

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



ใบความรู้

พัฒนาทักษะการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ข้อแนะนำ

1. ให้นักเรียนอ่านทำความเข้าใจกับเนื้อหาความรู้นี้ และเขียนตอบคำถามในสมุดบันทึกการอ่าน
2. อย่าขีดเขียน ข้อความ หรือสัญลักษณ์ใดๆ ลงในใบความรู้

ปาร์ตี้อย่างสังสรรค์เซลล์มะเร็ง

อาหารปิ้งย่าง หาทานได้ง่ายมาก ๆ ในประเทศไทย และเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมมาก ไม่ว่าจะปิ้ง หมูปิ้ง หมูกระทะ ร้านอาหารปิ้งย่างตามศูนย์การค้าทั้งเล็กทั้งใหญ่ ล้วนมีอาหารปิ้งย่างเต็มไปหมด จึงทำให้อาหารปิ้งย่างกลายเป็นอาหารยอดนิยมทั้งในหมู่เด็กๆ วัยรุ่น วัยกลางคน หากรับประทาน ในปริมาณที่พอเหมาะและถูกต้องตามหลักกรมอนามัย ก็สามารถทานได้ แต่หากทานมากเกินไป ก็จะไม่ดีต่อสุขภาพ เพราะเสี่ยงได้รับสารอันตรายที่เกิดจากกระบวนการปิ้งย่างเข้าไปในร่างกาย



อาหารที่คนนิยม นำไปปิ้งย่างส่วนใหญ่มักเป็นกลุ่มของเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ เครื่องใน เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ลูกชิ้น แหนม หมูยอ และกลุ่มอาหารทะเล ซึ่งอาหารกลุ่มนี้มีทั้ง **ไขมันอิ่มตัวสูง และคอเลสเตอรอล** เมื่อกินเข้าไปมากจะทำให้เพิ่มพลังงานเกินไป ส่งผลต่อน้ำหนัก ไขมันสูงก็ส่งผลต่อการสะสมไขมันในร่างกาย และคอเลสเตอรอลที่สูงเกินไปก็อาจส่งผลต่อการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดได้

ส่วนมากอาหารปิ้งย่าง มักจะเติมเครื่องปรุงและซอสต่างๆ เข้าไป และเครื่องปรุงเหล่านี้ก็มี น้ำตาล เกลือ หรือผงชูรส เมื่อกินเข้าไปในปริมาณมากจะส่งผลต่อความดันโลหิต ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้ และสะสมนานก็จะส่งผลต่อการทำงานของไต



สารที่เกิดจาก ปฏิกิริยาการเผาไหม้อาจเป็นตัวส่งเสริมให้เกิด เซลล์มะเร็ง ได้แก่ **สารประกอบโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน (Polycyclic Aromatic Hydrocarbons, PAHs)** ที่มาจากการปิ้งย่างของไขมันที่มีการไหม้เกรียมซึ่งเป็น **สารก่อมะเร็ง (Carcinogen)** เช่น มะเร็งกระเพาะอาหาร หลอดอาหาร และสารเบี่ยงเบนพันธุกรรม (Mutagenic) และสารอีกตัวคือ **เฮเทอโรไซคลิกเอมีน (Heterocyclic Amines, HCAs)** เกิดจากเนื้อสัตว์ที่ผ่านความร้อนสูงกว่า 150 องศาเซลเซียส หรือนานเกินกว่า 2 ชั่วโมง ซึ่งสารนี้จัดเป็นสารก่อมะเร็ง

กินหมูกระทะ อาหารปิ้ง ย่าง อย่างไรให้ปลอดภัย

1. ควรเลือกเนื้อสัตว์เฉพาะส่วนไขมัน หรือมีไขมันติดอยู่น้อยที่สุด หรือควรตัดส่วนที่เป็นไขมันออกก่อนนำลงเตาปิ้ง เน้นรับประทานเป็นเนื้อปลา หรือไก่ไม่ติดหนัง ซึ่งมีปริมาณไขมันน้อยกว่าเนื้อหมู และเนื้อวัว เพื่อลดไขมันที่จะไปพวยดลงบนถ่านก่อให้เกิดสารพิษก่อมะเร็งได้

2. ในกรณีที่ปิ้ง ย่าง บนเตาถ่านธรรมชาติ ควรใช้ถ่านที่อัดเป็นก้อน ไม่ควรใช้ถ่านป่นละเอียด ใช้ฟืนที่เป็นไม้เนื้อแข็ง เพราะการเผาไหม้จะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ ไม่ทำให้ไฟลุกแรง หรือเกิดความร้อนจนทำปฏิกิริยาทางเคมี ต้นเหตุของการเกิดสารก่อมะเร็ง ในกรณีที่เป็นกินอาหารปิ้งย่างนอกบ้าน ควรเลือกร้านที่ใช้ภาชนะการปิ้งย่างที่สามารถลดหรือป้องกันน้ำมันหยดลงบนเตาไฟได้ เช่น ใช้เตาไฟฟ้า หรือเตาไร้ควัน ซึ่งสามารถควบคุมระดับความร้อนได้มากกว่าการใช้เตาถ่าน



3. อย่าใช้ไฟแรง อย่าปิ้งจนเกรียม และหมั่นทำความสะอาดคราบเขม่า ที่ติดอยู่บริเวณตะแกรง หลังปิ้งย่างควรหันส่วนที่ไหม้เกรียมออก เพราะส่วนที่ไหม้เกรียมนั้นแหละคือ แหล่งรวมสารก่อมะเร็ง

4. เลี่ยงการรับประทานเนื้อแปรรูป เช่น ไส้กรอก เบคอน หมูยอ กุนเชียง เพราะเนื้อแปรรูปเหล่านี้มีปริมาณไขมัน และโซเดียมสูง นอกจากจะก่อมะเร็ง และอ้วนยังเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงอีกด้วย

5. เน้นรับประทานผักสดๆ ควบคู่ด้วยเสมอ เลือกดื่มน้ำเปล่า แทนน้ำอัดลม สำหรับคนชอบอาหารปิ้งย่างจนคุ้นเคย ให้ลองเปลี่ยนรสชาติไปรับประทานสุกี้ ชาบู หรือจุ่มแซ่บ เพราะดีต่อสุขภาพกว่า และไม่ทำให้เสื้อผ้า หน้า ผม เหม็นไปทั้งวันจากการรมควันปิ้งย่างอีกด้วย

อาหารปิ้งย่าง เป็นเมนูที่หลายคนชอบกิน เราก็ควรจะรู้ด้วยว่าอาหารแบบนี้ให้ประโยชน์ ให้โทษ เพื่อจะได้กินอย่างอร่อยปาก สบายสุขภาพ ที่สำคัญจะกินที่ร้านไหนนั้นจะต้องดู "สัญลักษณ์" อย่าคิดเพียงแต่ว่าร้านใดถูกไปร้านนั้น ราคาถูกก็อาจจะพบกับคุณภาพถูกเช่นกัน เมื่อเรารู้ภัยร้ายแบบนี้แล้ว ไม่ใช่ว่าไม่กินเลย เราควรรู้อะไรบ้าง มีประโยชน์อะไรบ้าง และมีโทษอย่างไร เพราะการกินอาหารทุกประเภท ล้วนส่งผลโดยตรงต่อร่างกาย ฉะนั้นใครที่ชอบกินอาหารปิ้งย่าง ชนิดที่กินเป็นรายสัปดาห์ ให้ลดความถี่ในการกินอาหารประเภทนี้ลง และเพิ่มการทานอาหารมีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ อาหารคลีน เนื้อปลา เป็นต้น หรือลงมือคัดสรรวัตถุดิบสะอาด ปลอดภัย และจัดปาร์ตี้ปิ้งย่างที่บ้านด้วยตัวเองจะดีที่สุด

แหล่งที่มา

piyawan-on. (2563, 10 มีนาคม). ปาร์ตี้ปิ้งย่าง สั่งสรรค้เซลล์มะเร็ง.

สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/16201->

จัดทำโดย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา





ใบความรู้

พัฒนาทักษะการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน
โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ข้อแนะนำ

- ให้นักเรียนอ่านทำความเข้าใจกับเนื้อหาความรู้นี้ และเขียนตอบคำถามในสมุดบันทึกการอ่าน
- อย่าขีดเขียน ข้อความ หรือสัญลักษณ์ใดๆ ลงในใบความรู้

หลุดจากติดลบ...แต่ทำให้ครบ ชีวิตก็OK

คนที่ประสบความสำเร็จ หลายคนพูดว่า **ความคิดสามารถกำหนดชีวิตของคนได้** ที่สำคัญต้องรู้จักมองโลกในแง่ดี หลายคนเข้าใจผิดว่า **คนคิดบวก** คือ **พวกโลกสวย** แต่ในความจริง **คนคิดบวก** คือ **คนที่มองทุกอย่างในแบบที่มันเป็น** เพียงเลือกโฟกัสเฉพาะด้านที่ดี ทำให้มีวิถีคิด และการดำเนินชีวิตที่ต่างจากคนแบบอื่น



การคิดบวก เป็นการคิด การรู้สึก หรือการมองอย่างมีความหวังว่าต้องมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นในอนาคต ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งนับว่า เป็นพลังทางความคิดที่จะช่วยให้ผ่านพ้นสถานการณ์อันเลวร้ายไปได้ โดยการคิดบวกสามารถเริ่มต้นได้ง่าย ๆ ด้วยการคิด หรือพูดคุยกับตนเองก่อนการคิดบวก

ไม่เพียงแต่ช่วยให้คุณเป็นคนที่มีความสุขกับการมองโลกมองชีวิตเท่านั้น แต่ยังส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวมได้ด้วยเช่นกัน มาดูกันว่าเรามีวิธีจัดการมุมมองตัวเองให้เป็นคนคิดบวกอย่างไร

12 วิธีคิดบวกอย่างไรให้มีความสุข

- รู้จักสร้างความสุขจากภายใน** หลายคนมองหาความสุขจากสิ่งรอบตัว แต่คนคิดบวกจะสร้างความสุขจากภายในตัวเอง ไม่ว่าจะสิ่งรอบตัวจะเปลี่ยนแปลงไปแค่ไหน ความสุขของคนคิดบวกจะไม่มีวันหายไปง่ายๆ
- ฝึกคิดบวกกับทุกปัญหา** ไม่มีประโยชน์อะไรเลยที่จะมองเห็นแต่ความทุกข์จากปัญหาที่เกิดขึ้น คนคิดบวกจะมองแต่ข้อดีของทุกปัญหา เพื่อสร้างกำลังใจ และเตรียมความพร้อมสำหรับความสำเร็จที่จะมาถึง
- เชื่อมั่นในตัวเองเข้าไว้** ยิ่งตกอยู่ในภาวะที่สิ้นหวังมากเท่าไร ยิ่งต้องเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้นเท่านั้น การมองโลกในแง่ร้ายไม่เคยทำอะไรดีขึ้น แต่การคิดบวกจะช่วยให้มองเห็นทางออกของปัญหา
- ไม่สนใจคนคิดลบ** คุณใช้เวลาอยู่กับคนแบบไหน โลกทั้งใบของคุณก็จะเต็มไปด้วยคนแบบนั้น รีบถอยออกมาจากกลุ่มคนที่จะทำให้โลกของคุณหดหู่ ก่อนที่จะสายเกินไป





5. **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** การออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายหลัง **สารเอ็นโดรฟิน** ออกมาให้เรามีความสุข ลดความเครียด และช่วยให้คุณไม่ต้องคิดลบกับรูปร่างของตัวเองอีกด้วย
6. **ให้เวลากับธรรมชาติ** หาเวลาเดินเหยียบหญ้าสีเขียวด้วยเท้าเปล่าในตอนเช้าดูบ้าง ถ้ารู้สึกได้เห็นสีเขียวของต้นไม้แล้วอยากหายใจเข้าลึกๆ เมื่อไหร่ หมายความว่าได้เวลาจัดธรรมชาติให้ตัวเองแล้ว
7. **ไม่ฟุ้งเฟ้อ** บอกลาภูมิแพ้ยายเซลล์ หรือโปรโมชันที่ไม่จำเป็น การบริหารเงินล้มเหลวจะทำให้คุณต้องผิดหวังกับตัวเองอย่างรุนแรง เก็บเงินไปลงทุน หรือสร้างความทรงจำดีๆ ให้ตัวเองดีกว่าเยอะ
8. **ยอมรับในความผิดพลาด** วิธีเดียวที่จะเรียนรู้ และเติบโตได้คือ การยอมรับในสิ่งที่เราทำพลาดไป ถึงมันจะทำให้รู้สึกแย่ แต่มันเป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าเรากำลังเรียนรู้การเลือกหนทางเดินที่ถูกต้อง
9. **ควบคุมความคิดของตัวเอง** ฝึกควบคุมความคิดเลวร้าย การมองโลกในแง่ลบให้อยู่ในทรงที่มีขีดขีดที่สุดในสมอง เพราะถ้าคุณควบคุมความคิดตัวเองไม่ได้ แสดงว่าคุณจะควบคุมการกระทำ และคำพูดไม่ได้ไปด้วย
10. **เชื่อว่าทุกปัญหา มีทางแก้** ไม่มีอะไรแย่ไปกว่าการสิ้นหวัง คนคิดบวกจะไม่ “พยายาม” คิดว่าตัวเองสามารถแก้ไขปัญหาได้ แต่เขา “รู้” ว่ามีวิธีก้าวผ่านปัญหาไปได้ด้วยความเชื่อที่แข็งแกร่งกว่าเดิม
11. **ปฏิเสธให้เป็น** คนคิดบวกจะรู้เสมอว่าควรทำอะไรให้คนอื่นรู้สึกดี อะไรจำเป็น และที่สำคัญทำในสิ่งที่จะต้องทำให้ดีที่สุด ไม่แบกรับความคาดหวังที่เกินตัว
12. **จริงจังกับความรับผิดชอบ** เมื่อถึงเวลาเกิดปัญหา คนคิดบวกจะไม่โยนความผิด หรือจมอยู่กับความทุกข์ที่เกิดขึ้น แต่จะโฟกัสในสิ่งที่ทำได้ และพยายามแก้ไขปัญหานั้น โดยไม่เสียเวลาปวดหัวกับเรื่องที่ประหม่นแล้วว่าควบคุมไม่ได้



คนที่มองโลกในแง่ร้าย มักจะเชื่อว่าเรื่องร้ายๆ มันจะเกิดขึ้นตลอดเวลา และมันก็มักจะเป็นแบบนี้เสมอ



แหล่งที่มา

กรุงไทย-แอกซ่า. (2563, 3 มีนาคม). **หลุดจากคิดลบ...แค่ทำให้ครบ ชีวิตก็OK.**

สืบค้นจาก <https://www.krungthai-axa.co.th/th/positive-thinking>.



ใบความรู้

พัฒนาทักษะการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ข้อแนะนำ

1. ให้นักเรียนอ่านทำความเข้าใจกับเนื้อหาความรู้นี้ และเขียนตอบคำถามในสมุดบันทึกการอ่าน
2. อย่าขีดเขียน ข้อความ หรือสัญลักษณ์ใดๆ ลงในใบความรู้

โอย...เครียด



โอย...เครียด คำนี้คงเป็นคำอุทานที่ได้ยินกันบ่อยในยุคที่พบแต่ความวุ่นวาย

แต่จะมีกี่คนที่ทราบถึงความเครียดคืออะไร บางทีก็เหมารว่าความเครียดคือ **คิดมาก** บ้างก็ว่าความเครียดคือ **นอนไม่หลับ** อย่างไรก็ตามในวงการแพทย์ได้กล่าวถึงความตึงเครียดว่า คือ **สภาวะที่ร่างกายหรือจิตใจได้เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงจนต้องปรับตัวนั่นเอง** ดังนั้นความเครียดไม่ใช่เพียงแค่เกิดจากการผิดหวัง โกรธ โมโห ทางใจหรือจิตใจเผชิญกับเรื่องร้ายๆเท่านั้น แต่การทำงานหนัก อดนอนหรืออากาศเปลี่ยนแปลง ก็นับเป็นความเครียดเช่นกัน บางคนอาจรู้สึกว่าได้คิดมากจะเครียดได้อย่างไร แต่ความจริงแล้วความเครียดมาจากหลายด้าน ไม่ใช่แต่ด้านจิตใจด้านเดียว ดังนั้นเราอาจไม่รู้ตัวว่าเครียดก็ได้ เมื่อเครียดแล้วเกิดอะไรขึ้น ผลที่เกิดขึ้นก็เป็นไปได้ทั้งทางจิตใจและร่างกายดังนี้



- ✦ **ด้านร่างกาย** อาทิ ความดันโลหิตสูง ใจสั่น ซึพจรเต้นเร็ว ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยร่างกาย น้ำตาลในเลือดขึ้น ตึงต้นคอ กินอาหารมากหรือเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ โรคกระเพาะ อาการท้องผูก ท้องเสียบ่อยๆ นอนไม่หลับ หอบ หืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ
- ✦ **ด้านจิตใจ** อาทิ หดหู่ หมดกำลังใจ หลงลืม เบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไร หวาดกลัว โกรธหงุดหงิดง่าย ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไรเหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง

อาการเหล่านี้ ไม่ได้เป็นพร้อมกันทั้งหมด ขึ้นอยู่กับสภาพของแต่ละบุคคลที่จะเกิดอาการได้มากกว่า เช่น บางคนเครียดแล้วใจสั่น บางคนเครียดแล้วหงุดหงิด บางคนความดันขึ้นปวดศีรษะ เป็นต้น เห็นได้ว่าความเครียดเป็นผลให้บางคนไปรักษาโรคความดันโลหิตสูง แล้วคุมความดันได้ไม่ดี หรือบางคนเป็นเบาหวานแล้วคุมน้ำตาลไม่อยู่ เหล่านี้อาจเกิดจากไม่ได้รับการรักษาความเครียดได้

ดังนั้นเมื่อเห็นผลของความเครียดแล้ว อาจมีหลายคนที่บอกว่าสงสัยเราจะเครียด อย่างไรก็ตามก็ถือว่าโชคดีที่เกิดเป็นชาวพุทธ เพราะฉะนั้นเราจึงมีหลักในการดับความเครียด ซึ่งเป็นความทุกข์ โดยอาศัยหลัก **อริยสัจ 4** คือ **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** เมื่อทุกข์ก็ต้องหาเหตุแห่งทุกข์ ถึงจะเข้าสู่วิธีการดับทุกข์ หรือดับเครียดนั่นเอง

อื้อ...เครียดแล้วไปไหน?... ทำไงดี?

ไปตามหาของกินแสนอร่อย

ไปตามหาของกินแสนอร่อย จะมีอะไรสุขใจไปกว่าการได้กินของอร่อย เพราะการใช้
อาหารคลายเครียดเป็นวิธีจัดการความเครียดอย่างแรกที่สุดๆ สำหรับทุกคน เมื่อเครียด
ก็หาอะไรลงท้องอย่าให้หิว แค่ได้กินอะไรอร่อยๆ เข้าไปก็รับรองเลยว่าจะช่วยเพิ่มความสุขได้อย่างไม่น่าเชื่อ



ไปนั่งดูหนังฟังเพลง

ไปนั่งดูหนังฟังเพลง อย่าขังตัวเองไว้กับความเครียด ออกมาหาหนังสนุกๆ น่าตื่นเต้นดูสักเรื่อง
คอนเสิร์ตของศิลปินที่ชื่นชอบ การฟังเพลงคลายเครียดนั้นเป็นวิธีง่ายๆ ที่ช่วยให้คลายเครียด
ได้ชัดเจนที่สุด โดยเฉพาะเพลงแนวบ๊อบบี้ อย่างเพลงแนวคลาสสิกของโมสาร์ท ดนตรีแจ๊สเบาๆ
หรือเพลงแนวธรรมชาติ ขอแค่ฟังแล้วรู้สึกเบิกบานใจ ไม่ใช่ฟังเพลงเศร้า เหงา หรือออกหักก็พอ



ไปนั่งดูหาดทรายกับน้ำทะเล

ไปนั่งดูหาดทรายกับน้ำทะเล เมื่อพูดถึงที่เยียวยาความเครียด ใครๆก็ต้องนึกถึงทะเล
เพราะมีกิจกรรมดีๆ หลายอย่างให้ได้เลือกทำเพื่อสลายอารมณ์ที่เครียดออกจากสมอง แค่ลองไปนั่งเล่น
อยู่ริมทะเล ดูคลื่นซัดฝั่งแตกเป็นฟอง และฟังเสียงลมเย็นๆ พัดโกรกหู เชื่อไหมว่าเพียงแค่นี้
ก็ทำให้ลืมเรื่องเครียดไปได้ง่ายตาย มีปัญหาอะไรก็คิดหาทางออกดีๆ ได้ด้วย



ไปแสวงหาทางสว่างในจิตใจ

ไปแสวงหาทางสว่างในจิตใจ หนึ่งในหนทางผ่อนคลายความเครียดที่สร้างความสงบในจิตใจ
คือ การเข้าหาธรรมะ และทำสมาธิให้รู้สึกผ่อนคลายจากภายใน ลองเข้าไปทำบุญไหว้พระสวดมนต์
ทำสมาธิ จิตใจที่สงบนิ่ง และพร้อมไตร่ตรองสิ่งที่เข้ามาในชีวิตก็อาจทำให้พบทางออกที่ดีได้ไม่ยาก



แหล่งที่มา

โยธิน วิเศษวิชัย. (2563, 16 เมษายน). **อื้อ...เครียด**

สืบค้นจาก <http://www.jvkk.go.th/jvkkfirst/story/general/67.htm>



ใบความรู้

พัฒนาทักษะการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน
โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ข้อแนะนำ

- ให้นักเรียนอ่านทำความเข้าใจกับเนื้อหาความรู้นี้ และเขียนตอบคำถามในสมุดบันทึกการอ่าน
- อย่าขีดเขียน ข้อความ หรือสัญลักษณ์ใดๆ ลงในใบความรู้

ทางออกที่ดีเมื่อเครียดจากการเรียน



- ✦ เคยนอนไม่หลับ เพราะคิดมากหรือกังวลใจบ้างหรือเปล่า?
 - ✦ เคยรู้สึกเหนื่อยหน่าย จนไม่อยากทำอะไรบ้างไหม?
 - ✦ เคยมีอาการปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่ ทั้งที่ไม่ได้ใช้แรงทำอะไรเลย?
- ถ้าในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมามีอาการเหล่านี้...
แสดงว่าคุณกำลังเริ่มเข้าสู่ภาวะความเครียดในระยะเริ่มแรกแล้ว

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อเรามีความรู้สึกหรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้น เป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย ส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกาย และจิตใจเสียไป เมื่อเกิดความเครียด บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และอารมณ์ รวมทั้งด้านพฤติกรรม แต่เมื่อเวลาผ่านไปแล้ว และความเครียดเหล่านั้นคลายลง ร่างกายจะกลับเข้าสู่สภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเกิดขึ้นมากมาย ความเร่งรีบมีมากขึ้น ไม่ว่าจะเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต การเรียน การทำงาน เศรษฐกิจ การเมือง ค่านิยม และวัฒนธรรม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หากความเครียดอยู่ในระดับที่มากเกินไปย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของบุคคล **โดยเฉพาะวัยรุ่น** ซึ่งถือเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงกล่าวได้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่สำคัญของชีวิต การเปลี่ยนแปลงของสังคม และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัววัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นมีความเครียด และบางครั้งไม่สามารถปรับตัวให้เผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้



เมื่อเรามีความเครียดจากการเรียน-การสอบ ควรทำอย่างไร?

1. หาใครสักคนที่ไว้ใจได้ เพื่อระบายความรู้สึก

ส่วนใหญ่เวลาเราเครียดมักจะไม่ค่อยรู้ตัว เพราะฉะนั้นเราควรหาใครสักคน ที่เป็นกัลยาณมิตร ที่เรารู้สึกว่าไว้ใจได้ อาจจะเป็นเพื่อน พ่อแม่ พี่น้อง ที่เราสามารถระบายความรู้สึกให้เขาฟังได้ เพราะกัลยาณมิตรจะเป็นคนที่ให้ปัญหาที่ดีกับเรา ทำให้เราเย็นลงได้ และพร้อมที่จะเข้าใจ แบ่งปันรับฟังความทุกข์ร้อนของเรา ร่วมเดินรื้อถอนไปกับเรา ซึ่งตรงนี้เมื่อได้ระบายออกไป จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้นั่นเอง



2. ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ฉะนั้นพึ่งพาตัวเองให้ได้

มนุษย์ทุกคนจะต้องพึ่งตัวเอง ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนให้ได้ และจัดการกับความเครียด สามารถปฏิบัติได้ตามหลักพุทธศาสนา คือ อโภระ : ความไม่โกรธ นั่นคือ สามารถระงับความรู้สึกเครียดได้เอง เช่น ค่ะแนนสอบไม่ดี แล้วรู้สึกเครียด ควรใช้ความนิ่งนั่งตรึงตรองหาเหตุแห่งทุกข์นั้น เช่น สอบได้คะแนนต่ำ หาเหตุแห่งทุกข์ว่าทำไมถึงสอบได้คะแนนน้อย หรือว่าอ่านหนังสือไม่มากพอหรือไม่ เป็นต้น



3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ช่วยลดความเครียดได้

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่างกาย ทำให้เกิดการผ่อนคลายจิตใจ เช่น การเกร็ง การคลาย การออกกำลังกาย เช่น เมื่อเครียดอยู่ให้เขม่วท้อง แหงนหน้าขึ้น กำมือ 10 วินาที เพราะเมื่อเราเครียด บางครั้งก็ต้องเผชิญ หลีกเลี้ยงไม่ได้ ควรทำเช่นนี้เพื่อคลายความเครียด ให้รู้สึกผ่อนคลายลงได้



4. อย่าจมอยู่กับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว ให้คิดถึงอนาคต

เมื่อเครียดให้นึกถึงภาพในอนาคต ให้มองไปข้างหน้า รวมทั้งคิดถึงสิ่งที่ทำให้เราสบายใจ ซึ่งเป็นการสร้างจินตนาการ เช่น สอบได้คะแนนไม่ดี แต่ให้คิดถึงวันที่เราเรียนจบ นึกถึงวันที่เราทำงาน มีเงินเดือนเลี้ยงตนเองได้



5. หาสิ่งที่ชอบหรือหาสิ่งบันเทิงใจทำ

หาวิธีหรือหนทางที่เราชอบที่สุด เพื่อผ่อนคลายความเครียดลง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ร้องเพลง กินอาหาร ปลูกต้นไม้ เล่นเกม เล่นกับสุนัข ไปเที่ยว เล่นกีฬา เป็นต้น



แหล่งที่มา

arphawan sopontammarak. (2563, 10 มีนาคม). ทางออกที่ดีเมื่อเครียดจากการเรียน.

สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/23335>



ใบความรู้

พัฒนาทักษะการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ข้อแนะนำ

- ให้นักเรียนอ่านทำความเข้าใจกับเนื้อหาความรู้นี้ และเขียนตอบคำถามในสมุดบันทึกการอ่าน
- อย่าขีดเขียน ข้อความ หรือสัญลักษณ์ใดๆ ลงในใบความรู้

ล้มทั้งยืน...ดีกว่าล้มไม่เป็น

"อย่าคิดว่าสูญเสียแล้วชีวิตจะต้องเป็นศูนย์
เรานับหนึ่งใหม่ได้เสมอหากเราคิดจะนับซะอย่าง"

ถ้าสิ่งที่เราคาดหวัง...ไม่เป็นดังหวัง ถ้าสิ่งที่เราพยายามทุ่มเทสุดแรงกาย แรงใจไม่ประสบผลสำเร็จ
ถ้าสิ่งที่ไม่เคยคาดคิดมาก่อนว่าจะเกิดขึ้นมันก็เกิดขึ้น และสร้างความบอบ ช้ำจนทำให้เราต้องจมอยู่กับความทุกข์
เรากำลังก้าวสู่ "ชีวิตที่เป็นจริง" แล้วแหละ เพราะความเป็นจริงของชีวิต จะสอนให้เรารู้จักยอมรับ
ความพ่ายแพ้ สอนให้เรารู้จักสูญเสียน้ำตา เพื่อที่จะได้รอยยิ้มคืน กลับมาเป็นรางวัลตอบแทน แต่มันก็ไม่ทำให้
ใครหมดสิ้นความหวัง หมดสิ้นพลัง และกำลังใจไปกับความพ่ายแพ้ ความเป็นจริงกำลังสอนให้พวกเราทุกคนรู้ว่า

...อย่าเพียรสร้างความหวัง แต่ให้เชื่อมั่นในความหวัง...

เพราะความเชื่อมั่นจะนำพาเราไปพบกับ "หนทางสู่ความสำเร็จ"

- ☺ แม้ว่าจะต้อง... ฝ่าฟันอะไรอีกมากมายกว่าจะถึงวันนั้น
- ☺ แม้ว่าจะต้อง... ล้มลงอีกสักกี่ครั้ง
- ☺ แม้ว่าจะต้อง... ผิดหวังอย่างแรงอีกสักกี่หนก็ตาม



ปล่อยให้ชีวิตผิดพลาดเสียบ้าง ปล่อยให้ความคาดหวังได้เจอกับความผิดหวัง ปล่อยให้ความฝัน
กลายเป็นฝันค้างลอยกลางอากาศ ปล่อยให้อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด แม้ว่าเกิดขึ้นแล้วจะเลวร้ายกับชีวิตก็ตามที่
ทุกอย่างที่เกิดขึ้น จะช่วยสอนและช่วยเป็นบทเรียนอันล้ำค่าให้แก่ชีวิต ที่หาที่ไหนไม่ได้อีกแล้วบนโลกใบนี้
ให้คิดไว้เสมอว่า เป็นธรรมดาของชีวิตที่จะต้องเผชิญกับเรื่องราวแย่ๆ ไม่มีใครบนโลกนี้ที่จะไม่เคยเจอปัญหา
และอุปสรรค หรือความไม่พอใจในบุคคลต่างๆ ที่อยู่รอบตัว ไม่มีใครพอใจกับชีวิตไปเสียทุกอย่าง แต่เมื่อเราเจอ
เหตุการณ์ที่ว่าแล้ว ทำอย่างไรที่จะไม่ให้ความอ่อนแอ ความเศร้าใจ เหล่านั้นมาทำลายชีวิตเราได้

คุณบอย โกลิยพงศ์ (ผู้บริหารค่ายเพลงเลิฟอีส) เคยให้สัมภาษณ์กับนิตยสารเล่มหนึ่ง เขาพูดให้แง่คิดที่ดีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมันอาจจะสร้างบาดแผลให้กับใครหลายๆ คนมาบ่อยครั้ง คุณบอยพูดไว้ว่า...

"ไม่มีอะไรที่อยู่กับเราตลอดชีวิต ทุกอย่างมันก็รอเวลาจากเราไปทั้งนั้น เชื่อว่าถ้าชีวิตคนเราไม่ยึดติด ไม่ต้องแขวนชีวิตไว้กับความคาดหวัง เวลาที่เราสูญเสีย หรือเวลาที่เราต้องเจอกับความล้มเหลว เราคงมีภูมิด้านทานมากพอที่จะเอาไว้ต่อสู้กับความท้อแท้ อย่าคิดว่าสูญเสียแล้วชีวิตจะต้องเป็นศูนย์ เพราะว่าเรานับหนึ่งใหม่ได้เสมอหากเราคิดที่จะนับชะอย่าง ไม่มีอะไรบนโลกที่น่ากลัว และไม่จำเป็นต้องกลัวกับความเป็นจริงของชีวิต"

มีพบก็ต้องมีจาก มีได้ก็ต้องมีเสีย และมีสุขก็ต้องมีทุกข์เป็นสัจธรรม เมื่อไรที่เราได้รู้จักสัมผัส และได้เรียนรู้กับชีวิตทั้งสองด้าน เมื่อนั้นเราจะไม่รู้สึกละอายใจ หากเราได้มีโอกาสล้มทั้งยืน แต่เราจะเสียใจไปตลอดชีวิตหากเราไม่สามารถก้าวข้ามความล้มเหลวที่ผ่านเข้ามาได้

การตั้งความหวัง... คือ การเสี่ยงกับความเจ็บปวด
การพยายาม... คือ การเสี่ยงกับความล้มเหลว
แต่ยังงี้ก็ต้องเสี่ยง เพราะในสิ่งที่อันตรายที่สุดในชีวิตก็คือ... การไม่เสี่ยงอะไรเลย



"ล้ม" ลงสักกี่ครั้ง ผิดหวังมาสักกี่หน ลุกขึ้นยืนให้ได้ แล้วสักวันเราจะเจอความสุข เพราะความสุขไม่ได้หนีจากเราไปไหนหรอก มันอยู่ใกล้เราแค่เพียงเอื้อมมือจริงๆ ถ้าหากเราไม่ได้ไปตัดสินใจว่า โลกควรเป็นอย่างไรที่เราอยากให้เป็น และไม่ได้ตั้งกฎเกณฑ์ให้กับตัวเองมากเกินไป เวลาคิดหรือทำอะไรสักอย่างแล้ว มีข้อบັงคับ มีกรอบ และสร้างมโนภาพความสำเร็จไว้ล่วงหน้า เมื่ออะไรๆ ไม่เป็นไปตามกฎของเรา เราก็ทุกข์ เราก็เสียใจ และเราก็ใจเสียเอาได้ง่ายๆ



มีคนเคยบอกไว้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณ ไม่ใช่สิ่งที่กำหนดความสุขของคุณ แต่มันเป็นความคิดของคุณเองต่างหาก ความคิดที่มีต่อสิ่งที่ได้เกิดขึ้นกับคุณนั่นเองจะสุขหรือจะทุกข์ก็ขึ้นอยู่กับที่เราทั้งนั้นเป็นคนกำหนด ล้มทั้งยืนเสียบ้าง ก็คงไม่เสียหายไร แต่ถ้าล้มไม่เป็นแบบนี้สิ... จะเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตต่อไปหลังจากนี้

แหล่งที่มา

KAPOOK. (2563, 3 มีนาคม). ล้มทั้งยืน...ดีกว่าล้มไม่เป็น. สืบค้นจาก

<https://hilight.kapook.com/view/51855>

จัดทำโดย กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์





ใบความรู้

พัฒนาทักษะการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน
โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ข้อแนะนำ

- ให้นักเรียนอ่านทำความเข้าใจกับเนื้อหาความรู้นี้ และเขียนตอบคำถามในสมุดบันทึกการอ่าน
- อย่าขีดเขียน ข้อความ หรือสัญลักษณ์ใดๆ ลงในใบความรู้

ทางออกที่ดีเมื่อเครียดจากการเรียน



- ✦ เคยนอนไม่หลับ เพราะคิดมากหรือกังวลใจบ้างหรือเปล่า?
 - ✦ เคยรู้สึกเหนื่อยหน่าย จนไม่อยากทำอะไรบ้างไหม?
 - ✦ เคยมีอาการปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่ ทั้งที่ไม่ได้ใช้แรงทำอะไรเลย?
- ถ้าในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมามีอาการเหล่านี้...

แสดงว่าคุณกำลังเริ่มเข้าสู่ภาวะความเครียดในระยะเริ่มแรกแล้ว

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อเรามีความรู้สึกหรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้น เป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย ส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกาย และจิตใจเสียไป เมื่อเกิดความเครียด บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และอารมณ์ รวมทั้งด้านพฤติกรรม แต่เมื่อเวลาผ่านไปแล้ว และความเครียดเหล่านั้นคลายลง ร่างกายจะกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเกิดขึ้นมากมาย ความเร่งรีบมีมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการใช้ชีวิต การเรียน การทำงาน เศรษฐกิจ การเมือง ค่านิยม และวัฒนธรรม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หากความเครียดอยู่ในระดับที่มากจนเกินไปย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของบุคคล **โดยเฉพาะวัยรุ่น** ซึ่งถือเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต จากเด็กเป็นผู้ใหญ่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงกล่าวได้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่สำคัญของชีวิต การเปลี่ยนแปลงของสังคม และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัววัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นมีความเครียด และบางครั้งไม่สามารถปรับตัวให้เผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้



เมื่อเรามีความเครียดจากการเรียน-การสอบ ควรทำอย่างไร?

1. หาใครสักคนที่ไว้ใจได้ เพื่อระบายความรู้สึก

ส่วนใหญ่เวลาเราเครียดมักจะไม่ค่อยรู้ตัว เพราะฉะนั้นเราควรหาใครสักคน ที่เป็นกัลยาณมิตร ที่เรารู้สึกว่าไว้ใจได้ อาจจะเป็นเพื่อน พ่อแม่ พี่น้อง ที่เราสามารถระบายความรู้สึกให้เขาฟังได้ เพราะกัลยาณมิตรจะเป็นคนที่ให้ปัญหาที่ดีกับเรา ทำให้เราเย็นลงได้ และพร้อมที่จะเข้าใจ แบ่งปันรับฟังความทุกข์ร้อนของเรา ร่วมเดือดร้อนไปกับเรา ซึ่งตรงนี้เมื่อได้ระบายออกไป จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้นั่นเอง



2. ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ฉะนั้นพึ่งพาตัวเองให้ได้

มนุษย์ทุกคนจะต้องพึ่งตัวเอง ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนให้ได้ และจัดการกับความเครียด สามารถปฏิบัติได้ตามหลักพุทธศาสนา คือ อโภชะ : ความไม่โกรธ นั่นคือ สามารถระงับความรู้สึกเครียดได้เอง เช่น คะแนนสอบไม่ดี แล้วรู้สึกเครียด ควรใช้ความนิ่งนั่งตรีกตรองหาเหตุแห่งทุกข์นั้น เช่น สอบได้คะแนนต่ำ หาเหตุแห่งทุกข์ ว่าทำไมถึงสอบได้คะแนนน้อย หรือว่าอ่านหนังสือไม่มากพอหรือไม่ เป็นต้น



3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ช่วยลดความเครียดได้

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่างกาย ทำให้เกิดการผ่อนคลายจิตใจ เช่น การเกร็ง การคลาย การออกกำลังกาย เช่น เมื่อเครียดอยู่ให้แขม่วท้อง แหงนหน้าขึ้น กำมือ 10 วินาที เพราะเมื่อเราเครียด บางครั้งก็ต้องเผชิญ หลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรทำเช่นนี้เพื่อคลายความเครียด ให้รู้สึกผ่อนคลายลงได้



4. อย่่าจมอยู่กับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว ให้คิดถึงอนาคต

เมื่อเครียดให้นึกถึงภาพในอนาคต ให้มองไปข้างหน้า รวมทั้งคิดถึงสิ่งที่ทำให้เราสบายใจ ซึ่งเป็น การสร้างจินตนาการ เช่น สอบได้คะแนนไม่ดี แต่ให้คิดถึงวันที่เราเรียนจบ นึกถึงวันที่เราทำงาน มีเงินเดือนเลี้ยงตนเองได้



5. หาสิ่งที่ชอบหรือหาสิ่งบันเทิงใจทำ

หาวิธีหรือหนทางที่เราชอบที่สุด เพื่อผ่อนคลายความเครียดลง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ร้องเพลง กินอาหาร ปลูกต้นไม้ เล่นเกม เล่นกับสุนัข ไปเที่ยว เล่นกีฬา เป็นต้น



แหล่งที่มา

arphawan sopontammarak. (2563, 10 มีนาคม). ทางออกที่ดีเมื่อเครียดจากการเรียน.

สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/23335>



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

บทอ่านที่ ๑

โรคอัลไซเมอร์เป็นอีกโรคหนึ่งที่ทำให้มีผู้เสียชีวิตเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ นอกจากจะเป็นโรคที่ส่งผลกระทบต่ออย่างใหญ่หลวงต่อสุขภาพชีวิตและเศรษฐกิจแล้ว โรคอัลไซเมอร์ยังเป็นโรคที่ไม่ทราบสาเหตุของการเกิดโรคที่ชัดเจนอีกด้วย

โรคอัลไซเมอร์ มักเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่อายุเกินกว่า ๖๕ ปี ขึ้นไป โดยจะทำให้เซลล์สมองของผู้ป่วยเสื่อมสภาพลงทีละน้อย จนทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความทรงจำ และมีบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่อาจคิดวิเคราะห์ หรือจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ จนเมื่อถึงขั้นร้ายแรงแล้ว ผู้ป่วยอาจไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และมักเสียชีวิตภายในระยะเวลาเพียงแค่ ๑๐ ปี หลังจากตรวจพบว่าเป็นโรคนี้

สมองของคนที่เป็นโรคอัลไซเมอร์จะเสื่อมสภาพไปมาก เมื่อเทียบกับสมองของผู้สูงอายุทั่วไป โดยในระยะแรกนั้น จะมีก้อนโปรตีนขนาดเล็ก ๆ รวมตัวกัน กระจายทั่วไปในสมองของผู้ป่วย ทำให้เซลล์สมองถูกทำลายได้ง่าย และสมองเกิดการอักเสบ ขณะที่เส้นใยประสาทของเซลล์สมองที่ผิดปกติจะพันกันยุ่งเหยิง จนไม่อาจส่งสัญญาณประสาทเชื่อมโยงกัน หรือซ่อมแซมตัวเองได้ ในระยะนี้ จะเห็นว่าผู้ป่วยเริ่มมีอาการความจำสั้น จดจำสิ่งต่าง ๆ ไม่ค่อยได้ และมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่ลดลง การสูญเสียความทรงจำระยะสั้นนี้ เกิดจากการที่สมองส่วนควบคุมการจดจำนั้นได้ถูกทำลายไป



รายการอ้างอิง

มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (๒๕๕๗). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนโดยพระราชประสงค์
ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เล่ม ๓๑. <https://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=31&chap=9&page=t31-9-detail.html>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

บทอ่านที่ ๒

โรคหลายโรคที่เกิดจากการปฏิบัติตนไม่เหมาะสมเป็นเวลานานๆ เช่น โรคเกี่ยวกับกระดูก กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น มีอาการปวดส่วนต่างๆ ของร่างกาย อาจเกิดจากการนั่ง ยืน เดิน นอน ไม่ถูกวิธี โรคอ้วนเป็นโรคที่เกิดจากการรับประทานอาหารมากเกินไป และใช้พลังงานน้อย ทำให้เกิดการสะสมของไขมัน

โรคที่เกิดจากการปฏิบัติตนไม่ถูกต้องอีกโรคหนึ่ง คือ โรคเบาหวาน ผู้ที่เป็นโรคนี้ ส่วนมากเกิดจากการปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะในเรื่องการรับประทานอาหาร และการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งต้องใช้พลังงานที่ได้จากอาหารที่รับประทานเข้าไป จึงควรรับประทานอาหารตามหลักเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด ทั้งประเภทและปริมาณ ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน โดยคำนึงถึงสิ่งต่างๆ เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง อายุ เพศ อาชีพ

เบาหวานเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการควบคุมระดับน้ำตาล ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าที่ควรจะเป็น เกิดขึ้นจากสาเหตุดังนี้

๑. การหลังอินซูลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดจากตับอ่อนไม่เพียงพอ เรียกว่า ภาวะขาดอินซูลิน

๒. ตับอ่อนผลิตอินซูลินเพียงพอ แต่การตอบสนองของเซลล์ตับ เซลล์กล้ามเนื้อลาย และเซลล์ไขมันต่อฤทธิ์ของอินซูลินลดลง เรียกว่า ภาวะดื้ออินซูลิน

การป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน คนที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน จะมีลักษณะหรือปัจจัยเสี่ยงต่างๆ มากมาย เช่น อายุตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป อ้วนและ/หรือลงพุง เคยตรวจพบว่ามีระดับน้ำตาลมากผิดปกติหลังรับประทานอาหารหรือขณะอดอาหาร มีความดันโลหิตสูง มีระดับไขมันในเลือดผิดปกติ มีประวัติเป็นโรคเบาหวาน มีประวัติโรคหลอดเลือดแดงตีบตัน ไข้ยาที่อาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ผิวน้ำตาลที่ลำคอหรือรักแร้มีสีน้ำตาล



รายการอ้างอิง

มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (๒๕๕๓). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนโดยพระราชประสงค์
ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เล่ม ๓๕. <https://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=35&chap=8&page=t35-8-detail.html>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๖



บทอ่านเรื่องที่ ๑

อันตรายอันดับต้น ๆ ของการออกกำลังกายที่คุณอาจมองข้ามคือ ควรจะหยุดพักตอนไหน สมมุติว่าวิ่งออกกำลังกายมาสักระยะจนรู้สึกเหนื่อยล้ามาก อย่าเพิ่งหยุดวิ่งโดยทันที เพราะการหยุดพักอย่างกะทันหันระหว่างออกกำลังกาย ไม่ว่าจะโดยตั้งใจหรือไม่ก็ล้วนเป็นอันตรายมากและอาจส่งผลถึงชีวิตได้

ขณะออกกำลังกายหัวใจจะเต้นเร็วขึ้นเพื่อเพิ่มการสูบฉีดเลือด การหยุดออกกำลังกายอย่างกะทันหันจะทำให้เลือดที่ไหลมาเลี้ยงหัวใจลดน้อยลง แต่หัวใจยังคงสูบฉีดเลือดในปริมาณเท่าเดิมอยู่ จึงส่งผลให้เกิดอาการวิงเวียน หน้ามืด หรือในบางคนอาจจะวูบหมดสติไปเลยก็ได้

ก่อนจะหยุดออกกำลังกายต้องค่อย ๆ พาร์่างกายและหัวใจที่ทำงานหนักได้ผ่อนกำลังลงทีละน้อยจนคืนสู่ภาวะปกติหรือเรียกว่า การ Cool Down ซึ่งสามารถทำได้โดยการยืดกล้ามเนื้อค้างไว้ท่าละ ๕-๑๐ วินาที หรือลดความเร็วในการวิ่งมาเป็นวิ่งเหยาะ ๆ สักระยะ ก่อนจะเริ่มเดินต่อ

ดัดแปลงจาก

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

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

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

บทอ่านเรื่องที่ ๒

สัดส่วนที่ได้ 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: Ex2fit

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 ๓

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๖



บทอ่านเรื่องที่ ๑

วัวควายแต่ละประเภทมีหลายพันธุ์ พันธุ์ หมายถึง กลุ่มสัตว์ที่มีลักษณะรูปร่างและสีสันทลอดจนกรรมพันธุ์เหมือน ๆ กัน วัวควายเนื้อที่มีเลี้ยงอยู่บ้างในเมืองไทย ได้แก่ พันธุ์ผสมอเมริกันบราห์มัน พันธุ์ซานทาเกอทรูดีช พันธุ์ซาโรเลส พันธุ์เฮอร์ฟอร์ด นอกจากนั้นยังมีวัวควายเนื้ออื่น ๆ อีกมากมายหลายพันธุ์ในโลก เช่น พันธุ์อเบอร์ดีน-แองกัส พันธุ์ชอร์ตฮอร์น พันธุ์ปีพมาสเทอร์ พันธุ์คิแอนนินา พันธุ์ลิโมซิน วัวควายนมที่มีเลี้ยงในเมืองไทย ได้แก่ พันธุ์โฮลสไตน์ฟรีเซียน พันธุ์บราวน์สวิส พันธุ์เรดเดน พันธุ์เจอร์ซี พันธุ์เอไอเอส พันธุ์ซาฮิวาล พันธุ์ผสมเรดซินดี นอกจากนี้นี้ยังมีวัวควายนมอื่น ๆ อีกมากมายหลายพันธุ์ในโลก เช่น พันธุ์อายร์เชียร์ พันธุ์เกอร์นซี ส่วนวัวควายงานนั้นไม่มีพันธุ์โดยเฉพาะ ทั้งวัวควายนมและวัวควายเนื้อใช้งานได้ทั้งสิ้น แต่วัวควายงานจำเป็นจะต้องเป็นวัวพันธุ์ที่ทนร้อนได้ดีซึ่งได้แก่ วัวพันธุ์ผสมอเมริกันบราห์มัน และวัวพันธุ์ผสมเรดซินดี วัวควายอเนกประสงค์ก็มีหลายพันธุ์ บางพันธุ์ที่กล่าวมาแล้วอาจจัดเป็นประเภทอเนกประสงค์ได้ในบางประเทศ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการใช้ประโยชน์วัวพันธุ์นั้นในประเทศนั้น ๆ

ที่มา : มุลินธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (๒๕๑๖). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ เล่มที่ ๓. โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. เข้าถึงได้จาก [https:// www.saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=3&chap=1&page=t3-1-infodetail02.html](https://www.saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=3&chap=1&page=t3-1-infodetail02.html)



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๖



บทอ่านเรื่องที่ ๒

อาหารไทยแบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ อาหารคาว และ อาหารหวาน นอกจากนี้ยังมีอาหารว่าง ซึ่งเป็นอาหารคาวก็ได้ หรืออาหารหวานก็ได้ไว้รับประทานระหว่างแต่ละมื้ออาหารคาวของไทย ประกอบด้วยรสทุกรส ทั้งเค็ม หวาน เปรี้ยว และมีรสเผ็ดอีกรสหนึ่ง ตามปกติอาหารคาวที่รับประทานตามบ้านทั่ว ๆ ไป จะประกอบด้วยแกง ผัด ยำ ทอด (เผาหรือย่าง) เครื่องจิ้ม และเครื่องเคียง อาหารหวานของไทยมีทั้งชนิดน้ำและแห้ง ส่วนมากปรุงด้วยกะทิ น้ำตาล และแป้งเป็นหลัก เช่น กล้วยบัวชชี ขนมห้อยปูน ขนมห้อยไส้ (สอดไส้) ขนมห้อยยว เป็นต้น ในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ชาวยุโรปได้ถ่ายทอดการทำขนมด้วยไขให้แก่นักคนไทยหลายอย่าง เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา และขนมหม้อแกง ระหว่างอาหารแต่ละมื้อ ยังมีอาหารที่รับประทานเล่น เรียกว่า อาหารว่าง อาจเป็นอาหารคาวที่รับประทานกับ น้ำชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ในตอนบ่าย ได้แก่ สาकुไส้หมู ปั่นสับนี้้ง-ทอด ข้าวเกรียบปากหม้อ ข้าวตังเมียงลาว ข้าวตังหน้าตั้ง ขนมห้อยหน้าหมู หรืออาจเป็นขนมหวาน เช่น ขนมห้อยไส้ ขนมห้อยยว ข้าวเม่าทอด กล้วยทอด หรือที่เรียกกันว่า กล้วยแขก เป็นขนมที่รับประทานเล่นในยามหิว หรือระหว่างสนทนากับเพื่อนฝูง

ที่มา : มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (๒๕๑๖). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ เล่มที่ ๑๓. โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. เข้าถึงได้จาก [https:// www.saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=3&chap=1&page=t3-1-infodetail02.html](https://www.saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=3&chap=1&page=t3-1-infodetail02.html)



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

บทอ่านเรื่องที่ ๑

ผู้คนสมัยก่อนประวัติศาสตร์เขียนภาพบนผนังถ้ำ เพิงผา เช่น ภาพที่เกี่ยวกับการล่าสัตว์ การเกษตรกรรม หรือพิธีกรรม ซึ่งนักวิชาการในปัจจุบัน แม้วายังอธิบายให้ชัดเจนไม่ได้ แต่ภาพเขียนเก่าแก่เหล่านี้ก็ช่วยให้เรานึกถึงลักษณะทางสังคมของคนในยุคคนั้น เช่น หากเป็นภาพการล่าสัตว์ หรือ การเพาะปลูก ผู้คนในยุคนั้นก็ย่อมมีวิถีชีวิตในระดับสังคมล่าสัตว์หรือระดับสังคมเกษตรกรรม ซึ่งมีพัฒนาการทางเทคโนโลยีสูงขึ้นอีกระดับหนึ่ง

ภาพเขียนในสมัยก่อนประวัติศาสตร์เกิดจากการใช้เครื่องมือ ที่อาจเป็นกิ่งไม้ทุบปลายให้แตก เป็นฝอย ใช้เป็นแปรง เพื่อจุ่มสีเขียนภาพ ซึ่งได้เป็นเส้นหยาบ ๆ หรือระบายให้เป็นรูปร่างอย่างคร่าว ๆ นอกจากนี้ยังมีการพ่นสี คงเป็นการอมสีไว้ในปาก แล้วพ่นออกมา หรือพ่นโดยผ่านกระบอกไม้ลงบนมือ ซึ่งทาบที่บนผนัง ก็จะได้รูปมือ ตลอดจนพิมพ์ทาบที่บ เช่น ทาบฝ่ามือที่ชุบสีลงบนผนังให้เกิดเป็นรูป รอยฝ่ามือ บางแห่งได้พบว่า มีการเขียนแต่งเติมให้เป็นรูปมือที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น การสับดสีให้เป็นรูปรอย ต่าง ๆ ก็มีอยู่ด้วย



สันติ เล็กสุขุม. (๒๕๓๘). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ ฉบับเสริมการเรียนรู้ เล่ม ๒๐. กรุงเทพฯ : โครงการสารานุกรมไทย สำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

บทอ่านเรื่องที่ ๒

ปัจจุบันทองคำเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวคนไทยมากขึ้น สามารถครอบครองเป็นเจ้าของได้ หรือสามารถพบเห็นโดยทั่วไป เช่น ถ้าไปวัด ก็จะสังเกตเห็นองค์พระพุทธรูปที่เป็นทองคำเหลืองอร่าม ทองคำเปลวที่ใช้ปิดทอง หรือทองคำ ที่ใช้เป็นส่วนประกอบของสิ่งก่อสร้าง ภายในวัด อุโบสถ หรือวิหาร

ด้วยเหตุที่ทองคำมีความผูกพันกับคนไทยมาตลอด ในภาษาไทยจึงมีคำหลายคำที่มีความหมายว่า ทองคำ เช่น สุวรรณ กาญจนา กนก สุพรรณ นอกจากนี้คนไทยยังถือว่า ทองคำเป็นโลหะมงคล และเป็นของมีค่าสูงส่ง จึงมักนำมาเรียกขานสิ่งต่างๆ ได้แก่ ชื่อคน เช่น ทอง ทองคำ สุวรรณ สุพรรณ ชื่อจังหวัด เช่น อ่างทอง สุพรรณบุรี กาญจนบุรี ชื่อวัด เช่น วัดธาตุทอง วัดสุวรรณคูหา วัดสุวรรณาราม วัดภูเขาทอง หรือแม้แต่ดินแดนซึ่งเป็นที่ตั้งของประเทศไทยก็ยังได้รับการขนานนามว่า ดินแดนสุวรรณภูมิ หรือแหลมทอง ซึ่งแสดงถึงดินแดนที่มีความอุดมสมบูรณ์ เจริญรุ่งเรือง

อาชีพของคนไทยในสมัยโบราณที่เกี่ยวข้องกับทองคำ คือ ช่างทอง เช่น ทำถมทอง ทองลงยา คร่ำทอง ลงรักปิดทอง ในเครื่องหัตถกรรม หล่อพระพุทธรูปทองคำ เหยี่ยงทองคำ สร้างโบสถ์ วิหาร และสิ่งประดับ หรืออุปกรณ์ตกแต่งภายในวัด ส่วนใหญ่เป็นงานสร้างสรรค์ทางด้านหัตถกรรม สถาปัตยกรรม และจิตรกรรมไทย ที่มักใช้ทองคำมาเป็นส่วนประกอบ เพื่อให้ได้ผลงานที่งดงามโดดเด่น และเป็นเอกลักษณ์ ที่บ่งบอกถึงความเจริญรุ่งเรืองทางวัฒนธรรมที่ดั่งาม และความอุดมสมบูรณ์ของสังคมไทยในสมัยโบราณ และเป็นมรดกตกทอดมาหลายชั่วอายุคนตราบนานทุกวันนี้





โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

บทอ่านเรื่องที่ ๑



/๔

เรามักพูดกันติดปากว่า “แก่แล้วจะขี้หลงขี้ลืม” จนกลายเป็นความเชื่อว่า โรคอัลไซเมอร์หรืออาการสมองเสื่อมนั้นเป็นเรื่องธรรมดาของผู้สูงอายุ ทั้งที่ผู้สูงอายุก็ไม่ได้เป็นอัลไซเมอร์กันทุกคน และแม้อายุยังน้อยแต่ก็เชื่อว่าจะปลอดภัย ต้องเข้าใจก่อนว่า ความชราไม่ได้เป็นสาเหตุเดียวของโรคอัลไซเมอร์ แต่ความเสื่อมถอยของสมองก็มีส่วนสำคัญ

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

ทุกวันนี้ยังไม่พบวิธีรักษาอัลไซเมอร์ให้หายขาด แต่วิธีป้องกันมีอยู่มากมาย เช่น กระตุ้นให้สมองตื่นตัวด้วยการอ่านหนังสือ เล่นเกมที่ต้องใช้ความคิดหรือความจำอย่างหมากรุก อักษรไขว้ ซูโดกุ และถ้าควบคุมน้ำหนักตัวได้ก็ยิ่งดี การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอก็จะช่วยให้สมองสดชื่น และชะลออาการของโรคได้ เช่น การวิ่ง การเดิน ซี่จักรยาน 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 ๕

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

บทอ่านที่ ๑

ทรัพยากรธรรมชาติ หมายถึง สิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติซึ่งได้แก่ อากาศ น้ำ ดิน แร่ธาตุ ป่าไม้ สัตว์ป่า พลังงานความร้อน พลังงานแสงแดด และอื่น ๆ มนุษย์ได้ใช้ทรัพยากรธรรมชาติในการดำรงชีวิตนับตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ทรัพยากรธรรมชาติจึงเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อมวลมนุษย์ ส่วน สิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ทุกสิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวเราทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้อาจเป็นได้ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติและสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้น สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ ได้แก่ บรรยากาศ น้ำ ดิน แร่ธาตุ พืช และสัตว์ ส่วนสิ่งแวดล้อมที่มีมนุษย์สร้างขึ้น ได้แก่ สาธารณูปการต่าง ๆ เช่น ถนน เขื่อนกั้นน้ำ ฝาย คูคลอง เป็นต้น ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมนั้นมีความสำคัญมากต่อการพัฒนาและความเจริญของประเทศ ตลอดจนคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน ประเทศที่มีทรัพยากรธรรมชาติอุดมสมบูรณ์และสิ่งแวดล้อมดีก็จะส่งผลให้ประชาชนในประเทศนั้นมีคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีด้วยโดยไม่ต้องสงสัย

ปัจจุบันประเทศไทยมีปัญหาเกี่ยวกับความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมหลายประการ ซึ่งจำเป็นต้องแก้ไข เช่น เรื่องป่าไม้ถูกทำลาย น้ำในแม่น้ำลำคลองเน่าเสีย มลพิษของอากาศในพื้นที่บางแห่งมีมากจนถึงขีดอันตราย เป็นต้น การแก้ไขปัญหาเหล่านี้อาจทำได้โดยการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องโดยเร่งด่วน ซึ่งสามารถทำได้โดยพิจารณาเป็นเรื่อง ๆ คือ ทรัพยากรที่ใช้แล้วหมดไป ได้แก่ น้ำมัน ปิโตรเลียม ก๊าซธรรมชาติ และสินแร่ ทรัพยากรที่ใช้ไม่หมดสิ้นซึ่งมีอยู่มากมายหลายชนิดในธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ สัตว์ป่า น้ำ ดิน และอากาศ การออกกฎหมายซึ่งมีบทลงโทษที่เหมาะสมถือเป็นวิธีการสำคัญวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยให้การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมประสบผลสำเร็จ



รายการอ้างอิง

มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (ม.ป.ป.). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนโดยพระราชประสงค์
ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เล่ม ๑๙. <https://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=19&chap=1&page=t19-1-m.htm>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

บทอ่านที่ ๒

มนุษย์ทุกคนต้องกินอาหารและใส่เสื้อผ้า สินค้าที่ประกอบเป็นอาหาร เช่น ข้าว เนื้อไก่ และที่เป็นเสื้อผ้า ซึ่งมาจากเส้นใยเรียกรวมว่า สินค้าเกษตรหรือผลิตผลเกษตร ในสมัยก่อนที่คนยังมีไม่มาก บ้านเมืองยังไม่เจริญเหมือนปัจจุบัน มนุษย์ได้อาหารมาโดยการเก็บจากธรรมชาติ หรือปลูก หรือเลี้ยงสัตว์ไว้กินเอง แต่เมื่อมีคนมากขึ้น ความต้องการของมนุษย์ก็ขยายตัวขึ้น จึงมีความต้องการสินค้าต่าง ๆ มากขึ้น ไม่อาจจะปลูกเองเลี้ยงเองได้ทั้งหมด ก็เกิดการแลกเปลี่ยนกัน ต่อมาเมื่อมีการใช้เงินตรา จึงมีการซื้อขายกันเช่นในปัจจุบัน แต่ก่อนที่จะได้เลือกซื้อสินค้าตามต้องการล้วนต้องผ่านกระบวนการต่าง ๆ เช่น การเพาะปลูก การแปรรูป การคัดและตกแต่งสินค้า การบรรจุภัณฑ์ การเก็บรักษา การขนส่ง กระบวนการที่ดำเนินไปเหล่านี้ เรียกว่า การตลาด

เมื่อความต้องการของผู้บริโภคเปลี่ยนแปลงไป กิจกรรมการตลาดหรือที่เรียกว่าบริการการตลาดก็ต้องเพิ่มขึ้น และเปลี่ยนแปลงให้สนองความต้องการของผู้บริโภคได้ นอกเหนือจากการขนส่งและแปรรูปง่าย ๆ จะต้องมี การบรรจุกล่อง มีการเก็บรักษาไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม กิจกรรมดังกล่าวจะต้องมีคนทำหน้าที่ และต้องมีค่าใช้จ่าย เรียกว่า เป็นค่าใช้จ่ายในการตลาด ซึ่งจะรวมอยู่ในราคาสินค้าที่จำหน่ายให้แก่ผู้บริโภค ดังนั้น เวลาผู้บริโภคจ่ายเงินซื้อสินค้า เช่น ซื้อข้าวสาร เงินที่จ่ายไปส่วนหนึ่งจึงเป็นค่าขนส่ง ค่าสีข้าว ค่าบรรจุถุง ค่าน้ำค่าไฟของร้านค้า กำไรของโรงสี กำไรของร้านขายปลีก รวมทั้งค่าข้าวเปลือกของชาวนาด้วย สิ่งสำคัญที่จะต้องทำก็คือ ทำอย่างไรจึงจะให้การตลาด ตั้งแต่ นำสินค้าจากผู้ผลิตไปถึงผู้บริโภคหรือที่เรียกว่า ระบบตลาด ได้ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด เสียค่าใช้จ่ายให้น้อยที่สุด ขายสินค้าให้แก่ผู้บริโภคได้ในเวลาที่ต้องการ และสินค้ามีคุณภาพดีคุ้มกับเงินที่ผู้บริโภคจ่าย และผู้ผลิตได้รับผลตอบแทนคุ้มกับเงินลงทุน



รายการอ้างอิง

มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (ม.ป.ป.). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนโดยพระราชประสงค์
ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เล่ม ๑๘. <https://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=18&chap=10&page=t18-10-detail.html>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

บทอ่านที่ ๑

ศัลยกรรมตกแต่ง คือ การผ่าตัดที่เกี่ยวข้องกับผิวหนังและอวัยวะที่ผิวหนังห่อหุ้มอยู่ เพื่อแก้ไขสิ่งผิดปกติของอวัยวะนั้น ๆ ให้กลับมามีรูปลักษณ์และทำหน้าที่ได้ดีเหมือนปกติทั่วไป เรียกว่า ศัลยกรรมตกแต่งเสริมสร้าง ต่อมาได้ขยายเป็น ศัลยกรรมตกแต่งเสริมสวย หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า ศัลยกรรมความงาม คือ การทำศัลยกรรมตกแต่งในคนปกติให้ดูดีและสวยงามยิ่งขึ้น หรือทำให้ผู้สูงวัยดูอ่อนเยาว์ลง โดยมากมักจะเป็นศัลยกรรมบนใบหน้า

ปัจจุบันการทำศัลยกรรมมีความเจริญก้าวหน้ามาก ทำให้มีความผิดพลาดน้อยลง จนบางครั้งไม่คำนึงถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ จึงมีคำเตือนสำหรับผู้คิดจะทำศัลยกรรมตกแต่งเสริมสวยว่า ควรไตร่ตรองให้รอบคอบ ก่อนทำควรปรึกษาแพทย์ให้เข้าใจถึงวิธีการทำว่าเป็นอย่างไร ต้องใส่สารหรือสิ่งแปลกปลอมอะไรบ้าง ทำแล้วมีผลเป็นอย่างไร มีผลข้างเคียงหรือไม่ เมื่อตัดสินใจที่จะทำแล้ว ควรเลือกทำกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการรับรองจากสมาคมศัลยแพทย์ตกแต่ง นอกจากนี้ควรเลือกสถานประกอบการที่สะอาดได้มาตรฐานด้วย

ข้อดีของการทำศัลยกรรมตกแต่ง คือ ทำให้ผู้มีความผิดปกติหรือมีรูปลักษณ์ชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ทำให้คนปกติมีรูปลักษณ์ที่สวยงามขึ้น อันจะเป็นผลดีต่อผู้นั้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่อาจมีบางโอกาสเมื่อทำแล้วผลออกมาไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ ก็จะกลายเป็นผลเสียต่อผู้นั้น คือ นอกจากไม่สวยดังใจแล้ว ยังทำให้เกิดความเครียดอีกด้วย



รายการอ้างอิง

มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (๒๕๕๓). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนโดยพระราชประสงค์

ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เล่ม ๓๙. [https://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?](https://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=39&chap=8&page=t39-8-detail.html)

[book=39&chap=8&page=t39-8-detail.html](https://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=39&chap=8&page=t39-8-detail.html)

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

บทอ่านที่ ๒

เพลงกล่อมเด็กของไทยมีมาแต่โบราณ เพลงที่ชาวบ้านแต่งขึ้นเอง เรียกว่า เพลงกล่อมเด็กของราษฎรหรือ เพลงกล่อมเด็กชาวบ้าน ซึ่งใช้ร้องแพร่หลายทั่วทุกภาคของประเทศ มีเนื้อร้อง ทำนอง และสำเนียง แตกต่างกันไปบ้าง ตามบริบทของแต่ละท้องถิ่น เนื้อเพลงมักกล่าวถึงสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ นิทาน เรื่องเล่า ความเชื่อ เพลงบางบท เป็นการเปรียบเทียบ สอน ชม หรือแสดงความรักต่อลูกน้อยของตนเอง ขณะที่ เพลงกล่อมเด็กของหลวงหรือ เพลงกล่อมเด็กราชสำนัก เป็นเพลงที่ใช้ในพระราชพิธีทำขวัญเมื่อพระราชโอรสหรือพระราชธิดามีพระชนมายุครบ ๑ เดือน เรียกว่า “พระราชพิธีสมโภชเดือนและขึ้นพระอู่” ซึ่งผู้แต่งบทเพลงพระบรมมหาราชวังเป็นกวีของราชสำนัก

เพลงกล่อมเด็กของชาวบ้านเป็นเพลงพื้นบ้าน มีฉันทลักษณ์ไม่ตายตัว เนื้อเพลงใช้ภาษาง่าย ๆ และมี ถ้อยคำสัมผัสคล้องจองกันเป็นวรรคสั้น ๆ ความยาวประมาณ ๔-๑๐ วรรค วรรคละ ๔-๖ คำ ผู้ใดฟังแล้วสามารถ จำและร้องต่อ ๆ กันได้ เนื้อหาในเพลงไม่ซับซ้อน ส่วนเพลงกล่อมเด็กของหลวงเป็นบทกล่อมที่ร้อยกรองตามฉันทลักษณ์ อย่างเคร่งครัด แต่งเป็นกาพย์ยานี ๑๑ กาพย์ฉบัง ๑๖ และกลอนสุภาพ ใช้ถ้อยคำที่ไพเราะ เลือกสรรให้สอดคล้อง กับทำนองที่ใช้ห่กล่อมซึ่งอาจเป็นทำนองสรภัญญะหรือเพลงไทยเดิม

วิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของครอบครัวไทยในปัจจุบันแตกต่างไปจากเดิม การเลี้ยงดูทารกด้วยการขับกล่อม ให้ลูกน้อยนอนหลับเริ่มเห็นได้ยาก อาจพบได้บ้างในชุมชนที่ยังคงมีวิถีชีวิตแบบดั้งเดิม เพลงกล่อมเด็กมีแนวโน้มที่จะ เลือนหายไปจากสังคมไทยในไม่ช้า



รายการอ้างอิง

มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (๒๕๕๓). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนโดยพระราชประสงค์
ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เล่ม ๓๙. <https://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=39&chap=8&page=t39-2-detail.html>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

บทอ่านที่ ๑

เวลามาตรฐานคือเวลาที่มีมาตรวัด (time scale) อย่างเที่ยงตรงและคงที่ สามารถกำหนดจุดเริ่มต้นและจุดสุดท้ายของคาบเวลา (period) มีหน่วยเป็นปี วัน ชั่วโมง นาที และวินาที ตามลำดับ เวลามาตรฐานในปัจจุบันสืบเนื่องมาจากวิวัฒนาการของอุปกรณ์รักษาเวลา แต่ละประเทศได้คิดค้นอุปกรณ์รักษาเวลาชนิดต่าง ๆ ขึ้นมา เช่น นาฬิกาควอตซ์ นาฬิกาปรมาณู เพื่อใช้ในการรักษาเวลา เป็นอุปกรณ์ที่สามารถใช้รักษาเวลาได้อย่างเที่ยงตรงและต่อเนื่อง สาเหตุที่ต้องมีมาตรฐานเวลาที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันทั้งโลกนั้น เนื่องมาจากเราใช้เวลาเป็นมาตรวัดในกิจการต่าง ๆ อย่างมากมาย โดยเฉพาะความถี่ (frequency) จะไม่แน่นอนถ้าเวลาไม่แน่นอน ในทำนองเดียวกันเวลาจะไม่แน่นอนถ้าความถี่ไม่ถูกต้อง อุปกรณ์ที่ใช้รักษาเวลาดังแต่โบราณถึงปัจจุบันนั้นก็ใช้ตามความความสัมพันธ์ดังกล่าวทั้งสิ้น

เวลาที่ดีย่อมมีคุณสมบัติตรงกับธรรมชาติและไม่เปลี่ยนแปลง “ตรงกับธรรมชาติ” ในที่นี้หมายถึงว่าเราใช้ธรรมชาติอะไรเป็นหลักที่ตรงกับความเป็นอยู่และความต้องการของมนุษย์และสังคม เช่น กลางวันก็ต้องเป็นกลางวัน กลางคืนก็ต้องเป็นกลางคืน เวลาที่เหมาะสมที่สุดในที่นี้ คือ เวลาของดวงอาทิตย์สมมุติ ซึ่งต่อไปจะถือเป็นเวลาตามธรรมชาติ ส่วน “ไม่เปลี่ยนแปลง” หมายถึงคาบเวลาคงที่ ซึ่งในสมัยก่อนถือว่า เวลาดวงอาทิตย์สมมุติเป็นเวลาคงที่ที่สุด แต่จากอุปกรณ์รักษาเวลามาตรฐานที่คงที่หรือนาฬิกาที่เที่ยงตรงในปัจจุบันสามารถตรวจพบการเปลี่ยนแปลง เป็นผลให้เวลาดวงอาทิตย์จริงเปลี่ยนแปลง จึงส่งผลให้เวลาดวงอาทิตย์สมมุติเปลี่ยนแปลงไปด้วย เพราะเราใช้ดวงอาทิตย์สมมุติเป็นหลัก



รายการอ้างอิง

มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (ม.ป.ป.). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนโดยพระราชประสงค์
ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เล่ม ๒. <https://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=2&chap=2&page=t2-2-infodetail08.html>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

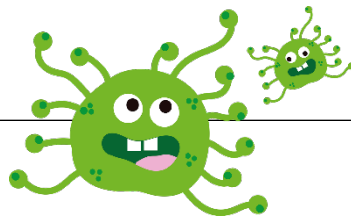
กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

บทอ่านที่ ๒

การระบาดของติดต่อของไวรัสเหมือนกับการระบาดของติดต่อของจุลชีพทั่วไป ไวรัสบางชนิดของมนุษย์และสัตว์ติดต่อโดยการสัมผัสโดยตรง ไวรัสบางชนิดที่ทนทานตายยาก เมื่ออยู่นอกเซลล์อาจจะติดต่อโดยการใช้ภาชนะร่วมกันหรือสิ่งมีชีวิตอื่นที่มีโอกาสสัมผัสนำไป ไวรัสบางชนิดติดต่อโดยทางปาก เช่น คางทูม บางชนิดโดยทางหายใจ เช่น โรคโปลิโอ หัด ไข้หวัดใหญ่ ไวรัสหลายชนิดของมนุษย์และสัตว์มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับสิ่งมีชีวิตที่เป็นพาหะของโรค โดยไวรัสนั้นเข้าไปเจริญในเซลล์ของแมลง ยุง เห็บ ฯลฯ ซึ่งมักจะเป็นตัวการในการแพร่เชื้อให้ระบาดได้ เช่น โรคไข้โปลิโอโตมัสโดยแมลงฟลิโโบโตมัส โรคไข้เลือดออกโดยยุงลาย โรคสมองอักเสบเรื้อรังเซี่ยหน้าร้อนโดยเห็บ ไวรัสในพืชนอกจากจะมีการระบาดติดต่อแบบไวรัสมนุษย์และสัตว์แล้ว ยังมีเพลี้ยหรือแมลงอื่น ๆ ที่ดูดกินน้ำในใบของพืชเป็นอาหาร ไวรัสบางชนิดที่อยู่ในดินมักอาศัยราหรือหนอนในดินเป็นพาหะ อันเป็นสภาวะที่แตกต่างไปจากไวรัสของมนุษย์และสัตว์

การควบคุมมิให้เกิดโรคไวรัสทำได้ยาก เพราะยาปฏิชีวนะที่ทำลายแบคทีเรียได้ดีนั้น ทำลายไวรัสไม่ได้ เนื่องจากไวรัสอาศัยอยู่ในเซลล์ของสิ่งมีชีวิต การทำลายไวรัสจะมีผลกระทบกระเทือนไปถึงเซลล์ของสิ่งมีชีวิตซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ แม้ปัจจุบันจะพบยาปฏิชีวนะที่หยุดยั้งการสังเคราะห์ไวรัสได้ แต่การรักษาโรคไวรัสโดยใช้ยาก็ยังทำไม่ได้ผลเป็นส่วนใหญ่ เพราะยาเหล่านั้นทำลายเซลล์ด้วย วิธีควบคุมโรคไวรัสที่ดีที่สุด ได้แก่ การป้องกันโดยการฉีดวัคซีนที่ฆ่าไวรัสให้ตาย หรือวัคซีนที่ทำจากไวรัสพันธุ์พิเศษที่ฤทธิ์อ่อนมากจนไม่ทำให้เกิดอาการโรค แต่สามารถกระตุ้นให้ร่างกายเกิดภูมิป้องกันโรค เช่น การควบคุมโรคอหิวาต์สุกร โปลิโอ หัด โรคไข้เหลือง โรคฝีดาษ โรคลงแดงของวัวควาย โรคนิวคาสเซิลของไก่ โรคพิษสุนัขบ้า



รายการอ้างอิง

มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (ม.ป.ป.). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนโดยพระราชประสงค์
ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เล่ม ๔. <https://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=4&chap=4&page=t4-4-detail.html>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

บทอ่านที่ ๑

มะพร้าวเป็นพืชเศรษฐกิจของไทยที่มีการปลูกแพร่หลายในทุกครัวเรือนตามสวนและไร่นา โดยเฉพาะในจังหวัดทางภาคใต้ของประเทศไทยตั้งแต่จังหวัดประจวบคีรีขันธ์จนถึงนครศรีธรรมราช เป็นแหล่งที่มีการปลูกมะพร้าวผลใหญ่มากที่สุดในประเทศไทย โดยผลแก่แปรรูปเป็นกะทิเหลวและกะทิผง นำมาประกอบอาหารได้ทั้งคาวและหวาน ตลอดจนการแปรรูปในโรงงานอุตสาหกรรมเป็นน้ำมันมะพร้าว พันธุ์ที่นิยมปลูกเป็นพันธุ์ต้นสูงผลโต (tall coconut) ซึ่งปลูกกันมากในระบบไร่ตั้งแต่บริเวณที่ราบลุ่ม ตามเกาะ และชายฝั่งทะเล จนถึงที่ราบเชิงเขา

มะพร้าวน้ำหอมปลูกได้ทั้งในที่ลุ่มและที่ดอน หากเป็นที่ลุ่มในภาคกลางจะปลูกในระบบสวน โดยยกร่องให้พ้นจากน้ำท่วมขัง หากเป็นที่ดอนที่มีแหล่งน้ำและมีฝนตกสม่ำเสมอเช่นภาคใต้ จะปลูกในระบบไร่ ในระบบสวนสามารถปลูกมะพร้าวพร้อมกับพืชชนิดอื่นแซมได้เช่นผักต่าง ๆ รวมทั้งไม้ผลระยะสั้น เช่น กัลย มะละกอ ซึ่งช่วยประหยัดการให้น้ำและปุ๋ย เพราะสามารถบำรุงรักษาไปพร้อมกัน ส่วนที่ดอนที่ปลูกระบบไร่ก็สามารถปลูกพืชแซมเช่น พืชตระกูลถั่ว ข้าวโพด สับปะรด ได้เช่นกัน ช่วยให้เกษตรกรมีรายได้เสริมอีกทางหนึ่ง

หลังจากปลูกจนอายุได้ ๒ ปีครึ่ง มะพร้าวตกผล ก็เก็บผลอ่อนไปจำหน่ายได้ การจำหน่ายมะพร้าวน้ำหอมทำได้ทั้งผลที่เก็บเกี่ยวมาแล้วทันทีหรือนำไปแปรรูป โดยปอกเปลือกนอกจนเหลือแต่เปลือกในบาง ๆ ที่เรียกว่า ควันหรือปอกเปลือกนอกและเปลือกในออกหมด ที่เรียกว่า เจีย แล้วจึงจำหน่ายเป็นผลสด หรือนำไปต้มให้สุกเพื่อยืดอายุการเก็บรักษา โดยสามารถเก็บรักษาด้วยความเย็นไว้ได้นานถึง ๓๐ วัน



รายการอ้างอิง

มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (๒๕๕๖). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนโดยพระราชประสงค์

ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เล่ม ๓๘. [https://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?](https://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=38&chap=5&page=t38-5-detail.html)

[book=38&chap=5&page=t38-5-detail.html](https://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=38&chap=5&page=t38-5-detail.html)

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

บทอ่านที่ ๒

โรคพันธุกรรมส่วนใหญ่มักแสดงออกได้ตั้งแต่กำเนิดหรือตั้งแต่ในวัยเด็ก ซึ่งก่อให้เกิดความเจ็บป่วยอย่างรุนแรง และนำไปสู่การตายของทารกหลังจากคลอดไม่นานนัก แต่มีโรคพันธุกรรมอีกเป็นจำนวนมากที่ไม่ได้ทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต แต่เป็นโรคเรื้อรังซึ่งก่อให้เกิดความพิการขึ้นกับรูปร่างหน้าตา อวัยวะร่างกาย หรือแม้แต่สติปัญญาของเด็กคนนั้นยาวนานและต่อเนื่องจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้ ทำให้เป็นภาระอย่างมากต่อครอบครัวในการที่จะต้องดูแลเป็นพิเศษ

แม้ว่าปัจจุบันเราจะมีวิธีการบรรเทาอาการหรือรักษาโรคพันธุกรรมได้หลายโรคแล้ว แต่ควรพยายามหาทางป้องกันไม่ให้เกิดโรคพันธุกรรมตั้งแต่แรก เช่น คู่สามีภรรยาที่มีโอกาสเสี่ยงจะเป็นพาหะของโรค เนื่องจากมีญาติที่เคยเป็นโรคพันธุกรรมมาก่อน ควรจะเข้ารับการศึกษาขอคำแนะนำจากแพทย์ เพื่อให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับการถ่ายทอดและโอกาสเสี่ยงของโรคพันธุกรรมที่อาจเกิดขึ้นได้นั้น หรืออาจขอให้แพทย์ทำการตรวจวิเคราะห์พันธุกรรมของตนเองถ้ามีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ ก่อนที่จะตัดสินใจมีบุตร

การป้องกันตั้งแต่ก่อนเกิดโรค เช่น การให้คำปรึกษาแนะนำแก่คู่สามีภรรยาที่เป็นพาหะของโรคธาลัสซีเมียในประเทศไทยและประเทศแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน การให้ความรู้แก่หญิงวัยเจริญพันธุ์เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงการใช้ยาหรือสารเสพติดบางอย่างที่อาจก่อให้เกิดความพิการ เรียกว่า การป้องกันระดับปฐมภูมิ หากป้องกันภายหลังเกิดโรคแล้วจะเรียกว่า การป้องกันระดับทุติยภูมิ เช่น การตรวจกรองทารกแรกเกิด การเจาะเลือดในหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งควรตรวจพบให้เร็วที่สุด เพื่อนำไปสู่การรักษาที่มีประสิทธิภาพ ส่วน การป้องกันระดับตติยภูมิ เป็นการป้องกันไม่ให้โรคที่เกิดขึ้นแล้วมีความพิการมากขึ้นอีก เช่น การส่งเสริมกระตุ้นพัฒนาการในเด็กที่มีกลุ่มอาการดาวน์ การให้การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการเป็นพิเศษ



รายการอ้างอิง

มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (๒๕๕๓). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนโดยพระราชประสงค์
ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เล่ม ๓๘. <https://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=38&chap=5&page=t38-9-detail.html>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....