป็นแบบสุภาพ มีสีสันสดใส ลวดลายควรเลือกให้เหมาะสมกับรูปร่างและวัยของผู้สวมใส่ ถ้าเป็นงานที่จัดในเวลากลางวันและเป็นงานที่จัดในสถานที่ดูดีระดับ เราควรเลือกเสื้อที่เป็นแบบหรูหรา เนื้อผ้าควรเป็นมันวาว พลัสเบา อย่างเช่น ชุดราตรี ชุดเดรส และควรสวมเครื่องประดับเพิ่มเติมเพื่อความสวยงามให้กับเสื้อผ้าและตัวคุณเอง

เสื้อผ้าสำหรับใส่ไปเที่ยว

การไปท่องเที่ยวสังสรรค์กับครอบครัว คนสนิท หรือเพื่อนฝูง เช่น ไปท่องเที่ยวชายทะเล ไปเที่ยวภูเขา น้ำตก ท้องเที่ยวต่างจังหวัด หรือไปเดินเล่นในห้างสรรพสินค้า เสื้อผ้าที่สวมใส่ควรเป็นเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย มีสีสันสดใส อย่างเช่น เสื้อเชิ้ต หรือเสื้อยืด ส่วนกางเกงอาจเลือกเป็นกางเกงยีนส์ หรือกางเกงผ้าที่สวมใส่สบายก็ได้ ที่สำคัญไม่ควรใส่ให้สั้นหรือรัดรูปจนเกินไป

เสื้อผ้าสำหรับใส่เล่นกีฬา

สำหรับเสื้อผ้าที่ใส่เล่นกีฬานั้นอันดับแรกเราควรดูว่ากีฬาที่เราจะเล่นเป็น กีฬาประเภทใด แล้วจึงเลือกชุดกีฬาและรองเท้าให้เหมาะสมกับประเภทของกีฬาที่จะเล่น เนื้อผ้าควรเป็นเนื้อผ้าที่มีความยืดหยุ่นได้ดี สวมใส่สบาย เคลื่อนไหวได้สะดวก

เสื้อผ้าสำหรับใส่ไปงานศพ

งานศพควรเป็นแบบเรียบง่ายและสุภาพ ไม่รัดรูปและสั้นจนเกินไป ตามประเพณีของคนไทยนิยมใส่เป็นเสื้อผ้าสีขาวหรือสีดำ คุณผู้หญิงอาจสวมใส่ได้ทั้งกางเกงและกระโปรง แต่ควรเลือกรูปแบบที่สุภาพเป็นหลักเสื้อผ้าสำหรับใส่ไปติดต่อกับสถานที่ราชการหรือไปสมัครงานควรเป็นเสื้อผ้าแนวสุภาพ เรียบร้อย สวมใส่แล้วดูสง่างาม ภูมิฐาน น่าเชื่อถือ และยังถือได้ว่าเป็นการเคารพสถานที่และบุคคลที่เราจะไปติดต่อกับ คุณผู้หญิงสามารถเลือกสวมใส่ได้ทั้งกระโปรงและกางเกงเช่นกัน แต่การเลือกสวมใส่กระโปรงจะดูสุภาพและเรียบร้อยกว่าการสวมกางเกง

การเลือกใช้สีของเสื้อผ้า

ผิวเข้ม

ควรเลือกใส่เสื้อผ้าสีกลางๆ เอิร์ทโทน ไม่เข้มหรืออ่อนมากเกินไป เช่น สีน้ำตาล สีชมพูอ่อน สีเหลืองอ่อน สีฟ้า สีม่วงลาเวนเดอร์ และสีขาว หรือจะให้เป็นการหางานน้อย ก็อาจจะเลือกสีที่กลมกลืนกับ ผิว อย่างสีกรมท่า สีฟ้า สีม่วง หรือสีเทา เพราะการเลือกโทนสีนี้จะช่วยให้ชุดและผิว ดูโดดเด่นขึ้นค่า สีที่ควรหลีกเลี่ยง คือสีที่ดูฉูดฉาด หรือสว่างเกินไป เช่น สีแดง สีเหลือง หรือสีที่ดูสว่างมากๆ

ผิวขาวเหลือง

สำหรับสาว ๆ ผิวสีนี้ถือว่าโชคดีมากค่ะ เพราะการเลือกสีชุดไม่ยากมากนัก เพราะสามารถใส่ได้ทั้งสีเข้มและสีอ่อน สีที่ควรหลีกเลี่ยง สีเทา ที่เขียวหม่นๆ สีครีม สีเบจ สีน้ำตาล เพราะอาจจะทำให้ผิวเราดูซีด กว่าเดิมได้ค่ะ

ผิวขาวอมชมพู

เป็นผิวที่ดูมีสุขภาพดี และสามารถเลือกใส่เสื้อผ้าได้ง่าย และเข้าได้หมดกับทุกสี พุดง่ายๆก็คือ ใครผิวสีนี้สามารถเลือกแต่ง ตัวได้หลากหลายโทนสีค่า แต่ถ้าอยากดูโดดเด่นและดูดี ขึ้น แนะนำให้เลือกสีอ่อนๆ สดใสๆ ยิ่งถ้าเป็นสีพาสเทลก็จะยิ่งทำให้ดูโดดเด่นขึ้นมาก

ผิวขาวซีด

สำหรับสาวผิวขาวซีด แนะนำให้เลือกชุดสีเข้มๆไว้ ก่อน ให้ดูตัดกับสีผิว เพราะจะช่วยทำให้ผิวของเราดูเข้มขึ้น เช่น สีแดงเข้ม สีน้ำตาลไหม้ หรือสีเขียวเข้มก็ได้ค่ะ สีที่ควรหลีกเลี่ยง คือสีที่หม่นๆ อย่างสีม่วงหรือสีเทาค่ะ เพราะด้วยสีผิวที่ขาวซีดอยู่แล้ว มันจะทำให้ดูกลมกลืนทำให้ดู ซีดกว่าเดิมไม่สดใส แนะนำสาว ๆ ผิวสีนี้ให้ออกกำลังกาย และลองอาบแดดบ้างเป็นครั้งคราว จะทำให้ผิวดูมีสุขภาพดีขึ้น ค่ะ

ผิวสีน้ำตาลหรือผิวสองสี

ใครสีผิวนี้ออกเลยว่า จะดูเป็นสาวที่มีความเซ็กซี่ การเลือกสีเสื้อผ้าก็ไม่มีอะไรยาก แค่เพิ่มความโดดเด่นให้กับสีผิวเราไปอีกหน่อยก็สวยแล้ว ค่ะ เช่น สีชมพูอมส้ม สีชมพูอมม่วง สีฟ้าอมเขียว สีที่ควรหลีกเลี่ยง ก็คือสีนํ้าเงิน และสีเข้มๆ ตุ่นๆ อย่างสีกรมท่า น้ำตาล หรือเทา เพราะมันจะทำให้ผิวดูหมองคล้ำขึ้นนั่นเอง