

ใบงานที่ ๐๕

การแยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น

คำชี้แจง ดูภาพและอ่านข้อความ แล้วแยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น

‘บัวขาว’ แดลงปมทิ้งเวที เค-วัน ยันทำเพื่อศักดิ์ศรีมวยไทย

บัวขาว บัญชาเมฆ เปิดค่ายแดลงปมทิ้งเวที เค-วัน โดยยืนยันเป็นคนตัดสินใจเอง และทำไปเพื่อศักดิ์ศรีของมวยไทย แต่ก็พร้อมชกกับนักมวยคนเดิมหากยังติดสัญญาอยู่กับ เค-วัน

เมื่อวันที่ ๑๔ ต.ค. ที่ค่ายมวยบัญชาเมฆ ซอยโยธินพัฒนา ๓ กรุงเทพมหานคร เมื่อเวลา ๑๓.๐๐ น. “ดำดอทคอม” บัวขาว บัญชาเมฆ ยอดนักมวยไทยชื่อดังได้แถลงข่าวชี้แจงถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในการแข่งขัน เค-วัน เวิลด์ แม็กซ์ ไฟนัล (ประเทศไทย) เมื่อช่วงกลางดึกของวันที่ ๑๑ ต.ค. เหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นในการชกชิงแชมป์ เค-วัน ณ อาคารกรีฑาในร่มศูนย์กีฬาแห่งชาติภาคตะวันออก พัทยา นักชกชาวไทย บัวขาว พบกับ เอ็นริโก เคห์ล นักชกจากเยอรมนีซึ่งหลังผ่านไป ๓ ยก ผลปรากฏว่าเสมอกัน จึงต้องแข่งกันต่อในยกที่ ๔ เพื่อหาผู้ชนะ แต่กองเชียร์ก็ต้องประหลาดใจ เมื่อบัวขาวไม่ขึ้นชกต่อและเดินทางกลับที่พักไปทันที ส่งผลให้ เอ็นริโก เคห์ล คว่ำแชมป์ เค-วัน เวิลด์ แม็กซ์ ไฟนัล ไปโดยปริยายล่าสุดทางนักชกวัย ๓๒ ปี ก็ได้เปิดค่ายชี้แจง โดยยอมรับว่าการที่ตนเดินลงจากเวทีไม่ชกในยกที่ ๔ ต่อเป็นการตัดสินใจของตนเพียงคนเดียวไม่เกี่ยวข้องกับทีมงาน และทำไปก็เพื่อปกป้องศักดิ์ศรีของมวยไทย บัวขาว กล่าวว่า “ทุกอย่างผมตัดสินใจด้วยตัวของตัวเอง โดยที่ไม่ได้มีการบอกกล่าวกับใครมาก่อนซึ่งน้องๆ หรือทีมงานบางคนที่ไปดูผมชกก็ยังไม่รู้ว่ามันเกิดอะไรขึ้น”

ในปมที่ว่าทาง เค-วัน ได้ตั้งกฎไม่ให้ตนได้ใช้อาวุธที่ถนัดนั้น บัวขาว ก็ได้ตอบว่า มวยเค-วัน ครั้งนี้องค์กรต่างๆ เข้ามาเอี่ยวเพิ่มขึ้นจากเดิม แคมกติกายิ่งเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอีกต่างหาก ซึ่งตนก็ไม่สบายใจที่มีการปรับเปลี่ยนกติกาที่ว่านั้นไม่ใช่สาเหตุหลักสำหรับประเด็นเรื่องการพนันหรือถือผลการแข่งขันนั้นทางบัวขาว ไม่ขอตอบ แต่ยืนยันว่าจะอยู่ชกให้กับ เค-วัน ต่อจนจบสัญญาเดือนธันวาคม ปี ๒๐๑๕ เพราะสัญญาดังกล่าวทนายของตนเป็นคนร่างขึ้นเอง ส่วนการไม่อยู่จนจบผลการตัดสินนั้น ตนเองคิดตั้งแต่ก่อนแข่งแล้วว่า จะชกเพียง ๓ ยก ดังนั้นเมื่อมีปัญหาตามมาทีหลัง ก็พร้อมจะส่งทนายร่วมหารือกับเจ้าของลิขสิทธิ์ เค-วัน ต่อไป

คำชี้แจง ดูภาพและอ่านข้อความ แล้วแยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น



ข้อเท็จจริง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๐๖

เขียนแผนภาพข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น

คำชี้แจง อ่านเรื่องอยากสุขภาพดี ต้องปรับพฤติกรรม แล้วเขียนข้อความลงในแผนภาพ ข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น

อยากสุขภาพดี ต้องปรับพฤติกรรม

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการให้ความรู้เพียงอย่างเดียว โดยมากแล้วยังไม่ประสบความสำเร็จ เพราะคนส่วนใหญ่ “รู้” ว่าอะไรควรทำแต่ยังทำไม่ได้

นพ.ชนันทนพ ครูชุกุล เลขาธิการเครือข่ายคนไทยไร้พุงอธิบายว่า เรื่องของการปรับพฤติกรรม ก้าวแรกคือ ต้องมี “ความรู้” ก่อน สองคือสร้าง “ความตระหนัก” ว่า เมื่อกินผิดเข้าไปแล้วจะมีผลอย่างไร ทำให้เกิดความระมัดระวังในการบริโภคอาหารมากยิ่งขึ้น สามคือ “พยายามปรับสิ่งแวดล้อม” เปลี่ยนขนมเค้ก กาแฟระหว่างพักประชุมเป็นผลไม้ได้หรือไม่ สุดท้ายคือต้อง “สร้างแรงจูงใจ” ในการปรับพฤติกรรม เพราะ หากไม่มีแรงจูงใจในการปรับพฤติกรรมก็ไม่สามารถทำได้สำเร็จ

ปัจจุบันนี้ประเทศไทยมีคนอ้วนเป็นอันดับ ๕ ของเอเชีย สำหรับการใช้เกณฑ์หลักการคิดแคลอรี ในการคุมน้ำหนักก็ไม่ได้ผลเสมอไป เพราะแต่ละคนต้องการพลังงานไม่เหมือนกัน และในคนที่ไม่ออกกำลังกาย ร่างกายก็ต้องการแคลอรีน้อยกว่าที่กำหนดไว้ ซึ่งเกณฑ์การคิดแคลอรีที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันนั้นเป็นค่าเฉลี่ย ในอดีตที่กำหนดไว้ในตอนที่คนเรายังมีกิจกรรมให้ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย แต่ปัจจุบันเรามีกิจกรรมลดลง แนวโน้มในอนาคตจึงน่าจะต้องมีการปรับค่าเฉลี่ยแคลอรีด้วย

หากการ “กินผิด” คือตัวการสำคัญสาเหตุหนึ่งที่เป็นอันตรายก่อโรค “ความรู้ผิด” ก็คงเป็นปัจจัยเร่งให้ป่วยเร็วขึ้น เมื่อแก้ไขและพร้อมที่จะหันมา “กินดี” ถูกหลัก “ปฏิบัติ” ถูกต้อง การเป็นเจ้าของสุขภาพ ดีไร้โรคภัยเบียดเบียนก็เป็นเรื่องใกล้ตัวที่ทุกคนทำได้

เคล็ดลับการกินอย่างฉลาด ปราศจากโรค (สสส.)

ชัชวรรณ ปัญญาพยัตตจาติ

แผนภาพข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น

เรื่อง อยากรักษาภาพดี ต้องปรับพฤติกรรม

ข้อเท็จจริง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๐๗

การคาดคะเนเรื่องราวและเหตุการณ์

คำชี้แจง อ่านนิทานเรื่องหนูนบัว แล้วคาดคะเนเรื่องราวที่เกิดขึ้น

หนูนบัว

บัวเป็นเด็กผู้หญิงที่จิตใจดี พุดจาไพเราะ ทุกเช้าบัวจะเอาพืชผักไปให้เจ้ากระต่ายน้อย เพื่อนรักที่อยู่สนามหญ้าหลังบ้านกิน

เช้าวันหนึ่ง บัวเอาผักขมไปให้เจ้ากระต่าย เมื่อไปถึงบัวก็มองเจ้ากระต่ายน้อย บัวเห็นเจ้ากระต่ายน้อยนอนตัวแข็งที่บัวจึงรู้ว่าเจ้ากระต่ายน้อยตายเสียแล้ว บัวเสียใจมาก และกลายเป็นเด็กที่มีแต่ความทุกข์

วันรุ่งขึ้น ด้วยความคิดถึงเจ้ากระต่ายน้อย บัวนำเหื่อไม้บางๆ สีขาวนวลจากต้นไม้หลังบ้านมาแผ่เป็นแผ่น แล้วนำมาตากแดดจนแห้งสนิท บัวนำเหื่อไม้ที่บัดนี้กลายเป็นกระดาษมา.....

๑. นักเรียนคิดว่าบัวรักเจ้ากระต่ายน้อยหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

๒. บัวนำเหื่อไม้บางๆ มาทำอะไร

.....

.....

๓. นักเรียนคิดว่าตอนจบของเรื่องจะเป็นอย่างไร

.....

.....

.....



ใบความรู้ ข้อคิดที่ได้จากการอ่าน

ข้อคิด หมายถึง ประเด็นที่เสนอให้คิด ประเด็นที่ชวนคิด การหาข้อคิดจากเรื่องที่อ่าน เป็นการหาข้อคิดหรือคติสอนใจจากเรื่องที่อ่าน ว่าเรื่องนั้นๆ ให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์อะไรบ้าง แล้วจึงนำข้อคิดนั้นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การหาข้อคิดจากการอ่านหนังสือต่างๆ เช่น การอ่านนิทาน บทความ สารคดี ควรอ่านตั้งแต่ต้นจนจบเรื่อง แล้วทำความเข้าใจเนื้อเรื่อง และจับใจความสำคัญ หรือประเด็นสำคัญที่ผู้เขียนต้องการให้ข้อคิดกับผู้อ่าน

การหาข้อคิดจากการอ่านนิทาน

พ่อกับลูก

ชายแก่คนหนึ่งมีลูกหลายคน ลูกเหล่านั้นทะเลาะกันรุ่นวายเป็นอยู่เสมอมิได้ขาด พ่อจึงสอนเท่าใด ลูกเหล่านั้นก็ไม่เลิกทะเลาะกัน วันหนึ่งพ่อจึงบอกให้ลูกไปหากิ่งไม้มาคนละสองสามกิ่งตามแต่จะหาได้ เมื่อได้มากพอแล้ว พ่อเอากิ่งไม้เหล่านั้นมามัดรวมกันเข้าเป็นมัดเดียว แล้วส่งกิ่งไม้ให้ลูกหักทั้งมัดทีละคนๆ ก็ไม่มีใครหักได้สักคนเดียว พ่อจึงแก้มัดกิ่งไม้แล้วยื่นให้หักคนละกิ่ง ลูกก็หักได้ พ่อจึงพูดให้ฟังว่า “นี่แหละลูก ถ้าพวกเจ้ารักกัน พร้อมใจช่วยกันไม่ว่าจะทำงานใดๆ ให้สามัคคีกลมเกลียวเป็นหนึ่งเดียวกัน พวกเจ้าจะมีกำลังมั่นคงเหมือนกับกิ่งไม้ทั้งมัด ถึงใครคิดร้ายก็จะทำร้ายพวกเจ้าไม่ได้ แต่ถ้าเจ้าทะเลาะวิวาทกันต่างคนต่างใจแล้ว ก็จะเป็นเหมือนกับกิ่งไม้เป็นกิ่งๆ ใครเขาทำร้ายก็ทำได้โดยง่ายดาย”

นิทาน อีสป

สรุปใจความสำคัญของเรื่อง

ชายคนหนึ่งมีลูกหลายคน แต่ลูกของเขาไม่รักใคร่สามัคคีกัน ชายคนนั้นจึงให้ลูกๆ หากิ่งไม้มาแล้วนำมามัดรวมกันให้ลูกทุกคนหัก ก็ไม่มีใครหักได้แต่พ่อแก้มัดกิ่งไม้ แล้วให้ลูกแต่ละคนหักคนละกิ่ง ลูกทุกคนก็หักได้

ข้อคิดที่ได้จากการอ่าน

ความสามัคคีปรองดอง ความรักใคร่ช่วยเหลือกัน ไม่ทะเลาะวิวาทกัน ทำให้ผู้อื่นหรือศัตรูทำอันตรายเราไม่ได้



ใบงานที่ ๑๘

ข้อคิดจากนิทาน

คำชี้แจง อ่านนิทานเรื่องยอดหญิงกตัญญู แล้วเขียนข้อคิดจากเรื่องเพื่อนำไปใช้ในชีวิตจริง

ยอดหญิงกตัญญู

สมัยพุทธกาล ณ แคว้นโกศล มีโจรกลุ่มหนึ่งปล้นสะดมชาวบ้านแล้วหนีไป ชาวบ้านจึงพากันหาโจรจนมาถึงหมู่บ้านชายแดนแห่งหนึ่ง พบชาย ๓ คนกำลังไถนาอยู่ จึงคิดว่าเป็นโจรปลอมเป็นชาวนา จึงจับกุมทุบตีแล้วคุมตัวมาถวายพระเจ้าโกศล

ต่อมาได้มีหญิงวัยกลางคนคนหนึ่งเดินร้องไห้รำพันรอบๆพระราชวังขอพระราชทานเครื่องนุ่งห่มความทราบถึงพระเจ้าโกศล พระองค์มีรับสั่งให้นำผ้าสาฎกไปมอบให้แก่นาง แต่นางกลับยิ่งร้องไห้หนักขึ้นและกล่าว “ขอพระราชทานเครื่องนุ่งห่ม คือ สามี”

ราชบุรุษจึงนำนางไปเข้าเฝ้า พระเจ้าโกศลได้ทรงซักถาม นางจึงว่า “สามีชื่อว่าเครื่องนุ่งห่มของหญิงเมื่อไม่มีสามี แม่จะนุ่งห่มผ้าราคาตั้ง ๑,๐๐๐ กษาปณ์ ก็ชื่อว่าหญิงเปลือยอยู่นั่นเอง แม่น้ำไม่มีน้ำ ชื่อว่าเปลือย แวนแคว้นไม่มีราชา ชื่อว่าเปลือย หญิงปราศจากสามี ถึงจะมีพี่น้องตั้ง ๑๐ คน ก็ชื่อว่าเปลือย”

พระเจ้าโกศลเกิดเลื่อมใสจึงตรัสคืนชายหนึ่งคนให้ นางจึงขอพี่ชายและให้เหตุผลว่า ถ้ายังมีชีวิตย่อมหาสามีใหม่และมีบุตรใหม่ได้ แต่บิดามารดาได้สิ้นชีวิตไปแล้ว ไม่อาจจะมีพี่ชายได้อีก พระเจ้าโกศลเห็นความฉลาดของนางจึงโปรดไว้ชีวิตชายทั้งสาม

คุณธรรมของเรื่องนี้ คือ

.....

ข้อคิดที่ได้จากเรื่องนี้อ่าน คือ

.....

ข้อคิดนี้จะนำไปใช้ในเรื่องใด

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๐๙

สรุปข้อคิดไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำชี้แจง อ่านนิทานสุภาพจิต เรื่องกระต่ายแห่เสื้อ แล้วตอบคำถาม

กระต่ายแห่เสื้อ

แต่ครั้งก่อนยังมีกระต่ายตัวหนึ่งชอบเล่นซุกซน เทียวตอแยเข้าแห่เขาอยู่เสมอ ในเพื่อนกระต่ายด้วยกัน จะเล่นกับใคร ไปหากินที่ไหน ก็เที่ยวก่อวิวาทกับเขาอยู่เนือง ๆ จนเพื่อนฝูงทั้งหลายไม่อยากคบค้าด้วย ภายหลังก็ต้องอยู่แต่ตัวเดียว ไปหากินแต่ตัวเดียว เพื่อนฝูงพากันเบื่อและเอาใจออกห่างหมด ครั้นในพวกกระต่ายด้วยกันไม่มีใครจะคบค้าแล้ว กระต่ายตัวนั้นอยู่ตัวเดียวไม่มีเพื่อน ภายหลังก็ริไปคบเป็นเพื่อนกับเสือ ครั้งแรกก็คบค้าเล่นหัวเที่ยวเตร่กันแต่โดยดี ครั้นต่อมาวันหนึ่งเห็นเสือนอนหลับอยู่ใต้ต้นไม้ กระต่ายอดนึกสนุกไม่ได้คิดจะแห่เสื้อเล่น จึงได้ถอนต้นหญ้าไปแยงจมูกเสือ เสือตกใจตื่นขึ้นแลเห็นกระต่ายก็ร้องห้ามว่า อย่าเล่นนะเราจะนอน ว่าแล้วเสือก็นอนต่อไปอีก พอจวนจะหลับ ทีนี้กระต่ายอมน้ำไปหยอดที่ช่องหู เสือกก็พุดห้ามกระต่ายแต่โดยดีอีก เพราะเห็นว่าเป็นเพื่อนฝูงกัน กระต่ายก็ไม่ฟังยังขึ้นเข้าแห่อยู่ พอครั้งที่สาม เสือขัดใจทนอยู่ไม่ไหวลุกขึ้นได้ก็ไล่ตะครุบกระต่ายจับได้แต่หางก็กระชากหางเสียจนขาด กระต่ายก็รีบกระโดดหนีไปจนสุดกำลัง ได้รับความเจ็บปวดเป็นอันมากแทบจะถึงแก่ความตาย ตั้งแต่นั้นมา กระต่ายกับเสือกก็ขาดไมตรีกัน เลยเข้าหน้ากันไม่ได้

๑. นิทานเรื่องอะไร.....

๒. ใคร.....

๓. ทำอะไร.....

๔. ที่ไหน.....

๕. เมื่อไร.....

๖. ทำไม.....

๗. อย่างไร.....

๘. ข้อคิดที่ได้.....

๙. สิ่งที่น่าไปใช้.....



ใบงานที่ ๑๐

อ่านให้ดีแล้วจะมีคำตอบ

คำชี้แจง อ่านข้อความและตอบคำถาม

คำเตือนเรื่องไข้เลือดออก

เนื่องจากเวลานี้ก็ย่างเข้าสู่ฤดูฝน โรคระบาดในฤดูฝนนี้ คือโรคไข้เลือดออก ซึ่งมีผู้ตายเป็นพาหะนำโรคมารูคน เมื่อยุ่งกัคก็จะปล่อยเชื้อไข้เลือดออก

กระทรวงสาธารณสุขจึงประกาศเตือนให้ประชาชนป้องกันอย่าให้ยุงกัด ควรนอนกางมุ้ง และทำลายแหล่งน้ำขังที่มียุงอาศัยอยู่ หรือแจ้งเจ้าหน้าที่อนามัยอำเภอพ่นยากำจัดยุง หรือทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงเสีย โรคไข้เลือดออกจะลดลงได้โดยความร่วมมือของประชาชนเป็นสำคัญ

๑. โรคที่มีระบาดในฤดูฝนคือ.....

๒. โรคตามข้อ ๑ มีสาเหตุมาจากอะไร

.....
.....

๓. พาหะนำเชื้อไข้เลือดออกคือ

๔. กระทรวงสาธารณสุขเตือนประชาชนเรื่องใด

.....

๕. เรามีวิธีป้องกันโรคไข้เลือดออกอย่างไร

.....
.....

ใบงานที่ ๑๑

คำตอบดีดี มีไว้ให้คิด

คำชี้แจง อ่านข้อความต่อไปนี้และตอบคำถาม

“การโด๊ป” คืออะไร

สารต้องห้าม หรือ Prohibited substances ในที่นี้หมายถึง สารที่ถูกห้ามใช้ในการกีฬา เนื่องจากมีฤทธิ์ทำให้ความสามารถในการแข่งขันของนักกีฬาเปลี่ยนไป ซึ่งหากจะพิจารณาจากข้อกำหนดของคณะกรรมการโอลิมปิกสากล หรือว่าต้า (WADA) ซึ่งใช้คำว่า “การโด๊ป” หรือ Doping นั้น จะมีความหมายกว้างกว่านี้ เพราะนอกจากจะเป็นสารหรือยาแล้ว วิธีการต่างๆ ที่จะเพิ่มความสามารถในการแข่งขันของนักกีฬาก็ถือเป็น “การโด๊ป” ทั้งหมด ตามข้อกำหนดของคณะกรรมการโอลิมปิกสากลที่ใช้บังคับอยู่ในปัจจุบัน เช่น

- สารกระตุ้น (Stimulants) เป็นสารที่มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ผู้ใช้มีความตื่นตัว คล่องแคล่ว ปฏิกริยาตอบสนองรวดเร็ว มักมีการใช้ในกีฬาที่ต้องการความเร็ว เช่น วิ่งระยะสั้น สารในกลุ่มนี้ได้แก่ พวแกมเฟตามีนและสารที่เกี่ยวข้อง ยาลดความอ้วน ยาแก้หวัดบางชนิด

- สารเสพติด (Narcotics) เป็นสารที่มีฤทธิ์ระงับความเจ็บปวดขนาดกลางจนถึงขนาดรุนแรง นักกีฬาจะใช้สารกลุ่มนี้ในกีฬาที่มีการปะทะ เพื่อลดความเจ็บปวดขณะแข่งขัน สารพวกนี้ได้แก่ ฝิ่นและอนุพันธ์ชนิดต่างๆ ของฝิ่น

วิธีการโด๊ป หมายถึง วิธีการต่างๆ ที่มีการนำมาใช้เพื่อทำให้ความสามารถในการแข่งขันของนักกีฬาสูงขึ้น เช่น

- การให้เลือด หรือองค์ประกอบของเลือด เพื่อช่วยให้การนำออกซิเจนจากปอดไปสู่กล้ามเนื้อดีขึ้น นักกีฬาจะเหนื่อยช้าลง

การตรวจการใช้สารโด๊ป จะทำได้โดยการตรวจปัสสาวะ ฉะนั้น การโด๊ป ถือเป็นสิ่งต้องห้ามในการแข่งขันกีฬา เพราะนอกจากจะเป็นการทำลายสปิริตของนักกีฬา และการแข่งขันไม่เป็นธรรมแล้ว ผู้ที่ใช้สารโด๊ปก็อาจได้รับอันตรายจากยาที่ใช้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว รวมทั้งนักกีฬาอื่น ก็อาจได้รับอันตรายจากเกมการแข่งขันที่รุนแรงและความอึดเข็มของผู้ที่ใช้สารโด๊ปนั่นเอง

คำชี้แจง อ่านข้อความและตอบคำถาม

๑. คำว่า สารต้องห้ามในการแข่งขันกีฬาคืออะไร

.....

.....

.....

.....

๒. สารกระตุ้นใดบ้าง ที่ถือว่าเป็นความผิดในการแข่งขันกีฬา

.....

.....

.....

๓. การตรวจหาสารต้องห้ามในนักกีฬาทำได้อย่างไร

.....

.....



ใบงานที่ ๑๒

อ่านให้ดีแล้วจะมีคำตอบ

คำชี้แจง อ่านเรื่องที่กำหนดให้ ตั้งคำถามและตอบคำถามจากเรื่องที่ย่าน

เห็ด

เห็ด เป็นแหล่งอาหารโปรตีนจากธรรมชาติ ที่มีวิวัฒนาการมาจากการประสานเส้นใยจำนวนมากของเชื้อราชั้นสูง และถึงแม้เห็ดจะขาดกรดอะมิโนบางตัวไปบ้าง แต่ในเรื่องของรสชาตินั้น รับรองว่าเห็ดไม่เป็นรองใครในยุทธจักรอาหารอย่างแน่นอน ที่สำคัญเห็ดยังให้คุณค่าทางโภชนาการและมีสรรพคุณทางยา ซึ่งมีคุณสมบัติที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกาย และช่วยลดอัตราความเสี่ยงจากโรคร้ายต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน อัลไซเมอร์ หลอดเลือดหัวใจอุดตัน และความดันโลหิตสูง เป็นต้น

เห็ดจัดเป็นอาหารประเภทผักที่ปราศจากไขมัน มีปริมาณน้ำตาลและเกลือค่อนข้างต่ำ และยังเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี เมื่อเทียบกับผักอีกหลายชนิด อีกทั้งยังมีรสชาติ และกลิ่นที่ชวนรับประทาน ซึ่งรสชาติที่โดดเด่นนี้ มาจากการที่เห็ดมีกรดอะมิโนกลูตามิกเป็นองค์ประกอบ โดยกรดอะมิโนตัวนี้จะทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นประสาทการรับรู้รสอาหารของลิ้นให้ไวกว่าปกติ และทำให้มีรสชาติคล้ายกับเนื้อสัตว์

นอกจากนี้เห็ดยังอุดมไปด้วยวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินบีรวม (ไรโบฟลาวิน) และไนอาซิน ซึ่งจะช่วยควบคุมการทำงานของระบบย่อยอาหาร ในส่วนของเกลือแร่ เห็ดจัดเป็นแหล่งเกลือแร่ที่สำคัญ โดยมีเกลือแร่ต่างๆ เช่น ซิลิเนียม ทำหน้าที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โปแตสเซียม ทำหน้าที่ควบคุมจังหวะการเต้นของหัวใจ สมดุลของน้ำในร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่างๆ ลดการเกิดโรคความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ และอัมพาต ส่วนทองแดง ทำหน้าที่ช่วยเสริมสร้างการทำงานของธาตุเหล็ก

คำชี้แจง อ่านเรื่องที่กำหนดให้ ตั้งคำถามและตอบคำถามจากเรื่องที่ย่าน

๑. คำถาม

คำตอบ.....

๒. คำถาม

คำตอบ.....

๓. คำถาม

คำตอบ.....

๔. คำถาม

คำตอบ.....

๕. คำถาม

คำตอบ.....



ใบความรู้ การแบ่งประโยคเพื่อการสื่อสาร

ประโยคที่ใช้ในการสื่อสารมีหลายชนิด ต้องพิจารณาเลือกใช้ให้ตรงตามจุดประสงค์ เช่น

ประโยคบอกเล่า ใช้บอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ให้ผู้อื่นรู้เรื่อง เช่น

- วันนี้คุณยายจะพาผมไปดูละคร
- ผมจะฝึกตีกลองมโนราห์
- จุद्धรวมความสนใจอยู่ที่เวทีการแสดง

ประโยคปฏิเสธ ใช้บอกเรื่องราวนั้น ๆ ไม่ใช่ ไม่ต้องการ หรือไม่จริง มักมีคำว่าไม่ ไม่ใช่ ไม่ได้ อยู่ด้วย เช่น

- ฉันไม่ชอบชมการแสดง
- ผมไม่ได้ไปเที่ยวกับเพื่อนเพราะพาคุณยายไปชมละคร
- นี่ไม่ใช่นิสัยของโอม

ประโยคคำถาม ใช้ถามผู้อื่นเมื่อต้องการคำตอบ มักมีคำแสดงคำถาม ใคร อะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร ทำไม เช่น

- ใครแสดงเป็นมโนราห์
- โอมประทับใจอะไรจากการชมการแสดง
- หิวไหม เข้าห้องน้ำไหม

ประโยคขอร้อง ใช้ขอร้องให้ผู้อื่นทำอย่างหนึ่งอย่างใด มักมีคำว่า กรุณา โปรด ช่วย อยู่ด้วย เช่น

- กรุณาปิดโทรศัพท์มือถือระหว่างชมการแสดง
- ช่วยกันรักษาสมบัติของชาติด้านนาฏศิลป์ด้วย
- โปรดร่วมมือกับโรงละครแห่งชาติในการรักษาความสะอาด

ประโยคแสดงความต้องการ ใช้บอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ มักมีคำว่า อยาก ต้องการ ประสงค์ อยู่ด้วย เช่น

- ฉันอยากไปช้จักรยานร่วมรณรงค์ประหยัดพลังงาน
- ผมต้องการไปโรงละครแห่งชาติเพื่อเป็นเพื่อนคุณยาย
- เราทุกคนประสงค์จะมีคอนเสิร์ตทำนองกลองไทยที่มีชื่อเสียง

ประโยคแสดงคำสั่ง ใช้สั่งให้ผู้อื่นทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้ทำหรือไม่ให้ทำก็ได้ เช่น

- ห้ามนำอาหารเข้ามารับประทาน
- ห้ามถ่ายภาพ
- อย่าลืมนำไปเป็นเพื่อนคุณยายนะลูก
- จงปฏิบัติตามระเบียบการเข้าชมโรงละครแห่งชาติ

ใบงานที่ ๑๔

เรียนรู้และจำแนกประโยค

คำชี้แจง อ่านประโยคที่กำหนดให้ พิจารณาและจำแนกว่าแต่ละประโยคจัดอยู่ใน
ประโยคประเภทใดทางซ้ายมือ พร้อมนำหมายเลขมาใส่ลงในกรอบ
หน้าข้อความทางขวามือ

๑. ประโยคบอกเล่า

เสียงแข่งรถดังมาจากที่ไหน

๒. ประโยคคำสั่ง

กรุณาปิดโทรศัพท์มือถือระหว่างชม
ภาพยนตร์

๓. ประโยคขอร้อง

ฉันไม่เคยจอดรถในที่ห้ามจอด

๔. ประโยคคำถาม

ห้ามขายสุราให้กับเด็กอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี

๕. ประโยคปฏิเสธ

ผมต้องการไปบ้านคุณย่าในช่วงปิดภาคเรียน

๖. ประโยคแสดง
ความต้องการ

วันนี้คุณปู่จะพาผมไปเที่ยวสวนสัตว์

ใบงานที่ ๑๕

ดูให้ดีภาพนี้มีอะไร

คำชี้แจง ดูภาพที่กำหนดให้ เขียนคำจากสิ่งที่พบเห็นในภาพแล้วนำคำเหล่านั้น มาแต่งประโยค



	คำ	ประโยค
๑		
๒		
๓		
๔		
๕		

ใบงานที่ ๑๗

หรรษาเรื่องราว สรุปลใจความสำคัญ

คำชี้แจง อ่านเรื่องที่กำหนดให้ สรุปลใจความสำคัญและแสดงความคิดเห็นพร้อมตั้งชื่อเรื่อง

๑. ตั้งชื่อเรื่อง เรื่อง.....

๒. ตัวละครในเรื่อง

๓. สรุปลใจความสำคัญของเรื่อง

.....

.....

.....

.....

๔. นักเรียนชอบเรื่องนี้หรือไม่ เพราะอะไร จงแสดงความคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....