

แบบฝึกพัฒนาการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวทางการประเมินนักเรียนนานาชาติ
(PISA)
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

สถานการณ์ที่ 1 เรื่องมหัศจรรย์ของมะขาม

มหัศจรรย์ของมะขาม

มะขาม หรือ (Tamarind) เรื่องมะขาม มีคติความเชื่อว่า มะขามเป็นไม้มงคลชนิดหนึ่ง ที่ควรปลูกไว้ทางทิศตะวันตก (ประจิม) ของบ้าน ต้นมะขามยังเป็นต้นไม้ที่มีชื่อเป็นมงคลนามถือกัน เป็นเคล็ดว่าจะทำให้ มีคนเกรงขาม ทั้งมีสรรพคุณ เป็นยาระบาย แก้อาการท้องผูก แก้อา และ แก้อหวนต์คุดจุก มีวิตามินซี ช่วยให้ ฟันและเหงือกแข็งแรง และทำให้ผิวพรรณดี

คุณค่าทางอาหารของมะขามมีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และมีแคลเซียม ช่วยบำรุง กระดูก รวมทั้งแก้กระหายน้ำช่วยขับเสมหะแก้อาเป็นยาระบายท้อง ช่วยการขับถ่ายได้ดี ลดอาการ โลหิตจาง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

คนไทยที่ส่วนใหญ่ใช้ปรุงอาหาร ยกเว้นมะขามหวานที่ทานสด แต่มะขามเปรี้ยวถูกนำมาใช้ ประโยชน์มากกว่า เพราะความเปรี้ยวที่ตัวเองที่ทำกับข้าวได้อร่อยได้รสชาติต่างจากน้ำมะนาว ใน มะขามอุดมด้วยวิตามินบี 2 แคลเซียม ฟอสฟอรัส โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และยังมีกรดผลไม้ หลายชนิดเช่น กรดซิตริก กรดทาทาริก เป็นต้น ที่สำคัญมีวิตามินเอ วิตามินซีสูง คุณค่าของมะขาม เพิ่งถูกค้นพบและดึงออกมาเป็นจุดเด่นใหม่ คือมะขามอุดมด้วยสาร AHA (Alpha hydroxyl acids) คือกรดผลไม้ เหมือนที่มีในแอปเปิ้ล องุ่น กระทั่งในนมก็มี สรรพคุณของ AHA คือช่วยขจัดเซลล์ผิว ที่เสื่อมสภาพให้หลุดลอกออกไปเร็วเผยผิวใหม่ที่สดใสกว่าเดิม ในมะขามอุดมด้วยวิตามินซีมากก็จะ ช่วยบำรุงผิวด้วย คนไทยสมัยก่อนจึงนิยมนำน้ำมะขามเปียกคั้นแล้วมาทาใบหน้าทั้งไว้สักพักแล้วล้าง ออกด้วยน้ำสะอาดก็จะได้ผิวหน้านุ่มใส ไร้สิว ปัจจุบันธุรกิจเครื่องสำอางที่กำลังเน้นไปที่การใช้ สมุนไพรไทยเป็นจุดขาย จึงหันมาจำหน่ายมะขามในรูปแบบของสบู่ล้างหน้า หรือครีมพอกหน้าบ้าง ก็ผสมไปกับขมิ้นชัน และน้ำผึ้งเพื่อเพิ่มสรรพคุณบำรุงผิว มะขามเปี่ยมสรรพคุณทรงคุณค่าใช้ได้ทั้ง กินทั้งทาสารพัดประโยชน์เช่นนี้คงต้องรีบซื้อหามาติดบ้านไว้ หรือไปหามาปลูกสักต้นก็คงจะดีไม่ น้อย

ที่มาข้อมูล :นิตยสาร Health Today



คำถามที่ 1 ถ้อยความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด (1 คะแนน)

1. การเก็บรักษามะขาม
2. มะขามปลูกเพราะความเชื่อ
3. ประโยชน์ของมะขาม
4. การคัดเลือกมะขามไปใช้ประโยชน์ในโรงงานอุตสาหกรรม

คำถามที่ 2 คำว่า “มะขาม” เป็นลักษณะของคำที่ประวิสรรชนีย์ หรือไม่ เพราะอะไร

1. คำว่า มะขาม เป็นคำประวิสรรชนีย์ เพราะเป็นคำอักษรนำทั้ง 2 พยางค์
2. คำว่า มะขาม ไม่เป็นคำประวิสรรชนีย์ เพราะคำว่า มะขาม เป็นคำตาย
3. คำว่า มะขาม ไม่เป็นคำประวิสรรชนีย์ เพราะคำว่า ขาม มี ม เป็นตัวสะกด
4. คำว่า มะขาม เป็นคำประวิสรรชนีย์ เพราะออกเสียงสระอะที่พยางค์แรกและใส่รูปสระ อะ ที่คำศัพท์ด้วย

คำถามที่ 3 จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย × ในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย × ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. เราสามารถนำเนื้อมะขาม มาประกอบอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติของอาหารได้		
2. มะขามเป็นพืชที่ปลูกได้ยาก		
3. มะขามสามารถปลูกได้ทั่วไป กิ่ง ก้าน มีประโยชน์ให้ร่มเงา		
4. ผลการตรวจสอบพบว่าในเนื้อมะขาม มีสารอาหารที่มีประโยชน์น้อยมาก		
5. สารมะขามส่วนใหญ่จะอยู่ที่บริเวณเมล็ดของมะขามเท่านั้น		
6. ในมะขามมีสาร AHA กรดซิตริก กรดทาทาริก วิตามินเอ วิตามินซี ด้วย		
7. บางคนมีความเชื่อว่า เนื้อมะขามสามารถรักษาโรคเกลื้อนได้ ด้วยการต้มแล้วดื่ม		
8. มะขามสามารถนำไปเป็นส่วนหนึ่งของผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง		
9. เนื้อมะขามหากทานเป็นประจำ จะทำให้อายุยืนยาว		
10. คนไทยนิยมปลูกต้นมะขามไว้บริเวณหน้าบ้านเพราะเชื่อว่า “คนจะเกรงขาม”		

คำถามที่ 4 จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนคิดว่า เนื้อมะขามหากทานเป็นประจำ จะทำให้อายุยืนยาว ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “ใช่” “ไม่ใช่” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผลจำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่อง สนับสนุนคำตอบของนักเรียน (3 คะแนน)

ใช่

ไม่ใช่

ใช่	ไม่ใช่
1.....	1.....
2.....	2.....

คำถามที่ 5 จากข้อความที่กล่าวว่า “คนไทยนิยมปลูกต้นมะขามไว้บริเวณหน้าบ้านเพราะเชื่อว่าคนจะเกรงขาม” นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้เพียงข้อความเดียว (5 คะแนน)

ความคิดเห็นคล้อยตาม ความเห็นโต้แย้ง ความคิดเห็นคล้อยตาม และความเห็นโต้แย้ง

ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล ไม่น้อยกว่า 2 ข้อ ที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียน

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความเห็นโต้แย้ง
๑.....	๑.....
๒.....	๒.....

สถานการณ์ที่ 2 เรื่องเสื่อกับแม่โค

ณ ป่าใหญ่แห่งหนึ่ง มีแม่โคกับลูกโค อาศัยอยู่อย่างมีความสุข อยู่มาวันหนึ่งขณะที่แม่โค ออกไปหาอาหารอยู่นั้น บังเอิญมีเสือตัวหนึ่งเดินผ่านมา มันกระโดดมาที่แม่โคและทำท่าจะกินแม่โค แม่โคตกใจมาก เมื่อตั้งสติได้ จึงอ้อนวอนเสือด้วยถ้อยคำอ่อนหวานเพื่อให้ปล่อยตัวเองไป “ถ้าข้าไม่กินเจ้า ข้าก็คงจะหมดแรงต้องเที่ยวหาอาหารต่อไปอีก ไม่ได้วันนี้ข้าต้องกินเจ้า ให้ได้” เสือพูด “ถ้าอย่างนั้น ข้าขอเวลาไปหาลูกเพื่อให้ลูกกินนมก่อน แล้วข้าจะกลับมาให้ท่านกิน ข้าให้สัญญา” แม่โค อ้อนวอน จนเสื่อใจอ่อนปล่อยแม่โคไป เมื่อแม่โคกลับไปหาลูก นางเรียกลูกให้มากินนม แล้วเล่าเรื่อง ที่ไปพบเสื่อให้ลูกฟัง

“แม่สัญญากับเสื่อไว้แล้วว่าจะกลับมาให้นมลูกก่อน แล้วจะกลับไปให้เสื่อกิน ต่อไปนี้ ลูกต้องดูแลตัวเองให้ดี เพราะแม่จะไม่ได้อยู่ดูแลลูกต่อไป

“ลูกขอไปแทนแม่ได้ไหม ลูกไม่อยากให้แม่ถูกเสื่อกิน” ลูกโคอ้อนวอนแม่ด้วยความรักและความกตัญญู แม่โคไม่ยอม เมื่อให้นมลูกเสร็จแล้วก็วิ่งไปหาเสื่อตามสัญญา โดยมีลูกโคแอบวิ่งตามไปด้วย เมื่อไปถึงที่เสื่อรออยู่ ลูกโคเข้าไปร้องขอเสื่อว่า “ท่านเสื่อ โปรดปล่อยแม่ของข้าไปเถิด แล้วกินข้าแทน ถึงข้าจะตัวเล็กกว่าแม่ แต่ท่านก็คงจะอิมไปอีกนานทีเดียว ปล่อยแม่ของข้าด้วยเถิด” เสื่อฟังลูกโคพูดก็สงสารและเห็นว่าแม่โคมีความซื่อสัตย์ ส่วนลูกโคมีความกตัญญู เสื่อเกิดความเห็นใจ จึงปล่อยแม่โคกับลูกโคไป



คำถามที่ 1 จากถ้อยความนี้กล่าวถึงคุณธรรมในข้อใด

1. ความสามัคคีและซื่อสัตย์
2. ความมีวินัยและมีน้ำใจ
3. สุภาพและซื่อสัตย์
4. ความซื่อสัตย์และความกตัญญู

คำถามที่ 2 จากข้อความ “นางเรียกลูกให้มากินนม” คำที่ขีดเส้นใต้เป็นคำชนิดใด

การให้คะแนน 1 คะแนน

1. คำนาม
2. คำสรรพนาม
3. คำกริยา
4. คำบุพบท



คำถามที่ 3 จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง
 ข้อความ เป็นจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ใช่”
 ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	โคเป็นสัตว์กินหญ้าเป็นอาหาร		
2	ป่าไม้เป็นแหล่งอาศัยของสัตว์ป่าทั้งหลาย		
3	การดำรงชีวิตของสัตว์ป่าและป่าไม้ไม่มีความสัมพันธ์ต่อกันก็ได้		
4	จากถ้อยความแม่โคเป็นสัตว์ที่ชอบกินสัตว์อื่นเป็นอาหาร		
5	คนสามารถนำโคและเสื่อมาฝึกเพื่อใช้งานได้		
6	คนที่มีความซื่อสัตย์จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข		
7	เสื่อไม่กินแม่โคเพราะแม่โคมีความซื่อสัตย์		
8	ป่าไม้เป็นแหล่งอาหารของสัตว์ป่าและมนุษย์		
9	การจับสัตว์ป่ามาเลี้ยงไว้ที่บ้านเป็นการอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่า		
10	ลูกโคพูดจาใช้เล่ห์เหลี่ยมไม่ให้เสื่อกินตนกับแม่		

คำถามที่ 4 จากถ้อยความ อาหารที่เสื่อกิน นอกจากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ แล้ว นักเรียนคิดว่า
 เสื่อกินอาหารอย่างอื่นได้หรือไม่ ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ
 “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล จำนวน 2 ข้อ
 ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่อง สนับสนุนคำตอบของนักเรียน

ได้

ไม่ได้

ได้	ไม่ได้
1.....	1.....
2.....	2.....

คำถามที่ 5

ความกตัญญูเป็นสัญลักษณ์ของคนดี

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้เพียงข้อความเดียว

ความคิดเห็นคล้อยตาม ความเห็นโต้แย้ง ความคิดเห็นคล้อยตาม และความเห็นโต้แย้ง

ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล ไม่น้อยกว่า 2 ข้อ ที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียน

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความเห็นโต้แย้ง
1.....	1.....
2.....	2.....

สถานการณ์ที่ 3 เรื่องอาหารต้านแดด

อาหารต้านแสงแดด



อากาศร้อนอย่างนี้ แน่แน่นอนว่ามีผลกระทบต่อผิวหนังของเราโดยตรง ไม่ว่าจะปัญหาผิวแห้งกร้าน ผิวแดงหรือไหม้ ไปจนถึงปัญหามะเร็งผิวหนัง หลายคนจึงมักเลือกใช้ครีมกันแดดที่ช่วยบำรุงผิวและป้องกันแดดได้ แต่นอกจากครีมกันแดดแล้ว ใครจะรู้ว่าอาหารก็ช่วยต้านแดดได้เช่นกัน

ศูนย์สมุนไพรรพะยาอภัยภูเบศร เปิดเผยว่าที่ผ่านมา มีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถยืนยันได้ว่า การรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยต่อต้านแสงแดดได้ดี และป้องกันผิวไหม้ได้ด้วย โดยเฉพาะอาหารที่มีเบต้าแคโรทีนที่พบในผักใบเขียว แครอท พริก พริกหยวก และผลไม้สีเหลืองอย่างมะม่วง แดงโม แต่ต้องทานอย่างน้อย 10 สัปดาห์ขึ้นไป

นอกจากนี้ อาหารที่มีสารไลโคปีน สารอีกตัวหนึ่งในกลุ่มแคโรทีนอยด์ ก็มีช่วยป้องกันผิวไหม้จากแสงแดดเช่นกัน แต่ต้องรับประทานต่อเนื่อง 3 เดือนขึ้นไป พบในมะเขือเทศและฟักข้าว แดงยังช่วยป้องกันมะเร็งได้ด้วย โดยเฉพาะในฟักข้าวยังมีไลโคปีนชนิดพิเศษ ที่เรียกว่าไลโปแคโรทีน (Lipocarotene) ซึ่งเป็นกรดไขมันสายยาวที่ช่วยดักจับและดูดซึมแคโรทีน ฟักข้าวจึงจัดเป็นแหล่งของไลโคปีนที่ดีที่สุดไม่เพียงแต่มะเขือเทศและฟักข้าวเท่านั้น ในผักผลไม้ชนิดอื่นก็ยังมีอุดมไปด้วยไลโคปีนด้วย เช่น แดงโม 1 ชิ้น (286 กรัม) มีไลโคปีน 12,962 ไมโครกรัม, มะละกอ 1 ผล (304 กรัม) มีไลโคปีน 5,557 ไมโครกรัม, มะม่วง 1 ผล (207 กรัม) มีไลโคปีน 6 ไมโครกรัมและในแครอท 1 ผล (72 กรัม) มีปริมาณไลโคปีน 1 ไมโครกรัม ขณะที่ในชาเขียว จะมีสารต้านอนุมูลอิสระชื่อ โพลีฟีนอล (Polyphenols) ก็สามารถช่วยปกป้องผิวหนังไม่ให้ถูกทำลายจากรังสียูวีได้ โดยร่างกายสามารถรับได้ทั้งจากการดื่ม และการทาครีมที่มีส่วนผสมของชาเขียว และยังมีการวิจัยพบว่าสามารถป้องกันมะเร็งผิวหนังได้อีกด้วย

แต่การรับประทานอาหารก็เป็นเพียงวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงจากการถูกทำลายของผิวจากแสงแดดการทาครีมกันแดดก็ยังคงมีความจำเป็นที่ต้องใช้เพื่อเสริมประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดด และควรควบคู่กับการหลีกเลี่ยงแสงแดด โดยเฉพาะช่วง 10.00-16.00 น. ซึ่งเป็นช่วงที่แดดแรง หรือสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันแสงแดด หากมีความจำเป็นต้องออกแดด

ที่มา : นสพ.มติชน

คำถามที่ 1 ถ้อยความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด (1 คะแนน)

1. อากาศร้อนมีผลกระทบต่อผิวหนัง
2. ครีมกันแดดป้องกันโรคมะเร็งผิวหนัง
3. อาหารช่วยต้านแดด
4. สวมใส่อุปกรณ์กันแดด หากมีความจำเป็นต้องออกแดด

คำถามข้อที่ 2 ข้อใดกล่าวถูกต้อง (1 คะแนน)

1. “อาหารต้านแดด” มี 1 คำ 4 พยางค์
2. “อาหารต้านแดด” มี 2 คำ 4 พยางค์
3. “อาหารต้านแดด” มี 3 คำ 4 พยางค์
4. “อาหารต้านแดด” มี 4 คำ 4 พยางค์

คำถามที่ 3 จากถ้อยข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ ข้อใด **เป็นความจริง** และข้อใด **ไม่เป็นความจริง**

ข้อความ **เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท ✕ ลงในช่อง “ใช่”

ข้อความ **ไม่เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท ✕ ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1.	ผักใบเขียวมีเบต้าแคโรทีน		
2.	ผักใบเขียว มีสารต้านอนุมูลอิสระชื่อ โพลีฟีนอล		
3.	การทานผักเขียวเป็นประจำช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้เช่นเดียวกับผักขาว		
4.	แตงโมและมะละกอในปริมาณที่เท่าๆกัน จะอุดมไปด้วยไลโคปีนเท่าๆกัน		
5.	สารต้านอนุมูลอิสระมีในชาเขียว		
6.	รังสียูวีจะมีผลต่อผิวหนังมากที่สุดในช่วงเวลา 10.00 - 16.00 น.		
7.	การรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณมากๆ จะช่วยป้องกันผิวไหม้ได้		
8.	รังสียูวีสามารถทำลายผิวหนังของเราได้		
9.	ไลโปแคโรทีนในผักขาวเป็นกรดไขมันสายยาว ช่วยดักจับและดูดซึมแคโรทีนได้		
10.	การทาครีมกันแดดเพียงอย่างเดียวก็สามารถป้องกันผิวไหม้ได้		

คำถามที่ 4 จากถ้อยความ “นักเรียนสามารถป้องกันปัญหาผิวแห้งกร้าน ผิวไหม้ได้หรือไม่”

ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล
จำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่อง สนับสนุนคำตอบของนักเรียน (3 คะแนน)

ได้	ไม่ได้
1.....	1.....
2.....	2.....

คำถามที่ 5

อาหารช่วยป้องกันแสงแดดได้

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย
นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้เพียงข้อความเดียว (5 คะแนน)

ความคิดเห็นคล้อยตาม ความเห็นโต้แย้ง ความคิดเห็นคล้อยตาม และความเห็นโต้แย้ง

ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล ไม่น้อยกว่า 2 ข้อ ที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียน

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความเห็นโต้แย้ง
1.....	1.....
2.....	2.....

สถานการณ์ที่ 3 เรื่องเมตตารธรรมนำสุข

เมตตารธรรมนำสุข

มีเรื่องเล่าว่า อดีตกาลนานมาแล้ว พญาครุฑเจ้าแห่งป่าเขา เป็นศัตรูคู่แค้นกับพญานาคราชแห่งนครบาดาล พบกันเมื่อใดครุฑจะจับนาคกินเป็นอาหารอันโอชะทุกที

ครั้งหนึ่งในกรุงพาราณสี มีงานเฉลิมฉลองการขึ้นครองราชย์สมบัติของพระเจ้าพรหมทัตเหล่าเทพเทวา พญานาค และพญาครุฑ ได้แปลงร่างเป็นมนุษย์มาร่วมชมมหรสพเช่นเดียวกับประชาชนทั้งหลาย

ขณะชมมหรสพอยู่นั้น เกิดการเบียดเสียดกระทบไหล่กันไปมา พญาครุฑกับพญานาค จึงเข้ามาอยู่ใกล้กัน พญาครุฑสังเกตเห็นว่าพญานาค เช่นเดียวกับพญานาคก็รู้ว่าภัยอันตรายจะเกิดขึ้น จึงหนีออกจากพระนครไปทางทำนน้ำ ซึ่งขณะนั้นพระดาบสโพธิสัตว์ได้ลงสรงน้ำและวางผ้าเปลือกไม้ไว้บนฝั่ง พญานาคจึงแปลงกายเป็นก้อนแก้วมณีเข้าไปซ่อนอยู่ใต้ผ้าเปลือกไม้

พญาครุฑซึ่งติดตามมาหวังจะจับพญานาคเป็นอาหารให้ได้ เมื่อเห็นดังนั้น จึงไม่กล้าเข้าไปแตะต้องผ้าเปลือกไม้ด้วยความเคารพในพระดาบสโพธิสัตว์จึงได้แต่กล่าว

“ท่านที่เคารพ ข้าพเจ้ารู้สึกหิวยิ่งนัก ขอจงเอาผ้าเปลือกไม้ของท่านออกไปเถิด ข้าพเจ้าจะกินนาคที่ซ่อนอยู่ในนั้น” พญาครุฑกล่าวอย่างนอบน้อมเมื่อเห็นพระดาบสโพธิสัตว์ขึ้นมาบนฝั่งน้ำแล้ว

พระดาบสโพธิสัตว์มีความเมตตาแก่สัตว์ทั้งสอง ฝ่ายหนึ่งหิวโหย อีกฝ่ายหนึ่งกลัวภัยอันตราย จึงกล่าวแก่พญาครุฑว่า “ท่านมีคุณธรรมสูง ไม่ล่วงเกินต่อผู้ทรงศีล ถึงหิวโหยก็ไม่ละเมิดแม้กระทั่งผ้าที่ใช้หนุนห่ม เราขอให้คุณมีความสุข ความเจริญ และด้วยอำนาจแห่งคุณความดีของท่านจงบันดาลให้ท่านอิ่มทิพย์ ไม่หิวไม่กระหายตลอดไปด้วยเถิด”

พระดาบสโพธิสัตว์นำสัตว์ทั้งสองไปที่อาศรม แล้วสั่งสอนให้เจริญสมาธิเมตตาภาวนา ทั้งครุฑและนาค ต่างก็สามัคคีปรองดองอยู่ร่วมกันอย่างผาสุก



คำถามที่ 1. จากถ้อยความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด

1. ความเมตตากรุณา
2. ความสามัคคี
3. การให้อภัย
4. การเจริญสมาธิ

คำถามที่ 2. คำว่า “ปักษา ” หมายถึงอะไร

1. พญานาค
2. พญาครุฑ
3. สิงโต
4. นก

คำถามที่ 3 จากถ้อยความข้างต้นข้อความต่อไปนี้ ข้อใด เป็นความจริงและข้อใดไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ลงในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1.	พญานาคแปลงกายเป็นแก้วมณีซ่อนพญาครุฑอยู่ใต้เปลือกไม้		
2.	ความเมตตาทำให้คนในสังคมอยู่ด้วยกันสงบสุข		
3.	พญาครุฑเป็นเจ้าของนก		
4.	พรที่พญาครุฑได้รับจากพระดาบสสามารถนำมาใช้ในชีวิตมนุษย์ในปัจจุบันได้		
5.	พญาครุฑและนาคได้รับการสั่งสอนและการเจริญสมาธิจึงอยู่ร่วมกันได้		
6.	ผ้าเปลือกไม้เป็นผ้าที่มนุษย์ใช้นุ่งห่มเพื่อในวันพระ		
7.	สังคมไทยในปัจจุบันนี้เหมาะสมที่สุดกับข้อคิดที่ได้รับจากถ้อยความนี้		
8.	ท่านผู้มีคุณธรรมสูงจากถ้อยความนี้หมายถึงพระดาบส		
9.	อาหารที่อร่อยที่สุดของพญาครุฑคือปลาตัวใหญ่		
10.	พญาครุฑไม่ได้กินนาคเพราะได้รับพรให้อิမ်ทิพย์จากพระดาบส		

คำถามที่ 4. จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับการกระทำพูดของพระดาบสที่ว่า
“พระดาบสโพธิสัตว์มีความเมตตาแก่สัตว์ทั้งสอง ”

ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล
จำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่อง สนับสนุนคำตอบของนักเรียน

“เห็นด้วย”

“ไม่เห็นด้วย”

เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
1.....	1.....
2.....	2.....

คำถามที่ 5 คนจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขถ้าทุกคนมีเมตตาต่อกัน

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบายให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้เพียงข้อความเดียว

ความคิดเห็นคล้อยตาม ความเห็นโต้แย้ง ความคิดเห็นคล้อยตาม และความเห็นโต้แย้ง

ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล ไม่น้อยกว่า 2 ข้อ ที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียน

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความเห็นโต้แย้ง
1.....	1.....
2.....	2.....

สถานการณ์ที่ 5 เรื่องประเพณีการเล่นสะบ้า

ประเพณีการเล่นสะบ้า



ประเพณีการเล่นสะบ้า (บ่อน) เป็นการละเล่นอย่างหนึ่งของชาวมอญ สถานที่เล่นคือ ใต้ถุนบ้านหรือลานหน้าบ้าน โดยที่พวกสาว ๆ จะช่วยกันปรับพื้นดินให้เรียบพอที่จะทอยหรือดีด ลูกสะบ้าได้อย่างคล่องแคล่ว มีการตกแต่งสถานที่เล่นซึ่งเรียกว่า บ่อน ให้สวยงามแล้วนำ แผ่นกระดาดขมมาขึ้นเป็นขอบ มีความกว้างและยาวประมาณ 4 x 5 เมตร จัดเก้าอี้เป็น 2 แถว ในแนว ที่ตรงกันตามจำนวนผู้เล่น มีโต๊ะรับแขกวางขันน้ำพานรองและกาะแม่ 1 จาน สำหรับผู้มาแวะชม

เครื่องมือที่ใช้ในการเล่นคือ ลูกสะบ้า มีลักษณะกลมแบน ของฝ่ายชายทำด้วยไม้กลึงด้าน หนึ่งอย่างสวยงาม มีขนาดตั้งแต่เส้นผ่านศูนย์กลาง 4 – 7 นิ้ว หนาประมาณครึ่งนิ้วของฝ่ายหญิง จะทำด้วยงาช้าง เขาควาย หรือ ทองเหลือง นำมากลึงให้สวยงาม มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางหนึ่งนิ้ว ครึ่งถึงสองนิ้ว จำนวนผู้เล่นมีประมาณ 8 – 9 คู่ แล้วแต่ความกว้างของบ่อน มีข้อห้ามอยู่ว่า หนุ่ม และสาวในหมู่บ้านเดียวกันจะไม่เล่นด้วยกัน ก่อนจะเล่น พวกสาว ๆ จะแต่งตัวอย่างสวยงามลงมา เล่นกันก่อนพวกหนุ่ม ๆ พอใจที่จะเล่นกับสาวบ่อนไหนก็จะส่งหัวหน้ามาเจรจาขอเล่นด้วย ส่วนพวก สาว ๆ ก็จะไม่ตกลงเล่นง่าย ๆ ต้องสำรวจดูก่อนว่า หนุ่ม ๆ เหล่านั้นมีกิริยาวาจาสุภาพเรียบร้อย หรือไม่ แต่งกายเรียบร้อยหรือไม่ หากไม่มีปัญหาจึงอนุญาตให้เล่นได้ ในการเล่นหนุ่มสาวจะจับกัน เป็นคู่ ๆ

ฝ่ายหนุ่มจะลงมือเล่นก่อนในฐานะเป็นแขก แต่ต้องเล่นตามกฎเกณฑ์ของเจ้าของบ่อน ซึ่งมีท่าเล่นในแต่ละหมู่บ้านไม่เหมือนกัน ดังนั้นก่อนจะเล่นในแต่ละท่า ฝ่ายหนุ่มจะต้องถามหัวหน้า บ่อนทุกครั้งไปว่าจะเล่นท่าใด และเมื่อเล่นจนครบทุกท่าแล้วก็หมายความว่าเล่นได้ 1 เมือง การเล่น ดำเนินไปจนถึงเที่ยงคืน จะมีการหยุดพักรับประทานอาหาร ซึ่งฝ่ายสาวจะเป็นผู้จัดเตรียมไว้หลังจาก ที่ได้พักผ่อนพอสมควรแล้วก็จะเริ่มเล่นกันต่อไปอีกสองหรือสามชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความพอใจของ

ทั้งสองฝ่ายอย่างไรก็ตามเวลาที่เล่น หม่อมสาวเหล่านี้จะอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ตลอดเวลา นับตั้งแต่หัวค่ำจนกระทั่งเวลาเลิก

คำถามที่ 1. จากถ้อยความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด

1. องค์ประกอบของการเล่นสละบ้า
2. วิธีการเล่นสละบ้า
3. ประเพณีการเล่นสละบ้า
4. ประวัตติและที่มาของการเล่นสละบ้า

คำถามที่ 2. คำว่า “การเล่นสละบ้า” จัดเป็นคำชนิดใด

1. คำพหูพจน์
2. คำวิเศษณ์
3. คำกริยา
4. คำนาม

คำถามที่ 3 จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ ข้อใด *เป็นความจริง* และข้อใด *ไม่เป็นความจริง*

- ข้อความ *เป็นจริง* จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ลงในช่อง “ใช่”
 ข้อความ *ไม่เป็นจริง* จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1.	ผู้หญิงที่เล่นสละบ้าจะต้องแต่งกายสวยงามก่อนเล่น		
2.	สละบ้าสามารถเล่นได้ทุกสถานที่ที่โล่งแจ้ง		
3.	การเล่นสละบ้าเป็นการละเล่นที่สำคัญของคนไทย		
4.	การเล่นสละบ้าเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างหมู่บ้าน		
5.	ขั้นตอนแรกของการเล่นสละบ้าคือการจัดทำสนาม		
6.	การเล่นสละบ้าจะจบลงหลังเวลา 00.00 น.		
7.	การมีผู้หญิงนั่งอยู่ด้วยระหว่างการเล่นสละบ้าเป็นการแสดงให้เห็นถึงความดีงามของสังคมนั้น		
8.	ขนมกาละแมเป็นขนมที่สำคัญในการเล่นสละบ้า		
9.	บ่อนเป็นภาษาถิ่นของการเล่นสละบ้า		
10.	การเล่นสละบ้าต้องมีการปรับดินให้เรียบโดยฝ่ายชาย		

คำถามที่ 4 จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ที่มีผู้ใหญ่นั่งอยู่กับผู้เล่นสะบ้า
ตลอดเวลา

ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย” ที่กำหนดให้
แล้วบอกเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่อง สนับสนุนคำตอบของนักเรียน

เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
1.....	1.....
2.....	2.....

คำถามที่ 5 การเล่นเกมสะบ้าเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างหมู่บ้าน

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบายให้
นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้เพียงข้อความเดียว

ความคิดเห็นคล้อยตาม ความเห็นโต้แย้ง ความคิดเห็นคล้อยตาม และความเห็นโต้แย้ง

ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล ไม่น้อยกว่า 2 ข้อ ที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียน

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความเห็นโต้แย้ง
1.....	1.....
2.....	2.....

สถานการณ์ที่ 6 ก่อนซื้อยาต้องปรึกษาเภสัชกร

ก่อนซื้อยาต้องปรึกษาเภสัชกร

...ในช่วงบ่ายของวันที่อากาศร้อนจัดมีสาวน้อยในชุดกระโปรงสีขาวอายุราว 25 ปี เดินเข้ามาในร้านยาคุณภาพแห่งหนึ่ง ซึ่งอากาศภายในร้านยาช่างมีความแตกต่างจากอากาศภายนอกนัก อากาศปลอดโปร่งเย็นสบาย...

เภสัชกร: สวัสดีครับ

สาวน้อย: สวัสดีค่ะ ไม่ทราบว่าที่ร้านมียาตัวนี้ไหมคะ...สาวน้อยยื่นกระดาษ(ที่มีตัวยาให้)

เภสัชกร: “ไอบูโพรเฟน 400 มิลลิกรัม” ไม่ทราบว่าใครเป็นผู้ใช้นี้ครับ

สาวน้อย: ดิฉันเองค่ะ พอดีได้ซื้อยามาจากเพื่อนที่ออฟฟิศ เห็นบอกว่าแก้ปวดหัว
ลดไข้ได้ดีมาก ๆ

เภสัชกร: แต่... ผมว่าไม่เหมาะสมครับ เพราะยาตัวนี้อาจทำให้เกิดอันตราย
ต่อทารกในครรภ์ได้

สาวน้อย: คุณพระช่วย! โชคดีจังที่ได้เจอเภสัชกรด้วยตนเอง หากเพื่อนซื้อมาให้แล้วเรากินเข้าไป...ไม่รู้ว่าคุณในท้องเราจะเป็นอย่างไรบ้าง...

จากสถานการณ์ข้างต้น นับว่าเป็นความโชคดีของสาวน้อยที่ได้ซื้อยานี้จากเภสัชกร และเภสัชกรได้มีการซักถาม และสังเกตลักษณะของผู้ใช้ยา แต่น่าจะเป็นการดีกว่านี้หากผู้ที่จะไปซื้อยาได้บอกถึงข้อมูลที่จำเป็นเพื่อให้ได้รับยาที่เหมาะสม และปลอดภัยสิ่งที่ควรจะบอกแก่เภสัชกร เมื่อไปซื้อยาได้แก่

1. ผู้ใช้ยา: ผู้ใช้ยาเป็นใคร อายุประมาณเท่าไร เป็นเด็ก หนุ่มสาว หรือผู้สูงอายุ
2. อาการป่วย: อาการที่ป่วย เป็นอาการนั้นมานานเท่าไรแล้ว ช่วงเวลาที่อาการกำเริบขึ้น ความถี่ของอาการ และความรุนแรงเมื่อเกิดอาการขึ้น
3. ผลวินิจฉัยจากแพทย์(ถ้ามี): ผลที่เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคอะไร และได้รับการรักษาอะไรบ้าง
4. โรคประจำตัว และยาที่ใช้ประจำ: เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาความซ้ำซ้อนของยา หรือการเกิดการตีกันของยา (Drug-Drug Interaction)
5. ประวัติการแพ้ยา: เพื่อเป็นการป้องกันการแพ้ยา หรือได้รับยาในกลุ่มที่เกิดอาการแพ้ได้
6. น้ำหนักตัว: โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยเด็ก ผู้สูงอายุหรือผู้มีน้ำหนักตัวน้อยหรือมากกว่าปกติมาก
7. ภาวะการตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร: เนื่องจากยาหลายๆ ตัวสามารถส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ และขับออกทางน้ำนมได้ หญิงมีครรภ์หรือให้นมบุตร จึงต้องมีความ

ระมัดระวังมากกว่าปกติ และแจ้งเภสัชกรหรือแพทย์ทุกครั้งหากต้องชื้อยา เพราะในหลาย ๆ ครั้งภาวะนี้ไม่สามารถสังเกตได้จากภายนอก

ข้อมูลที่จะต้องแจ้งต่อเภสัชกรนี้ อาจจะทำให้หลายคนรู้สึกยุ่งยาก หรือรำคาญเมื่อถูกซักถาม แต่สิ่งเหล่านี้ก็เพื่อความปลอดภัยของผู้ชื้อยาเอง ดังนั้น ผู้ชื้อยาควรมีการแจ้งข้อมูลเหล่านี้ทุกครั้งที่มาร้านยา

คำถามที่ ๑ จากถ้อยความนี้ เมื่อต้องการชื้อยาจากร้านขายยา ควรถามหาใคร

๑. แพทย์
๒. เภสัชกร
๓. เจ้าของร้าน
๔. ผู้ผลิตยา

คำถามที่ ๒ คำว่า “เภสัชกร” มีตัวสะกดในมาตราใดบ้าง

๑. แม่กด แม่กบ แม่กน
๒. แม่ ก กา แม่กด แม่กน
๓. แม่กก แม่กน แม่เกย
๔. แม่กง แม่กม แม่เกอว

คำถามที่ ๓ จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

- ข้อความเป็นจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ใช่”
 ข้อความไม่จริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑	ยาบูโพรเฟน มีสรรพคุณในการรักษาอาการท้องเสีย		
๒	สาวน้อยที่ต้องการชื้อยาไอฟูโพรเฟน กำลังตั้งครรรภ์		
๓	คำว่า “เภสัชกร” หมายถึงผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องยา		
๔	ยาบางชนิดหากรับประทานเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้		
๕	ถ้าเป็นโรคเบาหวาน ควรรับประทานของหวานทุกวัน		
๖	พืชทุกชนิดเป็นยารักษาโรค		
๗	ร้านขายยาคุณภาพ มีอากาศปลอดโปร่ง เย็นสบาย		
๘	ถ้าไม่ได้ป่วยมากไม่ต้องไปหาหมอก็ได้		
๙	เราควรจำชื้อยาที่เราเคยแพ้ให้ได้		
๑๐	ยา “พาราเซตามอล” ใช้รักษาอาการปวดทุกอย่าง		

คำถามที่ ๔ จากถ้อยความข้างต้น ร้านขายยาไม่ต้องมีเภสัชกรได้หรือไม่ ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้แล้วบอกเหตุผลจำนวน ๒ ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่องสนับสนุนคำตอบของนักเรียน

ได้

ไม่ได้

๑.

๒.

คำถามที่ ๕ อยากรู้เรื่องยาควรปรึกษาเภสัชกร



อยากรู้เรื่องยา
ควรปรึกษาเภสัชกร

นักเรียนคิดเห็นอย่างไร กับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

1. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบข้อความข้างล่างนี้เพียง ๑ ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม ความคิดเห็นโต้แย้ง ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องความคิดเห็น การเลือกในข้อ ๑

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑.....	๑.....
๒.....	๒.....

สถานการณ์ที่ 7 เรื่องยุดิ 8 บรรทัด!!! สถิติเผย คนไทยอ่านหนังสือเพิ่มขึ้น 37 นาทีต่อวัน

ยุดิ 8 บรรทัด!!! สถิติเผย คนไทยอ่านหนังสือเพิ่มขึ้น 37 นาทีต่อวัน

สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ ทีเค พาร์ค ร่วมกับสำนักงานสถิติแห่งชาติ เผยทิศทาง การอ่านหนังสือที่น่ายินดีของคนไทย ซึ่งใช้เวลาอ่านหนังสือเพิ่มขึ้นเป็น 37 นาทีต่อวัน และอัตราการอ่านเพิ่มขึ้นมากกว่าร้อยละ 10 พร้อมเดินหน้าส่งเสริมให้คนไทยรักการอ่านมากขึ้น โดยจัดงานแถลงข่าวในวันที่ 22 เมษายน 2557 ณ สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ ทีเค พาร์ค ชั้น 8 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์



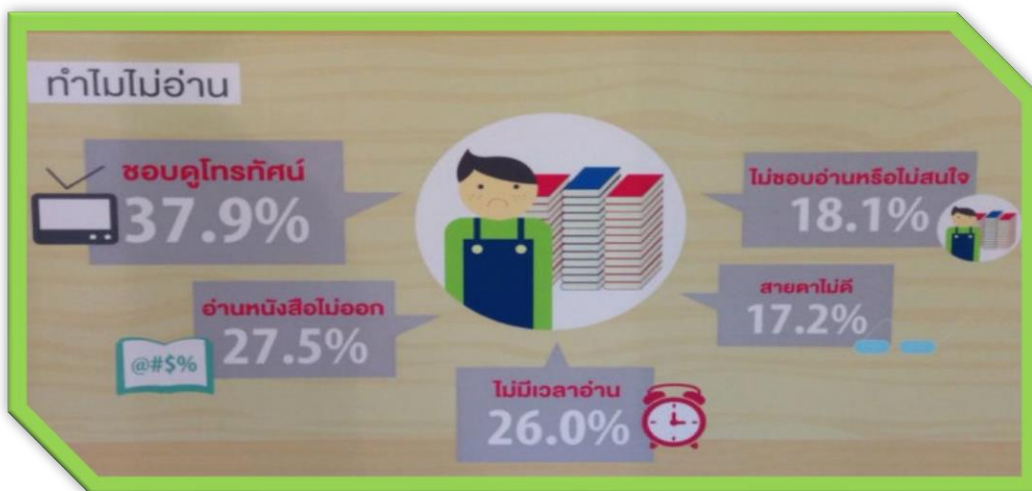
เดิมที สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ ทีเค พาร์ค เป็นหน่วยงานที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนา ส่งเสริม และปลูกฝังนิสัยรักการอ่านของประชาชนทุกเพศวัยโดยมีห้องสมุดอันทันสมัย ทั้งหนังสือ ดนตรี สื่ออิเล็กทรอนิกส์ มัลติมีเดียในคอนเซ็ปต์ "จินตนาการไม่รู้จบ" ได้ร่วมมือกับสำนักงานสถิติแห่งชาติจัดงานแถลงข่าวผลสำรวจสถิติการอ่านหนังสือของประชากร พ.ศ. 2556

สำหรับสถิติดังกล่าว นายวิบูลย์ ทัต สุทันธณภิตดี ผู้อำนวยการสำนักงานสถิติแห่งชาติ เผยว่าจัดทำขึ้นโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติทุกๆ 2 ปี โดยปี พ.ศ. 2556 ทำการสำรวจจากประชากรตัวอย่าง 55,920 คนทั่วประเทศ ได้ผลปรากฏว่าคนไทยตั้งแต่อายุ 6 ปีขึ้นไป มีอัตราการอ่านหนังสือร้อยละ 81.8 และใช้เวลาอ่านหนังสือต่อวัน เฉลี่ยคนละ 37 นาที เพิ่มขึ้นจาก พ.ศ. 2554 มากกว่าร้อยละ 10 ทั้งเพศชายและหญิง โดยเป็นการอ่านหนังสือทุกประเภทรวมทั้งการอ่านผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ซึ่งสำรวจจากช่วงนอกเวลาเรียน หรือเวลาทำงานและเมื่อแบ่งเป็นช่วงวัย กลุ่มที่อ่านหนังสือมากที่สุดคือวัยเด็ก(อายุต่ำกว่า 6ปี) อยู่ที่ร้อยละ 91.5 มีทั้งที่อ่านเองและผู้ปกครอง

อ่านให้ฟังตามด้วยเยาวชนร้อยละ 90.1 วัยผู้ใหญ่ร้อยละ 83.1 และวัยสูงอายุร้อยละ 57.8 ตามลำดับ



นอกจากนี้ สถิติดังกล่าวยังชี้ให้เห็นว่า "หนังสือพิมพ์" คือสื่อที่คนไทยนิยมอ่านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 73.7 ตามด้วย วารสาร/เอกสารรายประจำ ร้อยละ 55.1 ตำรา ร้อยละ 49.2 นิตยสาร ร้อยละ 45.6 หนังสือทางศาสนา ร้อยละ 41.2 ส่วน นิยาย/การ์ตูน/หนังสืออ่านเล่น มีผู้อ่านร้อยละ 38.5 และแบบเรียนตามหลักสูตร ร้อยละ 29.5 โดยสถานที่ที่ผู้อ่านส่วนใหญ่ใช้คือบ้านตามด้วยสถานที่เอกชน ที่ทำงาน และสถานศึกษา



อย่างไรก็ตามจากข้อมูลสถิติดังกล่าวมีการพบว่า ยังมีผู้ที่ไม่หนังสืออ่าน ซึ่งปัจจัยสำคัญ

ที่ทำให้ไม่อ่านคือ ไม่รักการอ่านหรือไม่สนใจ พบมากถึงร้อยละ 18.1 ของผู้ที่ไม่อ่านหนังสือ ซึ่ง นายวิบูลย์ทัต กล่าวว่า วิธีการรณรงค์ให้คนรักการอ่านที่ดีที่สุดคือลดราคาหนังสือปลูกฝังการอ่านผ่านครอบครัว ให้สถานศึกษารณรงค์รักการอ่านรวมถึงการจัดทำห้องสมุดประชาชนในแหล่งชุมชน และปรับเนื้อหาหนังสือให้อ่านง่ายขึ้น ทั้งนี้ นายวิบูลย์ทัต ยังมองว่า เป็นภารกิจหลักของสำนักงานอุทยานการเรียนรู้ที่ต้องร่วมมือกับองค์กรการศึกษา หน่วยงานภาครัฐเอกชน ตลอดจนพันธมิตรต่างๆ ที่ต้องเข้ามาช่วยกันแก้ปัญหา เพื่อส่งเสริมการอ่านการเรียนรู้ต่อไป

ด้าน ดร.ทัศนัย วงศ์พิเศษกุล รองผู้อำนวยการสำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ และผู้อำนวยการสำนักงานอุทยานการเรียนรู้ ได้กล่าวเสริมทิ้งท้ายว่า "ในสังคมไทย ยังคงพบว่ามีอัตราในการใช้เวลากับการอ่านน้อยเมื่อเทียบกับประเทศที่พัฒนาแล้ว หรือประเทศที่อยู่ในกลุ่มประเทศอาเซียน เช่น ประเทศมาเลเซีย สิงคโปร์ เป็นต้น ทั้งนี้ ทางสำนักงานอุทยานการเรียนรู้ เชื่อว่านิสัยรักการอ่านการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต จะเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญของทรัพยากรบุคคลของประเทศที่จะช่วยพัฒนาขีดความสามารถในการแข่งขันของสังคมไทย ให้สามารถเทียบเคียงได้กับนานาประเทศต่อไปในอนาคต" (ประชาชาติธุรกิจ 23 เมษายน 2557)

ยุดิ ๘ บรรทัด! สถิติเผย คนไทยอ่านหนังสือเพิ่มขึ้น ๓๗ นาทีต่อวัน

คำถามที่ ๑ จากถ้อยความ ้วยใดอ่านหนังสือน้อยที่สุด

- ๑. ้วยเด็ก
- ๒. ้วยรุ่น
- ๓. ้วยผู้ใหญ่
- ๔. ้วยสูงอายุ

คำถามที่ ๒ ส่วนไหนใดสัมพันธ์กับถ้อยความนี้มากที่สุด

- ๑. ไปได้พลอย
- ๒. หนอนหนังสือ
- ๓. เซ็นครกขึ้นภูเขา
- ๔. ฝนทิ้งให้เป็นเข็ม

คำถามที่ ๓ จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความ **เป็นความจริง** จงเขียนเครื่องหมาย **X** ในช่อง “ใช่”

ข้อความ **ไม่เป็นความจริง** จงเขียนเครื่องหมาย **X** ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑. ้วยรุ่นอ่านหนังสือน้อยที่สุด		
๒. รักการอ่าน เป็นสะพานสู่บัณฑิต		
๓. คนไทยชอบอ่านหนังสือที่บ้านมากที่สุด		
๔. คนไทยชอบอ่านวารสารมากกว่านิตยสาร		
๕. การปลูกฝังนิสัยรักการอ่านควรเริ่มที่ครอบครัว		
๖. “จินตนาการไม่รู้จบ” เป็นคอนเซ็ปต์ของหอสมุดจุฬา		
๗. สาเหตุที่คนไทยไม่อ่านหนังสือมากที่สุดเพราะไม่มีเวลา		
๘. อัตราการใช้เวลาในการอ่านหนังสือของคนญี่ปุ่นมากกว่าคนไทย		

๙. ร้อยละ ๑๘.๑ ของคนไทยที่ไม่อ่านหนังสือเพราะสายตาไม่ดี		
๑๐. สำนักงานสถิติแห่งชาติจะทำการสำรวจการอ่านหนังสือของคนไทย ครั้งต่อไปปี พ.ศ. ๒๕๕๙		

คำถามที่ ๔ จากถ้อยความข้างต้น คนไทยไม่ชอบอ่านหนังสือแบบเรียนตามหลักสูตรใช่หรือไม่ให้
เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “ใช่” “ไม่ใช่” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ
ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่องสนับสนุนคำตอบของนักเรียน

ใช่

ไม่ใช่

๑.
.....
.....
๒.
.....
.....



อนาคตเด็กไทยใส่ใจการอ่านมากขึ้น

คำถามที่ ๕ นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบ
คำอธิบาย

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลม ล้อมรอบข้อความข้างล่างนี้ เพียง ๑ ข้อความ
ความคิดเห็นคล้ายตาม ความคิดเห็นโต้แย้ง ความคิดเห็นคล้ายตามและโต้แย้ง
2. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ ๑

ความคิดเห็นคล้ายตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑.	๑.
๒.	๒.

สถานการณ์ที่ 9 ข้าวลิ่มฝัวข้าวขาวเขาที่ชาวเมืองก็ควรกิน

" ข้าวลิ่มฝัว" ข้าวขาวเขาที่ชาวเมืองก็ควรกิน



ข้าวลิ่มฝัว จัดเป็นข้าวไร่ที่ปลูกในเขตพื้นที่สูง มีอากาศเย็นเกือบตลอดทั้งปี มีฝนกระจายตัวสม่ำเสมอ ปัจจุบันมีแหล่งปลูกมากที่สุดที่ อ.พพบพระ จ.ตาก และเริ่มกระจายมาที่ อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์ ข้าวชนิดนี้ เป็นข้าวดั้งเดิมของชาวม้ง ปกติชาวม้งมักจะใช้ประกอบพิธีกรรม รวมทั้งแปรรูป นำมาตำให้เป็นแป้ง แล้ว นำไปย่าง พกห่อไว้บริโภคระหว่างเดินทาง ข้าวลิ่มฝัว มีต้นสูงประมาณ 137 เซนติเมตร จำนวนเมล็ดต่อรวงเฉลี่ย 130 เมล็ด เมล็ดค่อนข้างอ้วน น้ำหนักข้าวเปลือก 1,000 เมล็ดเฉลี่ย 37.9 กรัม สถิติสูงสุดเมื่อปลูกในสภาพไร่และฟ้าอากาศเหมาะสม ได้ 490 กิโลกรัมต่อไร่ เมื่อนำมาปลูกในพื้นที่ราบ ผลผลิตที่ได้ 200-350 กิโลกรัมต่อไร่ ค่อนข้างอ่อนแอต่อโรคและแมลงศัตรูข้าว

ข้าวลิ่มฝัว มีสีเปลือกหุ้มเมล็ดเปลี่ยนไปตามระยะการเจริญเติบโตของเมล็ด เยื่อหุ้มเมล็ดเป็นสีม่วงดำ ที่เรียกว่า ข้าวเหนียวดำ หรือ ข้าวดำ เป็นข้าวเหนียวที่มีกลิ่นหอม รสชาติอร่อย เมื่อเคี้ยวจะรู้สึกมันและนุ่มแบบหนุบๆ การบริโภคทำได้ทั้งแบบข้าวเหนียวนึ่ง รับประทานกับอาหารผสมข้าวต้มทำให้มีสีม่วงอ่อนสวยงาม ทำเป็นขนมแบบข้าวเหนียวเปียก ทำเป็นชาข้าวคั่วแบบ เฟิร์ล บาร์เลย์ หรือ เครื่องดื่มทั้งแบบมีแอลกอฮอล์หรือปราศจากแอลกอฮอล์ จะมีสีคล้ายทับทิมสวยงาม รสชาติที่อร่อยเช่นนี้เอง จนเป็นที่มาของชื่อข้าว นั่นคือ อร่อยจนลิ่มฝัว

คุณค่าทางโภชนาการที่เด่นเป็นพิเศษ เมื่อวิเคราะห์ทันทีหลังเก็บเกี่ยวฤดูนาปี 2552 พบว่ามีสารต้านอนุมูลอิสระ (แอนติออกซิแดนต์) โดยรวม ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งในปริมาณสูงถึง 833.77 มิลลิกรัม กรดแอสคอร์บิก ต่อ 100 กรัม



มีวิตามินอี (อัลฟา-โทโคฟีรอล) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและช่วยลดคอเลสเตอรอล ปริมาณ 16.83 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม

มีแกมมา-โอไรซานอล ที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ ตลอดจนการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ปริมาณ 508.09 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม

มีกรดไขมันที่ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันภาวะเสื่อมของสมองและช่วยความจำ ได้แก่ โโอเมก้า-3 อยู่ 33.94 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม

มีโอเมก้า-6 ที่บรรเทาอาการขาดภาวะเอสโตรเจนของวัยทองและช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สูงถึง 1,160.08 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม

มีโอเมก้า-9 ซึ่งช่วยลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ทำให้เส้นเลือดไม่อุดตันไม่เป็นโรคหัวใจ โรคพาร์กินสัน และช่วยลดความอ้วนสูงถึง 1,146.41 มิลลิกรัมต่อ 100 กิโลกรัม

มีแอนโทไซยานิน 46.56 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม โปรตีน 10.63 เปอร์เซ็นต์ ธาตุเหล็ก 84.18 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม ส่วนแคลเซียม สังกะสี และแมงกานีส มีในปริมาณ 169.75, 23.60 และ 35.38 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม ตามลำดับ

เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลโดย บริษัทห้องปฏิบัติการกลาง(ประเทศไทย) จำกัด สาขาเชียงใหม่, สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และ ศูนย์วิจัยข้าวปทุมธานี ปัจจุบัน มีขายแพร่หลายที่ อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์ ในรูปของข้าวกล้อง

“ข้าวลิ้มผั่ว” ข้าวขาวเขาที่ชาวเมืองนครกิน

คำถามที่ ๑ จากถ้อยความ กล่าวถึงอาหารหมูใด

๑. ไชมัน

๒. โปรตีน

๓. เกลือแร่

๔. คาร์โบไฮเดรต

คำถามที่ ๒ ข้อใดกล่าวถูกต้อง

๑. ข้าวมัน เป็นคำซ้ำ

๒. ข้าวมัน เป็นคำซ้อน

๓. ข้าวมัน เป็นคำประสม

๔. ข้าวมัน เป็นคำสมาส

คำถามที่ ๓ จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑. ข้าวลิ้มผั่ว คือข้าวเจ้าสีดำ		
๒. ข้าวลิ้มผั่วมีสารต้านอนุมูลอิสระมาก		
๓. ผู้หญิงวัยทองควรรับประทานข้าวลิ้มผั่ว		
๔. ข้าวลิ้มผั่ว ใช้ทำชาไม่ได้		
๕. ข้าวลิ้มผั่ว เหมาะสำหรับคนรักสุขภาพ		
๖. ข้าวกล้อง คือข้าวที่สีเอาเปลือกออกโดยยังมีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวอยู่		
๗. ข้าวลิ้มผั่ว ใช้ทำไวน์ได้		
๘. ข้าวลิ้มผั่ว เหมาะที่จะปลูกในพื้นที่ลุ่ม		
๙. รับประทานข้าวลิ้มผั่วในรูปของข้าวกล้องช่วยป้องกันโรคเหน็บชา		
๑๐. ข้าวลิ้มผั่ว ๑๐๐ กรัม มีโอเมก้า ๓ มากกว่าโอเมก้า ๖		

คำถามที่ ๔ จากถ้อยความข้างต้น ข้าวลิ้มผั่วใช้ทำข้าวต้มมัดได้หรือไม่ ให้เลือกวงกลมล้อมรอบ

ข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ

ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่องสนับสนุนคำตอบของนักเรียน

ได้

ไม่ได้

๑.

๒.



ข้าวลิ้มผ้าพีชเศรษฐกิจไทยในอนาคต

คำถามที่ ๕ นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบ คำอธิบาย

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลม ล้อมรอบข้อความข้างล่างนี้ เพียง ๑ ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม ความคิดเห็นโต้แย้ง ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องความคิดเห็นการเลือกในข้อ ๑

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑.....	๑.....
๒.....	๒.....

สถานการณ์ที่ 9 เรื่องระวัง!!ทานผลไม้เป็นดาบสองคม ทำอย่างไรจึงเกิดประโยชน์ 100%
ระวัง!!ทานผลไม้เป็นดาบสองคม ทำอย่างไรจึงเกิดประโยชน์ 100%



ในปัจจุบันการดูแลสุขภาพร่างกายดูเหมือนเป็นเรื่องน่าสนใจมากขึ้นกว่าเมื่ออดีตที่ผ่านมา จะเห็นได้ว่ามีคลินิก มีอาหาร ที่โฆษณากันว่า สามารถดูแลสุขภาพให้ยืนยาวได้อีกเนี่ย .. ยย !! ไม่รวมเรื่อง "ถั่งเช่า" ที่เคยเป็นเรื่องฮือฮาอีกมาก่อนหน้านี้ ปัญหาคือ สุขภาพดีต้องดูแลสุขภาพ และต้องรู้ด้วยว่า ทำอย่างไรสุขภาพเราถึงจะดี ไม่ใช่แค่คิดเพียงว่า ผักผลไม้ พร้อมอาหาร 5 หมู่จะทำให้สุขภาพดีได้ เพราะอาจจะไม่ใช่ ถ้าเราไม่รู้จักวิธีและคุณค่าที่แท้จริงของอาหารเหล่านั้น

ว่ากันว่า การรับประทานผลไม้ ทำให้สุขภาพร่างกายของเราได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ เพราะผลไม้แต่ละชนิด ล้วนให้คุณประโยชน์ที่แตกต่างกันไป และควรกินในปริมาณที่เพียงพอ ในหนึ่งวันควรรับประทานให้ได้มี้อละ 1-2 ส่วน เพราะจะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดการเกิดโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูงและเบาหวาน เป็นต้น

แต่ผลไม้ เมื่อมันมีคุณก็มีโทษ เหมือนอย่างที่บอก ถ้าไม่รู้คุณค่าที่แท้จริง มีผลไม้บางอย่างที่เราไม่ควรรับประทาน ขณะที่ท้องยังว่างเช่น มะละกอ, สับประรด, ส้ม, มะนาว และลูกพลับ เพราะมะละกอเป็นผลไม้ที่มีเอนไซม์มาก ส่วนผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจำพวกสับประรด, ส้ม, มะนาว ถ้ากินตอนท้องว่าง อาจทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหารได้ แต่ถ้าอยากรับประทานจริงๆ ก็ควรกินแค่ 2-3 ชิ้นเล็กๆก็พอแล้ว และสำหรับลูกพลับ เมื่อเรากินตอนท้องว่าง กรดในกระเพาะอาหารจะรวมตัวกับสารแขวนลอยที่อยู่ในลูกพลับ จะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้และระคายเคืองกระเพาะอาหาร

ได้ จะเลือกทานอย่างไรให้เป็นผลดีต่อร่างกาย ลองดูจากกราฟิกที่กรมอนามัยนำมาเผยแพร่แล้ว
กัน

ผลไม้ที่ห้ามกินตอนท้องว่าง

มะละกอ
เป็นผลไม้ที่มีเอนไซม์มาก
ไม่ควรกินตอนท้องว่าง

ลูกพลับ
เมื่อกรดในกระเพาะอาหาร
รวมตัวกับยวและสารแขวนลอย
ในลูกพลับ อาจทำให้คลื่นไส้และ
ระคายเคืองในกระเพาะอาหารได้

สับปะรด ส้ม มะนาว
เพราะรสเปรี้ยวของผลไม้
ทำให้ระคายเคืองกระเพาะ
อาหารได้

ถ้าอยากกินผลไม้
เหล่านี้ก่อนอาหารจริงๆ
อาจจะกินแค่ 2-3
ชิ้นเล็กๆ ก็พอ

ควรกินผลไม้มากน้อยแค่ไหน?
ในหนึ่งวันควรกินผลไม้ให้ได้ **มีผล 1-2 ส่วน**
ตามแต่ละประเภท เช่น

- มะละกอสุก 4 ชิ้นพอคำ
- สับปะรด 4 ชิ้นพอคำ
- มิวคุด 2 ผลขนาดกลาง
- ชมพู่ 2 ผลขนาดใหญ่
- ฝรั่ง 1 ผล
- กล้วยน้ำว้า 1 ผล
- ไข่ขาว 1 ฟอง
- กล้วยน้ำว้า 1 ผล

ประโยชน์ของการกินผลไม้
การกินผลไม้เป็นประจำจะช่วย **ลดความเสี่ยง**
การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น

- ✓ โรคหัวใจและหลอดเลือด
- ✓ ความดันโลหิตสูง
- ✓ ปิอกันมะเร็งบางชนิด
- ✓ ปัญหาเรื่องการขับถ่าย
- ✓ เบาหวาน
- ✓ ควบคุมน้ำหนัก

ข้อมูลจาก กรมอนามัย

<http://www.naewna.com/lady/103066>

คำถามที่ ๑ ถ้อยความนี้ ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด

๑. การรับประทานผลไม้ทำให้เกิดประโยชน์
๒. การรับประทานผลไม้เพื่อรักษาสุขภาพ
๓. ประโยชน์และโทษของการรับประทานผลไม้
๔. การรับประทานผลไม้เมื่อท้องว่างอาจทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหาร

คำถามที่ ๒ ข้อใดคือคำไทยแท้

๑. มะละกอ
๒. สับปะรด
๓. ลูกพลับ
๔. กล้วยน้ำว้า

คำถามที่ ๓ จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้นี้เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย x ในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย x ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑. ในหนึ่งวันควรรับประทานผลไม้ให้มีปริมาณที่พอเหมาะ จะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดการเกิดโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรัง		
๒. "ถั่งเช่า" เป็นผลไม้ชนิดหนึ่งมีรสหวาน		
๓. เราควรกินทุเรียนวันละ ๑ ลูก ร่างกายจะได้แข็งแรง		
๔. เราไม่ควรกินสับปะรด ส้ม น้ำมะนาวตอนท้องว่าง		
๕. มะละกอกอเป็นผลไม้ที่มีเอนไซม์มาก		
๖. การกินลูกพลับจะช่วยป้องกันโรคกระเพาะอาหาร		
๗. คนอีสานจะเรียก “สับปะรด” ว่า “บักนัด”		
๘. ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว กินตอนท้องว่าง อาจทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหาร		
๙. กินผลไม้เป็นประจำจะทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น		
๑๐. การกินผลไม้ทุกวันจะทำให้ไม่เกิดโรคมะเร็ง		

คำถามที่ ๔ จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนปั่นน้ำผลไม้ดื่มเองได้หรือไม่

ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผลจำนวน ๒ ข้อ
ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่องสนับสนุนคำตอบของนักเรียน

“ได้”

“ไม่ได้”



๑.....

.....

๒.....

.....

คำถามที่ ๕ ผลไม้ทุกชนิดช่วยป้องกันโรค



ผลไม้ทุกชนิดช่วยป้องกันโรค

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง ๑ ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม ความคิดเห็นโต้แย้ง ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ ๑

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑.....	๑.....
๒.....	๒.....

สถานการณ์ที่ 10 เรื่องวิธีสำหรับเคล็ดลับการกินอาหารอย่างไรไม่ให้อ้วน

วิธีสำหรับเคล็ดลับการกินอาหารอย่างไรไม่ให้อ้วน



การให้ความสำคัญกับการเลือกทานอาหารเป็นเรื่องที่ดีเพื่อให้มีร่างกายที่แข็งแรง สดส่วนที่เหมาะสม แต่บางครั้งเราหันไปให้ความสนใจ กับมื้ออาหารนอกบ้าน ทั้งที่ความเป็นจริง แล้วเราสามารถเริ่มต้นง่ายๆ ได้ที่บ้านของเราเอง สิ่งสำคัญของการรักษารูปร่างไม่ได้หมายถึงการอดอาหาร แต่หมายถึง การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในสัดส่วนที่เหมาะสมให้ครบทุก มื้อ และนี่คือ 7 วิธีง่ายๆ ที่มาแนะนำ เกี่ยววิธีการกินอาหารอย่างไรไม่ให้อ้วน โดยเริ่มจากที่บ้านของ คุณเอง

1. กินผลไม้ให้มากขึ้น พยายามรับประทานผลไม้วันละ 3-4 ผลกลาง เช่น กัลยัม ส้ม หรือจะเป็นฝรั่งครึ่งลูก มะละกอ 6 ชิ้น โดยอาจจะใช้ตบท้ายหลังมื้ออาหาร หรือจะใช้เป็นอาหารว่าง ช่วงสายและช่วงบ่าย การกินผลไม้แบบผลได้ประโยชน์กว่าการดื่มในรูปแบบน้ำผลไม้ เพราะคุณจะได้สารอาหารที่หลากหลายทั้งวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร เมื่อเทียบกับน้ำผลไม้สำเร็จรูปที่มักจะ เสริมความหวานด้วยน้ำตาลมากเป็นหลัก ใยอาหารน้อย และวิตามินตามธรรมชาติต่างๆ ที่อาจ สูญเสียไปในขั้นตอนการผลิตที่ใช้ต้องความร้อน

2. กินผักมากขึ้น ผักและผลไม้ให้วิตามิน เกลือแร่ สารต้านอนุมูลอิสระ และใยอาหารที่ดีต่อ สุขภาพ ดังนั้นควรบริโภคผักในปริมาณวันละ 4-5 ทัพพีโดยเลือกผักตามฤดูกาลที่หารับประทานได้ ง่ายและ ลดโอกาสการปนเปื้อนจากปุ๋ยหรือสารเคมี ลองซื้อผักเหล่านี้ติดตู้เย็นของคุณไว้ตลอด เช่น มะเขือเทศ แครอท กะหล่ำปลีและผักใบเขียวอื่นๆซึ่งสามารถกินได้ทั้งสดๆ แบบสลัด หรือจะทำเป็น เมนูผัดกับซอสหอยนางรมก็อร่อยได้ไม่ยาก

3. เลือกรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของธัญพืชเต็มเมล็ด และถั่วเปลือกแข็งเพิ่มมากขึ้น อุดมไปด้วยวิตามินแร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ และใยอาหาร ลองเพิ่มสัดส่วนของธัญพืชเต็มเมล็ด แทนธัญพืชขัดขาวที่เคยกินอยู่ เช่น หุ่นข้าวผสมข้าวกล้องกับข้าวขัดขาว กินขนมปังโฮลวีทสีน้ำตาล แทนขนมปังขาว เพิ่มสัดส่วนของซีเรียลแบบโฮลเกรนในมื้อเช้า เป็นต้น นอกจากนี้ หากถั่วเปลือกแข็ง เช่น อัลมอนด์ ใส่ขวดโหลสวยๆ วางไว้ในห้องนั่งเล่น ก็จะทำให้ทุกคนในบ้านมีขนมกินเล่นที่มีประโยชน์แทนขนมกรุบกรอบที่มักมี โซเดียม (เกลือ) และไขมันสูง

4. รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ อาหารเช้าเป็นอาหารที่เราละเลยมากที่สุด นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยเกี่ยวกับการลดน้ำหนักที่ประสบความสำเร็จแสดงให้เห็น ว่าการกินอาหารเช้าเป็น กุญแจสำคัญในการควบคุมน้ำหนักได้ดี เพราะจะทำให้หลีกเลี่ยงการกินจุบจิบในช่วงสายๆ หรือ การกินมื้อเที่ยงแบบจัดหนัก อาหารเช้าที่ดี ควรมีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนซึ่งให้พลังงานได้อย่าง ยาวนาน เช่น อาหารเช้าประเภทซีเรียลโฮลเกรนกับนมไขมันต่ำ เสริมด้วยผลไม้สดอย่างกล้วย ชัก 1 ผล เป็นต้น

5. จำกัดปริมาณไขมันอิ่มตัว เป็นที่ยอมรับกันว่าไขมันอิ่มตัวนั้นให้โทษต่อหลอดเลือดและ หัวใจของคนเรา ดังนั้น การลดปริมาณอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวก็เป็นการดูแลสุขภาพที่ไม่ควรละเลย เช่น การลด กะทิ เนย เนื้อแดง (เนื้อวัว หรือเนื้อหมูติดมัน) อาหารทอดกรอบๆ แล้วเปลี่ยนเป็น อาหารที่มีไขมันชนิดที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ไขมันไม่อิ่มตัว ไขมันเชิงเดี่ยว อย่าง น้ำมันรำข้าว น้ำมัน มะกอก เนื้อปลา ถั่วอัลมอนด์ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เป็นต้น

6. จำกัดปริมาณ ไขมันทั้งหมด แม้ว่าการเลือกที่จะตัดเจ้าไขมันอิ่มตัวทั้งหมดออก แต่คุณ ต้องแน่ใจว่าคุณไม่กินไขมันอื่นๆ มากเกินไปด้วย โดยการเลือกเนื้อสัตว์ส่วนที่มีไขมันน้อย หรือลด อาหารประเภททอด หรือการผัดด้วยน้ำมัน มาเป็นการปรุงด้วยวิธี ต้ม นึ่ง ยำ ย่าง ตุ่น อบ เช่น การเปลี่ยนจากไข่เจียว มาเป็นไข่ต้ม หรือการเลือกเนื้อไก่ส่วนนอกแทนส่วนสะโพก ซึ่งทำให้คุณได้ ไขมันน้อยลงถึง 50%

7. เลือกรับประทานอาหารที่ทำจากนมพร่องมันเนย นมไม่ได้จำเป็นสำหรับเด็กเท่านั้น ตาม หลักโภชนาการแล้ว ผู้ใหญ่เองก็ควรดื่มนมทุกวัน วันละ 1 แก้ว เพียงแต่ต้องเลือกเป็นนมไขมันต่ำ หรือพร่องมันเนย หรืออาจสลับเป็น โยเกิร์ตไขมันต่ำ น้ำตาลน้อย ซีส ไอศกรีม นม เพราะมันจะทำให้คุณได้รับแคลเซียม วิตามินดีและสารอาหารอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อกระดูกที่แข็งแรง

อย่าลืม 7 ข้อนี้ ในทุกๆ ครั้งที่สั่งอาหารมารับประทานหรือวางแผนที่จะปรุงอาหาร รับประทานเอง คุณก็มีสุขภาพที่ดีได้

คำถามที่ ๑ ถ้อยความนี้ ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด

๑. การรับประทานอาหารอย่างถูกวิธี
๒. เคล็ดลับการกินอาหารไม่ให้อ้วน
๓. ประโยชน์ของอาหาร
๔. การเลือกรับประทานอาหาร

คำถามที่ ๒ ข้อใดต่างจากกลุ่ม

๑. มะเขือเทศ แครอท
๒. โขเดียม โยเกิร์ต
๓. แคลเซียม ไอศกรีม
๔. คาร์โบไฮเดรต แครอท

คำถามที่ ๓ จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความ**เป็นความจริง** จงเขียนเครื่องหมาย x ในช่อง “ใช่”

ข้อความ**ไม่เป็นความจริง** จงเขียนเครื่องหมาย x ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑. การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการสามารถรักษารูปร่างได้		
๒. กานดา กินอาหารเช้าเพื่อควบคุมน้ำหนัก		
๓. แม่ซื้อปลาหับทิมมานิ่งเพื่อหลีกเลี่ยงการบริโภคไขมัน		
๔. ควรบริโภคแครอทและกะหล่ำปลีวันละ 4-5 หัว		
๕. การรักษารูปร่างไม่ได้หมายถึงการอดอาหาร		
๖. ในการเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปเราควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต		
๗. ไข่ต้มมีประโยชน์มากกว่าไข่เจียว		
๘. การกินผลไม้แบบผลได้ประโยชน์กว่าการดื่มในรูปแบบน้ำผลไม้		
๙. ธัญพืชคือพืชประเภทถั่วเปลือก		
๑๐. นักเรียนควรบริโภคผักแทนการบริโภคข้าวกล้อง		

คำถามที่ ๔ จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนเลือกรับประทานอาหารด้วยตนเองได้หรือไม่

ให้เลือกรวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ
ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่องสนับสนุนคำตอบของนักเรียน

“ได้”

“ไม่ได้”



๑.....

.....

๒.....

.....

คำถามที่ ๕

อยากผอมต้องไม่กินหมู



นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง ๑ ข้อความ
ความคิดเห็นคล้อยตาม ความคิดเห็นโต้แย้ง ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือก
ในข้อ ๑

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑.....	๑.....
๒.....	๒.....

สถานการณ์ที่ 11 เรื่องประโยชน์ของช็อกโกแลต

ประโยชน์ของช็อกโกแลต



ประโยชน์ของช็อกโกแลต เกี่ยวกับก่อนหน้านี้นี้มีข่าวต่างๆ ว่าช็อกโกแลตนั้นมีโทษ และไม่เหมาะสมกับการรับประทานจนทำให้หลายคนนั้นกลัวที่จะทาน และพยายามหลีกเลี่ยง ซึ่งมีข่าวว่าทำให้โรคอ้วนบ้าง มีสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจ เบาหวาน และโรคอื่นๆ ที่ส่งผลกระทบต่ออันตรายต่อสุขภาพของคนจึงไม่ควรที่จะรับประทาน แต่ทุกวันนี้เราหลีกเลี่ยงไม่ได้เพราะว่ามีการผลิตช็อกโกแลตอยู่ทุกหนทุกแห่ง

แต่ปัจจุบันนี้ก็ได้มีการเปลี่ยนแนวความคิดใหม่ **ประโยชน์ของช็อกโกแลต** จากการรายงานทางต่างประเทศได้ระบุว่าช็อกโกแลตนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกาย และควรที่จะทานทุกวันได้เลย สามารถที่จะลดความเสี่ยงของโรคหัวใจได้ เพราะในช็อกโกแลตนั้นมีสารที่ชื่อว่า ฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) ซึ่งสารดังกล่าวมักพบในพืชต่างๆ อย่างเช่น ส้ม องุ่น ชาเขียว และยังมีมากในโกโก้ ช่วยในการปรับปรุงการทำงานของเกล็ดเลือดและเยื่อผนังเลือด ซึ่งส่งผลดีต่อทั้งหลอดเลือดและหัวใจ และยังต่อต้านอนุมูลอิสระได้อีก จากการทดลองสามารถที่จะช่วยในเรื่องความดันโลหิตที่ผิดปกติได้ ในทางอเมริกาได้ทำการทดลองโดยการให้กลุ่มตัวอย่างกินโกโก้ เป็นเวลานาน 8 สัปดาห์ มีผลทำให้ความดันโลหิตลดลง และลดความเสี่ยงที่ทำให้เกิดหัวใจวายตายได้ ช็อกโกแลตสามารถป้องกันโรคหัวใจได้ถึง 50 % เลยทีเดียว

จากการทดลองกับหนู โดยให้อาหารที่ไขมันเทียบเท่ากับช็อคโกแลตและให้กับอีกกลุ่มที่ให้อาหารช็อคโกแลตอย่างเดียวเป็นเวลา 10 สัปดาห์พบว่าหนูที่ได้รับอาหารอย่างอื่นนั้นมีไขมันและคอเลสเตอรอลที่สูง ในทางตรงกันข้ามหนูที่ได้รับช็อคโกแลตอย่างเดียวมีน้อยมากหรือไม่มีเลย **ช็อคโกแลต**จะมีไขมันที่ไม่อิ่มตัวมากกว่า และมีฟลาโวนอยด์ ในการช่วยลดและการขับไขมันคอเลสเตอรอลนั้นไปได้ด้วย นอกจากนั้นยังได้รับผลการทดลองว่าช่วยยับยั้งสารพิษที่ได้รับจากน้ำมัน เข้าสู่ปอดซึ่งเป็นอันตรายต่อปอดมาก สารพิษที่ได้จากน้ำมันดีเซลนั่นเอง เพราะว่าช็อกโกแลตมีสารที่ต่อต้านอนุมูลอิสระ เมื่อได้รับสารพิษจากน้ำมันดีเซลเข้าปอด โกโก้จะป้องกัน

โมเลกุลจากน้ำมันไม่ให้ยึดเกาะที่ปอดจึงทำให้ลดความเสียหายจากสารพิษได้

นอกจากนั้นทางด้านอารมณ์และจิตใจ ผลการศึกษาที่มีมานานแล้วว่าช่วยให้คลายเครียดได้ แล้วช่วยให้ระบบไหลเวียนในสมองนั้นทำงานได้ดีขึ้น ผลการทดลองจากผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้วยสมองเสื่อมและความจำสั้น 60 – 73 ปี พบว่าถ้าได้ดื่มโกโก้ร้อนทุกวันโดยไม่ได้ผสมอะไรอย่างอื่น เป็นระยะเวลา 30 วัน จากผู้เข้าร่วม 60 มีพบว่า 18 คนได้มีการตรวจสอบจากสมองเสื่อมมีอาการดีขึ้นจากการทดสอบความจำและการไหลเวียนของเลือดนั้นดีขึ้น

ช่วยเรื่องผิวพรรณ ก็มีการศึกษาอีกว่าสามารถที่จะป้องกันรังสียูวีได้ด้วย จากการทดสอบผู้เข้าร่วม 30 คน ให้กินโกโก้ที่มีฟลาโวนอยด์ 15 และอาหารที่ไม่มีฟลาโวนอยด์ 15 เป็นระยะเวลา 12 จากกลุ่มตัวอย่างพบว่าผู้ที่ได้รับสาร ฟลาโวนอยด์ นั้นมีความแดงน้อยกว่าและคล้ำน้อยกว่า ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าสามารถลดความเสียหายจาก UV ได้

มีการทดสอบกับหนูที่มีสารอินซูลินในร่างกาย ว่าสามารถที่จะลดระดับอินซูลินในร่างกายของหนูได้ดี และไม่ให้อ่อนหมวกไตที่เกี่ยวข้องหนักเกินไป

ตามจริงแล้วช็อกโกแลตมีประโยชน์ต่างๆ อีกมากมายมาแต่โบราณแล้วนะครับ บางที่ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง และเป็นอาหารที่ พระเจ้าได้ให้ เพื่อรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ซึ่งตามจริงแล้วช็อกโกแลตมีสารอาหารต่างๆ อย่างเช่น โพแทสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม วิตามิน ต่างๆ จึงทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์ต่างๆได้ ยังมีโพรไบโอเป็นกรดอะมิโนที่ป้องกันโรคซึมเศร้าได้ เป็นอาการที่ช่วยลดน้ำหนักได้ด้วยช่วยย่อยและเผาผลาญพลังงานในร่างกายได้ มีข้อเสนอแนะให้กินช็อกโกแลต วันละ 100 กรัมทุกวัน

คำถามที่ ๑ ถ้อยความนี้ผู้เรียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด

๑. การเก็บรักษาช็อกโกแลตเพื่อสุขภาพ
๒. ช็อกโกแลตรับประทานช่วยรักษาโรคหัวใจได้ดีที่สุด
๓. ประโยชน์ของการรับประทานช็อกโกแลตในปริมาณที่กำหนด
๔. การทดลองรับประทานช็อกโกแลตเพื่อรักษาความเครียด

คำถามที่ ๒ ข้อใดเขียนสะกดได้ถูกต้อง

๑. ช็อกโกแลต
๒. ช็อคโกแลต
๓. ช็อกโคแลต
๔. ช็อคโคแลต

คำถามที่ ๓ จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริง หรือ ไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ลงในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ลงในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑. ซ็อกโกแลตเป็นสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายเลย		
๒. ผลไม้ที่มีสีเขียวก็น่ามีสารฟลาโวนอยด์เช่นเดียวกับซ็อกโกแลต		
๓. สาร ฟลาโวนอยด์ สามารถลดความเสียหายจาก UV ได้		
๔. ทานซ็อกโกแลตทุกวันสามารถที่จะลดความเสี่ยงของโรคหัวใจได้		
๕. ควรทานซ็อกโกแลตวันละ ๕๐ กรัมทุกวัน		
๖. ในซ็อกโกแลตมีสารอาหาร ต่างๆ อย่างเช่น โพแทสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม วิตามิน ต่างๆ จึงทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์ต่างๆได้		
๗. กลุ่มวัยกลางคนขึ้นไปควรเลือกรับประทานฝรั่งมากกว่าเลือกรับประทาน ซ็อกโกแลตเพื่อช่วยในการปรับปรุงการทำงานของเกล็ดเลือดและเยื่อบุผนังเลือด		
๘. ผลการทดลองจากวัยรุ่นที่มีปัญหาด้วยสมองเสื่อมและความจำสั้น พบว่าถ้า ได้ดื่มโกโก้ร้อนทุกวันโดยไม่ได้ผสมอะไรอย่างอื่น จะส่งผลให้ความจำและการ ไหลเวียนของเลือดนั้นดีขึ้น		
๙. ในซ็อกโกแลตยังมีโพรไบโอเป็นกรดอะมิโนที่ป้องกันโรคซึมเศร้าได้		
๑๐. จากการทดลองกับหนู ที่ได้รับซ็อกโกแลตอย่างเดียวยปรากฏว่ามีน้อยมากที่ หนูจะมีไขมันและคอเลสเตอรอลที่สูง		

คำถามที่ ๔ จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนทานซ็อกโกแลตทุกวันได้หรือไม่

ให้เลือกรวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล

จำนวน ๒ ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่อง สนับสนุนคำตอบของนักเรียน

ได้

ไม่ได้

๑.....

.....

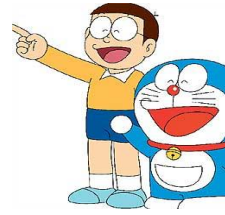
๒.....

.....

.....

คำถามที่ ๕

ทานซีอกโกแลต
มีประโยชน์มากกว่าโทษ



นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบข้อความข้างล่างนี้ เพียง ๑ ข้อความ
ความคิดเห็นคล้ายตาม ความคิดเห็นโต้แย้ง ความคิดเห็นคล้ายตามและโต้แย้ง

๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ ๑

ความคิดเห็นคล้ายตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑.....	๑.....
๒.....	๒.....

สถานการณ์ที่ 12 เรื่องประโยชน์ของกล้วยที่ได้จากธรรมชาติ

ประโยชน์ของกล้วยที่ได้จากธรรมชาติ



กล้วยเป็นพืชชนิดหนึ่งซึ่งสามารถปลูกได้ง่ายมาก ลูกเป็นสีเหลืองมักเจริญเติบโตในเขตเมืองร้อน ถิ่นกำเนิดจากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ทางเรานี้เอง แล้วบ้านเรานั้นก็มีหลากหลายพันธุ์ที่ปลูก ไม่ว่าจะเป็นกล้วยน้ำว้า กล้วยหอม และอื่นๆ ซึ่งมีรสชาติที่แตกต่างกันไป ต้นหนึ่งนั้นจะออกลูกเป็นเครือ ได้เครือเดียวแล้วจะพันทิ้งไปให้ต้นอื่นงอกและออกลูกไปเรื่อย เพราะว่กล้วยจะไม่ออกลูกซ้ำกับต้นเดิม

ซึ่งได้นำกล้วยมาใช้ประโยชน์มานานหลายศตวรรษมาแล้ว และถือได้ว่าเป็นพืชที่มีประโยชน์มากที่สุด ตั้งแต่การนำต้นมาลอยน้ำได้ บ้านเราก็มีทำกระทง ก้านน้ำมาเป็นเชือกกล้วยมีความเหนียวดี ใบสามารถที่จะนำมาห่อของกิน ขนมข้าวห่อหมกต่างๆ หัวปลีก็เอามายำหรือว่ากินกับผัดไทให้รสชาติที่อร่อยมาก ผลสามารถที่จะกินได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่นำไปทำอย่างอื่นทั้งปิ้ง ไปต้ม เอาไปตำ กล้วยบวชชี และอื่นๆ ได้มากมายเป็นพืชที่มีความสำคัญกับมนุษย์ที่ขาดไม่ได้เลยทีเดียว เขาบอกว่ารับประทานกล้วยทุกวันสามารถทำให้อายุยืนได้ สามารถป้องกันโรคได้มากมาย

นอกจากนั้นแล้วยังมีประโยชน์ทางโภชนาการที่มากมาย มีคุณค่าทางอาหารที่สูง มีวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย สามารถนำมาใช้เป็นสมุนไพรห้ามเลือด รักษาโรคกระเพาะอาหาร และยังช่วยป้องกันโรคอื่นๆได้อีก ดังนั้นจึงสามารถที่จะนำไปประกอบทั้งอาหารและเครื่องดื่มได้มากมาย

1. ประโยชน์ทางโภชนาการ สำหรับประโยชน์ทางโภชนาการมีมากมายหลายคนเคยเห็นผู้ใหญ่เอากกล้วยสุกๆ มาบดให้เหนียวไม่จ้องใช้ช้อนแล้วคนโบราณเขาทำกันแล้วนำมาให้เด็กที่ผิวยังขึ้นได้ไม่ดี เป็นการสร้างเสริมวิตามินที่มีมากมายในกล้วยนั่นเอง เป็นอาหารที่มีใยอาหารที่สูงช่วยในการขับถ่ายที่ดี กล้วยมี วิตามิน A วิตามิน B6 วิตามิน C วิตามิน E มีทั้งเกลือแร่โพแทสเซียม แมกนีเซียม ช่วยให้การดูดซึมแคลเซียม มีน้ำตาลจากธรรมชาติ น้ำตาลกลูโคส ฟรุคโตส และยังมีสารที่สำคัญที่มีชื่อว่าเพคตินที่มีความแตกต่างไปจากพืชทั่วไปสามารถ

ป้องกันโรคเกี่ยวกับมะเร็งลำไส้ได้อีก เพราะฉะนั้นเราควรที่จะกินกล้วยในทุกวัน

2. ช่วยห้ามเลือด สำหรับกล้วยนั้นได้ยอมรับถึงสรรพคุณในการห้ามเลือดและรักษาบาดแผลได้เป็นอย่างดี ซึ่งในยางกล้วยนั้นหยดใส่แผลห้ามเลือดได้ทันทีเลย

3. หัวใจและความดัน กล้วยนั้นมีโพแทสเซียมที่มีปริมาณสูงช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ทำให้หัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมกับนั้นมีวิตามินบี 6 ในการรักษาโรคความดันสูง และได้มีรายงานวิจัยว่าคนที่กินกล้วยทุกวันในสองสัปดาห์สามารถที่จะลดความดันลงได้ 10% นอกจากนี้ยังช่วยลดความดันที่เกิดจากหลายสาเหตุ ซึ่งได้มีรายงานที่ตรงกันว่าสามารถลดความดันไม่ให้เกิดผลข้างเคียงอื่นๆ รวมถึงอาการวิงเวียนศีรษะ มีประสิทธิภาพมากกว่ายาเสียอีก จึงเป็นที่ยอมรับว่ากล้วยสามารถป้องกันโรคหัวใจและลดความดันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ให้ระบบเลือดหมุนเวียนได้ดีป้องกันการเป็นตะคริว เพราะว่ามีโพแทสเซียมและแมกนีเซียมสูง

4. รักษาโรคกระเพาะอาหาร กล้วยสามารถที่จะรักษาคนที่ เป็นโรคกระเพาะอาหารได้เป็นอย่างดี โดยจะเคลือบบริเวณแผลในกระเพาะ เยื่อบุของกระเพาะที่เกิดจากการกัดกร่อนของกรดในกระเพาะ ลองตอนเช้าทานกล้วยสักสองลูก อาการจากกระเพาะจะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

5. ระบบทางเดินอาหาร กล้วยช่วยให้ระบบการทำงานของทางเดินอาหารได้ดี ด้วยสารเพคตินเป็นเส้นใยที่มาจากธรรมชาติสามารถละลายน้ำได้ จึงป้องกันโรคท้องผูกได้ และช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย นอกจากนี้เป็นอาหารในการลดน้ำหนักได้อย่างดีเยี่ยมเลยทีเดียว ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยดูดซับอาหาร นอกจากแก้ท้องผูกและแก้ท้องเสียได้อีก แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ บรรเทาโรคกรดไหลย้อน

6. รักษาต่อกระจก มีการวิจัยทางในเจียเรียได้แจ้งว่ากล้วยสามารถรักษาต่อกระจกได้ ด้วยการรักษากับพืชชนิดอื่น อย่างเช่นถั่วเหลือง และป้องกันการเสื่อมสภาพของตาผู้สูงอายุได้อีก

7. ป้องกันมะเร็งลำไส้ สารเพคตินที่อยู่ในกล้วยช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้อย่างดี ซึ่งเป็นสารที่ไม่ได้พบบ่อยนักและมีมากอยู่ในกล้วยเสียด้วน กล้วยเพียงสองกรัมมีปริมาณของสารดังกล่าว 10 % ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ดังนั้นต้องทานอย่างน้อยวันละสองลูก

8. ปรับความสมดุลของอารมณ์และระบบสมอง กล้วยสามารถที่จะช่วยให้เราผ่อนคลายทางด้านอารมณ์ได้ เพราะกล้วยมีทั้งแร่ธาตุอีเล็กโทรไล โพรโอไอโซโรโทนิน โพแทสเซียม ป้องกันโรคซึมเศร้าได้อีก นอกจากนี้วิตามินบี 6 ช่วยให้นอนหลับได้สบาย และช่วยบำรุงสมองทำให้เราฉลาดขึ้นและมีความจำที่ดีได้ ดังนั้นแล้วก่อนที่จะเข้าสอบทานกล้วยก่อนแล้วอ่านหนังสือไป

9. ช่วยดูดซึมแคลเซียม กล้วยไม่มีแคลเซียมแต่ว่าสารพรีไบโอติกที่ช่วยให้ร่างกายดูดแคลเซียมได้ดีขึ้น และช่วยกระตุ้นแบคทีเรียที่สำคัญของระบบทางเดินอาหาร

10. ใช้เป็นอาหารเด็กเล็ก ใช้ผสมน้ำและน้ำผึ้งบดให้ละเอียดแล้วป้อนให้เด็ก ช่วยให้รับสารอาหารที่ดีเป็นการทำให้ร่างกายแข็งแรง

11. เลือกสารพัดประโยชน์ เปลือกกล้วยสามารถที่จะช่วยรักษาสิวได้ จะทำให้สิวนั้น

แห้งและออกจากใบหน้าเราได้ สามารถที่จะเอามาถูที่รองเท้าหรือว่ากระเป๋าหนังของคุณแล้วเช็ดด้วยผ้าจะทำให้เครื่องหนังมีความเงางาม และยังลดอาการคันจากแมลงสัตว์กัดต่อย

12. ประโยชน์ทางด้านร่างกายอื่นๆ ยังมีประโยชน์อื่นๆอีกเช่น สามารถที่จะลดอุณหภูมิในร่างกายของเรา ช่วงที่อากาศร้อนหรือว่าร้อนใน เหมาะสมสำหรับโรคเบาหวานเพราะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ต่อต้านอนุมูลอิสระ ลดอาการแพ้ท้อง

13. เสริมสร้างสมรรถภาพทางเพศ สารอาหารที่มีอยู่ในกล้วยสามารถที่จะช่วยให้ป้องกันสมรรถภาพทางเพศเสื่อมได้ นอกจากนั้นการรับประทานกล้วยอย่างสม่ำเสมอสามารถที่จะบำรุงผิวพรรณที่ดีมีน้ำมีนวล ป้องกันผิวแห้งกร้านได้

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าประโยชน์ของกล้วยนั้นมากมายนัก มีของดีที่อยู่ใกล้ตัวเราในราคาที่ถูก เพราะว่ากล้วยสามารถที่ออกลูกได้ทุกฤดู สามารถที่จะซื้อได้ง่าย จึงตรงกับคำบอกที่ว่าทานกล้วยทุกวันจะทำให้อายุยืนได้ ดังที่ประโยชน์ที่ได้กล่าวไปนั้น ควรที่จะทานกล้วยอย่างน้อยวันละสองลูก เพื่อสุขภาพที่ดีได้ทุกส่วนเลยก็ว่าได้

คำถามที่ ๑ ข้อใด **ไม่** ถูกต้อง

๑. ในกล้วยสารเพคตินที่ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้อย่างดี
๒. ในกล้วยมีแคลเซียมสูง
๓. กล้วยสามารถที่จะรักษาคนที่เป็นโรคกระเพาะอาหารได้เป็นอย่างดี
๔. เปลือกกล้วยรักษาสิวได้

คำถามที่ ๒ ถ้อยความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด

๑. สารอาหารต่างๆที่สำคัญในกล้วย
๒. ประโยชน์จากผลกล้วยเท่านั้น
๓. การปลูกกล้วยไว้รับประทานทุกวัน
๔. ประโยชน์ที่ได้จากทุกส่วนของกล้วย

คำถามที่ ๓ จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริง หรือ ไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ลงในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ลงในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑. ผลกล้วยใช้รักษาฝ้าได้		
๒. ถ้านักเรียนมีอาการปวดท้องเป็นโรคระเพาะสามารถทานกล้วยเพื่อเคลือบแผลในกระเพาะได้		
๓. นักเรียนอยากให้ฟันแข็งแรงต้องรับประทานกล้วยเป็นประจำเพราะในกล้วยมีแคลเซียมสูง		
๔. ทานกล้วยวันละสองลูกเพื่อสุขภาพที่ดีได้ทุกส่วน		
๕. กล้วยสามารถที่จะช่วยให้ป้องกันสมรรถภาพทางเพศเสื่อมได้		
๖. ทุกส่วนของกล้วยมีประโยชน์ ยกเว้น ลำต้นของกล้วยไม่มีประโยชน์และรับประทานไม่ได้		
๗. ก่อนที่จะเข้าสอบทานกล้วยก่อนจะทำให้ความจำดี		
๘. ถ้านักเรียนมีบาดแผลเลือดออกสามารถนำยางกล้วยมาห้ามเลือดได้		
๙. กล้วยต้นหนึ่งสามารถออกลูกได้หลายครั้ง		
๑๐. เปลือกกล้วยสามารถที่จะเอามาถูที่รองเท้าหรือว่ากระเป๋าหนัง แล้วเช็ดด้วยผ้าจะทำให้เครื่องหนังมีความเงางาม		

คำถามที่ ๔ จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนทานกล้วยทุกวันได้หรือไม่

ให้เลือกรวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล

จำนวน ๒ ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่อง สนับสนุนคำตอบของนักเรียน

ได้

ไม่ได้

๑.....

.....

.....

๒.....

.....

.....

คำถามที่ ๕



ทานกล้วยวันละสองลูกเพื่อสุขภาพที่ดีได้ทุกส่วน

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

๓. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบข้อความข้างล่างนี้ เพียง ๑ ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม ความคิดเห็นโต้แย้ง ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อที่สอดคล้องความคิดเห็นการเลือกในข้อ ๑

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑.....	๑.....
๒.....	๒.....

สถานการณ์ที่ 13 เรื่องพริกสีม่วงสีสวยรวยคุณค่าอาหาร

พริกสีม่วงสีสวยรวยคุณค่าอาหาร

ที่มักซื้อพริกสีม่วงปลูก (ทางอีสานเขาเรียกว่า “บั๊กพริกแหล่”) ... ตามที่รูปทรงคล้ายพริกขี้หนู เขาเรียกกันว่าพริกขี้หนูสีม่วง อีกต้นคล้ายพริกขี้หนูแต่เป็นสีม่วง เขาเรียกพริกประดับ มีต้นกลมกว่ามีถิ่นกำเนิดยี่เอ้อ... ไม่ทราบเหมือนกัน เพราะชื่อมาประดับ เลยสืบค้นดูจากอินเทอร์เน็ต ว่ามันมีคุณค่าชนิดใดคุณประโยชน์อะไรบ้าง ได้ความว่า...

พริกชนิด *Capsicum annuum* ซึ่งออกฤทธิ์จากสีที่ค่อนข้างระอุของพริกสายพันธุ์นี้ ซึ่งมีลักษณะการให้ผลและรูปร่างของผลที่คล้ายคลึงกับพริกขี้หนูทั่วไปแล้ว เมื่อวิเคราะห์ปริมาณสารแอนโธไซยานิน ด้วยวิธีทดสอบ In house method based on AOAC official method 2005.02 พริกขี้หนูม่วง 52-60 มีปริมาณแอนโธไซยานินสูงกว่าพริกขี้หนูใหญ่พันธุ์หัวเรือ

ไม่แตกต่างจากสารชนิดอื่น ที่พยายามสังเคราะห์ มีความแตกต่างที่เห็นจะเป็นเพียงกลิ่นหอมที่เข้มข้น และหากนำพริกขี้หนูม่วงที่ทำให้แห้งไปปรุงอาหารจะทำให้อาหารมีสีแดงสดขึ้น

ในด้านภาวเจริญเติบโต พริกขี้หนูม่วง 52-60 เจริญเติบโตดี ปรับตัวและทนทานต่อสภาพแวดล้อมได้ดี และมีแนวโน้มที่จะให้ผลผลิตยาวนานกว่าพริกขี้หนูใหญ่ทั่ว ๆ ไป

พริกสีม่วง... สีสวย รวยคุณค่าอาหาร

เกษตรก้าวหน้า

กินได้ และรสชาติก็เผ็ดเช่นกัน แต่คนไทยยังคงคุ้นเคยกับพริกสีเขียว ๆ แดง ๆ เลยทำให้สีม่วงไม่เป็นที่นิยมสำหรับการนำมารับประทาน... ความคืบหน้าทางชื่อสินค้า หากนำพริกสีม่วงไปให้แม่ค้าทำให้ สีออกนวลแปลกและน่ารับประทาน

สำหรับพริกขี้หนูสีม่วง เป็นพืชอยู่ในวงศ์ SOLANACEAE มีลักษณะทางพฤกษศาสตร์เหมือนกับพริกขี้หนูทั่วไป ผลพริกรูปกลมยาว ปลายเรียวแหลมเหมือนพริกขี้หนูทั่วไป แต่จะมีขนาดใหญ่มากกว่าพริกขี้หนูธรรมดา ผลเป็นสีม่วงเข้ม ภายในมีเมล็ดเป็นจำนวนมาก สารชนิดนี้คล้ายคลึงกับพริกขี้หนูทั่วไป ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด ปลูกได้ในดินทั่วไป ชอบแดดจัด ไม่ชอบน้ำขม

ที่กรมวิชาการเกษตร ดร.วิลาวัลย์ ไคร้ครวญ ได้วิจัยเกี่ยวกับพริกขี้หนูม่วง 52-60 พบว่า ในปัจจุบันพริกม่วงซึ่งเป็นพริกตัวอย่างที่ 52-60 มีความคงตัวแล้ว ทั้งการเจริญเติบโต

สีเสถียร 13 ถึง 4.8 เท่า ปริมาณ Capsaicin ได้ดีเท่ากับพริกขี้หนูสด หลังทราบปริมาณของสารทั้งสองชนิดในผลแล้ว ได้ทดลองนำไปประกอบอาหารที่คนปกติใช้พริกขี้หนูทั้งอาหารที่ใช้พริกขี้หนูสด (ทั้งเผ็ดและไม่เผ็ด) เช่น น้ำพริกแกงไป ยำกุ้งสด และผัดกะเพรา หรืออาหารที่ใช้พริกขี้หนูผงแห้ง (ใช้เผ็ดและง) ได้แก่ แกง

ปัจจุบันพริกขี้หนูม่วง 52-60 อยู่ระหว่างการปลูกเปรียบเทียบพันธุ์ ในโครงการปรับปรุงพันธุ์พริกเพื่อเพิ่มมูลค่าผลผลิตพริก ซึ่งผลการเปรียบเทียบพันธุ์จะคัดสรรเพื่อเสนอเป็นพันธุ์แนะนำของกรมวิชาการเกษตรต่อไป

คำถามที่ 1 ถ้อยความนี้นักเรียนอ่านแล้วได้รับประโยชน์ด้านใดมากที่สุด

1. คุณค่าทางสารอาหารจากพริกสีม่วง
2. ลักษณะทั่วไปของพริกสีม่วง
3. การปรุงอาหารจากพริกสีม่วง
4. สารแอนโธไซยานินในพริกสีม่วง

คำถามที่ 2 ข้อใดถูกต้อง

1. พริกสีม่วงมีชื่อเรียกภาษาอังกฤษว่า Solanaceae
2. พริกสีม่วง เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า *Capsicum annuum*
3. พริกสีม่วงมีชื่อภาษาอีสานว่า “บั๊กพริกแหล่”
4. พริกสีม่วงมีชื่อภาษาถิ่นภาคใต้ว่า “ลูกเผ็ด”

คำถามที่ 3

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริง หรือ ไม่เป็นความจริง
 ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ใช่”
 ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. “พริกบักแหล่” เป็นภาษาถิ่นอีสานที่ใช้เรียกพริกสีม่วง		
2. พริกสีม่วงมีลักษณะผลเรียวยาว		
3. พริกสีม่วงสามารถเจริญเติบโตได้ดีในพื้นที่ชุ่มน้ำ		
4. พริกสีม่วงเมื่อนำไปปรุงอาหารจะทำให้อาหารมีสีม่วง		
5. พริกสีม่วงมีรสชาติเผ็ดเหมือนกับพริกทั่วไป		
6. พริกสีม่วงปลูกได้ในดินร่วนปนทรายชอบแดดรำไร		
7. พริกสีม่วงสามารถนำมาปรุงอาหารได้		
8. พริกสีม่วงเมื่อนำมาประกอบอาหารจะมีรสชาติอร่อยกว่าพริกสีแดง		
9. พริกสีม่วงนิยมปลูกเป็นไม้ประดับ		
10. พริกสีม่วงมีสารแอนโทไซยานินมากกว่าพริกสีเขียวทั่วไป		

คำถามที่ 4 จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนคิดว่าพริกสีม่วงรับประทานได้หรือไม่
 ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผลจำนวน 2 ข้อ
 ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่องสนับสนุนคำตอบของนักเรียน

ได้

ไม่ได้

1.....

 2.....

คำถามที่ 5 “พริกสีม่วง สีสวย รวยคุณค่าอาหาร”

“พริกสีม่วง สีสวย รวยคุณค่าอาหาร”

นักเรียนคิดเห็นอย่างไร กับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

1. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบ ข้อความล่างนี้ เพียง 1 ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

2. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ที่สอดคล้องความคิด การเลือกในข้อ 1

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
1.	1.
2.	2.

สถานการณ์ที่ 14 เรื่องข้าวสังข์หยดเมืองพัทลุง

20

“ข้าวสังข์หยดเมืองพัทลุง” เตรียมไกอินเตอร์เซียนด์ทะเลีเซียน GI ในสหภาพยุโรป



จากความร่วมมือของกรมการข้าว กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ และกรมทรัพย์สินทางปัญญา กระทรวงพาณิชย์ ผลักดันการจดทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (GI) ข้าวหอมมะลิทุ่งกุลาร้องไห้ในสหภาพยุโรป หรือ EU เป็นข้าว GI ตัวแรกของอาเซียนตั้งแต่เดือนมีนาคม 2556 ที่ผ่านมา จนประสบความสำเร็จ เป็นการปกป้องข้าวหอมมะลิทุ่งกุลาร้องไห้ในการส่งออกไปยังตลาดโลก ซึ่งมีพื้นที่เพาะปลูกอยู่ใน 5 จังหวัดของภาคอีสานกว่า 2 ล้านไร่ ได้แก่ ร้อยเอ็ด ศรีสะเกษ มหาสารคาม สุรินทร์ และยโสธร ในส่วนของผู้บริโภคก็จะได้รับสินค้าที่มีคุณภาพ ไม่มีการปลอมปน

กรมการข้าวได้เล็งเห็นผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นในวงการข้าวไทย จึงได้ผลักดัน “ข้าวสังข์หยดเมืองพัทลุง” ที่เป็นข้าว GI พันธุ์แรกของโลกให้จดทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ในสหภาพยุโรปตามรอยข้าวหอมมะลิทุ่งกุลาร้องไห้ ซึ่งครั้งนี้ผู้ผลิตข้าวจะเป็นผู้ดำเนินการยื่นขอจดทะเบียนข้าวสังข์หยดเมืองพัทลุงเป็นสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ในสหภาพยุโรปเอง โดยอยู่ระหว่างการจัดตั้งกลุ่มผู้ผลิตสินค้าข้าวสังข์หยด เป็นสมาคมผู้ผลิตและค้าข้าวสังข์หยดเมืองพัทลุง เพื่อตรวจรับรองและทดสอบ รวมถึงการออกใบรับรองระบบคุณภาพ ISO 9000

ทั้งนี้ ข้าวสังข์หยดเป็น 1 ในกว่า 300 พันธุ์ข้าวพื้นเมืองที่ปลูกในจังหวัดพัทลุงมานานกว่าร้อยปี เดิมนั้นชาวนานิยมผลิตข้าวสังข์หยดเพื่อเป็นของกำนัลแก่ผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ หรือหุงต้มเป็นอาหารเพื่อเลี้ยงแขกพิเศษ เช่น เจ้านายผู้ปกครองบ้านเมือง หรือในงานบุญ งานประเพณี พื้นที่เพาะปลูกข้าวสังข์หยดอยู่บริเวณที่ราบชายฝั่งตะวันออกเขตอำเภอเมือง ควนขนุน เขาชัยสน ปากพะยูน และบางแก้ว

ในบรรดาข้าวเจ้าพื้นเมืองของภาคใต้ ข้าวสังข์หยดเป็นข้าวพันธุ์เดียวที่มีสีของเมล็ดข้าวกล้องเป็นสีแดง ข้าวสารมีสีชมพูและขาว มีความนุ่ม นับเป็นคุณสมบัติเฉพาะตัว และที่สร้างความพึงพอใจให้กับผู้บริโภคเป็นอย่างมากคือเป็นข้าวที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูงมีปริมาณไนอะซินสูงช่วยในการทำงานของระบบประสาทและผิวหนัง วิตามินบี1 ป้องกันโรคเหน็บชา วิตามินบี2 ป้องกันโรคปากนกกระจอก แคลเซียมและฟอสฟอรัสป้องกันโรคกระดูกอ่อน กระดูกพรุน

วารสารกรมการข้าว

ปีที่ 1 ฉบับที่ 5 ประจำเดือนสิงหาคม-กันยายน 2556

เรื่อง ข้าวสังข์หยดเมืองพัทลุง

คำถามที่ 1 ถ้อยความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด

1. ข้าวสังข์หยดเมืองลุงที่มีสีของเมล็ดข้าวกล้องเป็นสีเหลือง
2. ข้าวสังข์หยดเมืองลุงที่มีสีของเมล็ดข้าวกล้องเป็นสีม่วง
3. ข้าวสังข์หยดเมืองลุงที่มีสีของเมล็ดข้าวกล้องเป็นสีแดง
4. ข้าวสังข์หยดเมืองลุงที่มีสีของเมล็ดข้าวกล้องเป็นสีชมพู

คำถามที่ 2 ข้อใดกล่าวถูกต้อง

1. ข้าวสังข์หยดเป็นคำประสม
2. ข้าวสังข์หยดเป็นประโยค
3. ข้าวสังข์หยดเป็นคำซ้อน
4. ข้าวสังข์หยดเป็นคำกริยา

คำถามที่ 3 จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริง หรือไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✕ ในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย ✕ ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑. ข้าวสังข์หยดเหมาะแก่การเพาะปลูกบนที่ราบสูง		
๒. คำว่า “ข้าวสังข์หยดเมืองพัทลุง” เป็นกลุ่มคำ		
๓. ข้าวสังข์หยดมีปริมาณในอะซีนสูง ช่วยในการทำงานของระบบประสาท		
๔. ข้าวสังข์หยดและข้าวหอมมะลิสามารถปลูกได้ในสภาพพื้นที่เดียวกัน		
๕. ข้าวสังข์หยดเป็นข้าวที่รัฐบาลได้ทำ MOU ทางการค้ากับต่างประเทศตั้งแต่ปี ๒๕๕๕		
๖. คำว่า “พัทลุง” เป็นสามานยนาม		
๗. วิตามิน บี ๑,๒ แคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยป้องกันโรคกระดูกอ่อนและกระดูกพรุน ซึ่งร่างกายจะได้รับเมื่อบริโภคข้าวสังข์หยด		
๘. ข้าวสังข์หยดมีสีข้าวเช่นเดียวกับข้าวหอมมะลิ		
๙. ข้าวสังข์หยดสามารถนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่นๆ เช่น น้ํานมข้าว, ไอศกรีม, ขนม เป็นต้น		
๑๐. เพื่อเพิ่มมูลค่าและคุณค่าทางโภชนาการเราสามารถนำข้าวสังข์หยดมาเพาะเป็นข้าวกล้องงอกสังข์หยดได้		

คำถามที่ ๔ จากถ้อยความต่อไปนี้



“ข้าวสังข์หยดเป็นข้าวที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง”

ให้เลือกวงกลม ล้อมรอบข้อความ “ใช่” “ไม่ใช่” ที่กำหนดให้แล้วบอกเหตุผลจำนวน ๒ ข้อ
ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่องสนับสนุนคำตอบของนักเรียน

ใช่

ไม่ใช่

- ๑)
-
-
- ๒)
-
-



ข้าวสังข์หยดเมืองพัทลุงเตรียมโกอินเตอร์

คำถามที่ ๕ นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้นทำไมจึงคิดเช่นนั้นให้ใช้เหตุผลประกอบ
คำอธิบาย

- 1. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบข้อความข้างล่างนี้เพียง ๑ ข้อความ
ความคิดเห็นคล้ายตาม ความคิดเห็นโต้แย้ง ความคิดเห็นคล้ายตามและโต้แย้ง
- 2. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ ๑

ความคิดเห็นคล้ายตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑.....	๑.....
๒.....	๒.....

สถานการณ์ที่ 15 เกษตรกรยิ้มร่าผลิตน้ำมันทาผิวยอดขายกระฉูด

เกษตรกรยิ้มร่าผลิตน้ำมันทาผิวยอดขายกระฉูด

“น้ำมันแมกคาเดเมีย” น้ำมันทาผิวเพื่อสุขภาพผลิตภัณฑ์ใหม่ กลุ่มเกษตรกรทำไร่แสงภา เมืองเลยยอดขายกระฉูดคนแห่ตัดคุปองส่วนลดเดลินิวส์ซ้อปกระจาย แถมทั่วประเทศออร์เดอร์สั่งซ้ออีกเพียบ ผลิตแทบไม่ทัน ซี้ลดไขมันร่างกาย ไร้คอเลสเตอรอล ฟังลำปางเมล็ดพันธุ์ข้าวชายดี ขายดี ส่วนเทศกาลผักผลไม้ช่วงวันหยุดขยายเวลาซ้อคนแห่ซ้อผลไม้อร่อย ยังคงได้รับความสนใจจากประชาชนอย่างต่อเนื่องกับโครงการดี ๆ ที่หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ร่วมมือกับกรมส่งเสริมสหกรณ์ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ และขบวนการสหกรณ์ไทย จัดโครงการพิเศษ ซ้อปทั่วไทย 77 จังหวัด สหกรณ์ทั่วประเทศ ร่วมใจลดค่าครองชีพ ส่งความสุขสู่ประชาชน โดยผู้ร่วมงานสามารถตัดคุปองส่วนลด 10 เปอร์เซ็นต์จากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ส่วนของหน้าก็พานำมาใช้เป็นส่วนลดในการซ้อสินค้าจากเกษตรกรกับทุกสหกรณ์ที่ร่วมรายการ ส่วนที่ทำอากาศยานเลยหรือสนามบินจังหวัดเลยนางกัญญ์กฤษณ์ พระศรีนาม ประธานกลุ่มเกษตรกรทำไร่แสงภา นำผลิตภัณฑ์แมกคาเดเมียแปรรูป มาจำหน่ายในชื่อ “แมกนัทเลย” นางกัญญ์กฤษณ์เปิดเผยว่าในกลุ่มเกษตรกรทำไร่แสงภา นำผลิตภัณฑ์แมกคาเดเมียแปรรูปเปิดจำหน่ายรวม 3 แห่ง ประกอบด้วย บริเวณร้านค้าในปั้มน้ำมัน ปตท. ที่โคกงามภูเรือ บริเวณร้านค้าในปั้มน้ำมัน ปตท.นาอานและที่สนามบินจังหวัดเลย ทุกแห่งจะเข้าร่วมโครงการซ้อปทั่วไทย 77 จังหวัด สหกรณ์ทั่วประเทศร่วมใจลดค่าครองชีพ ส่งความสุข สู่ประชาชน โดยประชาชนสามารถตัดคุปองส่วนลด 10เปอร์เซ็นต์จากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์นำมาใช้เป็นส่วนลดในการซ้อสินค้าได้ ทำให้สินค้าขายดีเป็นอย่างมาก นอกจากนี้จากการเข้าร่วมโครงการทำให้มียอดสั่งซ้อมาจากทั่วประเทศอีกด้วย สำหรับผลิตภัณฑ์แมกคาเดเมียแปรรูปที่นำมาจำหน่าย อาทิ แมกคาเดเมียอบเกลือ แมกคาเดเมียอบธรรมชาติ รสอบเนย รสเคลือบช็อกโกแลต แมกคาเดเมียแก้ว ที่ทำเหมือนถั่วตัด นอกจากนี้ยังทำน้ำมันแมกคาเดเมีย น้ำมันทาผิวที่ช่วยรักษาผิว ซึ่งขณะนี้ถือเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ ที่ได้รับความสนใจอย่างท่วมท้น เพราะเป็นน้ำมันรักษาสุขภาพไม่มีคอเลสเตอรอล เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะไปไล่ไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกายออกไปและทางกลุ่มกำลังจะทำต่อ ยอดพัฒนาเป็นชนิดแคปซูลออกจำหน่ายในอนาคต

คำถามที่ 1 : ทำไม “น้ำมันแมกคาเดเมีย” จึงได้รับความสนใจจากประชาชนสูง

- ก. เป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ที่นำลองใช้
- ข. ช่วยรักษาผิวให้ขาวเนียน
- ค. ราคาถูก ปลอดภัย
- ง. รักษาสุขภาพ เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะไล่ไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกายออกไป

คำถามที่ 2 ผลิตภัณฑ์แมกคาเดเมียแปรรูปซ้อใดที่ยังไม่ผลิต

- ก. ครีมเทียม
- ข. น้ำมันทาผิว
- ค. แมกคาเดเมีย
- ง. แมกคาเดเมียแก้ว

คำถามที่ 3 : น้ำมันแมกคาเดเมีย

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริง หรือ ไม่เป็นความจริง
 ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ใช่”
 ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ไม่ใช่”

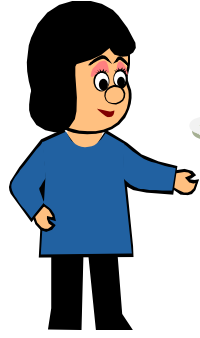
ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. แมกคาเดเมียสามารถทำผลิตภัณฑ์แปรรูปได้		
2. แมกคาเดเมียให้คุณค่าทางโภชนาการสูง		
3. แมกคาเดเมียเป็นสมุนไพรที่รักษาโรคได้		
4. ในอนาคตแมกคาเดเมียจะเป็นพืชเศรษฐกิจ		
5. น้ำมันแมกคาเดเมียเป็นน้ำมันมหัศจรรย์ที่ไล่ไขมันไม่ดีออกจากร่างกาย		
6. คำว่า “แมกคาเดเมีย” เป็นคำทับศัพท์ภาษาอังกฤษ		
7. โครงการช็อปทั่วไทย 77 จังหวัดสหกรณ์ทั่วประเทศร่วมใจลดค่าครองชีพ ส่งความสุขสู่ประชาชนเป็นโครงการรัฐบาล		
8. แมกคาเดเมียในอนาคตทำครีมเทียมใส่กาแฟได้		
9. คำว่า “แมกคาเดเมีย” มีจำนวนพยางค์เท่ากับคำว่า “สับปรด”		
10. เติลินิวส์แลกซื้อผลิตภัณฑ์แปรรูปแมกคาเดเมียได้ฟรี		

คำถามที่ 4 : ผลิตภัณฑ์แปรรูปจาก “แมกคาเดเมีย” จะช่วยรักษาสุขภาพได้

จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่

เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
.....
.....
.....
.....

คำถามที่ 5



นักเรียนคิดเห็นอย่างไร กับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
1.....	1.....
2.....	2.....

สถานการณ์ที่ 16 ประกาศเรื่องการบริจาคโลหิต

ประกาศเรื่องการบริจาคโลหิต



การบริจาคโลหิตเป็นสิ่งจำเป็น ไม่มีผลิตภัณฑ์ใดที่สามารถใช้แทนเลือดมนุษย์ได้ อย่างสมบูรณ์ ดังนั้นการบริจาคโลหิตจึงไม่มีอะไรมาทดแทนได้และจำเป็นสำหรับการช่วยชีวิตในฝรั่งเศส แต่ละปีมีผู้ป่วย ๕๐๐,๐๐๐ คนได้รับประโยชน์จากการถ่ายเลือด

อุปกรณ์ที่ใช้เจาะเลือดผ่านการฆ่าเชื้อและใช้ครั้งเดียว(กระบอกฉีดยา สายยาง ถุงใส่เลือด) ไม่มีความเสี่ยงใด ๆ ในการให้เลือดของคุณ

การบริจาคโลหิต: เป็นรูปแบบของการบริจาคที่รู้จักกันดีที่สุด และใช้เวลา 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ให้ความจุ 450 มิลลิลิตร ถูกเก็บไปพร้อมกับตัวอย่างอีกเล็กน้อยสำหรับทดสอบและตรวจสอบ

- ผู้ชายสามารถบริจาคโลหิตได้ปีละ 5 ครั้ง ผู้หญิงปีละ 3 ครั้ง
- ผู้บริจาคต้องมีอายุตั้งแต่ 18 ถึง 65 ปี

จำเป็นต้องเว้นระยะอย่างน้อย 8 สัปดาห์ระหว่างการบริจาคโลหิตแต่ละครั้ง
จงใช้ “ เรื่องการบริจาคโลหิต ” เพื่อตอบคำถามต่อไปนี้

คำถามที่ 1 : ประกาศเรื่องการบริจาคโลหิต

จุดประสงค์หลักของ “ ประกาศเรื่องการบริจาคโลหิต ” คืออะไร

- ก. เพื่อกระตุ้นให้คนบริจาคโลหิต
- ข. เพื่อระบายความเสี่ยงของการบริจาคโลหิต
- ค. เพื่ออธิบายว่าคุณสามารถโลหิตได้ที่ไหนบ้าง
- ง. เพื่อพิสูจน์ว่าคนจำนวนมากบริจาคโลหิตเป็นประจำ

คำถามที่ 2 : ประกาศเรื่องการบริจาคโลหิต

เนื้อเรื่องกล่าวว่า “ อุปกรณ์ที่ใช้เจาะเลือดผ่านการฆ่าเชื้อและใช้ครั้งเดียว....”

ทำไมเนื้อเรื่องจึงใส่ข้อมูลนี้เข้าไปด้วย

- ก. เพื่อย้ำให้คุณแน่ใจว่าการบริจาคโลหิตปลอดภัย
- ข. เพื่อเน้นว่าการบริจาคโลหิตเป็นสิ่งจำเป็น
- ค. เพื่ออธิบายว่าการบริจาคโลหิตของคุณไปใช้
- ง. เพื่อให้รายละเอียดของการทดสอบและตรวจสอบ

คำถามที่ 3 : ประกาศเรื่องการบริจาคโลหิต

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริง หรือ ไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. การบริจาคโลหิตเป็น....เพราะไม่มีสิ่งใดแทนเลือดมนุษย์ได้		
2. การบริจาคเลือดทุกคนสามารถบริจาคได้		
3. อุปกรณ์ในการเจาะเลือดผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว สามารถใช้หลายครั้งได้		
4. ไม่มีความเสี่ยงใดใดในการบริจาคเลือด		
5. ผู้ชายสามารถบริจาคโลหิตได้น้อยกว่าผู้หญิง		
6. การบริจาคเลือดอย่างน้อยต้องเว้นระยะ 8 วัน		
7. มีการกำหนดอายุในการบริจาคเลือด		
8. การบริจาคโลหิตนับเป็นการสร้างบุญวิธีหนึ่ง		
9. การบริจาคโลหิตเป็นการช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์		
10. คำว่า “ บริจาค ” เป็นคำผสม		

คำถามที่ 4 : ประกาศเรื่องการบริจาคโลหิต

ผู้หญิงอายุ 18 ปี ที่บริจาคโลหิตไปแล้ว 2 ครั้งใน 12 เดือน ที่ผ่านมา และต้องการบริจาคโลหิตอีกครั้งตาม “ ประกาศเรื่องการบริจาคโลหิต ” มีเงื่อนไขอะไรที่จะยอมรับให้เธอบริจาคโลหิตอีกครั้ง

.....

.....

.....

.....

.....

คำถามที่ 5: ประกาศเรื่องการบริจาคโลหิต



ร่วมบริจาคโลหิต ช่วยต่อชีวิตเพื่อนมนุษย์

นักเรียนคิดเห็นอย่างไร กับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
1.....	1.....
2.....	2.....

สถานการณ์ที่ 17 เรื่องป้ายประกาศในซูเปอร์มาร์เก็ต

การแจ้งเตือนการแพ้ถั่วลิสง

ขนมปังกรอบไส้ครีมมะนาว

วันที่แจ้งเตือน : 4 กุมภาพันธ์

ชื่อผู้ผลิต : บริษัท ไฟน์ฟูดส์ จำกัด

ข้อมูลผลิตภัณฑ์ : ขนมปังกรอบไส้ครีมมะนาว 125 กรัม

(ควรบริโภคก่อน 18 มิถุนายน และควรบริโภคก่อน 1 กรกฎาคม)

รายละเอียด : ขนมปังกรอบบางอย่างในรุ่นการผลิตเหล่านี้ อาจมีชิ้นส่วนของถั่วลิสงผสมอยู่ แต่ไม่แจ้งไว้ในรายการส่วนผสม คนที่แพ้ถั่วไม่ควรรับประทานขนมปังกรอบนี้

การปฏิบัติของผู้บริโภค : ถ้าท่านซื้อขนมปังกรอบนี้ไป ท่านสามารถนำมาคืน ณ ที่ที่ท่านซื้อ เพื่อรับเงินคืนได้เต็มจำนวนหรือโทรสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 1200 034 241

ป้ายประกาศข้างบนติดอยู่ในซูเปอร์มาร์เก็ต ใช้ป้ายประกาศเพื่อตอบคำถามต่อไปนี้

คำถามที่ 1 : ป้ายประกาศในซูเปอร์มาร์เก็ต

จุดประสงค์ของป้ายประกาศนี้คืออะไร

- ก. เพื่อโฆษณาขนมปังกรอบไส้ครีมมะนาว
- ข. เพื่อบอกประชาชนว่าขนมปังกรอบผลิตเมื่อใด
- ค. เพื่อเตือนประชาชนเกี่ยวกับขนมปังกรอบ
- ง. เพื่ออธิบายว่าจะซื้อขนมปังกรอบไส้ครีมมะนาวได้ที่ไหน

คำถามที่ 2 : ป้ายประกาศในซูเปอร์มาร์เก็ต

จุดประสงค์ของส่วนที่เป็นรายละเอียดในป้ายประกาศคืออะไร

- ก. เพื่อโฆษณาขนมปังชนิดต่าง ๆ
- ข. เพื่อแจ้งเรื่องของแถมพิเศษที่มากับขนมปังกรอบ
- ค. เพื่อบอกส่วนผสมของขนมปังกรอบ
- ง. เพื่ออธิบายว่ามีอะไรผิดปกติในขนมปังกรอบ

คำถามที่ 3 : ป้ายประกาศในซูเปอร์มาร์เก็ต จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้

เป็นความจริง หรือ ไม่เป็นความจริง

- ข้อความ **เป็นความจริง** จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ใช่”
- ข้อความ **ไม่เป็นความจริง** จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1.ขนมปังทุกชนิดควรมีการบอกวันที่ผลิตและวันหมดอายุ		
2. ขนมปังผลิตมาจากบริษัทฟาร์มเข้าบริษัทเดียว		
3. เมื่อซื้อขนมปังไปแล้ว ให้นำมาคืนที่ ณ สถานที่จำหน่าย		
4. ขนมปังมีส่วนผสมของถั่วลิสงทุกชิ้น		
5. ขนมปังของบริษัทไฟน์ฟูดส์ จำกัด มีการแจ้งส่วนผสมอย่างละเอียด		
6.การเลือกซื้ออาหาร ควรเลือกซื้อที่ลดราคาและมีของแถมอยู่ด้วย		
7. ลูกค้าที่แพ้ถั่วลิสง ไม่ทราบว่ามีส่วนผสมของถั่วลิสงอยู่		
8. การผลิตขนมปังควรบอกส่วนผสมเฉพาะส่วนสำคัญเท่านั้น		
9. ป้ายประกาศซูเปอร์มาร์เก็ตเป็นการเตือนให้ผู้บริโภคทราบ		
10. คำว่า “ไฟน์ฟูดส์” เป็นคำมาจากต่างประเทศ		

คำถามที่ 4 : ถ้านักเรียนซื้อขนมปังเหล่านี้ไปแล้ว ควรที่จะนำขนมปังนี้ไปคืน จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่

เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
.....
.....
.....
.....

คำถามที่ 5: ป้ายประกาศในซูเปอร์มาร์เก็ต



นักเรียนคิดเห็นอย่างไร กับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
1.....	1.....
.....
.....
2.....	2.....
.....
.....

สถานการณ์ที่ 18 เรื่อง รอยพ่นสีบนกำแพง

รอยพ่นสีบนกำแพง

จดหมายสองฉบับนี้เกี่ยวข้องกับเรื่องรอยพ่นสีบนกำแพง ที่ได้มาจากอินเทอร์เน็ต รอยพ่นสีบนกำแพงเป็นการวาดภาพและขีดเขียนบนกำแพงที่ผิดกฎหมายให้นักเรียนอ้างถึงจดหมายทั้งสองฉบับในการตอบคำถามต่อไปนี้

<p>ฉันเดือดดาลไปด้วยความโกรธที่เห็นกำแพงในโรงเรียน ต้องถูกทำความสะอาดและทาสีใหม่ถึงสี่ครั้งเพื่อลบรอยพ่นสีบนกำแพง การสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่น่าชมเชยก็จริงอยู่ แต่มนุษย์ควรจะมีวิธีการแสดงออกที่ไม่ต้องทำให้สังคมเดือดร้อนและสูญเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มโดยไม่จำเป็น</p> <p>ทำไมคุณชอบทำลายชื่อเสียงของคนวันรุ่นหนุ่มสาวด้วยการไปพ่นสีบนกำแพง ซึ่งเป็นข้อห้าม ศิลปินมืออาชีพนะ เขาไม่แฉงานของเขาตามข้างถนนหรอก จริงไหม แต่เขาจะหาเงินและชื่อเสียงโดยการแสดงนิทรรศการผลงานอย่างถูกต้องตามกฎหมาย</p> <p>ในความเห็นของฉัน ไม่ว่าจะเป็นตัวตลก รื้อ ม้านั่งในสวนสาธารณะ ต่างก็ถูกออกแบบมาอย่างมีศิลปะในตัวแล้วทั้งนั้น มันน่าเสียดายที่จะไปทำลายงานสถาปัตยกรรมนี้เสีย ด้วยรอยพ่นสี และยิ่งกว่านั้นวิธีนี้ยังทำลายชั้นโอโซนในบรรยากาศอีกด้วย จริงๆนะฉันไม่เข้าใจเลยว่าทำไมศิลปินอาชีพเหล่านี้จะรู้สึกเดือดร้อนเมื่อเห็นว่า “งานศิลปะ” ของพวกเขาถูกล้างออกครึ่งแล้วครึ่งเล่า</p> <p style="text-align: right;">เกวลิน</p>	<p>ไม่ต้องพูดกันเรื่องรสนิยมทุกวันนี่สังคมเต็มไปด้วยการสื่อสารและการโฆษณาตามถนนมีแต่ตราของบริษัท ชื่อห้างร้าน โปสเตอร์ขนาดมหึมา สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ยอมรับได้ใช่ไหม ใช้ส่วนใหญ่ยอมรับกันได้ แล้วรอยพ่นสีบนกำแพงล่ะ ยอมรับกันได้ไหม บางคนก็บอกว่าได้ บางคนก็บอกว่าไม่ได้</p> <p>ใครเป็นคนจ่ายค่าพ่นสีบนกำแพง ในที่สุดใครเป็นคนจ่ายค่าโฆษณา ใช้ผู้บริโภคไงละ คนที่เอาแผ่นป้ายโฆษณามาเที่ยวแปะละ เคยขออนุญาตไหม ก็ไม่เคย พวกพ่นสีบนกำแพงทำเช่นนั้นได้บ้างไหม มันไม่ใช่แค่เรื่องบอกชื่อของตนเอง ชื่อแก๊ง และผลงานศิลปะชิ้นใหญ่ๆ ตามข้างถนน</p> <p>ลองนึกถึงผ้าลายทางและลายตาหมากรุกที่มีขายตามร้านเมื่อสองสามปีก่อนและลายเสื้อผ้าของนักเล่นสกีที่ทั้งลายและสีของผ้าเหล่านี้ก็ถูกขโมยมาจากยี่ห้อที่ตกแต่งไว้อย่างสวยงามบนกำแพงคอนกรีตข้างถนนนั่นเอง ตลกดีที่ลวดลายเหล่านี้เป็นที่ยอมรับและชื่นชม แต่รอยพ่นสีบนกำแพงซึ่งเป็นแบบเดียวกันกลับถูกมองเห็นว่าทุเรศ โลกนี้มันช่างยากนักสำหรับศิลปิน</p> <p style="text-align: right;">โสภิตา</p>
---	---

คำถามที่ 1 : รอยพ่นสีบนกำแพง

จุดประสงค์ของจดหมายทั้งสองฉบับ เพื่อ

- ก. อธิบายว่ารอยพ่นสีบนกำแพงคืออะไร
- ข. แสดงความเห็นต่อรอยพ่นสีบนกำแพง
- ค. แสดงให้เห็นความนิยมของรอยพ่นสีบนกำแพง
- ง. บอกผู้คนที่รู้ว่าต้องใช้เงินมากเท่าไรในการกำจัดรอยพ่นสีบนกำแพง

คำถามที่ 2 : รอยพ่นสีบนกำแพง ทำไมโศภิตาจึงอ้างถึงโฆษณา

- ก. โพรเตอร์เป็นสิ่งที่ได้การยอมรับในสังคม
- ข. การพ่นสีที่กำแพงได้รับการยอมรับมากกว่า
- ค. สื่อและโฆษณาไม่เป็นที่ยอมรับจากสังคม
- ง. การนำป้ายโฆษณามาติดประกาศบนกำแพงมีการขออนุญาตทุกครั้ง

คำถามที่ 3 : รอยพ่นสีบนกำแพง

จากถ้อยความข้างต้นข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. การพ่นสีบนกำแพงทุกลดกลายเป็นงานศิลปะอย่างหนึ่งที่น่าชื่นชม		
2. การพ่นสีบนกำแพงทำให้เกิดความเสียหายในค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น		
3. การนำป้ายโฆษณามาติดประกาศบนกำแพงทำให้ดูมีสีสันสวยงาม		
4. บุคคลที่กระทำการพ่นสีบนกำแพง คือ “ศิลปินอาชญากรรม”		
5. การพ่นสีบนกำแพงซึ่งเป็นแบบเดียวกันกลับมองว่าเป็นเรื่องทุเรศ		
6. การพ่นสีบนกำแพงเป็นการทำลายชั้นโอโซนในบรรยากาศ		
7. สื่อและโฆษณา รวมทั้งโพรเตอร์ที่มีตราของบริษัท ชื่อห้างร้านกลับเป็นที่ยอมรับของสังคม		
8. การติดป้ายโฆษณาทุกชนิด สามารถติดตามกำแพงได้ไม่ผิดกฎหมาย		
9. การทาสีบนกำแพงใหม่ทุกครั้ง ไม่มีการเสียค่าใช้จ่าย		
10. คำว่า “ กำแพง ” เป็นคำผสม		

คำถามที่ 4 : รอยพ่นสีบนกำแพง

เราอาจพูดถึง สิ่งที่จดหมายพูดถึง (เนื้อหาของจดหมาย)

เราอาจพูดถึง วิธีการเขียนจดหมาย (ลักษณะการเขียน)

ถ้าไม่คำนึงถึงว่านักเรียนเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับจดหมายฉบับใด ในความคิดของนักเรียนคิดว่าจดหมายฉบับใดดีกว่ากันให้อธิบายโดยอ้างถึงวิธีการเขียนจดหมายฉบับใดฉบับหนึ่งหรือทั้งสองฉบับ

สถานการณ์ที่ 19 เรื่องหมู่บ้านคนอายุยืน

นิทานชาดก เรื่อง หมู่บ้านคนอายุยืน

หมู่บ้านธรรมपालคาม อยู่ในเมืองพาราณสี หัวหน้าหมู่บ้านส่งลูกชายชื่อ ธรรมบาล ไปศึกษาที่สำนักทศปาโมกข์ เมืองตักศิลา วันหนึ่ง ลูกของอาจารย์ใหญ่เสียชีวิต อาจารย์ใหญ่เสียใจมาก ธรรมบาลจึงปลอบใจว่า สังขารไม่เที่ยง ทุกคนต้องตายทั้งสิ้น ฉะนั้นไม่ควรจะเสียใจ และบอกว่าที่หมู่บ้านของตนทุกคนล้วนตายเมื่อแก่ ไม่มีใครตายตั้งแต่ในวัยหนุ่มสาวเลย อาจารย์ใหญ่นึกสงสัยจึงพิสูจน์ความจริงด้วยการเดินทางไปหมู่บ้านธรรมपालคาม ไปขอพบหัวหน้าหมู่บ้าน และแจ้งว่าธรรมบาลเสียชีวิตแล้วพร้อมทั้งมอบกระดูกให้ หัวหน้าหมู่บ้านไม่เชื่อและกล่าวว่าคนในหมู่บ้านนี้ล้วนเสียชีวิตเมื่อแก่ลูกชายของเขายังหนุ่ม ฉะนั้นจะยังไม่ตาย เขาชี้แจงว่าคนในหมู่บ้านนี้ไม่พูดปด เว้นการทำชั่วทุกชนิด ชอบทำบุญ รักษาศีล ไม่ดื่มของ มึนเมา คู่สามีภรรยาซื่อตรงต่อกัน ทุกคนในหมู่บ้าน ประพฤติธรรม จึงอายุยืน อาจารย์ทศปาโมกข์จึงขอแนวปฏิบัติ ไปเพื่อสั่งสอนลูกศิษย์ของตน

คำถามที่ 1 จากถ้อยความนี้ข้อใดกล่าวถูกต้อง

1. หมู่บ้านธรรมपालคามมีคนตายเสมอ
2. คนในหมู่บ้านธรรมบาลคาม ไม่พูดปดเว้นการทำชั่วทุกชนิด
3. หมู่บ้านธรรมपालคามมีแต่คนอายุสั้น
4. คนไม่ทำชั่วจะอายุยืน

คำถามที่ 2 ข้อใดเขียนสะกดคำผิด

1. ธรรมบาล
2. พิสุจน์
3. ทศปาโมกข์
4. ลูกศิษย์

คำถามที่ 3 จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ ข้อใด เป็นความจริง และข้อใด
ไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ลงในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	ธรรมาบาลเป็นลูกหัวหน้าสำนักศึกษาปาโมกข์		
2	การรักษาศีล ทำบุญเป็นพฤติกรรมสามารถนำมาปฏิบัติได้ในปัจจุบันนี้		
3	การไม่ดื่มของมึนเมาตรงกับการรักษาศีลข้อ 5		
4	นิทานเรื่องนี้สอนให้คนให้ทุกคนเป็นคนดี		
5	เมื่อเราแก่เราต้องตาย เหมือนคนในหมู่บ้านปลาคาม		
6	คนที่ประพฤติดี ไม่พูดปด ซื่อสัตย์ต่อกันจะทำให้อายุยืนได้		
7	คำสอนของหัวหน้าหมู่บ้านปลาคามเป็นแนวทางในการประพฤติของคนทั่วไปได้		
8	ธรรมาบาลเสียชีวิตเพราะโรคชรา		
9	การตายของคนเป็นเรื่องที่ไม่ควรเสียใจ		
10	คนในหมู่บ้านปลาคามจะเสียชีวิตก็ต่อเมื่อตอนแก่		

คำถามที่ 4 จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ที่มีคนกล่าวว่า

“ทุกคนสามารถมีอายุยืนยาวได้”

ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล
จำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่อง สนับสนุนคำตอบของนักเรียน(3 คะแนน)

“เห็นด้วย”

“ไม่เห็นด้วย”

เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
1.....	1.....
2.....	2.....

คำถามที่ ๕ เราสามารถมีอายุยืนได้ทุกคนถ้าเราเป็นคนดี

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย
ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้เพียงข้อความเดียว

ความคิดเห็นคล้อยตาม ความเห็นโต้แย้ง ความคิดเห็นคล้อยตาม และความเห็นโต้แย้ง

ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล ไม่น้อยกว่า 2 ข้อ ที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียน

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความเห็นโต้แย้ง
1.....	1.....
2.....	2.....

สถานการณ์ที่ 20 ในหลวงของเรา

ในหลวงของเรา

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เป็นพระเจ้าแผ่นดินรัชกาลที่ 9 แห่งราชวงศ์จักรี พระองค์เป็นพระราชโอรสในสมเด็จพระมหิตลาธิเบศรอดุลยเดชวิกรมบรมราชชนก กับสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

ในหลวงทรงมี พระเชษฐภคินี 1 พระองค์ พระนามว่า สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ และทรงมีพระเชษฐา 1 พระองค์ พระนามว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล ซึ่งเป็นพระเจ้าแผ่นดินรัชกาลที่ 8

ในหลวงของเรา ทรงเป็นแบบอย่างที่ดีงามให้กับประชาชนชาวไทยทุกประการ พระองค์ปฏิบัติคุณประโยชน์ให้กับชาวไทยอย่างล้นเหลือ พระองค์ทรงรักและห่วงใยประชาชนทุกคน ทรงเปรียบเหมือนร่มโพธิ์ ร่มไทรที่ให้ความร่มเย็นแก่ชาวไทยทุกคน

ในหลวงของเรา ทรงมีพระราชกรณียกิจมากมาย แต่ถึงแม้ว่าพระองค์จะทรงมีพระราชกรณียกิจมากมายเพียงใด พระองค์ก็ไม่ลืมที่จะปฏิบัติพระราชกรณียกิจที่สำคัญอีกประการหนึ่ง นั่นคือ พระราชกรณียกิจในด้านความเป็นพระราชโอรส ที่พึงปฏิบัติต่อพระราชชนนีของพระองค์

พระองค์ทรงปฏิบัติต่อพระราชชนนี ด้วยความรัก ความอ่อนโยน แม้ในยามที่พระราชชนนีประชวร ในหลวงทรงเอาพระทัยใส่ เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมพระอาการอย่างสม่ำเสมอและเมื่อพระราชชนนี สิ้นพระชนม์ พระองค์ก็ทรงบำเพ็ญพระราชกุศล อุทิศถวายแด่พระราชชนนีอย่างต่อเนื่อง จึงนับได้ว่าในหลวงของเราทรงเป็นแบบอย่างในด้านความกตัญญูทวดเวที ที่พวกเราควรยึดถือเป็นแบบอย่างเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป

คำถามที่ 1 จากถ้อยความนี้ผู้เขียนนำเสนอเรื่องใด

การให้คะแนน 1 คะแนน

1. ประชาชนทุกคนรักในหลวง
2. การทำความดีเหมือนในหลวง
3. ความดีของในหลวง
4. สถาบันพระมหากษัตริย์



คำถามที่ 2 ข้อใดเป็นคำราชาศัพท์

การให้คะแนน 1 คะแนน

1. พระราชโอรส
2. ในหลวง
3. กตัญญูกตเวที
4. พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช

คำถามที่ 3 จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ ข้อใด **เป็นความจริง** และข้อใด **ไม่เป็นความจริง**

ข้อความ **เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ลงในช่อง “ใช่”

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	ในหลวงทรงเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับประชาชนชาวไทย		
2	ในหลวงเป็นพระมหากษัตริย์ที่ดีที่สุดของประเทศไทย		
3	ประชาชนทุกคนจงรักภักดีต่อในหลวงอย่างยิ่ง		
4	ประเทศไทยมีสถาบันพระมหากษัตริย์จึงทำให้บ้านเมืองสงบสุขจนถึงทุกวันนี้		
5	สมเด็จพระราชชนนี หมายถึง ยายของในหลวง		
6	พระราชกรณียกิจของในหลวงคือการช่วยเหลือประชาชนชาวไทยของพระองค์		
7	ในหลวงเป็นแบบอย่างที่ดีของความซื่อสัตย์		
8	ความกตัญญูที่ในหลวงมีต่อแม่ของพระองค์นั้นประชาชนชาวไทยควรนำไปปฏิบัติ		
9	ในหลวงทรงแสดงความรักของความเห็นอกเห็นใจที่มีให้พระราชชนนี โดยการดูแลท่านในยามที่ท่านประชวรเท่านั้น		
10	เปรียบในหลวงเหมือนร่มโพธิ์ร่มไทรแก่ชาวไทย		

ข้อความ **ไม่เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง **“ไม่ใช่”**

คำถามที่ 4 จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ที่ในเรื่องกล่าวว่า

ในหลวงทรงเป็นแบบอย่างที่ดีของความกตัญญูทเวที ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ **“เห็นด้วย”** **“ไม่เห็นด้วย”** ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่อง สนับสนุนคำตอบของนักเรียน (3 คะแนน)

“เห็นด้วย”

“ไม่เห็นด้วย”

เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
1.....	1.....
2.....	2.....

คำถามที่ 5 ในหลวงเปรียบเหมือนร่มโพธิ์ร่มไทรแก่ชาวไทย

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบายให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้เพียงข้อความเดียว (5 คะแนน)

ความคิดเห็นคล้อยตาม ความเห็นโต้แย้ง ความคิดเห็นคล้อยตาม และความเห็นโต้แย้ง

ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล ไม่น้อยกว่า 2 ข้อ ที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียน

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความเห็นโต้แย้ง
1.....	1.....
2.....	2.....