



## โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

### บทอ่านที่ ๑

#### ประโยชน์ของสวนพฤกษศาสตร์

ในแง่ของการอนุรักษ์พรรณพืช สวนพฤกษศาสตร์มีความสำคัญและเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนในท้องถิ่นที่จะได้เรียนรู้และรู้จักสังคมพืช สังคมประจำถิ่น รวมถึงคุณค่าและประโยชน์เพื่อนำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนได้ในอนาคต

ในสวนพฤกษศาสตร์มีส่วนหนึ่งที่ตกแต่งและสวยงามด้วยไม้ดอกหมุนเวียนตลอดปี มองดูเหมือนสวนไม้ประดับ แต่ที่แท้จริงแล้วสวนพฤกษศาสตร์เป็นสวนปลูกและรวบรวมพรรณพืชนานาชนิดที่พบในธรรมชาติ จำแนกและระบุชนิดตามหลักพฤกษศาสตร์ มีป้ายบอกแหล่งที่มาของพืช โดยมีจุดประสงค์ให้การศึกษาด้านพฤกษศาสตร์แก่ผู้ชม ดังนั้นจุดประสงค์หลักของสวนพฤกษศาสตร์ คือ การให้การศึกษ การอนุรักษ์ และวิจัยซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการปรับปรุงพันธุ์พืช

พรรณไม้ที่ปลูกในสวนพฤกษศาสตร์จะจัดอย่างมีระบบ โดยพืชที่มีวิวัฒนาการใกล้เคียงจะปลูกใกล้กัน ทำให้เห็นลักษณะที่แตกต่าง หรือคล้ายคลึงกันได้อย่างชัดเจน และยังปลูกให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม นอกจากนี้บางส่วนยังปลูกเป็นแปลงตามประโยชน์ที่ใช้งานได้ เช่น แปลงพืชสมุนไพร แปลงพืชอาหาร ซึ่งเป็นการเผยแพร่ความรู้ทางด้านพฤกษศาสตร์ด้วย



#### รายการอ้างอิง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จริยาฤพิณ จันทรประสงค์ และ ดร.ก่องกานดา ชยามฤต. *ประโยชน์ของสวนพฤกษศาสตร์ สาระอนุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ฉบับเสริมการเรียนรู้ เล่มที่ ๕*. พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๔๙



## โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

### บทอ่านที่ ๒

#### ข้าว

ข้าวเป็นพืชอาหารหลักของคนในภูมิภาคของโลกเฉพะอย่างยิ่งในทวีปเอเชีย มนุษย์ในทวีปเอเชียรู้จักข้าวและการปลูกข้าวตั้งแต่เมื่อประมาณ ๑๐๐๐๐ ปีมาแล้ว พบหลักฐานว่าแหล่งปลูกข้าวสมัยแรกอยู่ในเขตประเทศจีน ส่วนดินแดนในประเทศไทยมีการปลูกข้าวมาตั้งแต่เมื่อราว ๕๐๐๐ ปีก่อน ข้าวมีบทบาทในการดำรงชีพ เศรษฐกิจ และสังคมของประเทศในภูมิภาคเอเชียมาช้านาน

การทำนาเป็นอาชีพหลักและเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนไทย ข้าวเป็นผลิตผลทางการเกษตรที่มีความสำคัญและกระบวนการปลูกข้าวยังมีอิทธิพลต่อความคิด ประเพณี พิธีกรรม และส่วนการใช้ภาษาเห็นได้จากการกำหนดขั้นตอนของกระบวนการปลูกข้าว ในฤดูไถ หว่าน บักดำ และฤดูเก็บเกี่ยว การกล่าวถึงพื้นที่ทำกินว่า เป็นหัวไร่ปลายนา การกินอยู่ ที่เรียกว่า “กินข้าวกินปลา” เป็นต้น ความรู้เรื่องข้าวจึงมีความสำคัญและเป็นประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการทำมาหากินของคนไทย



#### รายการอ้างอิง

ศาสตราจารย์ ดร. เจริญศักดิ์ โรจนฤทธิ์พิเชษฐ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.วิจารณ์ วิชชุกิจ ข้าว  
สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ฉบับเสริมการเรียนรู้  
เล่มที่ ๑๖. พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๓



โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

ใบความรู้ที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาและอ่านข้อมูลและเขียนตอบคำถามในสมุดบันทึกการอ่าน

**10 วิธีจัดการความโกรธ**  
ความโกรธ = ความเครียดสะสม + ตัวกระตุ้น

**10** เกือบและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

**9** หายใจระบายออก เช่น พูดระบายกับคนที่พร้อมจะรับฟัง ออกกำลังกาย หรือโยบิธึกษา สายด่วนสุขภาพจิต 1323

**8** ใช้อารมณ์ขัน ตบอารมณ์โกรธ

**7** นึกถึงภาพในอดีตที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายหรือพอใจ

**6** ขอเวลาไปห้องน้ำ ตีมน้ำสักแก้ว

**5** หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ มีสติอยู่กับลมหายใจ

**4** นับเลข 1-10 ..... 100

**3** รู้ตัวเองว่า "โกรธ" สังเกตได้จากอาการต่างๆ เช่น
 

- หัวใจเต้นแรงขึ้น
- กล้ามเนื้อเริ่มเกร็ง
- เหงื่อไหล
- หน้าเริ่มร้อน

**2** ตั้งสติ มีสติอยู่ตลอดเวลา

**1** พักขยุกหรือหยุดชั่วคราว

1...2... 3.....10

กรมสุขภาพจิต

สายด่วนสุขภาพจิต 1323

กรมสุขภาพจิต



โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๘

ใบความรู้ที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาและอ่านข้อมูลและเขียนตอบคำถามในสมุดบันทึกการอ่าน

# 5 กิจกรรม สานสัมพันธ์ วันครอบครัว

1 ทำอาหาร  
กินข้าวด้วยกัน  
เรียนรู้สูตรเด็ดประจำบ้าน



2 ดูหนังที่ชอบ  
หาขณมอว์รอย  
ไว้กินด้วยกัน



3 ล้อมวงอ่านหนังสือ  
แลกเปลี่ยนเรื่องราว  
พูดคุยกัน



4 ชวนออกกำลังกาย  
ร้อง เต้น  
เดินเล่นในสวน



5 ปลูกต้นไม้ จัดสวน  
ดูแลเติบโต  
ร่วมกันทุกปี



สสส. ชวนสร้างสุขกับครอบครัว  
ทำกิจกรรมร่วมกัน แค่นี้ก็ Happy Family



ที่มา: happy8workplace

สำนักงานส่งเสริมสังคมสร้างสุข



## โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๘



### บทอ่านเรื่องที่ ๑ อาชีวนามัย

ในการประกอบอาชีพมีบางอาชีพที่คนทำงานเสี่ยงต่อโรค เพราะมีสิ่งที่เป็นตัวการทำให้เกิดโรคได้ง่าย เช่น โรคพิษตะกั่ว ซึ่งเป็นสารโลหะหนัก เกิดจากการได้รับสารตะกั่วเข้าไปในร่างกายถึงขีดอันตราย กลุ่มผู้เสี่ยงต่อการเกิดโรคพิษตะกั่ว ได้แก่ คนงานที่สัมผัสสารตะกั่ว เช่น คนงานที่ทำเหมืองตะกั่ว โรงงานผลิตแบตเตอรี่ โรงงานผลิตชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์ โรงงานผลิตสี โรงงานทำและบรรจุสารกำจัดศัตรูพืช ตำรวจจราจร นอกจากนี้กลุ่มอื่นๆ ก็อาจเป็นโรคนี้ได้ เช่น บุคคลที่อาศัยอยู่ใกล้บริเวณโรงงานหลอมตะกั่ว หรือใกล้โรงงานที่มีการใช้สารตะกั่ว บุคคลที่อยู่ในบริเวณที่มีการจราจรหนาแน่นนานๆ บุคคลที่อยู่ในครอบครัวของคนงานที่ประกอบอาชีพสัมผัสตะกั่ว ซึ่งได้รับฝุ่นตะกั่ว ที่ติดอยู่ตามเสื้อผ้า ผิวหนัง และผมของคนงาน เด็กก็อาจเป็นโรคนี้ได้ เพราะ หยิบสิ่งของที่มีสารตะกั่วปนเปื้อนเข้าปาก หรือรับสารตะกั่วจากน้ำนมของมารดาที่มีสารตะกั่ว แม้แต่ทารกในครรภ์มารดาที่ได้รับสารตะกั่วก็ได้รับสารผ่านทางสายสะดือด้วย

สารตะกั่วเข้าสู่ร่างกายได้ ๓ ทางคือ

- ๑) กินอาหาร ซึ่งรวมถึงน้ำ เครื่องดื่ม ยาสมุนไพรแผนโบราณ หรือสิ่งอื่นๆ ซึ่งปนเปื้อนสารตะกั่วเข้าไป
- ๒) หายใจเอาควันของตะกั่วที่หลอมเหลวเข้าไป
- ๓) ดูดซึมสารตะกั่วทางผิวหนัง

ที่มา : มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (๒๕๑๖). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ

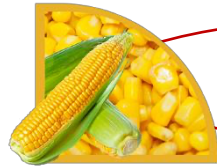
เล่มที่ ๒๒. โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. เข้าถึงได้จาก <https://www.saranukromthai.or.th/middlechild/705>



## โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๘



### บทอ่านเรื่องที่ ๒ ข้าวโพด

เมล็ดข้าวโพด และส่วนต่างๆ ของข้าวโพดสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง อาจแบ่งการใช้ออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. ใช้เป็นอาหารมนุษย์ ในประเทศไทย ประชาชนนิยมรับประทานฝักสดของข้าวโพดหวาน ข้าวโพดข้าวเหนียว และข้าวโพดไร่โดยการต้ม หรือเผาให้สุกเสียก่อน นอกจากนั้น ฝักอ่อนของข้าวโพด ยังนิยมรับประทานกันอย่างแพร่หลาย นับเป็นผักชนิดหนึ่งที่น่ามาปรุงอาหาร นอกจากจะรับประทานในประเทศแล้ว ยังบรรจุกระป๋องส่งไปจำหน่ายยังต่างประเทศเป็นอุตสาหกรรมชนิดหนึ่งด้วย

ประชาชนในบางประเทศ อาศัยบริโภคข้าวโพดเป็นอาหารหลักในรูปต่างๆ กัน เช่น ในอเมริกาใต้ และอเมริกาใต้ ใช้แปงบดจากเมล็ดแก่มาทำเป็นแผ่นนึ่งหรือย่างให้สุก รับประทานกับอาหารอื่นคล้ายกับการรับประทานขนมปัง ในฟิลิปปินส์นิยมตำเมล็ดข้าวโพดแก่ ให้แตกเป็นชิ้นเล็กเท่าๆ เมล็ดข้าว แล้วต้มรับประทานแทนข้าว

๒. ใช้เป็นวัตถุดิบในอุตสาหกรรม เมล็ด และผลิตผลจากเมล็ดข้าวโพด สามารถนำไปใช้ในการอุตสาหกรรมได้หลายประเภท เช่น ทำแอลกอฮอล์ แป้ง น้ำตาลชนิดต่างๆ น้ำเชื่อม และน้ำมัน ผลิตผลเหล่านี้ อาจนำไปใช้ทำผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมอื่นๆ ได้อีกต่อหนึ่ง เช่น ยารักษาโรค กระจก กระจก แก้ว ผ้าสังเคราะห์ กรด น้ำหอม น้ำมันใส่ผม และเบตเตอรี นอกจากเมล็ดแล้ว พวกฝัก ใบ และลำต้น อาจนำไปใช้ทำผลิตภัณฑ์ได้หลายชนิด เช่น กระจก ปู่ และฉนวนไฟฟ้า

๓. ใช้เป็นอาหารสัตว์ ข้าวโพดนับเป็นพืชที่ใช้เป็นอาหารสัตว์ได้ดีชนิดหนึ่ง การใช้ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์อาจทำได้หลายอย่าง เช่น ใช้เมล็ด กากน้ำตาล กากแป้งที่เหลือจากสกัดน้ำมัน ตัดต้นสด ให้สัตว์กินโดยตรง ตัดต้นสดหมัก และใช้ต้นแก่หลังเก็บเกี่ยวฝักแล้ว ในต่างประเทศนิยมใช้ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์กันมาก แต่ในประเทศไทยยังใช้กันน้อย ทั้งนี้เนื่องจากราคายังสูงอยู่ ถ้าสามารถลดต้นทุนการผลิต และราคาข้าวโพดอยู่ในระดับพอสมควร อาจมีการใช้เลี้ยงสัตว์เพิ่มขึ้น

ที่มา : มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (๒๕๑๖). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ

เล่มที่ ๓. โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. เข้าถึงได้จาก [https://www.saranukromthai.or.th/ebooks/?page\\_id=281#เรื่องที่\\_2\\_ข้าวโพด](https://www.saranukromthai.or.th/ebooks/?page_id=281#เรื่องที่_2_ข้าวโพด)



## โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๘

### บทอ่านเรื่องที่ ๒ ชุดไทย : จักรราชสำนัก สุราชนิยม

ในพุทธศักราช ๒๕๐๓ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง โดยเสด็จพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ไปทรงเยือนประเทศต่าง ๆ ทั้งในทวีปยุโรป และสหรัฐอเมริกา เพื่อเจริญสัมพันธไมตรีในนามของราชอาณาจักรไทย ทรงตระหนักว่าการปรากฏพระองค์ในฐานะพระราชินี เปรียบเสมือนตัวแทนของสตรีไทยทั้งชาติ อันส่งผลถึงภาพลักษณ์ความเป็นไทยต่อสายตานานาชาติ แต่ขณะนั้นสตรีไทยยังไม่มีแบบแผนการแต่งกายประจำชาติที่ชัดเจน พระองค์จึงมีพระราชดำริให้จัดทำเครื่องแต่งกายที่สะท้อนความเป็นไทยอย่างงดงามและร่วมสมัย ได้รู้จักกันในชื่อ “ชุดไทยพระราชนิยม” ดังนี้

**๑. ชุดไทยเรือนต้น** ตั้งชื่อตามพระตำหนักเรือนต้นในพระราชวังดุสิต เป็นชุดไทยแบบลำลอง ใฝ่รุ่งยาวจรดข้อเท้า มีลายตามขวางหรือตามยาว เสื้อคอกลมตื้น แขนสามส่วนผ่าอก กระดุมห้าเม็ด ใส่เครื่องประดับน้อยชิ้น

**๒. ชุดไทยจิตรลดา** ตั้งชื่อตามพระตำหนักจิตรลดารโหฐานในพระราชวังดุสิต เป็นชุดพิธีกลางวัน ลักษณะคล้ายชุดไทยเรือนต้น ต่างกันตรงคอเสื้อที่มีขอบตั้ง แขนยาวจรดข้อมือ ใฝ่รุ่งเป็นผ้าไหมยกดอก หรือผ้าไหมมัดหมี่มีเชิง ใส่เครื่องประดับตามสมควร

**๓. ชุดไทยอมรินทร์** ตั้งชื่อตามพระที่นั่งอมรินทร์วินิจฉัยมโหฬารในพระบรมมหาราชวัง เป็นชุดพิธีกลางคืน ลักษณะเหมือนชุดไทยจิตรลดา แต่ตัดเย็บด้วยผ้าไหมยกทอง ความสวยงามอยู่ที่เนื้อผ้าและเครื่องประดับ

**๔. ชุดไทยบรมพิมาน** ตั้งชื่อตามพระที่นั่งบรมพิมานในพระบรมมหาราชวัง เป็นชุดพิธีกลางคืน เสื้อคอกลมมีขอบตั้ง ตัวเสื้อและซิ่นเย็บติดกันตัดเย็บด้วยผ้าไหมยกทอง ใฝ่รุ่งจับจีบด้านหน้าพร้อมเข็มขัดคาด

**๕. ชุดไทยจักรี** ตั้งชื่อตามพระที่นั่งจักรีมหาปราสาทในพระบรมมหาราชวัง เป็นชุดพิธีกลางคืน ท่อนบนเปิดไหล่หนึ่งด้าน หม่สไบสำเร็จ ใฝ่รุ่งจับ ตัดเย็บด้วยผ้าไหมยกทองให้ท่อนบนติดกับท่อนล่าง

**๖. ชุดไทยดุสิต** ตั้งชื่อตามพระที่นั่งดุสิตมหาปราสาทในพระบรมมหาราชวัง เป็นชุดพิธีกลางคืนแบบเต็มยศ เสื้อคอกลมกว้าง แขนกุด ปักด้วยดิ้นเงินดิ้นทอง ลูกปิด ตัดเย็บด้วยผ้ายกไหมหรือยกทอง

**๗. ชุดไทยศิวาลัย** ตั้งชื่อตามพระที่นั่งศิวาลัยมหาปราสาทในพระบรมมหาราชวัง เป็นชุดสำหรับงานพระราชพิธีทั้งกลางวันและกลางคืน ลักษณะคล้ายชุดไทยบรมพิมานแต่มีผ้าทรงสะพักห่มทับบนตัวเสื้อ

**๘. ชุดไทยจักรพรรดิ** ตั้งชื่อตามพระที่นั่งจักรพรรดิพิมานในพระบรมมหาราชวัง เป็นชุดพิธีกลางคืนแบบเต็มยศ ใฝ่รุ่งยกทองจับจีบ ลักษณะคล้ายชุดไทยจักรี แต่หม่สไบจับและผ้าทรงสะพัก คาดเข็มขัด และใส่เครื่องประดับ

ที่มา : พิพิธภัณฑสถาน ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ หอระฆังการพิพิธภัณฑ์ในพระบรมมหาราชวัง.



## โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๘



### บทอ่านเรื่องที่ ๑ พระราชวังในกรุงเทพมหานคร

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ จึงโปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระราชวังใหม่อีกแห่งหนึ่ง เพื่อขยายที่อยู่ให้พอกับจำนวนคน ซึ่งเพิ่มขึ้นตลอดเวลา ทรงเลือกที่นอกกำแพงเมืองออกไปทางทิศเหนือ ซึ่งปัจจุบันนี้คือ ตำบลสามเสน การสร้างพระราชวังใหม่ นอกจากจะเป็นการเพิ่มที่ประทับของพระบรมวงศานุวงศ์ และที่อยู่ของข้าราชการแล้ว ยังเป็นการขยายเขตเมืองให้กว้างออกไป ทั้งนี้เมื่อมีพระราชวัง พร้อมทั้งคนจำนวนมากออกไปอยู่ในพื้นที่ใหม่ ความเจริญเช่นถนนและการค้าขาย ก็จะเกิดขึ้นในที่นั้น ราษฎรจะสมัครใจติดตามออกไปตั้งบ้านเรือน จนกลายเป็นชุมชนใหญ่ ในภายหลัง

พระที่นั่งอัมพรสถาน พระราชวังดุสิต พระราชวังแห่งใหม่นี้ต่างไปจากพระบรมมหาราชวัง เพราะมีได้คำนึงถึงเพียงอาคารที่อยู่อย่างเดียว แต่ได้เน้นไปในทางให้ผู้อยู่ได้อยู่ใกล้ธรรมชาติมากที่สุด กล่าวคือ สร้างพระที่นั่งและพระตำหนัก ให้อยู่ท่ามกลางสวนดอกไม้ สวนผลไม้ แปลงไม้ประดับ แวดล้อมด้วยสระน้ำ คูน้ำ และคลองน้อยใหญ่ ทำให้เกิดความร่มรื่น และมีอากาศเย็นสดชื่นตลอดเวลา พระราชวังแห่งใหม่นี้ พระราชทานนามว่า พระราชวังสวนดุสิต

พระที่นั่งอัมพรสถาน พระราชวังดุสิต พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๖ ทรงสร้างสวนส่วนพระองค์ ชื่อ สวนจิตรลดา ใกล้กับพระราชวังสวนดุสิต ทรงสร้างพระตำหนักเพียงหลังเดียว ชื่อ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน สำหรับเสด็จมาทรงพักผ่อน ทรงพระราชนิพนธ์ และทรงหนังสือราชการ

พระตำหนักจิตรลดารโหฐานพระราชวังดุสิต พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๗ โปรดเกล้าฯ ให้รวมสวนจิตรลดาเข้าในพระราชวังสวนดุสิต และได้ตัดคำ “สวน” ออก เหลือแต่ “พระราชวังดุสิต”

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวองค์ปัจจุบันนี้ ประทับอยู่ที่พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต ส่วนพระบรมมหาราชวังนั้น ทรงใช้เป็นที่ประกอบพระราชพิธีสำคัญต่างๆ เช่น พระราชพิธีบรมราชาภิเษก พระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา และพระราชพิธีฉัตรมงคล เป็นต้น

ที่มา : มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (๒๕๑๖). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ เล่มที่ ๑๔.

โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. เข้าถึงได้จาก <https://www.saranukromthai.or.th/middlechild/466>



## โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๘

## บทอ่านที่ ๑



ทางจิ้งจกขาดได้ มันไม่ตาย ไม่เรียกว่าพิการ บางสิ่งในชีวิตคนเราก็เช่นกัน เราขาดมันได้ ไม่ตาย แต่หากเมื่อใดที่เรายึดติดไม่ยอมปล่อยไป ก็คงคล้ายเมื่อถึงเวลาสำคัญ แล้วจิ้งจกนั้นไม่ยอมตัดหางตัวเอง คงเคยเห็นกัน บางครั้งที่จิ้งจก หรือสัตว์เลื้อยคลานประเภทกิ้งก่า มันไปไหนมาไหนโดยไม่มีหาง หลายคนทราบดีว่านี่มันอาจเพิ่งรอดตายมา เพราะสัตว์เหล่านี้มีความสามารถพิเศษในการเอาตัวรอดจากสัตว์นักล่าอื่น ๆ ด้วยการสลัดหางทิ้งไว้เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ อันที่จริงแม้หางจะงอกได้ใหม่ แต่ก็ใช้ว่าจะเหมือนเดิมเสียทีเดียว เพราะนอกจากต้องใช้เวลาแล้วยังมีผลต่อการเจริญเติบโต รวมถึงมีผลทางร่างกายบางอย่างที่แตกต่างกันไป แต่มันคงเล็กน้อยเมื่อเทียบกับต้องเสียชีวิตไปเลย

มนุษย์แม้ไม่มีหางที่งอกใหม่ได้ แต่กลับยึดติดหลายสิ่งยิ่งกว่าหางของจิ้งจกเสียอีก ทั้งที่อาจไม่ใช่ส่วนสำคัญของชีวิต อีกทั้งบางสิ่งที่ต้องเสียไปนั้น หากยังมีชีวิต เราอาจสร้างสิ่งนั้นได้ดีกว่าเดิมด้วยซ้ำไม่ว่าจะเสียแฟน เสียเงิน เสียงาน เสียศักดิ์ศรี แม้กระทั่งเสียเวลา เหล่านี้เราสร้างได้ เปลี่ยนได้ หาใหม่ได้ และเริ่มใหม่ ที่อาจดีกว่าเดิมได้ทั้งสิ้น

เพียงแต่หลายคนไม่ยอมตัด ไม่ยอมปล่อย ยึดไว้ ลากไป แบกไปจนตาย ทั้งที่มันไม่ใช่ช่วยวะ หรือส่วนหนึ่งของเราตอนเกิดมาแท้ ๆ บางทีคนเราจะอยากมีหางที่มองไม่เห็น แล้วหลุดไม่ได้ ตัดไม่ได้ไปทำไมกัน?

แหล่งที่มา : SIRICHAIWATT. (๒๐๒๑). **จิ้งจกหางขาด**. สืบค้นเมื่อ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๘,จาก <http://www.sirichaiwatt.com>.

# 9 ทริค เริ่มสุขภาพดีง่ายๆ

## ด้วยมื้ออาหารสมดุล Healthy Balanced Diet

สร้างสุขภาพดีด้วยการกินอาหารที่หลากหลาย  
ตามธงโภชนาการที่เหมาะสมกับช่วงวัยและการใช้พลังงานในวิถีชีวิตของคุณ



**1 ปริมาณและพลังงาน**  
เหมาะสมตามวัย และวิถีชีวิต  
อายุ 15 ปีขึ้นไป ต้องการพลังงาน  
วันละ 1,600 - 2,200 Kcal

**5 กินธัญพืชและถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ**  
ประโยชน์สูง  
กินลูกเดี๋ยย ถั่วแดง เมล็ดบัว  
ถั่วเขียว ถั่วดำ วันละ 3-4 ช้อนโต๊ะ

**2 กินอาหารตามธงโภชนาการ**  
กินอาหารหลากหลาย ในสัดส่วนเหมาะสม



**6 ลดหวานมันเค็ม ดัดต่อสุขภาพ**

น้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชา  
ไขมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชา  
เกลือ ไม่เกิน 1 ช้อนชา

**7 ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ**  
วันละ 6-8 แก้ว

**3 กินผักผลไม้หลากสี**  
หลายชนิด วันละ 400 กรัม  
วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ  
ช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อ

**8 ดื่มนมดีกับทุกวัย**  
วันละ 1-2 แก้ว  
เลือกนมรสจืดไขมันต่ำ / ไขมัน 0%  
หรือนมธัญพืชไม่มีน้ำตาล

**4 เพิ่มใยอาหาร**  
เพื่อร่างสมดุลที่ดีให้ลำไส้  
กินข้าวกล้อง ธัญพืชไม่ขัดสี ผักผลไม้  
ที่มีใยอาหารสูง ช่วยป้องกันท้องผูก  
และลดการดูดซึมของน้ำตาล  
และคอเลสเตอรอล

**9 กินอาหารจากธรรมชาติ**  
เลี่ยงอาหารแปรรูป  
เลือก Whole food  
อาหารผ่านการปรุงแต่งน้อยที่สุด  
เพื่อคงคุณค่าสารอาหารให้มากที่สุด

### Healthy Balanced Diet สุขภาพดีเริ่มได้ที่อาหารสมดุล

#### อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

**1 อาหารแปรรูปสูง (Ultra Processed Food)**  
เช่น ขนมเค้ก, คุกกี้, น้ำอัดลม, แอม, ไส้กรอก, ลูกชิ้น, ไส้กรอก

**2 อาหารให้พลังงานสูง สารอาหารต่ำ**  
เช่น เค้ก, โดนัท, ชิงช้า, เครื่องดื่มหรือ  
แป้งไม่ที่มีน้ำตาลสูง อาหารจานด่วน  
เช่น พิซซ่า, มันฝรั่งทอด, เบอร์เกอร์

**3 อาหารที่มีการแต่งสี กลิ่น รส และสารปรุงแต่งยืดอายุ**  
เช่น สารฟอสฟอรัส, พอร์บาสีน,  
สารแต่งเนื้อสัตว์, สารกันบูด, บอริคัม,  
สารให้ความหวานแทนน้ำตาล



ลงทะเบียนเรียนรู้ฟรี หลักสูตร อาหารสมดุลเพื่อสุขภาพ

อ้างอิง  
\* กรมอนามัย (2563) เป็นอาสาสมัครด้านสุขภาพที่ได้รับอนุญาตให้เผยแพร่/แจกจ่าย.  
\* United States Department of Agriculture (USDA) (n.d.) Beans and pulses are good for you. Retrieved March 21, 2023, from <https://www.choosemyplate.gov/healthy-vegetables/beans-pulse>

\* Dietitians of Canada (n.d.) Beans and lentils. Retrieved March 21, 2023, from <https://www.unicef.org/care/article/cooking-food-preparation-beans-and-lentils.aspx>  
\* FIVE KEYS TO SAFER FOOD MANUAL, WHO. [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43546/9799341094609\\_img.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43546/9799341094609_img.pdf)



แหล่งที่มา : กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, สำนักงาน. (๒๐๒๔). ๙ ทริค เริ่มสุขภาพดีง่าย ๆ.

สืบค้นเมื่อ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๘, จาก <http://www.facebook.com/thaihealth/posts>.



## โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๘

## บทอ่านที่ ๑

## ยกตัวเองให้สูงขึ้น แต่อย่ากดผู้อื่นให้ต่ำลง



อาจารย์คนหนึ่งชวนลูกศิษย์ไปเดินเล่นที่ชายหาด อาจารย์ได้เริ่มสอนลูกศิษย์ ด้วยการใช้นิ้วขีดเส้นสองเส้นลงไปบนผืนทรายเป็นเส้นคู่ขนานยาว ๔ ฟุต และ ๒ ฟุต ตามลำดับอาจารย์กล่าวว่า “เธอสามารถทำให้เส้น ๒ ฟุต ยาวกว่าเส้น ๔ ฟุต ได้หรือเปล่า ไหนลองทำให้อาจารย์ดูซิ” ลูกศิษย์ได้คิดหาทางซักพักหนึ่ง แล้วก็เอามือลอบรอยเส้นที่ยาว ๔ ฟุต ให้สั้นลงเหลือเพียง ๑ ฟุต ทำให้เส้น ๒ ฟุต นั้นดูยาวกว่าทันทีแล้วศิษย์ก็ถามอาจารย์ว่า “ทำแบบนี้ใช้ได้ไหมครับ”

อาจารย์เชกบาลลูกศิษย์เบาๆ แล้วกล่าวว่า คนที่จะยกตนเองให้สูงขึ้น โดยการทำร้ายคู่แข่งคนอื่นนั้น ไม่ใช่วิธีที่เหมาะสม ถ้าเลือกใช้วิธีนี้ ชีวิตเธอก็มีแต่คนสาปแช่ง และในระยะยาวชีวิตมักจะล้มเหลว ทางที่ดีควรเลือกวิธีที่จะยกตัวเองขึ้น โดยไม่ไปลดคนอื่นลง แล้วอาจารย์ก็ขีดเส้นสองเส้นให้ยาวเช่นเดิม คือ ๒ ฟุต และ ๔ ฟุต จากนั้นอาจารย์ก็ทำให้อายุด้วยการขีดเส้น ๒ ฟุตให้ยาวขึ้นเป็น ๕ ฟุต แล้วพูดว่า “จงอย่าคิดว่าคู่แข่งของเจ้าคือศัตรู แต่ให้คิดว่าเป็นครูของเจ้า” ที่เธอจะต้องพัฒนาตัวเองให้เทียบเท่าหรือดีกว่า มันจะทำให้เธอได้ก้าวไปข้างหน้าอย่างสง่างามและยั่งยืน

**ผู้ที่เลื่อนตัวเองขึ้น** โดยการฆ่าน้อง พี่องชาย และชายเพื่อน ถึงแม้จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จแต่นั้นก็เป็นความสำเร็จที่ปราศจากเกียรติคุณ ไม่อาจพูดได้อย่างเต็มภาคภูมิ การเลื่อนตัวเองขึ้น โดยวิธีที่ไม่ชอบธรรม กับการเลื่อนตัวเองขึ้นไป โดยปล่อยให้ผู้อื่นได้ก้าวไปทางของเขาอย่างเสรีนั้น ย่อมส่งผลลัพธ์ที่ต่างกัน หากใครคู่แข่งแล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่า ตัวเองมีศักยภาพในการทำงานแค่ไหน ไม่มีอุปสรรคก็ไม่รู้จักสวยงาม นักสู้ที่ดีมักชื่นชม คู่ต่อสู้ที่เก่ง เพราะคู่ต่อสู้ที่อ่อนแอ จะทำให้ชัยชนะของเขาไม่ยั่งยืน และไม่ภาคภูมิใจ ดังนั้นเมื่อได้พบกับคู่แข่งที่แข็งแกร่งและฉลาดล้ำ ก็ยิ่งกระตุ้นให้เรารู้จักพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

การเลื่อนตัวเองขึ้นพร้อมกับลดคนอื่นลง เจ้าอาจจะชนะ แต่ก็มีศัตรูตามมาด้วย แต่การเลื่อนตัวเองขึ้นโดยไม่ลดคนอื่นลง เธอจะเป็นผู้ชนะ พร้อมกับยังมีเพื่อนเพิ่มขึ้น และหนึ่งในนั้นอาจเคยเป็นคู่แข่งของเธอเองด้วย

แหล่งที่มา : ยกตัวเองขึ้น โดยไม่ลดคนอื่นลง. (๒๕๖๔). สืบค้นเมื่อ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๘,



# 8 วิธีรับมือ ไซเบอร์บูลลี่



เกราะป้องกันแรกของเด็กและเยาวชนจากการถูกคุกคามบนโลกออนไลน์ คือหยุดพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การไซเบอร์บูลลี่

**1 ไม่โทษตัวเอง**  
เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

**2 ไม่แก้แค้น**  
เพราะทำให้เกิดความรุนแรงมากขึ้น

**3 เก็บหลักฐาน**  
ข้อความที่ถูกบูลลี่ไว้

**4 บอกผู้แกล้งให้หยุด**  
ให้รับรู้ว่าเราไม่ยินดีที่จะถูกกลั่นแกล้ง

**5 ขอความช่วยเหลือ**  
จากคนที่ไว้ใจที่สามารถเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

**6 ไม่บอกรหัสโซเชียลกับใคร**  
ป้องกันการถูกแอบอ้างตัวตน

**7 บล็อกผู้กลั่นแกล้ง**  
ไม่ให้ถูกกระทำซ้ำและรายงานผู้ให้บริการแพลตฟอร์มโซเชียล

**8 บอกผู้ปกครองหรือครู**  
แจ้งให้ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องจัดการหากถูกคุกคามรุนแรง

สสส. มุ่งสร้างสุขภาวะทางปัญญาให้สังคมไทย สู่สังคมออนไลน์ที่ปลอดภัยของเด็กและเยาวชน

แหล่งที่มา : กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, สำนักงาน. (๒๐๖๔). ๘ วิธีรับมือไซเบอร์บูลลี่.

สืบค้นเมื่อ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๘, จาก <http://www.facebook.com/thaihealth/posts>.



## โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านชั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๘

### บทอ่านเรื่องที่ ๑

เมื่อครั้งเป็นนิสิต ข้าพเจ้าได้เคยอ่านผลงานของจิตร ภูมิศักดิ์ อยู่บ้าง แต่ก็ไม่ได้ศึกษาอย่างละเอียด หรือวิเคราะห์อะไร เพียงแต่ได้ยินคำเล่าลือว่าเขาเป็นคนที่ค้นคว้าวิชาการได้กว้างขวางและลึกซึ้งถึงถ้น ในสมัยที่เราเรียนหนังสือกัน ได้มีผู้นำบทกวีของจิตรมาใส่ทำนองร้องกัน ฟังติดหูมาจนถึงวันนี้

เปิบข้าวทุกคราวคำ	จงสู้งาเป็นอาจิม
เหงื่อที่สุก	จึงก่อเกิดมาเป็นคน
ข้าวนี้จะมีรส	ให้ชนชิมทุกชั้นชน
เป็องหลังสิทุข์ทน	และขมขึ้นจนเขียวคว
จากแรงมาเป็นรวง	ระยะทางนั้นเหยียดยาว
จากรวงเป็นเม็ดพราว	ล้วนทุข์ยากลำบากเข็ญ
เหงื่อหยดสักก็หยาด	ทุกหยดหยาดล้วนยากเย็น
ปูดโปนก็เส้นเอ็น	จึงแปรรวงมาเปิบกิน
น้ำเหลืองที่เรือแดง	และน้ำแรงอันหลังริน
สายเลือดทุกทั้งสิ้น	ที่สูชดกำซาบพัน

ดูจากสรรพนามที่ใช้ว่า “กู” ในบทกวีนี้ แสดงว่าผู้ที่พูดถึงคือชาวนา ชวนให้คิดว่าเรื่องจริง ๆ นั้น ชาวนาจะมีโอกาสไหมที่จะ “ลำเลิก” กับใคร ๆ ว่า ถ้าไม่มีคนที่คอยเหนื่อยยากตรากตรำอย่างพวกเขา คนอื่น ๆ จะเอาอะไรกิน อ้าวว่า แต่การลำเลิกทวงบุญคุณเลย ความช่วยเหลือที่สังคมมีต่อคนกลุ่มนี้ในด้านของ ปัจจัยการผลิต การพยุงหรือประกันราคา และการรักษาความยุติธรรมทั้งปวงก็ยังไม่เป็นไปไม่ได้ทำให้ 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  
แต่ชาวนาก็ยังอดตาย  
ตอนอาทิตย์เที่ยงวัน ชาวนายังพรวนดิน  
เหงื่อหยดบนดินภายใต้ต้นข้าว  
ใครจะรู้ว่าในจานใบนั้น  
ข้าวแต่ละเม็ดคือความยากแค้นแสนสาหัส

กวีผู้นี้รับราชการมีตำแหน่งเป็นข้าราชการส่วนท้องถิ่นอยู่ในชนบท ฉะนั้นเป็นไปได้ที่เขาคouldได้เห็นความเป็นอยู่ของราษฎรชาวไร่ชาวนาในยุคนั้น 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 ๒๕๖๘

### 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 ๒๕๖๔

### บทอ่านเรื่องที่ ๑



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 ๒๕๖๘

### บทอ่านที่ ๑

#### เรื่อง สืบหาดอกไม้กินได้ด้วยรูปถ่าย

มนุษย์ใช้ประโยชน์จากดอกของดอกไม้ในด้านต่าง ๆ เช่น ประดับสถานที่ให้สวยงาม มอบเป็นของขวัญ และใช้เป็นอาหาร หลายคนน่าจะเคยรับประทานอาหารที่ทำจากดอกไม้ เช่น แกงส้มดอกแค แกงจืดดอกขจร รวมทั้งเครื่องดื่มชนิดต่าง ๆ ที่ทำมาจากดอกไม้ เช่น น้ำอัญชัน ชากุหลาบ ชามะลิ อย่างไรก็ตามดอกไม้ที่สวยงามเหล่านั้นไม่สามารถนำมารับประทานได้ทุกชนิด ดอกไม้ที่นิยมใช้ทำอาหารหรือเครื่องดื่มมาตั้งแต่โบราณและคุ้นเคยกันดีนั้นจะปลอดภัยในการบริโภค ไม่ได้เป็นดอกไม้ที่มีพิษหรือมีอันตรายต่อร่างกาย

สิ่งสำคัญที่สุดในการเลือกดอกไม้มาใช้ประกอบอาหารหรือตกแต่งอาหารและเครื่องดื่มคือ ดอกไม้นั้นจะต้องไม่มีพิษ ทั้งพิษที่อยู่ในดอกไม้เองหรือพิษจากการใช้สารฆ่าแมลงหรือสารเคมีในการปลูก เพราะยางจากดอกไม้ซึ่งมีพิษอาจจะปนเปื้อนในอาหาร หรือผู้ที่ไม่รู้อาจจะรับประทานดอกไม้ชนิดนั้นเข้าไปแล้วเกิดอันตราย การปลูกต้นไม้โดยไม่ใช้สารเคมีอาจเป็นทางเลือกที่ดีในการเก็บดอกไม้มาใช้

หากไม่ทราบว่า ดอกไม้นี้เป็นดอกไม้ชนิดใดหรือรับประทานได้หรือไม่ สามารถสืบค้นชื่อได้โดยถ่ายรูปดอกไม้นั้นแล้วนำไปค้นหาในแอปพลิเคชัน “กูเกิลเลนส์ (Google Lens)” ซึ่งเป็นการค้นหาข้อมูลจากรูปภาพด้วยเอไอ (AI) หลังจากที่สืบค้นจนได้เว็บไซต์ต่าง ๆ ที่มีข้อมูลเกี่ยวกับดอกไม้ที่เราสนใจแล้ว ให้ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมโดยเลือกจากเว็บไซต์ที่มีความน่าเชื่อถือหรือพิจารณาจากหลายเว็บไซต์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง หรืออาจสืบค้นด้วยแอปพลิเคชัน “ซีก บาย ไอแนเชอรัลลิสต์ (Seek by iNaturalist)” ซึ่งจะช่วยแนะนำว่า สิ่งมีชีวิตที่พบเป็นชนิดใด โดยอ้างอิงจากรูปสิ่งมีชีวิตที่หน้าตาใกล้เคียงกันจากฐานข้อมูลสิ่งมีชีวิตในระบบมากกว่า ๓๐,๐๐๐ ชนิด และเชื่อมโยงข้อมูลสิ่งมีชีวิตจากเว็บไซต์วิกิพีเดีย (Wikipedia)



#### รายการอ้างอิง

สุนัดดา โยมญาติ. (๒๕๖๘). สืบหาดอกไม้กินได้ด้วยรูปถ่าย. เข้าถึงได้จาก <https://www.scimath.org/article-science/item/18349-11-03-2025>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



## โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๘

### บทอ่านที่ ๒

#### เรื่อง ตำนานสงกรานต์ สืบสานวัฒนธรรมไทยสี่ภาค

“สงกรานต์” เป็นประเพณีเก่าแก่ของไทยที่สืบทอดมาตั้งแต่สมัยโบราณ มีทั้งความงดงาม ความอ่อนโยน ความเอื้ออาทร และเต็มไปด้วยบรรยากาศของความกตัญญู ความสนุกสนาน ความอบอุ่น และการให้เกียรติเคารพซึ่งกัน โดยใช้ “น้ำ” เป็นสื่อในการสร้างสัมพันธไมตรี ตามคติโบราณที่สืบทอดกันมาแต่เดิมจนถึงปัจจุบันถือว่า วันสงกรานต์ เป็นวันขึ้นปีใหม่ของไทย โดยปกติกำหนดวันสงกรานต์ไว้ ๓ วัน วันแรกเรียกว่า วันมหาสงกรานต์ คือวันที่พระอาทิตย์ เคลื่อนจากราศีมีนเข้าสู่ราศีเมษ วันที่ ๒ เป็นวันเนา และวันที่ ๓ เป็นวันเถลิงศก (วันขึ้นปีใหม่เปลี่ยนจุลศักราช)

คนไทยในแต่ละภูมิภาคจะมีรูปแบบ พิธีกรรม จารีต ความเชื่อ เอกลักษณ์ และการจัดกิจกรรมที่แตกต่างกันไปตามคติความเชื่อและการดำเนินชีวิต แต่ก็มีกิจกรรมหลักร่วมกัน คือ การทำบุญถวายภัตตาหารแก่พระภิกษุสงฆ์ การอุทิศส่วนกุศลให้ญาติที่ล่วงลับไปแล้ว การรดน้ำดำหัวขอพรผู้อาวุโส การสรงน้ำพระ การก่อพระเจดีย์ทราย การเล่นน้ำ การละเล่นพื้นบ้าน การแสดงมหรสพ และการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อสร้างความรื่นเริงและความสามัคคีกันในครอบครัว และในชุมชน กล่าวได้ว่า ประเพณีสงกรานต์ถือเป็นการสืบสานวัฒนธรรมไทยทั้ง ๔ ภาค

ประเพณีสงกรานต์เป็นช่วงเวลาแห่งการเริ่มต้นชีวิตใหม่ ช่วยให้ลูกหลานตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ บุพการี หรือผู้อาวุโสภายในครอบครัว มีโอกาสได้อยู่ด้วยกันพร้อมหน้าพร้อมตาเพื่อแสดงความกตัญญูทวาที ก่อให้เกิดความสมัครสมานสามัคคีในชุมชนด้วยการทำบุญตักบาตรหรือนำอาหารไปถวายพระที่วัดร่วมกัน ได้สังสรรค์และสนุกสนาน รื่นเริงด้วยการเล่นรดน้ำและการละเล่นตามประเพณีท้องถิ่น ทั้งยังช่วยส่งเสริมให้เกิดจิตสำนึกในการอนุรักษ์ สิ่งแวดล้อมอีกด้วย



#### รายการอ้างอิง

หอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร กระทรวงวัฒนธรรม. (๒๕๖๕). *ตำนานสงกรานต์ สืบสานวัฒนธรรมไทยสี่ภาค*.

เข้าถึงได้จาก <https://www.nlt.go.th/service/1288-ตำนานสงกรานต์-สืบสานวัฒนธรรมไทยสี่ภาค>

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



## โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านชั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๘

### บทอ่านที่ ๑

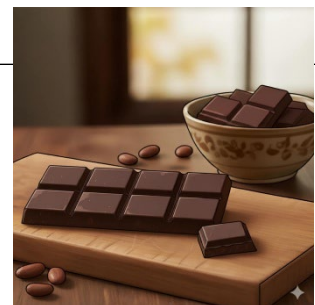
#### เรื่อง “สีน้ำตาล” โทนสีแห่งปี ๒๐๒๕

Pantone LLC บริษัทยักษ์ใหญ่ที่ทำธุรกิจการพิมพ์และการออกแบบในสหรัฐอเมริกา เป็นผู้กำหนดเทรนด์สีประจำปี ก่อนเริ่มปีใหม่ ซึ่งจะมีอิทธิพลต่องานออกแบบในหลายวงการ เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ ผลิตภัณฑ์ แฟชั่น รวมถึงงานศิลปะ ในปี ๒๐๒๕ นี้ เทรนด์สีที่ได้รับเลือกคือ “Mocha Mousse” หรือโทนสีน้ำตาล สีที่ให้ความรู้สึกอบอุ่น แสดงถึงความสุขและความสบายใจ

นอกจากสีน้ำตาลจะนำมาใช้เป็นสีประจำกายในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการแต่งกายหรือการแต่งหน้า ที่หลายคนลืมนำสีน้ำตาลมาเป็นส่วนหนึ่งเพื่อใช้สร้างความมั่นใจแล้ว เรายังสามารถพบสีน้ำตาลในอาหารที่รับประทานได้ อีกด้วย สีน้ำตาลที่พบในอาหาร ได้แก่ โกโก้ กาแฟ และช็อกโกแลต คือแรงบันดาลใจของโทนสีประจำปีนี้ แต่เคยสงสัยหรือไม่ว่าสีน้ำตาลในอาหารเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร

การเกิดสีน้ำตาลในอาหารเป็นปฏิกิริยาทางเคมีที่อาหารเปลี่ยนสีระหว่างแปรรูปกับเก็บรักษา ปฏิกิริยาที่เกี่ยวข้องกับเอนไซม์ (Enzymatic browning reaction) ส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นบริเวณผิวหน้าของอาหาร ส่งผลให้สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการ พบได้ในผัก ผลไม้ ชา กาแฟ โกโก้ และอาหารทะเล ส่วนปฏิกิริยาที่ไม่เกี่ยวข้องกับเอนไซม์ (Non-enzymatic browning reaction) มีปฏิกิริยาการเกิดคาราเมล (Caramelization) ซึ่งเกิดจากการสลายตัวของโมเลกุลน้ำตาลเมื่อได้รับความร้อนสูง และปฏิกิริยาเมลลาร์ด (Maillard reaction) ซึ่งเกิดจากน้ำตาลรีดิวซ์และกรดอะมิโน เช่น สีน้ำตาลจากการทอดเนื้อสัตว์ การอบเบเกอรี่ การคั่วเมล็ดกาแฟ

แม้สีน้ำตาลจะช่วยสร้างรูปลักษณ์ให้อาหารน่ารับประทานยิ่งขึ้น แต่บางครั้งก็แสดงถึงโทษหรือการเสื่อมคุณค่าทางอาหารได้เช่นกัน อย่างไรก็ตามสีน้ำตาลยังคงเป็นสีที่หลายคนชื่นชอบ เพราะนอกจากจะแสดงถึงความรู้สึกอบอุ่นแล้ว ยังสื่อถึงความเป็นมิตร ความจริงใจ ความซื่อสัตย์ ความแข็งแรง และความเสมอภาค



#### รายการอ้างอิง

superadmin. (๒๕๖๘, ๗ กรกฎาคม). “สีน้ำตาล” โทนสีแห่งปี กับปฏิกิริยาทางเคมีของสีน้ำตาลในอาหาร. <https://sciplanet.org/content/17719/>

ชื่อ..... ชั้น ม.๕/..... เลขที่.....



## โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๘

### บทอ่านที่ ๒

#### เรื่อง ขนมเบื้องไทย

ขนมเบื้องเป็นขนมไทยโบราณที่มีมาแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยา เป็นขนมชนิดหนึ่งที่รู้จักกันเป็นอย่างดี พบเห็นได้ทั่วไป มีราคาไม่แพง และรสชาติหวานอร่อย ขนมเบื้องเป็นขนมที่ราษฎรทั่วไปทำรับประทานทั้งในและนอกฤดูกาล ทั้งยังเป็นขนมที่ปรากฏในงานพระราชพิธีด้วย

เมื่อขนมเบื้องใช้เป็นขนมที่เลี้ยงพระในการพระราชพิธีก็คงมีการทำให้วิจิตรบรรจงมากขึ้น หรือมีส่วนประกอบขนมมากขึ้น ซึ่งต่างไปจากขนมเบื้องทั่วไปของราษฎร ขนมเบื้องที่ทำเลี้ยงพระในการพระราชกุศลเป็นขนมเบื้องหน้ากึ่งที่ใช้เนื้อและมันกุ้งเป็นส่วนผสมของหน้าขนม ส่วนขนมเบื้องของราษฎรมีส่วนผสมหลัก ๆ คือ แป้งข้าวเจ้าและกะทิ ปูรสด้วยเกลือเท่านั้น

วิธีการทำขนมเบื้องแต่โบราณต้องแช่ข้าวสารและตำให้ละเอียด ส่วนถั่วเขียวหรือถั่วทองต้องคั่วให้หอม โม่ป่นเป็นแป้ง นำปูนแดงไปละลายน้ำเทลงในหม้อต้มจนเดือดแล้วกลบทิ้งไว้ให้เย็น เมื่อจะนวดแป้งให้ผสมแป้งข้าวเจ้าและแป้งถั่วกับไข่เปิด ๑ ถึง ๒ ฟอง จากนั้นใส่หัวกะทิ เมื่อเข้ากันดีแล้วจึงเติมน้ำปูนใส คนให้เข้ากันพอข้น ส่วนหน้ากึ่งนั้น สับเนื้อกุ้งให้ละเอียด ผสมมันกุ้ง ropyเกลือป่น แล้วเติมน้ำปูนใสเล็กน้อยพอให้เนื้อกึ่งแตก เตรียมเครื่องโรยหน้า แล้วก็เตรียมกระทะ โดยเอามะพร้าวขูดเกล็ดบนกระทะ เกลี่ยให้ทั่ว เอาฝาปิด จนมะพร้าวไหม้เกรียม แล้วเอากาบมะพร้าวเซ็ดหรือถูกระทะให้มัน เพื่อไม่ให้แป้งติดกระทะ เมื่อละเลงแป้งต้องอย่าให้หนามาก แล้วตักหน้ากึ่งลงไปละเลงให้หนา เมื่อสุกแป้งจะยกขอบร่อนออกจากกระทะ ropyมะพร้าว และใบผักต่าง ๆ แล้วแซะขึ้น

ในอยุธยามีการผลิตเตาหรือกระทะขนมเบื้องดินเผาเพื่อใช้สอยทั่วไปสำหรับประชาชนและอาจเป็นสินค้าซื้อขายด้วยก็ได้ กระทะขนมเบื้องต้องเป็นดินเผาอย่างแบน มีที่จับและฝาครอบ จากการที่กระทะขนมเบื้องทำจากดินเผาหรือกระเบื้องนี้จึงเป็นที่มาของการเรียกชื่อว่าขนมเบื้องนั่นเอง



#### รายการอ้างอิง

ปรีดี พิศุกมณีวิถิ. (๒๕๖๓). ขนมเบื้องไทย. *นานาสาระไทย ฉบับราชบัณฑิตยสภา*  
(น. ๑๘๘-๑๙๑). สำนักงานราชบัณฑิตยสภา.

ชื่อ..... ชั้น ม.๕/..... เลขที่.....



## โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๘

### 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 ในทำนองเดียวกัน เวลาจะไม่แน่นอนถ้าความถี่ไม่ถูกต้อง อุปกรณ์ที่ใช้รักษาเวลาตั้งแต่โบราณถึงปัจจุบันนั้นก็ใช้ตามความสัมพันธ์ดังกล่าวทั้งสิ้น

เวลาที่ดีย่อมมีคุณสมบัติตรงกับธรรมชาติและไม่เปลี่ยนแปลง “ตรงกับธรรมชาติ” ในที่นี้หมายถึงว่าเราใช้ธรรมชาติอะไรเป็นหลักที่ตรงกับความเป็นอยู่และความต้องการของมนุษย์และสังคม เช่น กลางวันก็ต้องเป็นกลางวัน กลางคืนก็ต้องเป็นกลางคืน เวลาที่เหมาะสมที่สุดในที่นี้ คือ เวลาของดวงอาทิตย์สมมุติ ซึ่งต่อไปจะถือเป็นเวลาตามธรรมชาติ ส่วน “ไม่เปลี่ยนแปลง” หมายถึงคาบเวลาคงที่ ซึ่งในสมัยก่อนถือว่า เวลาของดวงอาทิตย์สมมุติเป็นเวลาคงที่ที่สุด 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

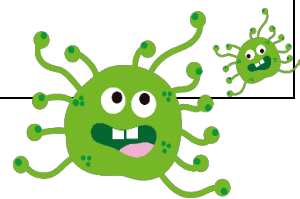
กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

### บทอ่านที่ ๒

การระบาดติดต่อของไวรัสเหมือนกับการระบาดติดต่อของจุลชีพทั่วไป ไวรัสบางชนิดของมนุษย์และสัตว์ติดต่อโดยการสัมผัสโดยตรง ไวรัสบางชนิดที่ทนทานตายยาก เมื่ออยู่นอกเซลล์อาจจะติดต่อโดยการใช้อากาศร่วมกันหรือสิ่งมีชีวิตอื่นที่มีโอกาสสัมผัสนำไป ไวรัสบางชนิดติดต่อโดยทางปาก เช่น คางทูม บางชนิดโดยทางหายใจ เช่น โรคโปลิโอ หัด ไข้หวัดใหญ่ ไวรัสหลายชนิดของมนุษย์และสัตว์มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับสิ่งมีชีวิตที่เป็นพาหะของโรค โดยไวรัสเหล่านั้นเข้าไปเจริญในเซลล์ของแมลง ยุง เห็บ ฯลฯ ซึ่งมักจะเป็นตัวการในการแพร่เชื้อให้ระบาดได้ เช่น โรคไข้ฟลิโบริโอมัสโดยแมลงฟลิโบริโอมัส โรคไข้เลือดออกโดยยุงลาย โรคสมองอักเสบรัสเซียหน้าร้อนโดยเห็บ ไวรัสในพืชนอกจากจะมีการระบาดติดต่อแบบไวรัสมนุษย์และสัตว์แล้วยังมีเพลี้ยหรือแมลงอื่น ๆ ที่ดูดกินน้ำในใบของพืชเป็นอาหาร ไวรัสบางชนิดที่อยู่ในดินมักอาศัยราหรือหนอนในดินเป็นพาหะ อันเป็นสภาวะที่แตกต่างไปจากไวรัสของมนุษย์และสัตว์

การควบคุมมิให้เกิดโรคไวรัสทำได้ยาก เพราะยาปฏิชีวนะที่ทำลายแบคทีเรียได้ดีนั้น ทำลายไวรัสไม่ได้เนื่องจากไวรัสอาศัยอยู่ในเซลล์ของสิ่งมีชีวิต การทำลายไวรัสจะมีผลกระทบต่อเซลล์ของสิ่งมีชีวิตซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ 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 ๒๕๖๘

### บทอ่านที่ ๑

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

มะพร้าวน้ำหอมปลูกได้ทั้งในที่ลุ่มและที่ดอน หากเป็นที่ลุ่มในภาคกลางจะปลูกในระบบสวน โดยยกร่องให้พ้นจากน้ำท่วมขัง หากเป็นที่ดอนที่มีแหล่งน้ำและมีฝนตกสม่ำเสมอเช่นภาคใต้ จะปลูกในระบบไร่ ในระบบสวนสามารถปลูกมะพร้าวพร้อมกับพืชชนิดอื่นแซมได้เช่นผักต่าง ๆ รวมทั้งไม้ผลระยะสั้น เช่น กล้วย 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](https://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=38&chap=5&page=t38-5-detail.html)

ชื่อ.....ชั้น ม.๖/.....เลขที่.....



## โครงการพัฒนาสมรรถนะการอ่านขั้นสูง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๘

### บทอ่านที่ ๒

เมื่อเธอถามฉันว่า “เราจะเรียนวิชาบางวิชาไปทำไม เรียนรู้บางเรื่องไปทำไม มันไม่ได้เอาไปใช้หากินเสียหน่อย” เธอถามมาเรื่องเดียวแต่ฉันขอตอบเธอสามเรื่อง

เรื่องแรก เธอรู้ได้อย่างไรว่าเธอจะไม่เอาไปใช้หากิน เธอจะรู้ได้อย่างไรว่าเธอจะประกอบอาชีพใดกันแน่ ในวันข้างหน้า เธอจะรู้ได้อย่างไรว่าวิชาที่เราเรียนในวันนี้มันอาจจะไปส่งเสริมสัมมาชีพของเธออย่างไม่รู้ตัว ในอีกวันหนึ่ง ผู้บริหารหลายคนที่คุณรู้จักเขาเคยเป็นนักเรียนทุนคณิตศาสตร์ มุมมองเรื่องตัวเลขของเขา น่ามหัศจรรย์จริง ๆ สตีฟ จ๊อบ เองก็คงไม่รู้หรอกว่า วิชาออกแบบตัวอักษรที่เขาลงไว้เมื่อครั้งเรียนมหาวิทยาลัย จะทำให้เขานำมันมาสร้างแอปเปิลให้เป็นอย่างทุกวันนี้

เรื่องที่สอง ฉันบอกได้เลยว่า ฉันเรียนรู้บางเรื่องเพื่อนำเอาความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้นไปเข้าใจ ในอีกเรื่องหนึ่งที่ฉันสงสัย บนโลกใบนี้มีความลับหลายเรื่องในวิชาหนึ่งถูกไขโดยวิชาอีกวิชาหนึ่ง วิทยาศาสตร์ ก็ได้ทำให้เห็นมาแล้วว่าสามารถอธิบายหลายสิ่งที่เกิดขึ้นในศิลปะ และศิลปะก็แสดงอภินิหารอุ่มขูวิทยาศาสตร์ มาตลอด

เรื่องที่สาม ฉันไม่คิดว่าฉันจะรู้วิชาทุกเรื่องเพื่อเอาทำมาหากินอย่างเดียว เพื่อนคนหนึ่งของฉัน เขามีความสุขอย่างมากกับสีน้ำในวันหยุด เพื่อนอีกคนหนึ่งสนุกกับเครื่องดนตรีกลไกทั้งที่มีอาชีพเป็นทนายความ หลายครั้งที่ฉันมองดูก้อนอิฐเก่าๆ ที่อยุธยา แล้วหน้ากระดาษหนึ่งในวิชาประวัติศาสตร์ที่ฉันเคยเรียนก็ลอยขึ้นมา อยู่ตรงหน้า ฉันยังสงสัยอยู่เลยว่าถ้าฉันไม่รู้อะไรเกี่ยวกับประวัติศาสตร์เลย ฉันจะมองก้อนอิฐด้วยความรู้สึกอย่างไร...

หนุ่มเอ๋ย สาวเอ๋ย เราไม่ได้มีชีวิตเพื่อตักข้าวใส่ปากอย่างเดียว

เธอต้องมีชีวิตเพื่อมองและชื่นชมดอกไม้ด้วย



### รายการอ้างอิง

ประภาส ชลศรานนท์. (๒๕๕๖, ๑๐ ตุลาคม). เราจะเรียนวิชาบางวิชาไปทำไม. <https://www.facebook.com/share/14p9ts12eJ/>

ชื่อ.....ชั้น ม.๖/.....เลขที่.....