



กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗

ใบความรู้ที่ ๒

ผลกระทบต่อสุขภาพ เมื่อตื่นขึ้นมาและเล่นมือถือทันที



แม้โทรศัพท์มือถือจะทำให้ชีวิตเราสะดวกสบายขึ้นแบบปฏิเสธไม่ได้แต่การใช้โทรศัพท์มือถือทันทีหลังตื่นนอนนั้นไม่ใช่เรื่องดี หรือเป็นเรื่องที่แนะนำเลย เพราะสิ่งนี้สามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพและเพิ่มความเครียดในชีวิตของคุณได้

๑. เกิดความวิตกกังวล และความเครียด การใช้โทรศัพท์มือถือหลังตื่นนอนอาจทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียดได้ เนื่องจากการเข้าถึงอีเมล โปสต์ในโซเชียลมีเดีย และข่าวสารต่างๆ อาจส่งผลต่อสภาพจิตใจของคุณ ทำให้คุณไม่สามารถเริ่มต้นวันใหม่ได้อย่างสงบสุข และเพิ่มความเครียดและความวิตกกังวลให้กับคุณได้

๒. เกิดผลเสียต่อโครงสร้างกายภาพของสมอง การใช้โทรศัพท์มือถือหลังตื่นนอนอาจส่งผลเสียต่อโครงสร้างทางกายภาพของสมอง ส่งผลต่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี และทำให้เกิดความเครียด นอกจากนี้ สมองของคุณจะปล่อยโดปามีนเมื่อคุณเช็คโซเชียลมีเดีย ส่งผลให้สมองของคุณกระตุ้นให้ทำซ้ำการกระทำที่ทำให้เกิดการปล่อยโดปามีน ทำให้คุณติดโทรศัพท์ของคุณ

๓. เสียเวลาโดยใช่เหตุ การใช้เวลา ๑๕ นาทีแรกหลังตื่นนอนไปกับการเล่นโซเชียลมีเดียอาจลากยาวไปถึงครึ่งชั่วโมง ทำให้เสียเวลาโดยใช่เหตุ นอกจากนี้ยังรบกวนสมาธิและทำให้ต้องเลื่อนการทำกิจกรรมในตอนเช้าออกไป ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการจัดลำดับความสำคัญของงานเพราะสมองยังไม่ตื่นตัวเต็มที่ การเช็คโทรศัพท์มือถือเป็นสิ่งแรกหลังตื่นนอนจะนำไปสู่ความฟุ้งซ่านได้ง่ายขึ้นและส่งผลเสียต่อประสิทธิภาพการทำงาน

(๒๕๖๖ ๒๑ พฤศจิกายน). ผลกระทบด้านสุขภาพ เมื่อตื่นขึ้นมาและเล่นมือถือทันที.

<https://www.sanook.com/women/๒๕๕๔๖๙/>



กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๗

ใบความรู้ที่ ๒



เทคนิคการจัดการความโกรธ

หากไม่จัดการความโกรธ ความโกรธมีแนวโน้มแสดงออกได้ทั้งแบบก้าวร้าวต่อตนเองและก้าวร้าวต่อผู้อื่น ความโกรธมักไปแสดงออกในแบบที่ทำร้ายตนเองได้หากคุณไม่เข้าใจ ไม่ยอมรับความโกรธที่เกิดขึ้นและเก็บกดไว้ ความโกรธยังไม่หายไปไหนและกลับมาเป็นความก้าวร้าวกับตนเองได้ เช่น คุณอาจไม่พอใจเจ้านาย คุณอาจแสดงพฤติกรรมในทางที่ทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองได้ เช่น การมาทำงานสาย การไม่ส่งงาน การนอนมากเกินไปจนมาทำงานไม่ทัน หรือการแสดงออกในแบบก้าวร้าว ซึ่งอาจส่งผลให้ถูกออกจากงานได้หรือทำให้เกิดปัญหาในการทำงาน ซึ่งทำให้เป้าหมายในชีวิตไม่เป็นตามที่ตั้งใจไว้

ปรับทัศนคติ มองความโกรธในแง่บวก หันมาดูความเชื่อความเข้าใจต่อความโกรธ ความโกรธที่เกิดขึ้นนั้นมีประโยชน์ ทำให้เรารู้ว่าเราถูกล่วงละเมิดสิทธิ เกิดอันตราย ทัศนคติที่ดีของพ่อแม่ที่มีต่อความโกรธสามารถมีผลต่อวิธีการเลี้ยงลูก เมื่อเห็นลูกโกรธแล้วทำลายข้าวของ ให้ถือเป็นโอกาสสอนลูกว่าตอนนี้เขากำลังโกรธ ลองพาลูกไปทำกิจกรรมอย่างอื่นที่สร้างสรรค์แทน ทัศนคติที่ดีต่อความโกรธ จะทำให้คุณสามารถคิดวิธีการจัดการได้อย่างสร้างสรรค์

การมีอารมณ์โกรธจึงไม่ใช่ปัญหา ควบคุมจัดการต่างหากที่เป็นปัญหา สมองส่วนของอารมณ์และการควบคุมจัดการอารมณ์เป็นอยู่คนละส่วน ทำร่วมกันได้ แน่ใจการฝึกฝนการควบคุมความโกรธจึงอยู่ภายใต้การควบคุมของเราเอง

ตระหนักว่ามีความโกรธเกิดขึ้นจากการสังเกตร่างกายของเรา ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงเสมอเมื่อความโกรธเกิดขึ้น การสังเกตร่างกาย เช่น การเต้นของหัวใจทำให้เรารู้เท่าทันความโกรธ

ยอมรับความโกรธที่เกิดขึ้นในตนเอง การยอมรับทำให้ความโกรธลดลง อันนี้ต้องลองทำกันดู หากเรายังโทษสิ่งแวดล้อม แน่ใจว่ามีปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้โกรธ แต่เราอาจมีประสบการณ์ว่ายิ่งเราหาคนมารับผิดชอบกับความรู้สึกของเรา ความโกรธก็ยิ่งเพิ่มขึ้น

นักจิตวิทยาคลินิก โรงพยาบาลมหารมย์.เทคนิคการจัดการความโกรธ.

https://www.manarom.com/blog/tips_to_manage_angers.html



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗



บทอ่านเรื่องที่ ๑ การหายใจ

“การหายใจ” เป็นขบวนการที่จำเป็นสำหรับสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ขบวนการหายใจนี้เกิดขึ้นภายในเซลล์ที่มีชีวิตทุกๆ เซลล์ เริ่มตั้งแต่สิ่งมีชีวิตเซลล์เดียวขึ้นไป จนถึงสิ่งมีชีวิตชั้นสูงที่มีส่วนประกอบของร่างกายสลับซับซ้อน ในสิ่งมีชีวิตชั้นต่ำที่ยังไม่มีลักษณะเป็นเซลล์ เช่น เชื้อไวรัส ไม่มีขบวนการหายใจ ดังนั้นจึงไม่สามารถสร้างพลังงาน และดำรงชีวิตอยู่ได้ตามลำพัง ต้องอาศัยอยู่ในเซลล์ของสิ่งมีชีวิต ได้พลังงานและสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตจากเซลล์ที่มันอาศัยอยู่ จึงจะสามารถมีขบวนการต่าง ๆ และเพิ่มจำนวนได้

การหายใจที่จะอธิบายในตอนนี้เป็นหายใจของสิ่งมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ คือ จะต้องประกอบด้วยเซลล์ที่มีชีวิต การหายใจภายในเซลล์ของสิ่งมีชีวิต หมายถึงการที่โมเลกุลของสารประเภทโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันภายในเซลล์ถูกย่อยให้แตกสลายเป็นโมเลกุลเล็ก ๆ โดยเอนไซม์และออกซิเจน หรือโดยเอนไซม์แต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น (เอนไซม์เป็นสารประกอบหลายชนิด ซึ่งส่วนมากแล้วเป็นสารพวกโปรตีนที่เซลล์ของสิ่งมีชีวิตสร้างขึ้น มีหน้าที่เป็นตัวเร่งปฏิกิริยาเคมีทุกชนิดที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย) ผลของการสลายตัวของสารดังกล่าวทำให้เกิดพลังงานขึ้นภายในเซลล์ สิ่งมีชีวิตนำพลังงานนี้ไปใช้ในการดำรงชีวิตให้เป็นปกติ เช่น เอาไปใช้ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว กินอาหาร ขับถ่ายของเสีย ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น

ที่มา : มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (๒๕๑๖). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ

เล่มที่ ๔. โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. เข้าถึงได้จาก <https://www.saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=4&chap=2&page=t4-2-detail.html>



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗



บทอ่านเรื่องที่ ๒ เห็ด

เห็ดและราหลายชนิดมีบทบาทสำคัญมากในการย่อยสลายอินทรีย์วัตถุ ทำให้เกิดการหมุนเวียนธาตุคาร์บอนและแร่ธาตุอื่น ๆ มีการประมาณว่าสามารถหมุนเวียนสารอินทรีย์ได้ถึงหนึ่งล้านตันต่อปี ในระบบนิเวศป่าไม้ เห็ดนอกจากจะช่วยย่อยสลายอินทรีย์วัตถุแล้ว ยังมีเห็ดกลุ่มที่อยู่ร่วมกับรากของไม้ป่าที่มีชีวิตในแบบพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เรียกว่า เห็ดเอกโทไมคอร์ไรซา (ectomycorrhizal mushroom) เมื่อสภาพแวดล้อมเหมาะสมโดยเฉพาะในฤดูฝน เส้นใยของเห็ดที่อยู่ในดินจะมีการพัฒนาเติบโตเป็นดอกเห็ดชูขึ้นมาเหนือดิน ชาวบ้านที่อยู่รอบๆ ป่า นิยมเก็บเห็ดป่า มารับประทาน ดังจะพบเห็นการนำเห็ดป่ามาวางขายอยู่ริมถนนและในตลาด แต่การรับประทานเห็ดป่าเหล่านี้มีความเสี่ยง เพราะอาจไปเก็บเอาเห็ดพิษซึ่งมีลักษณะคล้ายกับเห็ดที่รับประทานได้ปะปนมาโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จึงมีรายงานข่าว ตามสื่อต่าง ๆ เป็นประจำทุกปี ว่ามีผู้เสียชีวิตเนื่องจากการรับประทานเห็ดพิษ

เห็ดและรานอกจากมีประโยชน์แล้ว เห็ดและราอีกหลายชนิดยังมีโทษ เช่น ทำให้อาหารเน่าเสีย ก่อให้เกิดโรคทั้งแก่พืชและสัตว์ โรคพืชที่เกิดจากราทำให้เกิดการสูญเสียอย่างมหาศาลสามารถเข้าทำลายพืชขณะที่กำลังเติบโตและทำลายผลผลิตหลังการเก็บเกี่ยว ราในเมล็ดพันธุ์พืชชนิดต่างๆ นั้น นอกจากทำให้ผลผลิตเสียหายแล้ว ราบางชนิดยังสร้างสารพิษที่ร้ายแรงซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง เช่น อะฟลาท็อกซิน (aflatoxin) บางชนิดก่อให้เกิดโรคในคน ตั้งแต่โรคผิวหนังซึ่งไม่ร้ายแรง จนถึงโรคร้ายแรงที่มีอันตรายถึงชีวิต เช่น ไข่มองอักเสบจาก *Cryptococcus neoformans*

ที่มา : มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (๒๕๑๖). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ

เล่มที่ ๔๐. โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. เข้าถึงได้จาก <https://www.saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=40&chap=4&page=t40-4-detail.html>



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๗

บทอ่านเรื่องที่ ๑ เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น ถ้าเราไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่พอ ร่างกายก็ผิดปกติ หย่อนสมรรถภาพ บางครั้งถึงกับเป็นโรค ผู้ที่เป็นโรคเพราะเหตุดังนี้ หากได้ออกกำลังกายก็หายได้ ดังนั้นจึงเปรียบการออกกำลังกายว่าเป็นอาหารก็ได้ เป็นยาก็ได้

การออกกำลังกายในที่นี้ หมายความถึง การให้กล้ามเนื้อทำงานเพื่อประโยชน์ต่างๆ เช่น การประกอบอาชีพ การทำงานอดิเรกหรือแม้การเล่นสนุก อีกคำหนึ่งที่มีความหมายเกี่ยวข้องกัน คือ “กีฬา” หมายความถึง การออกกำลังกายที่เป็นการเล่นอย่างมีระเบียบหรือกฎเกณฑ์ เช่น แบดมินตัน ฟุตบอล รวมทั้งไม้หิ้งหรือตีจับด้วย การกระโดดโลดเต้นไปตามเรื่อง ไม่ควรจะเรียกว่า กีฬา เป็นแต่เพียงการเล่น โดยเหตุผลทำนองเดียวกับการตักน้ำรดต้นไม้ ก็ไม่ใช่กีฬา แต่ถ้ามีการแข่งขันตักน้ำใส่ตุ่มก็นับว่าเป็นกีฬาได้ เพราะจะมีกฎเกณฑ์และกำหนดเวลา ปัจจุบันนี้นิยมใช้คำว่า “กีฬา” สำหรับการออกกำลังกายเพื่อประโยชน์อื่นๆ นอกจากงานอาชีพหรืองานประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งใช้สำหรับการออกกำลังกาย เพื่อประโยชน์เกี่ยวกับการบริหารกาย การเล่นสนุกและการแข่งขัน



ที่มา : มุลินีโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (๒๕๑๖). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ เล่มที่ ๑๐. โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. เข้าถึงได้จาก <https://www.saranukromthai.or.th/oldchild/872>



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๗

บทอ่านเรื่องที่ ๒ เรื่อง อันตรายจากยา

ยาเป็นเสมือนดาบสองคม คือ ให้คุณเมื่อใช้ถูกและให้โทษเมื่อใช้ผิด ผู้ใช้ยาพึงระลึกถึงอันตรายที่อาจเกิดจากยาไว้บ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ใช้ยารักษาตนเอง แต่ถ้าเป็นการใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์แล้วโอกาสที่จะเกิดผลเสียก็นับว่ามีน้อยมาก

อันตรายจากยาอาจเกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น เกิดจากตัวยาเอง เกิดจากความแตกต่างในตัวผู้ใช้ยา ซึ่งมีปฏิริยาต่อยาผิดปกติ และเกิดจากการใช้ยาไม่ถูกต้อง ผลเสียเนื่องจากยา

ยาแต่ละขนานมักมีผลเสียอยู่ในตนเองไม่มากนักน้อย แม้จะใช้ในขนาดธรรมดา (ขนาดรักษา) เช่น ยาแก้อาการแพ้ ทำให้หึ่งวงนอน ยาแก้ปวดลดไข้ ระคายกระเพาะอาหาร และลำไส้ เป็นต้น

การใช้หลายขนานร่วมกัน อาจเป็นยาเม็ดหนึ่ง ที่มีตัวยาหลายขนาน หรือให้ยาหลายขนานแยกเม็ดกันในเวลาเดียวกัน หรือในเวลาใกล้เคียงกันบางครั้ง แทนที่จะให้ผลดีกลับทำให้เกิดผลเสียในการรักษาและเกิดอาการพิษมากขึ้นได้ เช่น การใช้ยาระงับประสาท ร่วมกับยาแก้อาการแพ้ จะทำให้สมองถูกกดมากเกินไปจนต้องการ เป็นต้น

ยาบางอย่างทำให้เกิดผลเสียได้ เมื่อผู้ใช้ยานั้นได้รับของแสลง ซึ่งอาจได้แก่ อาหารบางชนิด เครื่องดื่มบางอย่าง บุหรี่ หรือการปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้อง เช่น การใช้ยาลดความดันโลหิตสูงบางขนาน ร่วมกับการบริโภคเนยแข็งหรือกล้วยหอม ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงขึ้นจนถึงขั้นอันตรายได้ เป็นต้น



ที่มา : มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (๒๕๑๖). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ

เล่มที่ ๙. โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. เข้าถึงได้จาก <https://www.saranukromthai.or.th/oldchild/675>



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗



บทอ่านเรื่องที่ ๑

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 แพблиเคชันส์. [https://www.siphospital.com/](https://www.siphospital.com/landing/e-book/)

landing/e-book/

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗

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: 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/>

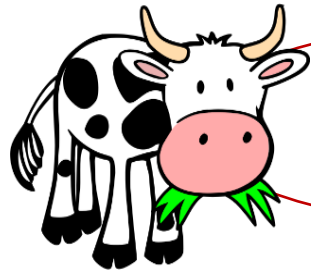
ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๗



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>



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๗



บทอ่านเรื่องที่ ๒

อาหารไทยแบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ อาหารคาว และ อาหารหวาน นอกจากนี้ยังมีอาหารว่าง ซึ่งเป็นอาหารคาวก็ได้ หรืออาหารหวานก็ได้ไว้รับประทานระหว่างแต่ละมื้อ อาหารคาวของไทย ประกอบด้วยรสทุกรส ทั้งเค็ม หวาน เปรี้ยว และมีรสเผ็ดอีกรสหนึ่ง ตามปกติอาหารคาวที่รับประทานตามบ้านทั่ว ๆ ไป จะประกอบด้วยแกง ผัด ยำ ทอด (เผาหรือย่าง) เครื่องจิ้ม และเครื่องเคียง อาหารหวานของไทยมีทั้งชนิดน้ำและแห้ง ส่วนมากปรุงด้วยกะทิ น้ำตาล และแป้งเป็นหลัก เช่น กล้วยบัวชี่ ขนมห้อยปูน ขนมใส่ไส้ (สอดไส้) ขนมเหนียว เป็นต้น ในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ชาวยุโรปได้ถ่ายทอดการทำขนมด้วยไขให้แก่นักคนไทยหลายอย่าง เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา และขนมหม้อแกง ระหว่างอาหารแต่ละมื้อ ยังมีอาหารที่รับประทานเล่น เรียกว่า อาหารว่าง อาจเป็นอาหารคาวที่รับประทานกับ น้ำชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ในตอนบ่าย ได้แก่ สาคุไส้หมูปั่นสับนี้้ง-ทอด ข้าวเกรียบปากหม้อ ข้าวตังเมียงลาว ข้าวตังหน้าตั้ง ขนมห้างหน้าหมู หรืออาจเป็นขนมหวาน เช่น ขนมใส่ไส้ ขนมเบี้อง ข้าวเม้าทอด 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)



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านชั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓

บทอ่านเรื่องที่ ๑

เมื่อครั้งเป็นนิสิต ข้าพเจ้าได้เคยอ่านผลงานของจิตร ภูมิศักดิ์ อยู่บ้าง แต่ก็ไม่ได้ศึกษาอย่างละเอียด หรือวิเคราะห์อะไร เพียงแต่ได้ยินคำเล่าลือว่าเขาเป็นคนที่ค้นคว้าวิชาการได้กว้างขวางและลึกซึ้งถึงถ้วน ในสมัยที่เราเรียนหนังสือกัน ได้มีผู้นำบทกวีของจิตรมาใส่ทำนองร้องกัน ฟังติดหูมาจนถึงวันนี้

เปิบข้าวทุกครวคำ	จงสูจำเป็นอาจิดน
เหงื่อที่สุกน	จึงก่อเกิดมาเป็นคน
ข้าวนี้จะมีรส	ให้ชนชิมทุกชั้นชน
เป็องหลังสิทุข์ทน	และขมขึ้นจนเขียวคว
จากแรงมาเป็นรวง	ระยะทางนั้นเหยียดยาว
จากรวงเป็นเม็ดพราว	ล้วนทุข์ยากลำบากเข็ญ
เหงื่อหยดสักก็หยาด	ทุกหยดหยาดล้วนยากเย็น
ปูดโปนก็เส้นเอ็น	จึงแปรรวมมาเปิบกิน
น้ำเหลืองที่เรือแดง	และน้ำแรงอันหลังริน
สายเลือดทุกทั้งสิ้น	ที่สูชดกำซาบพัน

ดูจากสรรพนามที่ใช้ว่า “กู” ในบทกวีนี้ แสดงว่าผู้ที่พูดถึงคือชาวนา ชวนให้คิดว่าเรื่องจริง ๆ นั้น ชาวนาจะมีโอกาสไหมที่จะ “ลำเลิก” กับใคร ๆ ว่า ถ้าไม่มีคนที่คอยเหนื่อยยากตรากตรำอย่างพวกเขา คนอื่น ๆ จะเอาอะไรกิน อയാว่า แต่การลำเลิกทวงบุญคุณเลย ความช่วยเหลือที่สังคมมีต่อคนกลุ่มนี้ในด้านของ ปัจจัยการผลิต การพยุงหรือประกันราคา และการรักษาความยุติธรรมทั้งปวงก็ยังไม่เพียงพอที่จะเป็นไปไม่ได้ทำให้ ในหลาย ๆ ประเทศที่มีการพัฒนาเศรษฐกิจ ชาวนาต่างก็ละทิ้งอาชีพเกษตรกรรมไปอยู่ในภาคอุตสาหกรรม หรือภาคบริการ ซึ่งทำให้ตนมีรายได้สูงกว่าหรือได้เงินเร็วกว่า แน่นนอนกว่า มีสวัสดิการดีกว่าและไม่ต้องเสี่ยงมากเท่าการเป็นชาวนา บางคนที่ยังคงอยู่ในภาคเกษตรกรรมก็มักจะนิยมเปลี่ยนพืชที่ปลูกจากธัญพืช ซึ่งมักจะ ด้ราคาต่ำเพราะรัฐบาลก็มีความจำเป็นที่จะต้องควบคุมราคามาเป็นพืชเศรษฐกิจประเภทอื่นที่ราคาสูงกว่า แต่ก็ยังมีชาวนาอีกเป็นจำนวนมากที่ไม่มีทางที่จะขยับขยายตัวให้อยู่ในสถานะที่ดีขึ้นได้ อาจแย่งด้วยซ้ำ แล้วก็ไม่มีสิทธิที่จะอุทธรณ์ฎีกากับใคร ถึงจะมีคนแบบจิตร ที่พยายามใช้จินตนาการสะท้อนความในใจออกมา สะกิดใจคนอื่นบ้าง แต่ปัญหาก็ยังไม่หมดไป

หลายปีมาแล้ว ข้าพเจ้าอ่านพบบทกวีจีนบทหนึ่ง ผู้แต่งชื่อหลี่เซิน ชาวเมืองอู่ซี มีชีวิตอยู่ในระหว่างปี ค.ศ. ๗๗๒ ถึง ๘๔๖ สมัยราชวงศ์ถัง ท่านหลี่เซินได้บรรยายความในใจไว้เป็นบทกวีภาษาจีน ข้าพเจ้าจะพยายามแปลด้วยภาษาที่ขรุขระไม่เป็นวรรณศิลป์เหมือนบทกวีของ จิตร ภูมิศักดิ์

หวานข้าวในฤดูใบไม้ผลิ ข้าวเมล็ดหนึ่ง
จะกลายเป็นหมื่นเมล็ดในฤดูใบไม้ร่วง
รอบข้างไม่มีนาที่ไหนทิ้งว่าง
แต่ชาวนาที่ยังอดตาย
ตอนอาทิตย์เที่ยงวัน ชาวนายังพรวนดิน
เหงื่อหยดบนดินภายใต้ต้นข้าว
ใครจะรู้ว่าในจานใบนั้น
ข้าวแต่ละเม็ดคือความยากแค้นแสนสาหัส

กวีผู้นี้รับราชการมีตำแหน่งเป็นข้าราชการส่วนท้องถิ่นอยู่ในชนบท ฉะนั้นเป็นไปได้ที่เขาคงได้เห็นความเป็นอยู่ของราษฎรชาวไร่ชาวนาในยุคนั้น และเกิดความสะเทือนใจจึงได้บรรยายความรู้สึกออกเป็นบทกวีที่เขาให้ชื่อว่า “ประเพณีดั้งเดิม” บทกวีของหลี่เซิน เรียบ ๆ ง่าย ๆ แต่ก็แสดงความขัดแย้งชัดเจน แม้ว่าในฤดูกาลนั้นภูมิอากาศจะอำนวยให้พืชพันธุ์ธัญญาหารบริบูรณ์ดี แต่ผลผลิตไม่ได้ตกเป็นประโยชน์ของผู้ผลิตเท่าที่ควร

เทคนิคในการเขียนของหลี่เซินกับจิตรต่างกัน คือ หลี่เซินบรรยายภาพที่เห็นเหมือนจิตรกรวาดภาพให้คนชม ส่วนจิตรใช้วิธีเสมือนกับนำชาวนามาบรรยายเรื่องของตนให้ผู้อ่านฟังด้วยตนเอง

เวลานี้สภาพบ้านเมืองก็เปลี่ยนไป ตั้งแต่สมัยหลี่เซินเมื่อพันปีกว่า สมัยจิตร ภูมิศักดิ์ เมื่อ ๓๐ กว่าปีที่แล้ว สมัยที่ข้าพเจ้าได้เห็นเองก็ไม่มีอะไรแตกต่างกันนัก ฉะนั้นก่อนที่ทุกคนจะหันไปกินอาหารเม็ดเหมือนนักบินอวกาศ เรื่องความทุกข์ของชาวนาก็คงยังเป็นแรงสร้างความสะเทือนใจให้แก่กวียุคคอมพิวเตอร์สืบไป



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗

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



อานนท์ นนทโส. (๒๕๕๔). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ ฉบับเสริมการเรียนรู้ เล่ม ๓๖. กรุงเทพฯ : โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๗

บทอ่านเรื่องที่ ๒ เรื่อง ก้าวกระโดดของแอนิเมชัน

ภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชันไทยเรื่องแรกที่ได้มีการผลิตขึ้น ใน พ.ศ. ๒๔๘๘ คือ เรื่อง “เหตุมหัศจรรย์” อันเป็นผลงานที่สร้างสรรค์โดยอาจารย์ปยุต เงากระจ่าง ซึ่งเป็นเพียงภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชันขนาดสั้น ความยาว ๑๒ นาที และอีก ๒๔ ปีต่อมา อาจารย์ปยุต เงากระจ่าง ก็ผลิตภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชันขนาดยาว เรื่องแรกของประเทศไทย คือ เรื่อง “สุดสาคร” ฉายใน พ.ศ. ๒๕๒๒ แต่เนื่องจากขาดการสนับสนุนทั้งจากนายทุน และภาครัฐในสมัยนั้น แอนิเมชันในประเทศไทยจึงไม่มีการพัฒนาอย่างจริงจังไปอีกหลายสิบปี

ส่วนแอนิเมชันในต่างประเทศ โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกาและญี่ปุ่นก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง และได้พัฒนาเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในยุคที่เทคโนโลยีและคอมพิวเตอร์กำลังเฟื่องฟู โดยบริษัทเดอะวอลต์ดิสนีย์ ร่วมกับบริษัทพิกซาร์ (Pixar) ได้ผลิตภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชันในรูปแบบใหม่เรื่อง “ทอยสตอรี” (Toy Story) ออกฉายใน พ.ศ. ๒๕๓๘ โดยใช้คอมพิวเตอร์สร้างตัวละครหรือแบบจำลองสามมิติ (three-dimensional model) ควบคุมการเคลื่อนไหว รวมทั้งให้แสง-เงา โดยมีทีมวิศวกรและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในการผลิตมากกว่า ๒๐๐ คน ซึ่งใช้เวลาผลิตนานถึง ๔ ปี ถือเป็นภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชันเรื่องยาวที่สมบูรณ์แบบเรื่องแรก ที่ผลิตขึ้นโดยใช้คอมพิวเตอร์



ที่มา : มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (๒๕๑๖). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ เล่มที่ ๓๖. โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. เข้าถึงได้จาก [https:// www.saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=36&chap=7&page=t36-7-infodetail02.html](https://www.saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=36&chap=7&page=t36-7-infodetail02.html)



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗

บทอ่านที่ ๑

เรื่อง วิกฤติปรากฏการณ์ “ปะการังฟอกขาว”

แนวปะการังเป็นระบบนิเวศที่มีความสำคัญอย่างมากในท้องทะเล แม้ว่าแนวปะการังจะครอบคลุมพื้นที่ใต้ทะเลแค่ประมาณร้อยละ ๑ ของพื้นที่ใต้ทะเลทั้งหมด แต่สิ่งมีชีวิตในทะเลประมาณร้อยละ ๒๕ ใช้ประโยชน์จากปะการัง ทั้งเป็นที่อยู่อาศัย แหล่งอาหาร แหล่งอนุบาล และที่หลบภัย อีกทั้งยังมีประชากรกว่า ๕๐๐ ล้านคนบนโลกที่ต้องอาศัยพึ่งพาประโยชน์จากแนวปะการัง มีประมาณการว่ามูลค่าที่ได้จากแนวปะการังทั่วโลกนั้นสูงกว่า ๑ ล้านล้านบาทต่อปี โดยมาจากอุตสาหกรรมด้านการประมงและการท่องเที่ยว

เมื่ออุณหภูมิน้ำทะเลสูงขึ้น สาหร่ายจะผลิตออกซิเจนปริมาณมากซึ่งเป็นพิษต่อเนื้อเยื่อของปะการัง ปะการังจึงขับสาหร่ายออกจากเนื้อเยื่อเพื่อลดปริมาณออกซิเจน เมื่อไม่มีสาหร่ายอาศัยอยู่แล้ว ปะการังเหลือเพียงเนื้อเยื่อใสที่เผยให้เห็นโครงสร้างหินปูนสีขาวที่อยู่ภายใน ปรากฏการณ์นี้เรียกว่า “ปะการังฟอกขาว” คือ ภาวะที่ปะการังมีสีซีดจางจนมองเห็นเป็นสีขาว เกิดจากการสูญเสียสาหร่ายซิมไบโอติเนียม (symbiodinium) ที่อาศัยอยู่ในเนื้อเยื่อของปะการัง

การฟอกขาวของปะการังที่เกิดขึ้นเป็นวงกว้างย่อมส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ การดำรงชีวิต ความมั่นคงทางอาหาร และอื่น ๆ อีกมากมาย แต่หากความเครียดที่เป็นปัจจัยซึ่งทำให้เกิดการฟอกขาวของปะการังลดลงในช่วงเวลาที่ยังไม่สายเกินไป ปะการังก็สามารถฟื้นสภาพกลับมาได้ใหม่ และเป็นที่พึ่งพิงให้แก่สรรพชีวิตบนโลกใบนี้ต่อไป



รายการอ้างอิง

วิณา ยศวังใจ และวัชรภรณ์ สนนนา. (๒๕๖๗). *วิกฤต ! ทั่วโลกกำลังเผชิญปรากฏการณ์ “ปะการังฟอกขาว” ครั้งรุนแรงในรอบ 10 ปี*. เข้าถึงได้จาก https://www.nstda.or.th/home/news_post/sci-news-flash-coral-bleaching/

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านชั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

บทอ่านที่ ๒

เรื่อง ภาวะหัวใจสลาย

รู้หรือไม่ว่าอาการเสียใจสุดขีด ออกหัก มีความเครียดรุนแรง เป็นอาการทางจิตใจที่ส่งผลต่อร่างกายทำให้เกิด “ภาวะหัวใจสลาย (broken heart syndrome)” ซึ่งเป็นภาวะการบีบตัวของหัวใจลดลงชั่วคราวอย่างเฉียบพลัน ทำให้เกิดอาการเจ็บแน่นหน้าอกและหายใจลำบากอย่างกะทันหันคล้ายอาการของภาวะหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน แม้อาการจะเป็นชั่วคราวและคนส่วนใหญ่อาการมักดีขึ้นเอง แต่ในรายที่มีอาการรุนแรงก็อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ภาวะหัวใจสลายเป็นกลุ่มอาการกล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรงเฉียบพลัน มีความสัมพันธ์กับภาวะเครียดอย่างรุนแรง บางครั้งเรียกว่า ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรงจากความเครียด (stress cardiomyopathy) ในทางการแพทย์รู้จักในชื่อ ทาโกะสึโบะ คาร์ดิโอไมโอพาที (Takotsubo Cardiomyopathy) ซึ่ง ทาโกะสึโบะ เป็นภาวะที่ชาวญี่ปุ่นใช้จับปลาหมึก สาเหตุที่ได้ชื่อนี้มาจากผลของการตรวจสอบหัวใจและฉีดสารทึบแสงเมื่อเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง (บางส่วน) ทำให้เกิดเป็นภาพหัวใจที่โป่งคล้ายภาชนะดังกล่าว จึงใช้ชื่อนี้เรียกภาวะความผิดปกติข้างต้นตั้งแต่นั้น (ค.ศ. ๑๙๙๐ (พ.ศ. ๒๕๓๓))

ตามปกติภาวะหัวใจสลายเกิดจากความเครียด และสามารถหายได้เองภายใน ๑-๔ สัปดาห์ แต่ในช่วงที่มีการบีบตัวของหัวใจที่ผิดปกติจะต้องทำการรักษาตามอาการที่ผู้ป่วยเป็น เช่น ควบคุมการเต้นและการบีบตัวของหัวใจด้วยการใช้ยา รวมถึงแก้ไขปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค ทางเลือกที่ดีที่สุดคือการป้องกันไม่ให้เกิดภาวะนี้ โดยหมั่นบริหารจัดการจิตใจ พยายามลดภาวะความเครียด ทำจิตใจปลอดโปร่งอยู่เสมอ และเสริมสร้างความรักความอบอุ่นในครอบครัว



รายการอ้างอิง

ศิริพัชร พูนวุฒิกุล. (ม.ป.ป.). *เสียใจหนัก ออกหัก เครียดจัด ระวังโรคหัวใจสลาย*. เข้าถึงได้จาก <https://www.nakornthon.com/article/detail/เสียใจหนัก-ออกหัก-เครียดจัด-ระวังโรคหัวใจสลาย>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านชั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๗

บทอ่านที่ ๑

เรื่อง แพลตฟอร์มลดความสูญเสียของอาหารส่วนเกิน

ประเทศไทยมีอาหารส่วนเกินมากถึงเกือบ ๔ ล้านตันต่อปี ขณะที่ประชาชนรายได้น้อยและผู้ประสบปัญหาการเข้าถึงอาหารคุณภาพมากถึง ๓.๘ ล้านคน ตั้งแต่ปี ๒๕๕๙ มูลนิธิ SOS Thailand ได้ทำหน้าที่เป็นตัวกลางเชื่อมโยงระหว่างผู้ต้องการบริจาคอาหารกับผู้ต้องการรับบริจาคอาหาร เพื่อช่วยบรรเทาความหิวโหยและแก้ไขปัญหาอาหารส่วนเกินซึ่งเป็นตัวการสำคัญของปัญหาโลกร้อน ปัจจุบันมูลนิธิได้ช่วยส่งต่ออาหารไปแล้วกว่า ๙.๘ ล้านกิโลกรัมหรือคิดเป็น ๔๑.๓ ล้านมื้ออาหาร โดยส่งมอบให้แก่ชุมชนมากกว่า ๓,๗๕๐ แห่ง ช่วยลดการสร้างก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากการฝังกลบได้เกือบ ๒๕,๐๐๐ ตัน

ทั้งนี้เพื่อช่วยลดภาระและเวลาการทำงานของเจ้าหน้าที่ SOS Thailand ให้มีความพร้อมที่จะขยายการดำเนินงานไปยังพื้นที่อื่น ๆ ที่ยังคงต้องการความช่วยเหลือมากขึ้น ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค) สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) ได้พัฒนาแพลตฟอร์ม AI เพื่อช่วยแนะนำการจับคู่ความต้องการระหว่างผู้บริจาคกับผู้ขอรับบริจาคอาหารแบบอัตโนมัติ

แพลตฟอร์มจับคู่ความต้องการระหว่างผู้บริจาคกับผู้ขอรับบริจาคอาหารแบบอัตโนมัติ มีกลไกหลักคือ เมื่อผู้บริจาค เช่น ซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านอาหารขนาดใหญ่ ยื่นความประสงค์บริจาคอาหารผ่าน Cloud Food Bank หรือช่องทางรับบริจาคต่าง ๆ ของ SOS Thailand ระบบจะเชื่อมโยงข้อมูลที่เกี่ยวข้อง เช่น ประเภทอาหาร ปริมาณอาหาร ปริมาณความต้องการอาหาร รวมถึงข้อจำกัดด้านการขนส่งของ SOS Thailand โดยอัตโนมัติ จากนั้น AI จะวิเคราะห์และแนะนำตัวเลือกการจัดสรรอาหารบริจาค พร้อมตารางเส้นทางรับส่งอาหาร เพื่อให้เจ้าหน้าที่ตัดสินใจบริหารจัดการอาหารบริจาคแต่ละวันได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ กลไกหลักของแพลตฟอร์มดังกล่าวสามารถช่วยสนับสนุนให้ทีม SOS Thailand ขยายผลการดำเนินงานไปยังนอกพื้นที่บริการหลักได้ง่ายยิ่งขึ้น



รายการอ้างอิง

ภัทรา สัมปັນนพันธ์. (๒๕๖๗). สวทช.พัฒนา AI เชื่อมโยง “ผู้ให้” กับ “ผู้รับบริจาคอาหาร” มุ่งลดความสูญเสียเปล่าอาหารส่วนเกิน. เข้าถึงได้จาก https://www.nstda.or.th/home/news_post/sci-update-food-donation-matching-ai/

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๗

บทอ่านที่ ๒

เรื่อง การเล่นไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ

การเล่นช่วยเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาการของเด็กรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สมอง หรือสังคม การวิ่งเล่นช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง พัฒนาทักษะการทรงตัวและการเคลื่อนไหว การเล่นกับเพื่อน ๆ ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ได้เรียนรู้การแสดงออกและควบคุมอารมณ์ ช่วยให้เด็กมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น การเล่นเกมช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ทำให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์ แก้ปัญหาได้ดี และมีจินตนาการที่กว้างไกล นอกจากนี้ การเล่นกับผู้อื่นยังช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ที่จะเข้าสังคมและรู้จักการปรับตัวในการทำงานร่วมกับผู้อื่นอีกด้วย

เด็กในช่วงอายุ ๑-๓ ปี ชอบเล่นผ่านการเคลื่อนไหวและมีความสนใจสิ่งแวดล้อม จึงควรสนับสนุนให้เด็กวิ่งเล่น กระโดด ยืนทรงตัวขาเดียว รวมถึงได้สัมผัสพื้นผิวที่หลากหลาย เช่น เล่นทราย เป่าฟองสบู่ เด็กในช่วงอายุ ๔-๖ ปี หลงใหลในการแสดงบทบาทสมมุติกับคนอื่น จึงควรสนับสนุนให้เด็กเล่นบทบาทสมมุติ เช่น พ่อแม่ลูก คุณหมอคนไข้ ซื่อขายของ สร้างบ้าน ขณะที่เด็กในช่วงอายุ ๗-๙ ปี สนุกกับการเล่นเป็นกลุ่มในเกมที่มีกติกาชัดเจน เด็กมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถสร้างกฎกติกาขึ้นเองได้ จึงควรสนับสนุนให้เด็กเล่นบอร์ดเกม เล่นประดิษฐ์ทำงานฝีมือ เล่นทดลองวิทยาศาสตร์ หรือสำรวจ สิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ

การเล่นกับลูกอย่างสม่ำเสมอ การให้ลูกได้เล่นตามความสนใจหรือความเหมาะสมกับวัยและพัฒนาการ รวมถึงการสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับการเล่นเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง พ่อแม่ควรมีส่วนร่วมและมีปฏิสัมพันธ์ในการเล่นของลูก นอกจากนี้ การให้กำลังใจและชื่นชมในความพยายามของลูกก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและกระตุ้นให้ลูกอยากเล่นมากขึ้น



รายการอ้างอิง

จิรนนท์ คันทะสอน และวชิรญา บุรพธานินทร์. (๒๕๖๗). *การเล่นไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ*. เข้าถึงได้จาก

https://www.si.mahidol.ac.th/sirirajdoctor/article_detail.aspx?ID=1599

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗

บทอ่านเรื่องที่ ๒

เมื่อคืนมีเด็กผู้หญิงอายุไม่น่าจะเกิน ๑๐ ขวบ เปิดไมโครโฟนถามแอดมินด้อมน้องเนยในไลฟ์ทอล์ก (live talk) ว่า “หมีเนย” (ตัวการ์ตูนมาสคอตของร้านขนมแห่งหนึ่ง) เป็นหมีจริง ๆ หรือเปล่าคะ น้องถามเสียงใส แต่ฟังแล้วรู้สึกว่ามีส่วนผสมระหว่างความไร้เดียงสากับความจริงจังอยู่ในน้ำเสียง

คำถามทำให้เกิดความเจ็บไปชั่วขณะ... ไลฟ์ทอล์กนี้แอดมินกลุ่มเปิดขึ้นมาเพื่อตอบคำถามแฟนด้อม เมื่อวานมีคนฟังประมาณ ๕๐๐ กว่าคน ไม่มีใครตอบคำถามนี้ ส่วนแอดมินสามสี่คนก็เจ็บไป

ถ้าเป็นเราจะตอบว่าอะไรดี ผมคิดตาม ถ้าตอบเหมือนที่เราคิดว่าเป็นคนสึคะลูก ก็ดูจะทำลายความฝันของเด็กไปหน่อย แต่ถ้าตอบส่ง ๆ ว่าข้างในเป็นหมีก็ดูโกหกไม่จริงจังทั้งที่เด็กตั้งใจถาม (การตอบว่าข้างในเป็นหมี บางครั้ง ด้วยน้ำเสียงของผู้ใหญ่ก็ดูเหมือนปั้นหัวเด็กเพียงเพื่อความสนุกของตัวเองได้)

...และแล้วก็มีแอดมินคนหนึ่งตอบ ไม่รู้ว่าใคร แอดมินคนนั้นตอบด้วยน้ำเสียงอ่อนโยนว่า หมีเนยเป็นอย่างที่หนูอยากให้เป็นค่ะ เป็นอะไรก็ได้ เป็นหมีเนยของหนู (ประมาณนี้)

เป็นคำตอบแบบที่ถ้าเป็น AI จะไม่ตอบแบบนี้ ไม่ใช่คำตอบที่ใช้แค่สมองตอบ แต่ยังใช้หัวใจแบบมนุษย์ ตอบให้เด็กหญิงตัวเล็ก ๆ ฟังด้วย

ที่ผ่านมา ผมเอาแต่มองว่าข้างในหมีเนยคือใครบางคนทีนีสัยดี พอเจอเด็กหญิงตัวน้อยถามด้วยความไร้เดียงสาและมีแอดมินตอบดีแบบนี้ ทำให้รู้สึกว่ที่ผ่านมาเราขาดจินตนาการไปรีเปล่านะ

นึกถึงหนังสือ #เจ้าชายน้อย เจ้าตัวอุตสาว่าควรปลูกเหลือมกลืนกินข้างด้วยความภูมิใจ แต่ผู้ใหญ่กลับมองเห็นเป็นแค่หมวก ตอนนีผมคงเหมือนผู้ใหญ่ไร้จินตนาการคนนั้น

บางทีบทสนทนาเล็ก ๆ ก็ช่วยสะกิดเตือนว่าเราหลงลืมอะไรไประหว่างทางหรือเปล่า



ดัดแปลงจาก

อุกกล้วยแขก. (๒๕๖๗, กรกฎาคม ๖). เมื่อคืนมีเด็กผู้หญิงอายุไม่น่าจะเกิน ๑๐ ขวบ เปิดไมโครโฟนถามแอดมินด้อมน้องเนย. [Image]. Facebook. <https://www.facebook.com/tunggluaykaek/posts/pfbid029rEuRcaYAje6ypxgDwYokZX2Kp71WEsdD8JLNTXh4xyTZ1gvcBXSEw7SrELztErfI>



โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๗

บทอ่านที่ ๑

มะพร้าวเป็นพืชเศรษฐกิจของไทยที่มีการปลูกแพร่หลายในทุกครัวเรือนตามสวนและไร่ นา โดยเฉพาะในจังหวัดทางภาคใต้ของประเทศไทยตั้งแต่จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ถึงนครศรีธรรมราช เป็นแหล่งที่มีการปลูกมะพร้าวผลใหญ่มากที่สุดในประเทศไทย โดยผลแก่แปรรูปเป็นกะทิเหลวและกะทิผง นำมาประกอบอาหารได้ทั้งคาวและหวาน ตลอดจนการแปรรูปในโรงงานอุตสาหกรรมเป็นน้ำมันมะพร้าว พันธุ์ที่นิยมปลูกเป็นพันธุ์ต้นสูงผลโต (tall coconut) ซึ่งปลูกกันมาในระบบไร่ตั้งแต่บริเวณที่ราบลุ่ม ตามเกาะ และชายฝั่งทะเล จนถึงที่ราบเชิงเขา

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

หลังจากปลูกจนอายุได้ ๒ ปีครึ่ง มะพร้าวตกผล ก็เก็บผลอ่อนไปจำหน่ายได้ การจำหน่ายมะพร้าวน้ำหอมทำได้ทั้งผลที่เก็บเกี่ยวมาแล้วทันทีหรือนำไปแปรรูป โดยปอกเปลือกนอกจนเหลือแต่เปลือกในบาง ๆ ที่เรียกว่า ควัน หรือปอกเปลือกนอกและเปลือกในออกหมด ที่เรียกว่า เจีย แล้วจึงจำหน่ายเป็นผลสดหรือนำไปต้มให้สุกเพื่อยืดอายุการเก็บรักษา โดยสามารถเก็บรักษาด้วยความเย็นไว้ได้นานถึง ๓๐ วัน



รายการอ้างอิง

มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (๒๕๕๖). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนโดยพระราชประสงค์
ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เล่ม ๓๘. <https://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=38&chap=5&page=t38-5-detail.html>

ชื่อ..... ชั้น ม.๖/..... เลขที่.....