

แบบประเมิน
สมุดพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

รายการประเมิน	ระดับคะแนน/คำอธิบายระดับคุณภาพ				
	๔	๓	๒	๑	๐
๑. ร่องรอยการใช้เทคนิคบันได ๖ ชั้น	ปรากฏร่องรอยการใช้เทคนิคบันได ๖ ชั้น ได้ถูกต้องทั้งหมด (ถูกต้องร้อยละ ๑๐๐)	ปรากฏร่องรอยการใช้เทคนิคบันได ๖ ชั้น ได้ถูกต้องมากกว่ากึ่งหนึ่ง แต่ยังไม่ทั้งหมด (ถูกต้องมากกว่าร้อยละ ๕๐ แต่ไม่ถึงร้อยละ ๑๐๐)	ปรากฏร่องรอยการใช้เทคนิคบันได ๖ ชั้น ได้ถูกต้องกึ่งหนึ่ง (ถูกต้องร้อยละ ๕๐)	- ปรากฏร่องรอยการใช้เทคนิคบันได ๖ ชั้น ได้ถูกต้อง แต่ไม่ถึงกึ่งหนึ่ง (ถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐) - ปรากฏร่องรอยการใช้เทคนิคบันได ๖ ชั้น ร่วมกับร่องรอยอื่นใดที่ไม่เกี่ยวข้องกับเทคนิคบันได ๖ ชั้น	- ไม่ปรากฏร่องรอยการใช้เทคนิคบันได ๖ ชั้น - ปรากฏร่องรอยการใช้เทคนิคบันได ๖ ชั้น แต่ไม่ถูกต้อง (ถูกต้องร้อยละ ๐)
๒. ใจความสำคัญ (คำถามข้อที่ ๑)	เขียนใจความสำคัญได้ถูกต้องทั้งหมด (ถูกต้องร้อยละ ๑๐๐)	เขียนใจความสำคัญได้ถูกต้องมากกว่ากึ่งหนึ่ง แต่ยังไม่ทั้งหมด (ถูกต้องมากกว่าร้อยละ ๕๐ แต่ไม่ถึงร้อยละ ๑๐๐)	- เขียนใจความสำคัญได้ถูกต้องกึ่งหนึ่ง (ถูกต้องร้อยละ ๕๐) - เขียนใจความสำคัญได้ถูกต้อง แต่เขียนร่วมกับใจความรองหรือส่วนขยาย	- เขียนใจความสำคัญได้ถูกต้อง แต่ไม่ถึงกึ่งหนึ่ง (ถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐) - เขียนใจความสำคัญได้ถูกต้อง แต่เขียนร่วมกับใจความรองและส่วนขยาย	- ไม่เขียนใจความสำคัญ - คัดลอกข้อความส่วนใดส่วนหนึ่งของบทอ่าน - เขียนใจความสำคัญ แต่ไม่ถูกต้อง (ถูกต้องร้อยละ ๐)
๓. ข้อเท็จจริง (คำถามข้อที่ ๒)		เขียนข้อความส่วนที่เป็นข้อเท็จจริงได้ถูกต้องมากกว่ากึ่งหนึ่ง หรือถูกต้องทั้งหมด (ถูกต้องมากกว่าร้อยละ ๕๐) และให้เหตุผลประกอบได้ถูกต้อง	เขียนข้อความส่วนที่เป็นข้อเท็จจริงได้ถูกต้องกึ่งหนึ่ง (ถูกต้องร้อยละ ๕๐) และให้เหตุผลประกอบได้ถูกต้อง	- เขียนข้อความส่วนที่เป็นข้อเท็จจริงได้ถูกต้อง แต่ไม่ถึงกึ่งหนึ่ง (ถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐) และให้เหตุผลประกอบได้ถูกต้อง - เขียนข้อความส่วนที่เป็นข้อเท็จจริงได้ถูกต้อง และให้เหตุผลประกอบ แต่ไม่ถูกต้อง	- ไม่เขียนข้อความส่วนที่เป็นข้อเท็จจริง - เขียนข้อความส่วนที่เป็นข้อเท็จจริง แต่ไม่ถูกต้อง (ถูกต้องร้อยละ ๐) - เขียนข้อความส่วนที่เป็นข้อเท็จจริง แต่ไม่ให้เหตุผลประกอบ

แบบประเมิน
สมุดพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง (ต่อ)

รายการประเมิน	ระดับคะแนน/คำอธิบายระดับคุณภาพ				
	๔	๓	๒	๑	๐
				- เขียนข้อความส่วนที่เป็นข้อเท็จจริงร่วมกับข้อความส่วนที่เป็นข้อคิดเห็น	
๔. ข้อคิดเห็น (คำถามข้อที่ ๒)		เขียนข้อความส่วนที่เป็นข้อคิดเห็นได้ถูกต้องมากกว่ากึ่งหนึ่งหรือถูกต้องทั้งหมด (ถูกต้องมากกว่าร้อยละ ๕๐) และให้เหตุผลประกอบได้ถูกต้อง	เขียนข้อความส่วนที่เป็นข้อคิดเห็นได้ถูกต้องกึ่งหนึ่ง (ถูกต้องร้อยละ ๕๐) และให้เหตุผลประกอบได้ถูกต้อง	- เขียนข้อความส่วนที่เป็นข้อคิดเห็นได้ถูกต้อง แต่ไม่ถึงกึ่งหนึ่ง (ถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐) และให้เหตุผลประกอบได้ถูกต้อง - เขียนข้อความส่วนที่เป็นข้อคิดเห็นได้ถูกต้อง และให้เหตุผลประกอบ แต่ไม่ถูกต้อง - เขียนข้อความส่วนที่เป็นข้อคิดเห็นร่วมกับข้อความส่วนที่เป็นข้อเท็จจริง	- ไม่เขียนข้อความส่วนที่เป็นข้อคิดเห็น - เขียนข้อความส่วนที่เป็นข้อคิดเห็น แต่ไม่ถูกต้อง (ถูกต้องร้อยละ ๐) - เขียนข้อความส่วนที่เป็นข้อคิดเห็น แต่ไม่ให้เหตุผลประกอบ
๕. น้ำเสียง (คำถามข้อที่ ๓)		ระบุลักษณะน้ำเสียงและเขียนข้อความที่สะท้อนให้เห็นน้ำเสียงได้ถูกต้อง (ถูกต้องร้อยละ ๑๐๐) และให้เหตุผลประกอบถูกต้อง	ระบุลักษณะน้ำเสียงและเขียนข้อความที่สะท้อนให้เห็นน้ำเสียงได้ถูกต้อง (ถูกต้องร้อยละ ๑๐๐) และให้เหตุผลประกอบ แต่ไม่ถูกต้อง	- ระบุลักษณะน้ำเสียงได้ถูกต้อง (ถูกต้องร้อยละ ๑๐๐) แต่เขียนข้อความที่สะท้อนให้เห็นน้ำเสียงไม่ถูกต้อง (ถูกต้องร้อยละ ๐) โดยให้เหตุผลประกอบถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง - ระบุลักษณะน้ำเสียงไม่ถูกต้อง (ถูกต้องร้อยละ ๐) แต่เขียน	- ไม่ระบุลักษณะน้ำเสียงและ/หรือไม่เขียนข้อความที่สะท้อนให้เห็นน้ำเสียง - ระบุลักษณะน้ำเสียงและเขียนข้อความที่สะท้อนให้เห็นน้ำเสียง แต่ไม่ถูกต้อง (ถูกต้องร้อยละ ๐) - ระบุลักษณะน้ำเสียงและเขียนข้อความ

แบบประเมิน
สมุดพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง (ต่อ)

รายการ ประเมิน	ระดับคะแนน/คำอธิบายระดับคุณภาพ				
	๔	๓	๒	๑	๐
				ข้อความส่วนที่สะท้อนให้เห็นน้ำเสียงได้ถูกต้อง (ถูกต้อง ร้อยละ ๑๐๐) โดยให้เหตุผลประกอบถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง	ที่สะท้อนให้เห็นน้ำเสียง แต่ไม่ให้เหตุผลประกอบ
๖. จุดมุ่งหมาย (คำถามข้อที่ ๓)		ระบุจุดมุ่งหมายและเขียนข้อความส่วนที่สะท้อนให้เห็นจุดมุ่งหมายได้ถูกต้อง (ถูกต้องร้อยละ ๑๐๐) และให้เหตุผลประกอบถูกต้อง	ระบุจุดมุ่งหมายและเขียนข้อความส่วนที่สะท้อนให้เห็นจุดมุ่งหมายได้ถูกต้อง (ถูกต้องร้อยละ ๑๐๐) และให้เหตุผลประกอบแต่ไม่ถูกต้อง	- ระบุจุดมุ่งหมายได้ถูกต้อง (ถูกต้อง ร้อยละ ๑๐๐) แต่เขียนข้อความส่วนที่สะท้อนให้เห็นจุดมุ่งหมายไม่ถูกต้อง (ถูกต้อง ร้อยละ ๐) โดยให้เหตุผลประกอบถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง - ระบุจุดมุ่งหมายไม่ถูกต้อง (ถูกต้อง ร้อยละ ๐) แต่เขียนข้อความส่วนที่สะท้อนให้เห็นจุดมุ่งหมายได้ถูกต้อง (ถูกต้อง ร้อยละ ๑๐๐) โดยให้เหตุผลประกอบถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง	- ไม่ระบุจุดมุ่งหมายและ/หรือไม่เขียนข้อความส่วนที่สะท้อนให้เห็นจุดมุ่งหมาย - ระบุจุดมุ่งหมายและเขียนข้อความส่วนที่สะท้อนให้เห็นจุดมุ่งหมาย แต่ไม่ถูกต้อง (ถูกต้องร้อยละ ๐) - ระบุจุดมุ่งหมายและเขียนข้อความส่วนที่สะท้อนให้เห็นจุดมุ่งหมาย แต่ไม่ให้เหตุผลประกอบ

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ



ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
๑๘-๒๐	ดีมาก
๑๔-๑๗	ดี
๑๐-๑๓	พอใช้
ต่ำกว่า ๑๐	ต้องพัฒนา



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๕

บทอ่านเรื่องที่ ๑



/๔

คนส่วนมากมักให้ความสำคัญกับการไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยอาการป่วย แต่อาจมองข้ามความสำคัญของการใช้ยา จนเกิดการใช้ยามิດขนาด มิດจุดประสงค์ หรือมิດวิธี และสุดท้ายก็อาจไม่หายจากโรคที่เป็นอยู่ หรือกระทั่งเกิดอาการไม่พึงประสงค์แทรกซ้อนตามมาได้อีกด้วย

ผู้ป่วยบางคนเมื่อเห็นว่า ตนไม่แสดงอาการหรือมีแนวโน้มจะหายเป็นปกติ จึงลดปริมาณยาลงหรือเลิกใช้ยาไปเลย โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ก่อน ทั้งที่บางกลุ่มโรคถึงไม่มีอาการแต่ก็ต้องใช้ยาในปริมาณเดิมอย่างต่อเนื่อง เพื่อควบคุมความมิດปกติในร่างกาย จึงไม่ควรเปลี่ยนปริมาณยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์เด็ดขาด

อีกเรื่องที่สำคัญไม่แพ้กันคือการเก็บรักษายาอย่างเหมาะสม ไม่ควรเก็บยาไว้ในรถยนต์ที่จอดไว้กลางแจ้ง เก็บยาไว้ตรงที่โดนแสงแดดจ้า หรือเก็บยาไว้ในตู้เย็นช่องแช่แข็ง การเก็บรักษาแบบนี้จะส่งผลให้ยาเสื่อมประสิทธิภาพในการรักษา

ดัดแปลงจาก

โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ และชายหัวเราะ. (๒๕๖๔). สุข (ภาพ) กำลังดี คู่มือสุขภาพดี
ประจำบ้านฉบับอารมณ์ดีพิเศษ. บันลือ พับลิเคชันส์. <https://www.siphhospital.com/landing/e-book/>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๕

บทอ่านเรื่องที่ ๒

/๕

สุขภาพเปลี่ยน
แค่เดินวันละ 1 ชั่วโมง

ช่วยเผาผลาญพลังงานเฉลี่ย 210-360 kcal*

ช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย

ลดความอยากกินของหวาน (โดยเฉพาะความอยากที่คิดถึงความเครียด)

ลดความเสี่ยงการเกิดโรคในกลุ่ม NCDs (โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง)

ลดความเสี่ยงการเกิดโรคข้อเสื่อมตามวัย

* ปริมาณอาจน้อย หรือมากกว่า ขึ้นอยู่กับ ความเร็วของการเดิน อายุ เพศ น้ำหนักตัว

lovefitt

คัดจาก

Lovefitt. (๒๕๖๔, ๑๓ ธันวาคม). การเดิน การออกกำลังกายง่าย ๆ ที่ใครก็สามารถทำได้. [อินโฟกราฟิก].

Facebook. <https://www.facebook.com/lovefittpage/photos/a.301965273235951/4453566571409113/>

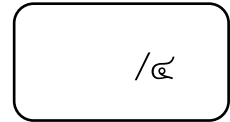
ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๕



อันตรายอันดับต้น ๆ ของการออกกำลังกายที่คุณอาจมองข้ามคือ ควรจะหยุดพัก
ตอนไหน สมมุติว่าวิ่งออกกำลังกายมาสักระยะจนรู้สึกเหนื่อยล้ามาก อย่าเพิ่งหยุดวิ่งโดยทันที เพราะ
การหยุดพักอย่างกะทันหันระหว่างออกกำลังกาย ไม่ว่าจะโดยตั้งใจหรือไม่ก็ล้วนเป็นอันตรายมากและ
อาจส่งผลถึงชีวิตได้

ขณะออกกำลังกายหัวใจจะเต้นเร็วขึ้นเพื่อเพิ่มการสูบฉีดเลือด การหยุดออกกำลังกาย
อย่างกะทันหันจะทำให้เลือดที่ไหลมาเลี้ยงหัวใจลดน้อยลง แต่หัวใจยังคงสูบฉีดเลือดในปริมาณเท่าเดิม
อยู่ จึงส่งผลให้เกิดอาการวิงเวียน หน้ามืด หรือในบางคนอาจจะวูบหมดสติไปเลยก็ได้

ก่อนจะหยุดออกกำลังกายต้องค่อย ๆ พาร์่างกายและหัวใจที่ทำงานหนักได้ผ่อนกำลังลง
ทีละน้อยจนคืนสู่ภาวะปกติหรือเรียกว่า การ Cool Down ซึ่งสามารถทำได้โดยการยืดกล้ามเนื้อค้างไว้
ท่าละ ๕-๑๐ วินาที หรือลดความเร็วในการวิ่งมาเป็นวิ่งเหยาะ ๆ สักระยะ ก่อนจะเริ่มเดินต่อ

ดัดแปลงจาก

โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ และชายหัวเราะ. (๒๕๖๔). สุข (ภาพ) กำลังดี คู่มือสุขภาพดี

ประจำบ้านฉบับอารมณ์ดีพิเศษ. บันลือ พับลิเคชันส์. <https://www.siphospital.com/landing/e-book/>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๕

บทอ่านเรื่องที่ ๒

/๔

สัดส่วนดีได้ ต้องกินเพิ่ม ไม่อด

ต้องการลดน้ำหนัก อด งด ลด อาหารอาจไม่ใช่คำตอบ

เพิ่มโปรตีน **เพิ่มผัก-ผลไม้**

ร่างกาย
ต้องการโปรตีน
0.8-1.2 กรัม
ต่อน้ำหนักตัว
1 กก.

เลือก
ผัก-ผลไม้
หลากสี หวานน้อย
กินอย่างน้อย
400 กรัม
ต่อวัน

อึมนาน
อยู่ท้อง
เสริมสร้าง
กล้ามเนื้อ

อึมนาน ให้
พลังงานน้อย
มีวิตามิน,
ใยอาหาร

ที่มา: Ez2fit

lovefitt

คัดจาก

Lovefitt. (๒๕๖๔, ๑๔ ตุลาคม). อยากจะลดน้ำหนัก อด งด ลด อาหารมาก ๆ อาจไม่ใช่คำตอบ. [อินโฟกราฟิก]. Facebook. <https://www.facebook.com/lovefittpage/photos/a.301965273235951/4266641436768295/>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๕

บทอ่านเรื่องที่ ๑



/๔

เรามักพูดกันติดปากว่า “แก่แล้วจะขี้หลงขี้ลืม” จนกลายเป็นความเชื่อว่า โรคอัลไซเมอร์หรืออาการสมองเสื่อมนั้นเป็นเรื่องธรรมดาของผู้สูงอายุ ทั้งที่ผู้สูงอายุก็ได้เป็นอัลไซเมอร์กันทุกคน และแม้อายุยังน้อยแต่ก็เชื่อว่าจะปลอดภัย ต้องเข้าใจก่อนว่า ความชราไม่ได้เป็นสาเหตุเดียวของโรคอัลไซเมอร์ แต่ความเสื่อมถอยของสมองก็มีส่วนสำคัญ

อีกประเด็นที่มักเข้าใจผิดกันเกี่ยวกับโรคอัลไซเมอร์คือ โรคนี้ไม่ได้มีแค่อาการความจำเสื่อม หรือหลง ๆ ลืม ๆ เท่านั้น แต่อาจมีอาการทางอารมณ์ เช่น โกรธง่าย เศร้าง่าย หรืออาจหลงทิศ หลงทางง่ายกว่าคนทั่วไป

ทุกวันนี้ยังไม่พบวิธีการรักษาอัลไซเมอร์ให้หายขาด แต่วิธีป้องกันมีอยู่มากมาย เช่น กระตุ้นให้สมองตื่นตัวด้วยการอ่านหนังสือ เล่นเกมที่ต้องใช้ความคิดหรือความจำอย่างหมากรุก อักษรไขว้ ซูโดกุ และถ้าควบคุมน้ำหนักตัวได้ก็ยิ่งดี การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอก็จะช่วยให้สมองสดชื่น และชะลออาการของโรคได้ เช่น การวิ่ง การเดิน ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก กระโดดเชือก

ดัดแปลงจาก

โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ และชายหัวเราะ. (๒๕๖๔). สุข (ภาพ) กำลังดี คู่มือสุขภาพดี

ประจำบ้านฉบับอารมณ์ดีพิเศษ. บันลือ พับลิเคชันส์. <https://www.siphospital.com/landing/e-book/>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๕

บทอ่านเรื่องที่ ๒

/๔

อยากกินจุบจิบ..หิวขนม?
ลองเริ่มที่การดื่มน้ำดูก่อน
เพราะเราอาจจะกระหายน้ำก็ได้

ดื่มน้ำแล้ว
ไม่หิว
ทำไงดี?

ลองหาของว่างที่มีประโยชน์มาทาน
โยเกิร์ต กั้ว กล้วยไม้

love
fitt

Design by: designblahblah.com

lovefitt.com / f lovefittpage / lovefittpage / lovefitt / @lovefitt

คัดจาก

Lovefitt. (๒๕๖๔, ๒๗ สิงหาคม). มันก็จะรู้สึกหิว ๆ หน่อย ลองดื่มน้ำเปล่าดูก่อน. [อินโฟกราฟิก].

Facebook. <https://www.facebook.com/lovefittpage/photos/a.301965273235951/4118080341624406/>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๕

บทอ่านเรื่องที่ ๑



/๔

ปัจจุบันนี้ใครก็สวมใส่คอนแทกต์เลนส์กันเป็นเรื่องธรรมดา บางคนใช้เพื่อแก้ไขปัญหาสายตา บางคนก็สวมใส่เพื่อความสวยงาม ความเคยชินนี้ทำให้เราใช้งานตามสะดวกมากกว่าจะสนใจความสะดวก ซึ่งสามารถเปลี่ยนสภาพคอนแทกต์เลนส์จากของใช้ใกล้ตัวให้กลายเป็นภัยใกล้ตัวได้

ห้ามใส่คอนแทกต์เลนส์แล้วเข้านอนโดยเด็ดขาด เพราะจะทำให้กระจกตาขาดอากาศ บวม และติดเชื้อรุนแรงจนสูญเสียการมองเห็น นอกจากนี้ยังไม่ควรใส่ติดต่อกันนานเกิน ๘-๑๒ ชั่วโมง และไม่ควรใส่ไปว่ายน้ำหรือทำกิจกรรมทางน้ำ

ก่อนใส่คอนแทกต์เลนส์ทุกครั้งจะต้องล้างมือให้สะอาด ก่อนเก็บลงตลับต้องล้างและแช่ด้วยน้ำยาคอนแทกต์เลนส์ที่สามารถฆ่าเชื้อโรคได้ และเปลี่ยนน้ำยาทุกวัน ห้ามใช้น้ำเกลือหรือน้ำเปล่าล้าง เพราะขจัดคราบโปรตีนไม่ได้

ดัดแปลงจาก

โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ และชายหัวเราะ. (๒๕๖๔). สุข (ภาพ) กำลังดี คู่มือสุขภาพดี

ประจำบ้านฉบับอารมณ์ดีพิเศษ. บันลือ พับลิเคชันส์. [https://www.siphhospital.com/](https://www.siphhospital.com/landing/e-book/)

landing/e-book/

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๕

บทอ่านเรื่องที่ ๒

/๔

ก่อนกดถัง..ดู“อี”หน่อย

ส่องอี..บอกอะไร?

สีแบบนี้ปกติดี

สีเหลือง

สีน้ำตาล

สีคล้ำ

สีแบบนี้ไม่ปกติ

สีเทา

สีดำ

มูกเลือดปน

สีแดง

เสียงเกิดภาวะก่อนน้ำดีอุดตัน

เลือดออกในทางเดินอาหารส่วนบน

มีการติดเชื้อหรืออักเสบรุนแรงในทางเดินอาหาร

เลือดออกในทางเดินอาหารส่วนล่าง

design by: Designblahblah ข้อมูล: med.mahidol.ac.th

www.lovefitt.com

คัดจาก

Lovefitt. (๒๕๖๓, ๕ พฤษภาคม). ก่อนกดหรือราด “น้องอี” ทั้ง หมั่นหันไปมองน้องชักกนิด. [อินโฟกราฟิก]. Facebook. <https://www.facebook.com/lovefittpage/photos/a.301965273235951/2809092222523231/>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๕

บทอ่านเรื่องที่ ๑



/๕

เป็นที่รู้กันดีว่า การสูบบุหรี่นั้นเป็นต้นเหตุของโรคมามากมาย โดยเฉพาะโรคยอดนิยมอย่าง มะเร็งปอด นอกจากนั้นยังมีอีกโรคหนึ่งที่ร้ายแรงไม่แพ้กันและไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้คือ โรค หลอดลมอุดกั้นเรื้อรัง ซึ่งสาเหตุกว่าร้อยละ ๘๐ ของโรคมามาจากการสูบบุหรี่ติดต่อกันเป็นเวลานาน และโรคนี้ ยังสามารถ फैไปให้คนใกล้ชิดที่ไม่สูบบุหรี่ได้ด้วย

โรคหลอดลมอุดกั้นเรื้อรัง หรือมักเรียกกันว่า “โรคถุงลมโป่งพอง” เป็นความผิดปกติของ หลอดลมและปอดที่ทำให้หายใจเอาอากาศเข้าไปได้น้อยลง และจะรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ โดยไม่สามารถฟื้นตัว กลับมาได้เต็มที่ แต่ความน่ากลัวคือ คนสูบกก็เสี่ยง ไม่ได้สูบกก็เสี่ยง เพราะสาเหตุของโรคเกิดจากการสูด สารพิษที่อยู่ในรูปฝุ่นควันเล็ก ๆ เข้าสู่ปอด ที่เห็นชัด ๆ เลยก็จากบุหรี่ ที่แม้ว่าจะไม่ได้สูบเอง แต่ถ้าได้สูดเอา ควันบุหรี่ก็อาจส่งผลให้เป็นโรคนี้ได้เช่นกัน

โรคนี้ไม่มีการรักษาให้หายขาด ทำได้เพียงชะลออาการไม่ให้รุนแรง ดังนั้นการป้องกันจึงเป็น สิ่งสำคัญ เริ่มจากเอาตัวเองออกมาให้ห่างจากปัจจัยเสี่ยงซึ่งคือควันบุหรี่ การออกกำลังกายเพื่อสร้าง ความแข็งแรงให้ปอดก็ช่วยได้เช่นกัน แต่การหลีกเลี่ยงก็แค่ปลายเหตุ วิธีที่ได้ผลที่สุดคือ พยายามลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ให้ได้

ดัดแปลงจาก

โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ และชายหัวเราะ. (๒๕๖๔). สุข (ภาพ) กำลังดี คู่มือสุขภาพดี

ประจำบ้านฉบับอารมณ์ดีพิเศษ. บันลือ พัชลิเคชั่นส์. <https://www.siphospital.com/landing/e-book/>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๕

บทอ่านเรื่องที่ ๒

/๕

คัดจาก

Lovefitt. (๒๕๖๓, ๑๖ พฤศจิกายน). ภาวะเพาะอาหารของเราใช้เวลาในการส่งสัญญาณไปยังสมอง. [อินโฟกราฟิก]. Facebook. <https://www.facebook.com/lovefittpage/photos/a.301965273235951/3342849522480829/>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๕

บทอ่านเรื่องที่ ๑



/๔

เป็นที่เข้าใจกันมานานว่า น้ำตาล แป้ง และอาหารที่มีรสหวาน คือสาเหตุหลักของการเกิดโรคเบาหวาน แต่ปัจจุบันมีข้อมูลว่า อาหารจำพวกไขมันอิ่มตัว เช่น เนื้อสัตว์แปรรูป สัตว์เนื้อแดงที่มีไขมันมาก ก็เป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวานได้ เนื่องจากไขมันอิ่มตัวส่งเสริมให้เกิดภาวะดื้ออินซูลิน

ขณะเดียวกัน กินผลไม้ก็ใช้ว่าจะปลอดภัย น้ำตาลฟรุกโตสในผลไม้จะแปรสภาพเป็นน้ำตาลกลูโคส เมื่อเข้าสู่ร่างกายทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้ ควรระมัดระวัง กินผลไม้ปริมาณที่พอเหมาะ เพื่อไม่ให้มีน้ำตาลมากเกินไป โดยเฉพาะผลไม้แปรรูป อบแห้ง ตากแห้ง หรือผลไม้หวานจัด ทุกราย เช่น ขนุน ลำไย มะม่วงสุก

ทั้งนี้ ไม่ได้แปลว่าควรห้ามกินน้ำตาลหรืออาหารที่มีรสหวานโดยเด็ดขาด แต่ควรควบคุมการกินให้อยู่ในสัดส่วนที่พอเหมาะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และหลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง ร่วมกับควบคุมน้ำหนักไม่ให้รูปร่างอ้วนเกินไป ก็จะช่วยลดความเสี่ยงได้

คัดจาก

โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ และชายหัวเราะ. (๒๕๖๔). สุข (ภาพ) กำลังดี คู่มือสุขภาพดี
ประจำบ้านฉบับอารมณ์ดีพิเศษ. บันลือ พับลิเคชันส์. <https://www.siphospital.com/landing/e-book/>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๕

บทอ่านเรื่องที่ ๒

/๔



คัดจาก

Lovefitt. (๒๕๖๕, ๑๗ กุมภาพันธ์). ทานผักผลไม้ที่มีกากใยด้วยน้ำ 🍏. [อินโฟกราฟิก]. Facebook. <https://www.facebook.com/lovefittpage/photos/a.301965273235951/4696187343813700/>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๕



บทอ่านเรื่องที่ ๑

/๕

การระบาดของอหิวาตกโรค หรือ “โรคห่า” ในไทยนั้น มีการบันทึกไว้เป็นหลักฐานในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ได้แก่ สมัยรัชกาลที่ ๒ จากบันทึกของ “เจ้าพระยาทิพากรวงศ์” เล่าถึงการระบาดรุนแรงของอหิวาตกโรคครั้งแรกไว้ว่า พ.ศ. ๒๓๖๓ ที่มีการระบาดจากอินเดียเข้ามาไทย ผ่านทางปีนัง และหัวเมืองฝ่ายตะวันตก เข้ามาถึงสมุทรปราการ และพระนคร ระบาด ๒ สัปดาห์ ทำให้มีคนตายจำนวนมาก จนเผาศพไม่ทัน กองอยู่ในวัดต่าง ๆ ได้แก่ วัดสระเกศ วัดบางลำภู วัดบพิตรพิมุข วัดปทุมคงคา และวัดอื่น ๆ ถนนหนทางเกลื่อนกลาดเต็มไปด้วยซากศพ ประชาชนอพยพหนีออกจากเมืองด้วยความกลัว พระสงฆ์ทิ้งวัดการระบาดครั้งนี้ มีคนตายในกรุงเทพฯ และหัวเมืองใกล้เคียงประมาณ ๓๐,๐๐๐ คน

hfocus. (๒๕๖๓, ๑๔ มีนาคม). โรคระบาดร้ายแรงในอดีต : อหิวาตกโรค. <https://www.hfocus.org/content/2014/08/794>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๕



/๕

หายใจเข้า แต่ไม่ยอมหายใจออก ก็ตายสถานเดียว กินมากแต่ไม่ยอมออกกำลังกาย โรคภัย
ก็ถามหา ในทำนองเดียวกัน หากเอาแต่เก็บสะสมทรัพย์สมบัติ แต่ไม่ยอมแบ่งปันให้ผู้อื่น ก็ทำให้ชีวิต
เป็นทุกข์

การเอาแต่รับ แต่ไม่ยอมให้ เป็นการกระทำที่สวนทางกับวิถีธรรมชาติ ต้นไม้ไม่เคยเป็นผู้รับ
ฝ่ายเดียว แม้พื้งน้ำจากฟ้า ดูดปุ๋ยจากดิน แต่ในเวลาเดียวกันก็คายน้ำให้ฟ้า ทั้งใบและกิ่งให้กลับกลายเป็น
ปุ๋ยคืนสู่ดิน ใช่แต่เท่านั้น ยังให้ดอกและผลเป็นอาหารแก่สรรพสัตว์ รวมทั้งให้ร่มเงาแก่นานาชีวิต
เช่นเดียวกับลำห้วย เมื่อได้รับน้ำจากภูเขาก็กส่งต่อให้ผืนดินเบื้องล่างเป็นทอด ๆ จนกลายเป็นแม่น้ำ
สายใหญ่ ผู้คนได้ใช้ประโยชน์มากมาย วิธีแห่งการรับและให้เช่นนี้ทำให้เกิดความสมดุลสอดคล้อง
ในธรรมชาติ และทำให้โลกนี้น่าอยู่

Minou. (๒๕๖๓, ๑๖ มีนาคม). เพราะชีวิตสมดุลได้ด้วย “การให้ทาน”. <https://goodlifeupdate.com/healthy-mind/dhamma/4695.html>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๕



/๔

ปัจจุบันเราได้ยินคำว่า “บูลลี่ Bully” บ่อยครั้ง เนื่องจากทุกวันนี้ผู้คนสื่อสารกันผ่านโลกโซเชียลมีเดียกันมาก จนคิดว่าเป็นแค่การบูลลี่ในโลกโซเชียล แต่ความจริงแล้ว การบูลลี่เกิดขึ้นได้ทุกที่ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นในสถานศึกษาหรือที่ทำงาน และยังเกิดขึ้นมานานแล้วด้วย

นพ. โกวิทย์ นพพร แพทย์ด้านจิตวิทยา โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท ระบุว่า การบูลลี่คือ พฤติกรรมรุนแรง กลั่นแกล้ง รังแกผู้อื่นทั้งทางวาจาและร่างกาย หากเกิดในชีวิตจริงมักเป็นการล้อเลียนรูปร่างหน้าตา สถานะทางสังคม รวมถึงการทำร้ายร่างกาย ส่วนโลกออนไลน์ส่วนใหญ่เกิดจากการประจานกันทางโซเชียลมีเดีย ซึ่งหลายครั้งการบูลลี่สร้างผลกระทบทางด้านความรู้สึก จนอาจเกิดเป็นผลทางใจฝังลึกจนยากเยียวยา อาจลุกลามจนเกิดการปะทะ และสร้างบาดแผลทางกายได้

Jurairat N. (๒๕๖๓, ๑๑ กุมภาพันธ์). *รับมืออย่างไรในสังคม Bully*. <https://www.sanook.com/health/18825/>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๕



/๕

แมว เป็นสัตว์ที่หลายคนนิยมเลี้ยงเอาไว้เป็นเพื่อนคลายเหงา ด้วยความน่ารัก ขี้อ่อน และซุกซน ทำให้หลายคนตกหลุมรักเจ้าเหมียวพวกนี้จนกลายเป็น “ทาสแมว” ไปโดยไม่รู้ตัว ทาสแมวหลายคนหาซื้อของเล่นน่ารักสีสันสวยงามให้เจ้าเหมียวตัวโปรดได้เล่น แต่ความเป็นจริงแล้วสีสันของของเล่นเหล่านั้น แมวไม่สามารถมองเห็นสีได้เหมือนกับมนุษย์ เพราะตาของพวกมันมีเซลล์รับแสงรูปกรวยซึ่งมีหน้าที่ในการมองเห็นและรับรู้สีน้อยมาก นอกจากนี้สายตาของพวกมันยังสั้นและตาบอดสีแดง เพราะเหตุนี้จึงทำให้ภาพที่พวกมันเห็นส่วนใหญ่จะออกไปทางสีเขียวหรือฟ้า

ถึงแม้ว่าสายตาของพวกมันจะสั้นและตาบอดสี แมวยังคงมีความสามารถในการมองเห็นในมุมกว้าง และในที่มืดได้ดีกว่ามนุษย์ โดยมนุษย์มีมุมมองกว้างประมาณ ๑๘๐ องศา ส่วนแมวมองเห็นโลกกว้าง ๒๐๐ องศา นั่นเป็นเพราะว่า ตาของมันมีเซลล์รับแสงรูปแท่งซึ่งมีความไวต่อความเข้มของแสงระดับต่าง ๆ อยู่เป็นจำนวนมาก

สมฤทัย ลอยมา. (๒๕๖๓, ๑๐ มีนาคม). *โลกจากมุมมองแมวเหมียว*. <http://www.nsm.or.th/other-service/674-online-science/knowless-inventory/sci-trick/sci-trick-science-museum/1084-cat-view.html>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๕



บทอ่านเรื่องที่ ๑

/๕

ทุกวันที่ ๒๐ มีนาคมของทุกปี สหประชาชาติได้ตั้งขึ้นให้เป็น “วันความสุขสากล” โดยมีความตั้งใจเพื่อให้เห็นว่า ความสุข นั้นสำคัญต่อมวลมนุษยชาติอย่างไร โดยทาง สหประชาชาติ (United Nations) นั้นได้มีแนวคิดที่ว่า ความสุขหรือคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นต้องประกอบด้วย หยุดความยากจน ลดความไม่เท่าเทียม และปกป้องโลกนี้ไว้ด้วยหลักการนี้เอง ทำไมประเทศที่มักติดอันดับประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลกนี้ถึงมีความสุข อะไรคือกุญแจที่จะนำพาไปสู่ประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลก

สาธารณรัฐฟินแลนด์ เป็นประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลกอยู่ในลำดับต้น ๆ เสมอ ประเทศฟินแลนด์นั้นเป็นประเทศที่มีระบบการศึกษาที่ดีมาก และความสำเร็จเหล่านั้นมาจากการที่มี “คุณครู” ที่มีคุณภาพดี ซึ่งครูนั้นจะต้องจบปริญญาเอก โดยมีทุนจากรัฐบาลสนับสนุน ระบบการศึกษาก็ไม่เน้นการสอบที่วัดแต่ปริมาณ แต่เน้นการเรียนการสอนแบบลงมือทำ รวมถึงโอกาสในการศึกษาของทุกคนในประเทศก็เป็นไปอย่างเท่าเทียม ซึ่งน่าจะเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ฟินแลนด์เป็นหนึ่งในประเทศที่ผู้คนมีความสุข

จะเห็นได้ว่า ระบบสังคม การเมือง การปกครอง รวมไปถึงวิสัยทัศน์มีความสำคัญที่สามารถเป็นตัวกลางในการผลักดันแนวคิดต่าง ๆ เพื่อสร้างความสุขให้กับประเทศได้ แต่อย่าลืมนะว่า ความเท่าเทียม ความไม่ยากจน เป็นหนึ่งในสิ่งที่จะต้องมึในสังคมที่อยากจะมีความสุข

Pannaput J. (๒๕๖๓, ๑๑ กุมภาพันธ์). *ทำไมประเทศเหล่านี้มี “ความสุข” ที่สุดในโลก.*

<https://today.line.me/th/pc/article/ทำไมประเทศเหล่านี้มีความสุขที่สุดในโลก>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๕



/๕

สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ พระบิดาแห่งประวัติศาสตร์ไทย ทรงอธิบายความหมายไว้ว่า “บาง” คือ ย่านหรือบริเวณที่มีคลองเข้าไปในอดีตคนไทยนิยมลงหลักปักฐานสร้างบ้านเรือนในที่ราบลุ่มริมน้ำ เพื่อประโยชน์ทั้งการทำมาหากินและการเดินทาง ชื่อชุมชนริมน้ำจึงมักขึ้นต้นด้วยคำว่า “บาง” มีการสันนิษฐานว่า “บาง” อาจกลายเสียงมาจากคำว่า “บัง” ในภาษามอญ ซึ่งหมายถึง เรือ หรือจุดจอดเรือ จึงนำคำว่า “บาง” มาใช้เรียกนำหน้าชื่อย่านที่มีเรือจอดกันเยอะ ๆ ซึ่งก็คือชุมชนริมน้ำที่มีผู้คนอาศัยอยู่รวมกัน มีการค้าขายสัญจรทางเรือ คำว่า “บาง” จึงมีนัยยะเดียวกับนำหน้าชื่อย่านคำอื่นๆ เช่น บ้าน-, ดอน-, แม่-, ชุน-, ควน-, หุบ- ฯลฯ คือ เป็นคำที่บ่งบอกลักษณะของที่ตั้งชุมชนนั่นเอง เช่น บางกะปิ ที่มี 3 ข้อสันนิษฐาน คือ

๑. มาจากชื่อ “กะปิ” กะปิที่เป็นเครื่องปรุงอาหาร เพราะพื้นที่นี้แต่เดิมอุดมสมบูรณ์ด้วยกุ้งเล็ก ๆ มากมาย ประชาชนจึงนิยมนำมาทำกะปิกันมาก

๒. มาจากคำว่า “กระปี่” ที่แปลว่า ลิง เพราะ พื้นที่นี้เคยเป็นป่าที่บ และมียิงอาศัยอยู่มาก

๓. มาจากชื่อหมวก “กะปิเยาะห์” ของชาวมุสลิม เนื่องจากพื้นที่นี้มีชาวมุสลิมอาศัยอยู่มาก การแต่งกายของชาวมุสลิมส่วนใหญ่ จะสวมหมวกคลุมหัวชนิดหนึ่งเรียกว่า “กะปิเยาะห์” จึงน่าจะเป็นที่มาของชื่อ “บางกะปิ”

สำนักงานเขตบางกะปิ. (๒๕๕๔). ๑๐๐ ปี เขตบางกะปิ : ย้อนรอยตำนานร้อยอดีต ๑๐๐ ปี เขตบางกะปิ.

กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๕



บทอ่านเรื่องที่ ๑

/๔

ความสวยงามของอัญมณีในเครื่องประดับให้ทั้งความสุขตาและสุขใจ จึงควรดูแลรักษา
ทั้งการเก็บ การนำออกใช้ และการทำความสะอาด เพื่อถนอมอัญมณีให้คงความงดงามตลอดไป

ขณะไม่ใช้งาน ควรเก็บเครื่องประดับอัญมณีให้อยู่ในสภาพที่มั่นคง ไม่กระทบกระแทก
จนอาจเกิดตำหนิหรือชำรุด หากมีเครื่องประดับหลายชิ้นหลายประเภทควรเก็บในกล่องสำหรับเก็บ
เครื่องประดับที่อาจเป็นกล่องเหล็กเคลือบสีกันสนิม กล่องไม้ กล่องพลาสติก บุด้วยสำลี หุ้มผ้านุ่มหรือ
ผ้ากำมะหยี่ ซึ่งร้านจำหน่ายเครื่องประดับอัญมณีจะจัดให้เหมาะสำหรับเครื่องประดับเฉพาะชิ้น

การสวมเครื่องประดับอัญมณีเป็นครั้งคราวหรือตลอดเวลาก็ตาม อัญมณีจะอยู่ในสภาพ
ของการเคลื่อนไหวซึ่งอาจถูกกระทบกระแทก หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่อาจเป็นอันตรายต่ออัญมณี
เช่น แสงแดดจัด ไร่ร้อน สารเคมี การระมัดระวังและหลีกเลี่ยงสภาพหรือสิ่งแวดลอมดังกล่าวจึงเป็น
สิ่งจำเป็น

โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. (๒๕๕๘).

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ ฉบับเสริมการเรียนรู้ เล่ม ๒๐. กรุงเทพฯ : โครงการ
สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๕



บทอ่านเรื่องที่ ๒

/๔

ออกกำลังกาย
ตอนไหนดีกว่า?

เช้า **เย็น**

พักผ่อนให้เพียงพอ และกินอาหารที่มีพลังงานสำหรับการทำกิจกรรม

เลือกความเข้มข้นให้เหมาะสม และห่างจากเวลานอน 2-3 ชม.

ออกตอนเช้า
กระตุ้นการทำงานของสมอง ช่วยให้ตัดสินใจได้ดี และช่วยกระตุ้นให้เกิดการเผาผลาญน้ำตาลและไขมัน

ออกตอนเย็น
ช่วยการเผาผลาญพลังงานโดยรวมของร่างกาย ในช่วงที่ยาวนานกว่า

ตอนไหนก็มีดี!!
ทำอย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์

lovefitt
lovefitt.com / f lovefittpage / lovefittpage / lovefitt / @lovefitt

Design by: designblablah.com จัอมูล: สสส

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

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านชั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๕



/๕

สวนญี่ปุ่นเป็นสวนที่มีอัตลักษณ์ของตัวเองสูงโดดเด่น สวยงามไม่แพ้สวนของ
ชนชาติใด ๆ เพราะปรัชญาการออกแบบสวนญี่ปุ่นมีการพัฒนามาเป็นเวลายาวนาน มีความเกี่ยวข้องกับ
กับธรรมชาติ ศาสนา ปรัชญา ความเชื่อ ความศรัทธา ตลอดจนศิลปวัฒนธรรมในการดำเนินชีวิต
สวนญี่ปุ่นจึงมีหลายแบบ

สวนญี่ปุ่นได้รับอิทธิพลจากสวนจีนพร้อม ๆ กับการเผยแพร่เข้ามาของศาสนาพุทธตั้งแต่
ช่วงพุทธศตวรรษที่ ๑๑ มีพระภิกษุญี่ปุ่น ๒ รูป จาริกไปศึกษาในดินแดนจีน และกลับมาตั้งนิกายใหม่
๒ นิกาย คือ นิกายชินงอน (shingon) และเทนได (Tendai) ซึ่งเป็นศาสนาพุทธแบบมหายาน นิกายทั้ง
สองนี้จะเน้นทางปฏิบัติ โดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมหาที่วิเวกเข้าสู่ความเงียบของธรรมชาติและทำสมาธิเพื่อ
เกิดปัญญา

สวนญี่ปุ่นได้รับอิทธิพลมาจากการจัดสวนถาด (tray garden) ด้วยเช่นกัน สวนญี่ปุ่น
มักจะมีระเบียงหรือชานที่เป็นตัวเชื่อมระหว่างพื้นที่ภายในอาคารกับพื้นที่ภายนอก องค์ประกอบที่
มักจะมีในสวนญี่ปุ่น คือ ตะเกียงหิน (stone lantern) วัตถุประสงค์เดิมใช้เพื่อให้แสงสว่างในสวนยาม
ค่ำคืน ต่อมาก็ได้กลายเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญอย่างหนึ่งของงานประติมากรรมในสวนแบบญี่ปุ่น

สาโรช โสภณางกูร และรสสุคนธ์ (โรหิตรัตน์) ภิบาลกุล. (๒๕๕๘). *สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ ฉบับ
เสริมการเรียนรู้ เล่ม ๒๑*. กรุงเทพฯ : โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์
ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๕



บทอ่านเรื่องที่ ๒

/๔

งานวันเกิดยิ่งใหญ่ใครคนนั้น	ฉลองกันในกลุ่มผู้ลุ่มหลง
หลงลาภยศสรรเสริญเพลิวะนาง	วันเกิดส่งชีพสั้นเร่งวันตาย
อีกมุมหนึ่งซึ่งเหงาน่าเศร้าแท้	หญิงแก่แก่งงหงอยและคอยหาย
โ้ววันนี้ในวันนั้นอันตรราย	แม่คลอดสายโลหิตแทบปลิดชนม์
วันเกิดลูกเกือบคล้ายวันตายแม่	เจ็บท้องแท้เท่าไรก็ไม่บ่น
กว่าอุ้มท้องกว่าคลอดรอดเป็นคน	เด็บโตจนบัดนี้เพราะใคร
แม่เจ็บเจียนขาดใจในวันนั้น	กลับเป็นวันลูกฉลองกันผ่องใส
ได้ชีวิตแล้วก็เหลิงระเริงใจ	ลืมผู้ให้ชีวิตอนิจจา
ไหนเราเรียกกันว่าวันเกิด	“วันผู้ให้กำเนิด” จะถูกกว่า
คำอวยพรที่เขียนควรเปลี่ยนมา	“ให้มารดาคุณเป็นสุข” จึงถูกแท้
เลิกจัดงานวันเกิดกันเถิดนะ	ควรแต่จะคุกเข่ากราบเท้าแม่
รำลึกถึงพระคุณอบอุ่นแด่	อย่ามัวแต่จัดงานประจานตัว

นภาลักษณ์ สุวรรณธาดา. (๒๕๕๒). เราเป็นหนึ่งเดียวกัน. นนทบุรี : ภาพพิมพ์.

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๕



บทอ่านเรื่องที่ ๑

/๕

เก๊กฮวยหรือเบญจมาศ พืชที่มีต้นกำเนิดในประเทศจีน ภายหลังได้แพร่กระจายไปในประเทศต่าง ๆ เช่น ญี่ปุ่น กัมพูชา ลาว ไทย รวมถึงในยุโรปด้วย พันธุ์เก๊กฮวยที่นิยมปลูกและนำมาต้มเป็นน้ำเก๊กฮวยที่สุด คือ เก๊กฮวยดอกขาว ที่ปลูกมากกว่าร้อยละ ๙๐ ของเก๊กฮวยทั้งหมด โดยเฉพาะที่เมืองหังโจ ประเทศจีนนอกจากเบญจมาศดอกสีขาวแล้ว ดอกเบญจมาศสีเหลืองขนาดเล็กที่บ้านประเทศไทยเรียกว่า เบญจมาศหนู (*Chrysanthemum indicum* Linn.) ก็สามารถนำมาตากแห้ง ชงกับน้ำร้อน เป็นน้ำเก๊กฮวยได้เช่นเดียวกัน และยังมีสรรพคุณเหมือนกันอีกด้วย

สำหรับประเทศไทย เบญจมาศได้มีการนำเข้ามาปลูกนานมาแล้วโดยคนจีน เท่าที่ปรากฏในวรรณคดีเรื่องอิเหนา พระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย แสดงว่าคนไทยสมัยนั้นคุ้นเคยกับเบญจมาศดีแล้ว และในหนังสืออักขราภิธานศรับท์ของหมอบรัดเล พ.ศ. ๒๔๑๖ ก็กล่าวถึงเบญจมาศไว้ว่า “เบญจมาศ : เป็นชื่อดอกไม้ดอกเล็กอย่างหนึ่ง” แสดงว่าคนไทยสมัยนั้นรู้จักเบญจมาศกันแพร่หลายแล้ว

ดอกเก๊กฮวย นับว่ามีประโยชน์หลายอย่าง ใช้ปลูกเป็นไม้ดอกไม้ประดับ และยังมีสรรพคุณทางยา ควรค่าแก่การอนุรักษ์สายพันธุ์ให้ถูกต้น ถูกชนิด เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม การดื่มเก๊กฮวยตามปกติจะดื่มเหมือนชาร้อนและไม่ใส่น้ำตาล เพื่อจะได้ไม่นำโรคอื่นแทรกเข้ามา เช่น เบาหวาน อ้วน เป็นต้น

ปิยรัชฎ์ ปริญาพงษ์ เจริญทรัพย์. (๒๕๖๓, ๑๕ มีนาคม). *เก๊กฮวย*. <http://www.rspg.or.th/>

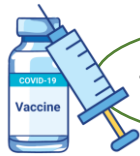
ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๕



บทอ่านเรื่องที่ ๒

/๕

แม้ว่าจะมีความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมากขึ้น แต่ชีวิตในโลกโลกาภิวัตน์ปัจจุบัน ส่งเสริมให้โรคระบาดต่าง ๆ แพร่กระจายไปรวดเร็วมาก ภาวะโลกร้อนทำให้เชื้อมาเลเรียและยุงพาหะแพร่กระจาย เข้าไปในบางพื้นที่ การดื้อยาของเชื้อโรคชนิดต่าง ๆ แม้ธุรกิจยาจะมีมูลค่าถึง ๑ ล้านล้าน US\$ ต่อปี แต่ตลาด เรื่องวัคซีน มีแค่ร้อยละ ๓ ของการตลาดเท่านั้น มูลนิธิของ Bill Gates Wellcome Trust Charity และรัฐบาล หลายประเทศตั้งกองทุนกลางสาธารณสุขประโยชน์สำหรับการพัฒนาวัคซีน โดยมีงบประมาณสนับสนุน ๑ พันล้าน US\$ ตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมชัดเจนที่สุด คือ การพัฒนาวัคซีนสำหรับป้องกันไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีการผ่าเหล่า เปลี่ยนแปลงตลอด หากมีการระบาดใหม่ มนุษย์มักรับมือไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลงนี้ เหมือนในปี ๒๐๐๙ เมื่อ H1N1 ที่เป็นไวรัสในหมู แพร่เข้าในคน ทำให้คนตายมากกว่า ๒ แสนคนทั่วโลก (ใช้เวลาในการผลิตวัคซีน Lot แรก ๒๖ สัปดาห์)

ตอนไวรัส Ebola แพร่กระจายเข้าไปใน Lagos เมืองหลวงของไนจีเรีย ซึ่งมีประชากรถึง ๒๑ ล้านคน มีความตื่นตระหนกกันมากกว่าจะ “เอาไม่อยู่” โชคดีที่ผู้เชี่ยวชาญจากทั่วโลกและบุคลากรสาธารณสุขหลายพันคนที่เชี่ยวชาญในการป้องกันโรคโปลิโอ ได้ช่วยกันหยุดโรคร้ายนี้ไว้ได้ ปัจจัยหนึ่งที่ทำสำเร็จ คือ ความช่วยเหลือจากนานาชาติ และ WHO (องค์การอนามัยโลก) ในการผนึกกำลังร่วมมือกัน

การป้องกันโรคระบาดที่ได้ผลดีที่สุด คือ การป้องกันก่อนได้รับเชื้อ เช่น การรับวัคซีนป้องกันโรค ตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ ๕ หมู่ มีน้ำดื่มและน้ำใช้ ที่สะอาดเพียงพอ ดูแลเรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคล ความสะอาดของที่อยู่อาศัย เครื่องใช้ส่วนตัว สิ่งแวดล้อม ที่ถูกสุขลักษณะ สะอาด ไม่แออัด อากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงแดดส่องถึง องค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วย เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เมื่อเกิดโรคระบาดขึ้น จะช่วยลดความรุนแรงและการแพร่กระจายของโรค

หมอชาวบ้าน. (๒๕๖๓, ๓ เมษายน). 5 ปัจจัย เสี่ยงภัยโรคระบาด. <https://www.doctor.or.th/article/detail/400700>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....