



กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย  
โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)



# สมุด บันทึกการอ่าน

ชื่อ.....นามสกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....ภาคเรียนที่.....ปีการศึกษา ๒๕๖๕.....





ครั้งที่ \_\_\_\_\_

วันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_

คะแนนที่ได้รับ

อ่าน	3	
คิดวิเคราะห์	3	
เขียน	3	
รวม	9	

~~ชื่อหนังสือ/ชื่อเรื่อง~~ บทอ่านเรื่องที่ ๑

แหล่งที่มา โรমনยาบาลศิริราชปิยมหาราชการณย์ และ: ทยนิเวระ. (๒๕๖๕). สุง (ภาน) กาลวดิ ค่มือสุงภานดีประจำบ้านฉบับอามน็ดนิเศษ. บ่นลือ น่นลเศษน่น. <https://www.siphhospital.com/landing/e-book/>

~~สรุปความ~~ ใจความสำคัญของบทอ่าน

อันตรายอันดับต้นๆ ของการออกกำลังกายที่คุณอาจมองข้ามคือ ภาวะขาดน้ำ. ตอนไหน การหยุดออกกำลังกายกระทันหันส่งผลให้เกิดอาการเวียน หน้ามืด หรือในบางคนอาจจะวูบหมดสติไปเลยก็ได้ ก่อนจะหยุดออกกำลังกายต้องค่อยๆ หาร่วงกาย และหัวใจที่ทำงานหนักได้ผ่อนคลายลงทีละน้อยจนคืนสู่ภาวะปกติหรือเรียกว่า การ Cool Down

การแยกแยะองค์ประกอบ

↳ ประโยชน์ที่ได้จากเรื่องี่อ่าน **ใจเท็จจริง**

ขณะออกกำลังกายหัวใจจะเต้นเร็วขึ้นเพื่อเพิ่มการสูบฉีดเลือด การหยุดออกกำลังกายกระทันหันจะทำให้เลือดที่ไหลมาเลี้ยงหัวใจลดน้อยลง เพราะ สามารถผ่อนคลายได้ว่าเป็นจริง

↳ แนวคิดที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน **ใจคิดเน้น**

อันตรายอันดับต้นๆ ของการออกกำลังกายที่คุณอาจมองข้ามคือ ภาวะขาดน้ำตอนไหน เพราะ ผู้เขียนต้องการบอกผู้อ่านให้ได้รับรู้ถึงโทษของการหยุดออกกำลังกายกระทันหัน



ครั้งที่ \_\_\_\_\_

วันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_

คะแนนที่ได้รับ

อ่าน	3	
คิดวิเคราะห์	3	
เขียน	3	
รวม	9	

~~ชื่อหนังสือ/ชื่อเรื่อง~~ บทอ่านเรื่องที่ ๑

~~แหล่งที่มา~~

น้ำเสียวของผ้าเช็ด

3

นวัต เป็นนัว หนา เมาะ โนบทอ่านกลดวักการป่นนัว มีการ

เดือนกวิอันตรรกของกรนษดอกกำลังกษกรทันทัน และหน่วอการนษดอกกำลังกษ

~~สรุปความ~~

จุดมุ่งหมายในการนำเสนอบทอ่าน

ที่ถูกต้อง

บอก เมาะได้วิโทษของกรนษดอกกำลังกษกรทันทัน , หน่วอการ

Cool Down ก่อนนษดอกกำลังกษที่ถูกต้อง

$$\frac{164}{20} = 8.2$$

การแยกแยะองค์ประกอบ

ประโยชน์ที่ได้จากเรื่องที่อ่าน ได้วิโทษของกรนษดอกกำลังกษกรทันทัน , วัักการทำ Cool Down

แนวคิดที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ควรทำ Cool Down ก่อนนษดอกกำลังกษ





วันที่ \_\_\_\_\_ เดือน 9 ปี พ.ศ. \_\_\_\_\_

ครั้งที่ \_\_\_\_\_

คะแนนที่ได้รับ

อ่าน	3	
คิดวิเคราะห์	3	
เขียน	3	
รวม	9	

~~ชื่อหนังสือ/ชื่อเรื่อง~~ บทอ่านเรื่องที่ ๒

แหล่งที่มา

lovefitt. (๒๕๖๕, ๑๕ ตุลาคม). อยากจะลดน้ำหนัก อด รด ลด อานารอจไม่ใช้คำตอบ. [อินโฟกราฟิก]. Facebook. <https://www.facebook.com/lovefittpage/photos/a.301965273235951/416641436768295/>.

~~สรุปความ~~ ใจความสำคัญของบทอ่าน  
 สดส่วนดีได้ ต่อกันเพิ่ม ไม่อด

๓

การแยกแยะองค์ประกอบ

๑) ~~ประโยชน์ที่ได้จากเรื่อง~~ ที่อ่าน ข้อเท็จจริง

ร่างกายต้องการโปรตีน ๐.๘ - ๑.๒ กรัม / น้ำหนักตัว ๑ กก. เพราะมีการวิจัยว่าช่วยลด

๑) นี้เป็นจริง

๒) แนวคิดที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ข้อคิดเน้น

ต้องการลดน้ำหนัก อด รด ลด อานารอจไม่ใช้คำตอบ เพราะไม่ลงน้ำหนักไม่ได้

๓) จริงหรือไม่



ครั้งที่ \_\_\_\_\_

วันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_

คะแนนที่ได้รับ

อ่าน	3	
คิดวิเคราะห์	3	
เขียน	3	
รวม	9	

~~ชื่อหนังสือ/ชื่อเรื่อง~~ บทอ่านเรื่องที่ ๒

~~แหล่งที่มา~~ นำส่งของผู่เข็น  
 ๑ นวัตกรรม ชี้แนะ เพราะได้แนะนำวิธีการลดสัดส่วนที่ถูกต้องให้

~~สรุปความ~~ จุดมุ่งหมายในการนำเสนอบทอ่าน  
 ๑ ชี้แนะ แนะนำวิธีการลดสัดส่วนในดีขึ้น เพราะมีการบอกถึงวิธีการทำในมีสัดส่วนที่ดี และคนที่ต้องการลดสัดส่วน ส่วนในค้มักคิดว่าการอด อด ลดอาหาร เป็นการทำในรบกวนมีสัดส่วนที่ดี

1644 = ๕  
 ๑๐

การแยกแยะองค์ประกอบ

๑ ประโยชน์ที่ได้จากเรื่องี่อ่าน วิธีที่ทำในมีสัดส่วนที่ดี , รับประทานอาหาร  
 ไปรต้นที่รบกวนต่อวงการ

๑ แนวคิดที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน  
 ทานอาหารประเภทโปรตีน ผัก ผลไม้ เน้ม นร่อกในเน้มพอต่อรบกวน





ครั้งที่ \_\_\_\_\_

วันที่ ๑๕ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

คะแนนที่ได้รับ

อ่าน	3	
คิดวิเคราะห์	3	
เขียน	3	
รวม	9	

ชื่อหนังสือ/ชื่อเรื่อง บทอ่านที่ ๑

แหล่งที่มา Pannaput J. (๒๕๖๓, ๑๑ กุมภาพันธ์). ทำไมประเทศไทยแล้วนี้มีความสงบ  
ที่สุดในโลก. <https://today.line.me/th/pc/article/ทำไมประเทศไทยแล้วนี้มีความสงบที่สุดในโลก>

~~สรุปความ~~ ใจความสำคัญของบทอ่าน

ทุกวันที่ ๒๐ มีนาคมของทุกปี สหประชาชาติได้ตั้งขึ้นเป็น "วันความสงบสากล" โดยมี  
แนวคิดที่ว่าความสงบหรือคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นต้องประกอบด้วย นวัตกรรมที่ก้าวหน้า ลดความไม่เท่าเทียม  
สาธารณสุขที่มั่นคง เป็นประเทศที่มีความสงบอันดับต้นๆของโลก เนื่องจากประเทศฟินแลนด์ มีระบบ  
การศึกษาที่ดีมาก ละ ความสงบเหล่านี้มาจากการที่มี คุณครู ที่มีคุณภาพดี เน้นการเรียนการสอนแบบสง  
มมือทำ โอกาสในการศึกษาของทุกคนในประเทศเป็นไปอย่างเท่าเทียม จะเห็นได้ว่า ระบบสังคม การเมือง การ  
ปกครอง รวมไปถึงวัฒนธรรมที่นั่นมีความสำคัญ ในการผลักดันแนวคิดต่างๆ เพื่อสร้างความสงบให้กับประเทศได้

การแยกแยะองค์ประกอบ

ใน ประโยชน์ที่ได้จากเรื่องี่อ่าน ได้ไว้ และ เข้าใจ ความสำคัญ และแนวทาง  
ที่จะทำให้เกิดความสงบในประเทศนั้น ๆ โดยมี ตัวอย่าง แนวทางการมี ความสงบ ของประเทศ  
ฟินแลนด์ คือมีระบบการศึกษาที่ดีมาก มีคุณครูที่คุณภาพดี โอกาสในการศึกษาของทุกคน  
เท่าเทียมกัน ส่งเสริมให้ประชาชนในประเทศมีความสงบ

แนวคิดที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน มองว่าในการ  
ศึกษาในประเทศของเราเป็นไปอย่างเท่าเทียม ไม่มีที่แบ่งแยกชนชั้น เพื่อลดปัญหาของการเกิด  
ความขัดแย้งกัน ส่งเสริมให้ประเทศของเรามีความสงบได้





ครั้งที่ \_\_\_\_\_

วันที่ ๑๕ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

คะแนนที่ได้รับ

อ่าน	3	
คิดวิเคราะห์	3	
เขียน	3	
รวม	9	

ชื่อหนังสือ/ชื่อเรื่อง บทอ่านที่ ๒

แหล่งที่มา สำนักงานเขตบางกะปิ. (๒๕๕๕). ๑๐๐ ปี เขตบางกะปิ : ม้อนรอยตำนาน ร่องอดีต ๑๐๐ ปี เขตบางกะปิ. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.พ.

~~สรุปความ~~ โจทย์สำคัญของบทอ่าน

สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ ทรงอธิบายความหมายไว้ว่า "บาง" คือ ย่านหรือบริเวณที่มีคลองเก่าไป ในอดีตคนไทยนิยมลงหลักปักฐานในที่ราบลุ่มแม่น้ำ เพื่อประโยชน์ในการทำนา และเดินทาง ดังนั้น ชื่อบริเวณริมน้ำ มักขึ้นต้นด้วย "บาง" และ คำว่า "บาง" เป็นคำบ่งบอกลักษณะของที่ตั้งชุมชนนั่นเอง เช่น บางกะปิ มี ๓ ช่อสันนัยฐาน คือ ๑. มาจาก "กะปิ" ที่เป็นเครื่องปรุงอาหาร ทำมาจากกุ้ง ๒. มาจาก "กะปิ" ที่แปลว่า ลิง ๓. มาจากชื่อสมมุติ "กะปิเกาะนี้" ของชาวมอญ

การแยกแยะองค์ประกอบ

↳ ประโยชน์ที่ได้จากเรื่องที่อ่าน ได้ความหมาย ของคำว่า "บาง" และ ช่อสันนัยฐานของที่มา ชื่อ "บางกะปิ"

↳ แนวคิดที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ทำสื่อประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับที่มาของคำว่า "บาง" เพื่อให้ผู้คนในชุมชนรู้จักที่มาของคำว่า "บาง" ที่เป็น ชื่อนำหน้าชุมชน ในหลายชุมชน





กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย  
โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)



# สมุด บันทึกการอ่าน

ชื่อ.....นามสกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....ภาคเรียนที่.....1.....ปีการศึกษา.....2565.....



ครั้งที่ ๓๓

วันที่ ๑ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

คะแนนที่ได้รับ

อ่าน	3	
คิดวิเคราะห์	3	
เขียน	3	
รวม	9	

บทอ่านเรื่องที่  
ชื่อหนังสือ/ชื่อเรื่อง ๑ **19 = 5**

แหล่งที่มา Lovefitt. (๒๕๖๒, ๑๑ พฤศจิกายน). ออกตอนเช้า หรือ ออกตอนเย็น?? [อินโฟกราฟิก]. Facebook. <https://www.facebook.com/lovefittpage/photos/a.301965273235951/2310663775699414/>

ใจความสำคัญของบทอ่าน  
สรุปความ

4 ความสวยงามของอัญมณีประดับให้ทั้งความสวยงามสุขตาสุขใจ. จึงควรที่จะดูแลรักษา ทั้งการเก็บ การใส่ และหมั่นทำความสะอาด. เพื่อถนอมอัญมณีให้คงความงามต่อไป หากไม่ใช้งานควรเก็บ เครื่องประดับใหญ่กล่องสำหรับเก็บ เครื่องประดับ

การแยกแยะองค์ประกอบ

3 ข้อเท็จจริง  
↳ ประโยชน์ที่ได้จากเรื่องที่อ่าน ในสภาพแวดล้อม ที่อันตรายต่ออัญมณี เช่น แสงแดด ให้อร้อน ควรที่จะหลีกเลี่ยง

3 ข้อคิดเห็น  
↳ แนวคิดที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน  
ความสวยงามของอัญมณีในเครื่องประดับให้ทั้งความสุกตาและสุขใจ จึงควรดูแลรักษา ทั้งการเก็บ การนำออกใช้ และการทำ ความสะอาด.





ครั้งที่ ๓๓

วันที่ ๑ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

บทอ่านเรื่องที่  
ชื่อหนังสือ/ชื่อเรื่อง ๑

อ่าน	คะแนนที่ได้รับ	
คิดวิเคราะห์	3	
เขียน	3	
รวม	9	

3 นำเสียงของผู้เขียน  
มาลงท้าย ..... หัวใจ

จุดมุ่งหมายในการนำเสนอบทความ  
สรุปความ

3 ขอกการรักษาอัญมณีให้คงความงามตลอดไป

การแยกแยะองค์ประกอบ

1 ↳ ประโยชน์ที่ได้จากเรื่องที่อ่าน  
วิธีการจัดเก็บอัญมณี

2 ↳ แนวคิดที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน  
การหมอมออัญมณีให้คงความงามตลอดไป

๒๕/๑๒/๖๕





ครั้งที่ ๔

คะแนนที่ได้รับ

วันที่ ๑ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

บทอ่านเรื่องที  
ชื่อหนังสือ/ชื่อเรื่อง ๒

อ่าน	3	
คิดวิเคราะห์	3	
เขียน	3	
รวม	9	

แหล่งที่มา Lovefitt. (๒๕๖๒, ๑๑ พฤศจิกายน). ออกตอนเช้า หรือ ออกตอนเย็น?!.  
[อินโฟกราฟิก]. Facebook. <https://www.facebook.com/lovefittpage/photos/a.301965273235951/2310663775699414/>

ใจความสำคัญบทอ่าน  
สรุปความ

17 = 4

- 4 การออกกำลังกายตอนเช้า จะกระตุ้นการทำงานของสมอง ช่วยให้  
ตัดสินใจได้ดี ช่วยกระตุ้นให้เกิดการเผาผลาญน้ำตาลและไขมัน  
ส่วนการออกกำลังกายตอนเย็นจะช่วยให้การเผาผลาญพลังงานได้  
ยาวนานกว่า ดังนั้นออกกำลังกายตอนไหนก็ดี หากทำอย่างน้อย  
150 นาที / สัปดาห์

การแยกแยะองค์ประกอบ

ข้อเท็จจริง

- 3 ↳ ประโยชน์ที่ได้จากเรื่องที่อ่าน หากรับประทานอาหาร  
ที่เพียงพอ ก็จะมีแรงทำกิจกรรม

ข้อคิดเห็น

- 3 ↳ แนวคิดที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน  
ตอนไหนก็ดี หากทำอย่างน้อย 150 นาที / สัปดาห์





ครั้งที่ ๕

วันที่ ๑ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

บทอ่านเรื่อง  
ชื่อหนังสือ/ชื่อเรื่อง ๒

อ่าน	คะแนนที่ได้รับ
คิดวิเคราะห์	3
เขียน	3
รวม	9

นำเสียงของผู้เขียน  
มาลงท้ายให้

3 สรุปความ จุดมุ่งหมายในการนำเสนอบทความ  
 เกลี้ยกล่อมให้ออกกำลังกายตามความเหมาะสม และ  
 เสนอข้อดีของการออกกำลังกายในตอนเช้าและตอนเย็น

การแยกแยะองค์ประกอบ

1 ประโยชน์ที่ได้จากเรื่องที่อ่าน  
 การออกกำลังกายตอนเช้า ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ และการ  
 ออกกำลังกายตอนเย็น ช่วยเผาผลาญพลังงานโดยรวม

2 แนวคิดที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน  
 ออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาที / สัปดาห์  
 พักผ่อนให้เพียงพอ และเลือกกินอาหารที่มีพลังงานเหมาะสม

Handwritten signature