

คำนำ

แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ โดยใช้รูปแบบการอ่าน ๖ ขั้นตอน (SQ๔R) เล่มที่ ๙ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากข้อความทางอินเทอร์เน็ต ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ได้จัดทำขึ้น เพื่อใช้ฝึกทักษะด้านการอ่านจับใจความสำคัญ ซึ่งจะทำให้ นักเรียนสามารถจับใจความสำคัญจากงานเขียนได้อย่างแม่นยำ อ่านแล้วนำ ความรู้ ความคิด และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ด้านการเรียน และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้นักเรียนมีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน เสริมสร้างนิสัยรักการอ่าน และมีความภูมิใจในผลงานของตนเอง นอกจากนี้ ครูผู้สอนยังสามารถนำไปใช้ทบทวนเนื้อหาที่นักเรียนได้เรียนไปแล้วและใช้สอน ช่อมเสริมนักเรียนที่มีความบกพร่องในทักษะการอ่านด้วย

หวังว่าแบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ โดยใช้รูปแบบการอ่าน ๖ ขั้นตอน (SQ๔R) เล่มที่ ๙ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากข้อความทาง อินเทอร์เน็ตนี้ คงจะเอื้อประโยชน์แก่นักเรียน ครูผู้สอนและผู้ที่เกี่ยวข้องได้เป็นอย่างดี

ศุภาภรณ์ นครขวาง





สารบัญ

เรื่อง

หน้า

มาตรฐานการเรียนรู้	๔
คำชี้แจง	๕
คำชี้แจงสำหรับครู	๖
คำชี้แจงสำหรับนักเรียน	๗
วัตถุประสงค์การจัดทำแบบฝึกทักษะ	๘
แบบทดสอบก่อนเรียน	
เล่มที่ ๙ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากข้อความทางอินเทอร์เน็ต	๙
ใบความรู้ที่ ๑ การอ่านจับใจความสำคัญ	๑๕
ใบความรู้ที่ ๒ ความรู้เกี่ยวกับบทความ	๑๗
ใบความรู้ที่ ๓ วิธีการอ่านแบบ SQ๔R	๑๙
แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญเรื่องที่ ๑	๒๑
กิจกรรมที่ ๑ S (Survey) การอ่านเนื้อเรื่องอย่างคร่าว ๆ	๒๓
กิจกรรมที่ ๒ Q (Question) การตั้งคำถาม	๒๖
กิจกรรมที่ ๓ R๑ (Read) การอ่านอย่างละเอียดเพื่อหาคำตอบ	๒๗
กิจกรรมที่ ๔ R๒ (Record) การจดบันทึกข้อมูลต่าง ๆ	๒๘
กิจกรรมที่ ๕ R๓ (Recite) การเขียนสรุปใจความสำคัญ	๒๙
กิจกรรมที่ ๖ R๔ (Reflect) การวิเคราะห์วิจารณ์เรื่องที่อ่าน	๓๐

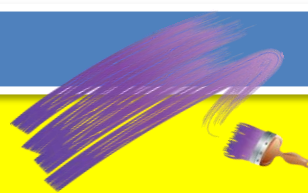


สารบัญ(ต่อ)

เรื่อง

หน้า

แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญเรื่องที่ ๒	๓๑
กิจกรรมที่ ๑ S (Survey) การอ่านเนื้อเรื่องอย่างคร่าว ๆ	๓๕
กิจกรรมที่ ๒ Q (Question) การตั้งคำถาม	๓๖
กิจกรรมที่ ๓ R๑ (Read) การอ่านอย่างละเอียดเพื่อหาคำตอบ	๓๗
กิจกรรมที่ ๔ R๒ (Record) การจดบันทึกข้อมูลต่างๆ	๓๘
กิจกรรมที่ ๕ R๓ (Recite) การเขียนสรุปใจความสำคัญ	๓๙
กิจกรรมที่ ๖ R๔ (Reflect) การวิเคราะห์วิจารณ์เรื่องที่อ่าน	๔๐
แบบทดสอบหลังเรียน	
เล่มที่ ๙ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากข้อความทางอินเทอร์เน็ต	๔๑
บรรณานุกรม	๔๗
ภาคผนวก	๔๘
เฉลยแบบทดสอบก่อน - หลังเรียน แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ	
เล่มที่ ๙ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากข้อความทางอินเทอร์เน็ต	
เฉลยแนวคำตอบ กิจกรรมที่ ๑ - ๖ การอ่านจับใจความสำคัญ	๔๙
เล่มที่ ๙ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากข้อความทางอินเทอร์เน็ต	
เรื่องที่ ๑	๕๐
เฉลยแนวคำตอบ กิจกรรมที่ ๑ - ๖ การอ่านจับใจความสำคัญ	
เล่มที่ ๙ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากข้อความทางอินเทอร์เน็ต	
เรื่องที่ ๒	๕๕



สาระมาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

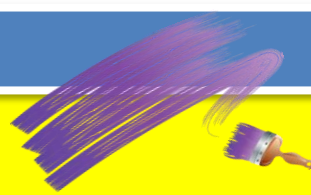
- ท ๑.๑ ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิด เพื่อนำไปใช้ตัดสินใจ แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตและมีนิสัยรักการอ่าน
- ท ๑.๑ ม.๓/๒ จับใจความสำคัญ สรุปความและอธิบายรายละเอียดจากเรื่องที่อ่าน
- ท ๑.๑ ม.๓/๓ เขียนผังความคิดเพื่อแสดงความเข้าใจในบทเรียนต่าง ๆ ที่อ่าน
- ท ๑.๑ ม.๓/๔ อภิปรายแสดงความคิดเห็นและข้อโต้แย้งเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน
- ท ๑.๑ ม.๓/๕ วิเคราะห์และจำแนกข้อเท็จจริง ข้อมูลสนับสนุนและข้อคิดเห็นจากบทความที่อ่าน



สาระสำคัญ

การอ่านจับใจความสำคัญโดยใช้รูปแบบการอ่าน ๖ ขั้นตอน(SQ๔R) เป็นการอ่านเพื่อค้นหาความคิดสำคัญหรือสาระสำคัญของเรื่อง วิธี SQ๔R เป็นวิธีการอ่านที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถอ่านจับใจความได้ดีเพราะเป็นเทคนิคการอ่านที่เป็นระบบ จะมีองค์ประกอบ ที่สำคัญแบ่งออกได้เป็น ๖ ส่วน คือ การสำรวจ การตั้งคำถาม การอ่านอย่างรอบคอบ การจดจำ การเขียนสรุปใจความ การทบทวน เป็นวิธีการสอนที่ทำให้เกิดการกระตุ้นความคิดโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนเกิดความสามารถในการอ่านจับใจความเพิ่มขึ้น





คำชี้แจง

เล่มที่ ๙ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากข้อความทางอินเทอร์เน็ต

แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ โดยใช้รูปแบบการอ่าน ๖ ขั้นตอน (SQ๔R) กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ซึ่งมีทั้งหมด ๙ เล่ม ดังนี้

เล่มที่ ๑ เรื่อง พื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญ

เล่มที่ ๒ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากข่าว

เล่มที่ ๓ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากนิทาน

เล่มที่ ๔ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากแผนผังความคิด

เล่มที่ ๕ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากบทความ

เล่มที่ ๖ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากสารคดี

เล่มที่ ๗ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากเรื่องสั้น

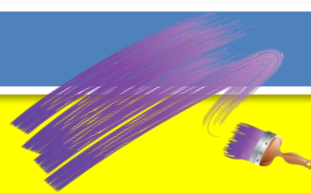
เล่มที่ ๘ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากป้ายประกาศ

เล่มที่ ๙ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากข้อความทางอินเทอร์เน็ต

แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ โดยใช้รูปแบบการอ่าน ๖ ขั้นตอน (SQ๔R) กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เล่มนี้ เป็นเล่มที่ ๙ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากข้อความทางอินเทอร์เน็ต ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม ๒ ชั่วโมง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการและวิธีการอ่านจับใจความสำคัญ โดยใช้รูปแบบการอ่าน ๖ ขั้นตอน(SQ๔R) เพื่อสะดวกในการใช้ทั้งครูและนักเรียนตามเจตนารมณ์และเป้าหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ศุภาภรณ์ นครขวาง





คำชี้แจงสำหรับครู

๑

อ่านคำชี้แจงการใช้แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ

๒

อ่านขั้นตอนการใช้แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ

๓

อ่านมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

๔

อ่านสาระสำคัญ

๕

อ่านจุดประสงค์การเรียนรู้และสาระการเรียนรู้

๖

ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

๗

ศึกษาใบความรู้

๘

ทำใบกิจกรรมที่ ๑ - ๖

๙

ทำแบบทดสอบหลังเรียน



นักเรียนควรปฏิบัติตามคำแนะนำ
ทุกข้อเพื่อประสิทธิภาพในการเรียน





คำชี้แจงสำหรับนักเรียน



แบบฝึกทักษะที่นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ เป็นนวัตกรรมการเรียนรู้ ไม่ใช่ข้อทดสอบ นักเรียนสามารถเรียนรู้ของคำถามที่ตั้งไว้ แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ โดยใช้รูปแบบการอ่าน ๖ ขั้นตอน(SQ๔R) เล่มที่ ๙ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากข้อความทางอินเทอร์เน็ต ได้ด้วยตนเองอย่างมั่นใจ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่นักเรียนอย่างแท้จริง ควรปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

๑. ให้นักเรียนศึกษาแบบฝึก ตามที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจ และมีความรับผิดชอบ

๒. ให้นักเรียนศึกษาทำความเข้าใจใบความรู้ที่ ๑ การอ่านเพื่อจับใจความสำคัญ

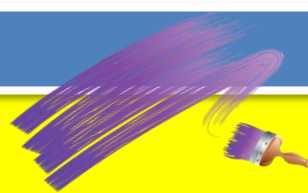
๓. ให้นักเรียนศึกษาทำความเข้าใจใบความรู้ที่ ๒ ความรู้เกี่ยวกับบทความ และใบความรู้ที่ ๓ วิธีการอ่านแบบ SQ๔R แล้วทำกิจกรรมที่ ๑ - กิจกรรมที่ ๖

๔. ทำแบบทดสอบแบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ โดยใช้รูปแบบการอ่าน ๖ ขั้นตอน(SQ๔R) เล่มที่ ๙ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากข้อความทางอินเทอร์เน็ต

๕. นักเรียนต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง โดยไม่ดูเฉลยระหว่างการทำแบบฝึก

๖. ให้นักเรียนปฏิบัติตามคำชี้แจงอย่างเคร่งครัด ด้วยความรับผิดชอบ มีสมาธิ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ อย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้ประสบความสำเร็จทุกกิจกรรม





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. ด้านความรู้



- ๑.๑ นักเรียนสามารถอ่านจับใจความสำคัญโดยใช้รูปแบบการอ่าน ๖ ขั้นตอน (SQ๔R) จากเนื้อหาที่กำหนดให้ได้

๒. ด้านทักษะ/กระบวนการ



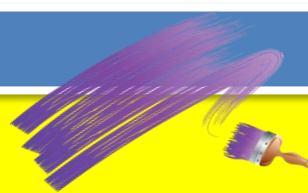
- ๒.๑ นักเรียนสามารถวิเคราะห์ วิจัยเรื่องี่อ่านในทุกๆ ด้านอย่างมีเหตุผล
๒.๒ นักเรียนตอบคำถามจากเนื้อหาภายในเวลาที่กำหนดได้
๒.๓ นักเรียนเขียนกรอบแนวคิด ผังความคิด บันทึกย่อความ และรายงานได้

๓.ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์



- ๓.๑ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน
๓.๒ มุ่งมั่นในการทำงาน
๓.๓ มีมารยาทในการอ่าน





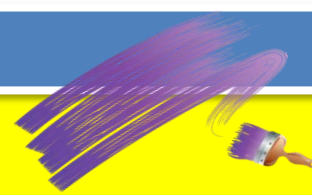
แบบทดสอบก่อนเรียน

เล่มที่ ๙ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากข้อความทาง
อินเทอร์เน็ต

คำชี้แจง

๑. แบบทดสอบแบบฝึกการอ่านจับใจความสำคัญโดยใช้รูปแบบการอ่าน ๖ ขั้นตอน(SQ๔R) เล่มที่ ๙ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากข้อความทางอินเทอร์เน็ตก่อนเรียน ฉบับนี้ใช้ทดสอบความสามารถในการอ่านจับใจความสำคัญ มีทั้งหมด ๑๐ ข้อใช้เวลาทำแบบทดสอบ ๑๐ นาที
๒. อ่านคำถามและคำตอบให้รอบคอบ แล้วเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วนำไปตอบลงในกระดาษคำตอบ โดยทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องตัวเลือกที่ต้องการ
๓. ทำแบบทดสอบให้ครบทุกข้อ





อ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต ตอบคำถามข้อ ๑ - ๕

**คนเราที่เจอกัน ..ไม่ใช่เรื่อง "บังเอิญ"
แต่ อยู่ที่ "บุญ" ที่เคยร่วมทำกันมา**

**เมื่อมีวาสนา...
ไม่ต้องร้องเรียกหา...ถึงเวลาก็มาเจอกัน**

**เมื่อใดสิ้นวาสนา...
ก็ต้องลาจากกันไป...ร้องอย่างไรก็ไม่อยู่**

**ดังนั้น...
ในตอนที่เรา...ยังไม่เจอจะเจอกัน
เราได้กระทำความดีต่อคนที่อยู่แวดล้อม...แล้วหรือยัง...**



**เพราะเมื่อหมด "สัญญากรรม" แล้ว...
ไม่ว่าเราจะมีเงิน หรือ มีอำนาจจนล้นฟ้าเพียงใด
ก็ไม่อาจเรียกร้องให้ กลับคืนมาได้**

และไม่รู้ได้เช่นกันว่า จะก๊อปปี้ ก็ชาติ ...ถึงจะได้พบเจอกันอีก

คนเราที่เจอกัน...ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<http://www.thaihealth.or.th/> (๓ มีนาคม ๒๕๕๙)

๑.ต่อไปนี้เป็นการเล่นระหว่างคน ๒ คน ที่ได้อ่านข้อความที่ที่กำหนด

ผู้พูดคนที่ ๑ : สมัยนี้ใครเขาคิดอย่างนี้ มันต้องใครดีใครได้

ผู้พูดคนที่ ๒ : แต่ฉันเชื่อว่าถ้าเราทำได้ เราจะมีความสุข

จากคำพูดของผู้พูดคนที่ ๒ เรื่องใดที่เขาคิดว่า “ถ้าเราทำได้ เราจะมีความสุข”

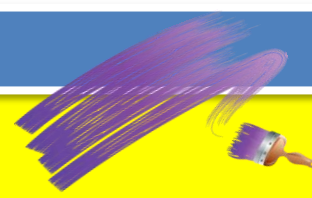
ก. คนเราควรคิดดี พูดดี ทำดี ต่อกัน

ข. ใครทำดีทำได้

ค. ตอนที่เรายังไม่จากกัน เราได้กระทำความดีต่อคนที่อยู่แวดล้อมเรา

ง. ข้อ ก และข้อ ค ถูกต้อง





๒. จากข้อความที่อ่าน คำที่มีความหมายในทางที่ดีได้แก่คำว่าอะไรบ้างและ
หมายความว่าอย่างไร

- ก. บุญ มีความหมายในทางที่ดี คือการกระทำดีตามหลักคำสอนในศาสนา,
ความดี, คุณงามความดี
- ข. คิดดี มีความหมายในทางที่ดี คือ คิดในสิ่งที่ดี คิดเรื่องที่ดี
- ค. ทำดี มีความหมายในทางที่ดี คือ ทำในสิ่งที่ดี ทำเรื่องที่ดี
- ง. ถูกทุกข้อ

๓. จากข้อความที่อ่าน ข้อใดไม่ใช่การสอนใจคน

- ก. คนเราเกิด มาพบกันเพราะเคยทำกรรมร่วมกันมาจึงควรทำความดีต่อกัน
เพราะเมื่อหมดกรรมที่ทำร่วมกันแล้วอาจจะไม่พบกันอีก
- ข. คนที่เกิดมาพบกันเพราะมีวาสนาร่วมกันมา
- ค. คนเราเมื่อหมดกรรมที่ทำร่วมกันมา ก็จะจากกันไป
- ง. สอนให้ คิดแต่เรื่องบาปบุญคุณโทษ

๔. จากข้อความที่อ่าน ข้อใดไม่ใช่แนวทางในการดำเนินชีวิต

- ก. จดจำเรื่องที่ไม่ดีเพราะจะทำให้เตือนใจ
- ข. จดจำเรื่องดี ๆ ในชีวิตไว้เป็นกำลังใจให้ ตัวเอง
- ค. เพราะชีวิตคนเราสั้นนักควรทำทุกเรื่องเมื่อมีโอกาส
- ง. เนื่องจากคนทุกคน มีกรรมเป็นตัวกำหนดจึงควรกรรม

๕. จากข้อความที่อ่าน ข้อใดคือใจความสำคัญที่ถูกต้องที่สุด ?

- ก. คนเราเกิดหลายครั้ง
- ข. คนเราอยู่กับใครก็ควรทำดีต่อคนนั้น
- ค. คนทุกคนมีกรรมเป็นของตัวเอง ต้องชดใช้กรรม
- ง. คนเกิดมาพบกันเพราะทำกรรมร่วมกัน หมดกรรมก็จากกัน



อ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต ตอบคำถามข้อ ๖ - ๘

“ผู้คนที่อยู่รอบตัวเรา...ไม่มีใคร **ไม่มีประโยชน์** รสอก
คนที่รักเรา ทำให้เรามีความสุข มีจิตใจเข้มแข็ง
 ต่อสู้อุปสรรคปัญหา...ฝ่าฟันทุกอย่าง
 เป็น **แรงจุดถึง**..ให้เราไปข้างหน้า...ยามเราเหนื่อย
คนที่เกลียดเรา ทำให้เรามีความพยายาม
 ไม่ยอมแพ้...ไม่ท้อ...ไม่ล้มลงง่ายๆ..
 เป็น **แรงผลักดัน** ไม่ให้เราหันหลังกลับ...เมื่อเราท้อแท้อ่อนแอ...
 รักคนที่รักเรา...ขอบคุณคนที่เกลียดเรา
 ถ้าไม่มีพวกเขา...เราคงไม่มีวันสำเร็จเลย”

คู่มือประสบความสำเร็จ แอดไลน์[ระบบออนไลน์]แหล่งที่มา:

<https://www.sumrej.com/> (๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙)

ต่อไปนี้เป็นการเล่นระหว่างคน ๒ คน ที่ได้อ่านข้อความที่อ่าน

ผู้พูดคนที่ ๑ : ฉันว่าคนที่เขียนข้อความเป็นคนคิดมาก

ผู้พูดคนที่ ๒ : แต่ฉันว่าเขาเป็นคนช่างคิดมากกว่า

ผู้พูดคนที่ ๒ : จะให้เหตุผลสนับสนุนมุมมองของเขาเองว่าอย่างไร

๖. จากข้อความที่อ่าน แรงจุดถึงกับแรงผลักดัน มีความหมายต่างกันหรือเหมือนกัน
 อย่างไร

ก. เหมือนกันแรงจุดถึง หมายถึง จุดหรือดิ่งให้ดีขึ้น แรงผลักดันหมายถึงผลักดันให้พ้น
 จากความไม่ดี

ข. ต่างกัน แรงผลักดัน หมายถึง ผลักให้ความไม่ดีย่อย แรงจุดถึง สิ่งดีเข้ามา

ค. เหมือนกัน แรงจุดถึง เป็นแรงที่ดีและแรงผลักดันจะผลักดันความดีเข้ามา

ง. ต่างกัน ผลักให้พ้นจากสิ่งที่ไม่ดี จุดหรือดิ่งให้พ้นจากความไม่ดี

๗. ผู้เขียนข้อความนี้มีน้ำเสียงอย่างไร

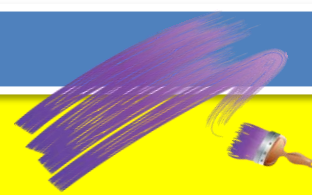
- ก. รักและห่วงใย
- ข. ตำหนิติเตียน
- ค. สร้างกำลังใจ
- ง. เศร้าโศกสลดใจ

๘. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้องที่สุด

- ก. คนช่างคิด คือคนที่คิดในสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ คิดแล้วตัวเองไม่สบายใจ
- ข. คนคิดมากคือคนที่คิดเกินกว่าที่ควรจะทำให้เกิดปัญหา คนช่างคิดคือคนที่คิดสิ่งที่เป็นประโยชน์คิดแก้ปัญหา
- ค. คนช่างคิดคือคนที่คิดบวก
- ง. อย่าทำอะไรตามคนอื่น

อ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต ตอบคำถามข้อ ๙ – ๑๐

คำคมปัญหาชีวิต เป้าหมายในชีวิตของคุณคืออะไร จะทำอย่างไรให้ชีวิตของคุณมีความสุข มีความเจริญก้าวหน้า และมีพร้อมทุกอย่าง มีเงินมีทอง มีหน้าที่การงานที่ดี ครอบครัวที่อบอุ่น ทั้งหมดนี้เริ่มต้นด้วยมือของคุณเอง แน่ใจว่าเป้าหมายในชีวิตจะเริ่มขึ้นจากความตั้งใจเสมอ จะทำอย่างไรล่ะ? **คำคมปัญหาชีวิต** ก็คือคุณควรจะต้องตั้งกำหนดเป้าหมายในชีวิต อย่าไปน้อยใจบุญวาสนาพึ่งแต่มรดกจากพ่อแม่ บางคนอยากจะได้ คำคมปัญหาครอบครัว เพื่อเป็นแรงใจสู้ต่อไป หรือบางคน อยากจะได้คำคมชีวิตต้องสู้ เราก็คัดมาให้แล้วกับ **คำคมปัญหาชีวิต**



เห็นอะไรชอบใจ ไม่ชอบใจ

บางเรื่องต้องปล่อยไว้ เพราะเป็น เรื่องของคนอื่น
พยายามอย่าริบเข้ามาในชีวิต เพราะถ้าจิตใจเราไม่ระวัง ไม่เข้มแข็งพอ
เราก็จะเข้าไปยุ่งแต่เรื่องของคนอื่นไปเรื่อย ๆ
หาเรื่องอยู่อย่างนั้นไม่จบไม่สิ้น เอาเรื่องโน้นเรื่องนี้...
มาเป็นเรื่องของเราไปหมด

มีแต่ยินดี... ยินร้าย ชอบ... ไม่ชอบ พอใจ... ไม่พอใจ ไม่สบายทั้งวัน
อารมณ์มาก..จิตไม่ปกติก็หมดแรง ไม่ต้องทำอะไรอย่างอื่นกันพอดี



คำคมปัญหาชีวิต อ่านแล้วมีกำลังใจ

[ระบบออนไลน์].แหล่งที่มา: <https://www.petyom.com> (๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙)

๙. จากข้อความที่อ่าน สอนให้เป็นคนอย่างไร

- ก. ให้วางเฉยกับทุกเรื่อง
- ข. ไม่ต้องสนใจเรื่องของคนอื่น
- ค. ให้ทำจิตใจให้เข้มแข็ง
- ง. ไม่ให้เอาเรื่องของคนอื่นมาเป็นเรื่องของตน

๑๐. จากข้อความที่อ่าน มีใจความสำคัญคืออะไร

- ก. ชีวิตจะมีความสุขถ้ารู้จักวางเฉยเสียบ้าง
- ข. ชีวิตจะมีความสุขถ้าช่วยเหลือคนอื่นในทุกเรื่อง
- ค. ชีวิตจะมีความสุขถ้าไม่สนใจเรื่องของคนอื่นเลย
- ง. ชีวิตจะมีความสุขถ้าทำจิตใจให้เข้มแข็ง





ใบความรู้ที่ ๑

การอ่านเพื่อจับใจความสำคัญ



การอ่านจับใจความ หมายถึง การอ่านที่มุ่งค้นหาสาระของเรื่อง หรือของหนังสือแต่ละเล่ม ที่เป็นส่วนใจความสำคัญ และส่วนขยายใจความสำคัญของเรื่อง



ใจความสำคัญ หมายถึง ข้อความที่มีสาระคลุมข้อความอื่น ๆ ในย่อหน้าหรือเรื่องนั้นทั้งหมด (ทำให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจเรื่องได้ง่าย) โดยมีข้อความอื่น ๆ เป็นเพียงส่วนขยายใจความสำคัญเท่านั้น ข้อความหนึ่งหรือตอนหนึ่งจะมีใจความสำคัญที่สุดเพียงใจความเดียว นอกนั้นเป็น ใจความรอง

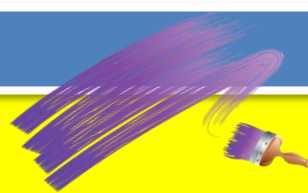
ผลความหรือส่วนขยายใจความ หมายถึง ประโยคที่ช่วยขยายเนื้อความของใจความสำคัญ เพื่อสนับสนุนหรือแสดงตัวอย่าง เพื่อให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจมากขึ้น ซึ่งในแต่ละย่อหน้าอาจมีผลความอยู่หลาย ๆ ประโยคได้

จุดมุ่งหมายของการอ่านจับใจความ



๑. สามารถบอกรายละเอียดของเรื่องราวที่อ่านได้อย่างชัดเจน
๒. สามารถปฏิบัติตามคำสั่งและคำแนะนำได้
๓. เพื่อฝึกการอ่านเร็วและสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง
๔. สามารถสรุปหรือย่อเรื่องที่อ่านได้
๕. อ่านแล้วสามารถคาดการณ์ และหาความจริง แสดงข้อคิดเห็นได้





เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการอ่านจับใจความ

การอ่านจับใจความสำคัญให้เข้าใจง่ายและรวดเร็ว ผู้อ่านควรมีแนวทาง และพื้นฐานดังนี้

๑. การมีพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับส่วนประกอบต่างๆ ของหนังสือ เช่น ชื่อเรื่อง คำนำ สารบัญ ฯลฯ ก็สามารถทำให้จับใจความสำคัญของเรื่องได้
๒. ตั้งจุดมุ่งหมายในการอ่านเพื่อเป็นแนวทางใช้กำหนดวิธีอ่านให้เหมาะสม และจับใจความหรือหาคำตอบได้รวดเร็วขึ้น
๓. มีทักษะในการใช้ภาษา สามารถเข้าใจความหมายของคำศัพท์ต่าง ๆ
๔. มีประสบการณ์ หรือภูมิหลังเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน มีความเข้าใจลักษณะของหนังสือ เพราะหนังสือแต่ละประเภทมีรูปแบบการแต่งและเป้าหมายของเรื่องที่แตกต่างกัน



วิธีการอ่านจับใจความสำคัญ มีดังนี้

๑. อ่านพิจารณาทีละย่อหน้า แล้ววิเคราะห์หาประโยคใจความสำคัญแต่ละย่อหน้า
๒. ตัดส่วนที่เป็นรายละเอียดออกได้ เช่น ตัวอย่าง สำนวนโวหาร อุปมาอุปไมย ตัวเลขสถิติ ตลอดจนคำถามหรือคำพูดของผู้เขียนซึ่งเป็นส่วนขยายใจความสำคัญ
๓. สรุปใจความสำคัญด้วยสำนวนภาษาของตนเอง





ใบความรู้ที่ ๒

ความรู้เกี่ยวกับข้อความทางอินเทอร์เน็ต



ความหมาย



อินเทอร์เน็ต (Internet) หมายถึง เครือข่ายคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ ที่มีการเชื่อมต่อระหว่างเครือข่ายหลายๆ เครือข่ายทั่วโลก โดยภาษาที่ใช้สื่อสารกันระหว่างคอมพิวเตอร์ที่เรียกว่า โพรโทคอล(Protocol) ผู้ใช้เครือข่ายนี้สามารถสื่อสารถึงกันได้ในหลายๆ ทาง อาทิเช่น อีเมล เว็บไซต์ และสามารถสืบค้นข้อมูลและข่าวสารต่าง ๆ รวมทั้งคัดลอกแฟ้มข้อมูลและโปรแกรมมาใช้ได้



ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ของการใช้งานอินเทอร์เน็ต



๑. ทางด้านการศึกษา – เป็นประโยชน์ที่เห็นได้ค่อนข้างชัดเจนที่สุดสำหรับการใช้งานในด้านนี้ ด้วยความที่อินเทอร์เน็ตคือสิ่งที่สามารถทำให้เราท่องโลกแห่งความรู้ในทุกๆ ด้านได้อย่างไม่จบสิ้น เพียงแค่ต้องการรู้เรื่องอะไรก็กดเข้าไปดูในอินเทอร์เน็ตตามเว็บไซต์ต่างๆ ก็จะมีรายละเอียดข้อมูลตามที่เรากำลังต้องการขึ้นมาให้ได้ศึกษากันแบบเต็มๆ ถึงกระนั้นก็ต้องมีการกลั่นกรองข้อมูลด้วยเช่นเดียวกันว่าน่าเชื่อถือมากน้อยแค่ไหนว่านี่คือสิ่งที่แสดงให้เห็นได้ชัดเจนถึงประโยชน์ลำดับต้น ๆ ของอินเทอร์เน็ต

๒. ทางด้านความบันเทิง – การใช้ชีวิตของคนเราหากว่ามีเรื่องที่น่าเครียดมากเกินไปก็อาจทำให้ชีวิตสั้นลงได้ การพยายามหาสิ่งบันเทิงให้กับตัวเองจึงเป็นเรื่องที่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งในสมัยนี้เมื่อมีอินเทอร์เน็ตเข้ามามีบทบาททำให้การหาความบันเทิงเป็นสิ่งที่ง่ายเพียงแค่ปลายนิ้วจริงๆ คุณสามารถชมภาพยนตร์เรื่องโปรดได้ ฟังเพลงเพราะๆ ได้อ่านอะไรสนุกๆ ได้จากอินเทอร์เน็ต โดยที่ไม่จำเป็นต้องออกไปเสียเงินข้างนอกบ้านเลยแม้แต่บาทเดียว



๓. ทางด้านการสร้างรายได้ – ทุกวันนี้หลายคนมีเงินมีทองขึ้นมาก็ได้ก็เพราะการหารายได้ที่มาจากอินเทอร์เน็ต คำว่าเน็ตไอดอลก็เกิดมาจากสิ่งเหล่านี้ที่พวกเขาสามารถหารายได้กันเป็นกอบเป็นกำเพราะมีอินเทอร์เน็ตเป็นสื่อกลาง ไม่รวมถึงคนที่ขายของออนไลน์ เป็นฟรีแลนซ์รับงานในอินเทอร์เน็ต และอื่นๆ อีกมากมายที่สามารถทำให้กลายเป็นเงินได้ก็เพราะมีอินเทอร์เน็ตเข้ามาเป็นส่วนเกี่ยวข้อง บางคนทำงานในอินเทอร์เน็ตจนรวยเป็นเศรษฐีก็มีเยอะแยะไป

๔. ทางด้านการติดต่อสื่อสาร – การมีอินเทอร์เน็ตทำให้โลกใบนี้ไร้พรมแดนขึ้นอย่างแท้จริง สามารถติดต่อสื่อสารหากันได้อย่างง่ายดาย คิดดูว่าหากต้องการส่งข้อมูลก็ไม่จำเป็นต้องส่งแฟกซ์หรือส่งจดหมาย เพียงแค่ส่งอีเมลล์ระบุรายละเอียดต่าง ๆ เข้าไปอีกฝ่ายก็สามารถรับทราบข้อมูลได้แล้ว หรือการเห็นหน้ากันผ่านโปรแกรมต่าง ๆ ก็สามารถทำได้โดยไม่ต้องเดินทางไปให้เสียเวลาด้วย นับว่าเป็นประโยชน์ที่ช่วยให้โลกแคบลง ผู้คนสามารถใกล้ชิดกันได้มากขึ้นแม้ว่าจะอยู่คนละมุมโลกก็ตาม

ประโยชน์ของอินเทอร์เน็ต[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา:
<https://mimmira.wordpress.com/> (๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙)



ใบความรู้ที่ ๓

วิธีการอ่านแบบ SQ๔R

วิธีการอ่านแบบ SQ๔R เป็นเทคนิคการสอนอ่านอย่างคร่าว ๆ มี ๖ ขั้นตอน คือ



๑. S (Survey) อ่านอย่างคร่าว ๆ เพื่อหาจุดสำคัญของเรื่อง การอ่านในขั้นนี้ไม่ควรใช้เวลานานเกินไป การอ่านคร่าว ๆ จะช่วยให้ผู้อ่านเรียบเรียงแนวคิดต่าง ๆ ได้

๒. Q (Question) การตั้งคำถาม จะทำให้ผู้อ่านมีความอยากรู้อยากเห็น ดังนั้นจึงเพิ่มความเข้าใจ ในการอ่านมากยิ่งขึ้น คำถามจะช่วยให้ผู้อ่านระลึกถึงความรู้เดิมที่มีอยู่เกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน คำถามจะช่วยให้ ผู้อ่านเข้าใจเรื่องได้เร็ว อย่างไรก็ตามควรพยายามตั้งคำถามให้ได้เพราะจะช่วยให้ การอ่านในขั้นต่อไปเป็นไปอย่างมีจุดหมาย และสามารถจับประเด็นสำคัญได้ถูกต้องไม่ผิดพลาด

๓. R๑ (Read) การอ่านข้อความในบทหรือตอนนั้น ๆ ซ้ำอย่างละเอียดและในขณะเดียวกัน ก็ค้นหาคำตอบสำหรับคำถามที่ได้ตั้งไว้ ในขั้นนี้จะเป็นการอ่านเพื่อจับใจความและจับประเด็นสำคัญ ๆ โดยแท้จริง

๔. R๒ (Record) ให้ผู้เรียนจดบันทึกข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้อ่านจากขั้นตอนที่ ๓ โดยมุ่งจดบันทึกในส่วนที่สำคัญและสิ่งที่จำเป็น โดยใช้ข้อความอย่างรัดกุมหรือย่อ ๆ ตามความเข้าใจของผู้เรียน

๕. R๓ (Recite) ให้ผู้เรียนเขียนสรุปใจความสำคัญ โดยพยายามใช้ภาษาของตนเองถ้ายังไม่แน่ใจ ในบทใดหรือตอนใดให้กลับไปอ่านซ้ำใหม่

๖. R๔ (Reflect) ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ วิพากษ์ บทอ่านที่ผู้เรียนได้อ่านแล้วแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่ผู้เรียนมีความคิดเห็นสอดคล้องหรือความคิดเห็นไม่สอดคล้อง บางครั้งอาจขยายความสิ่งที่ได้อ่าน โดยการเชื่อมโยงความคิดจากบทอ่านกับความรู้เดิมโดยใช้ภาษาอย่างถูกต้อง





ตัวอย่างชุดคำถามภาษาไทย : ตามระดับของ Bloom



๑. ความรู้ความจำ เช่น

- สัญประกาศ คือ เครื่องหมายชนิดใด
- การเขียนวันที่ในจดหมายราชการควรใช้แบบใด
- เพลงกล่อมเด็กจัดเป็นเพลงประเภทใด
- ข้อใดเป็นเสียงวรรณยุกต์โททั้งหมด
- ข้อใดเป็นลักษณะของคำไทย
- เหตุใดในการย่อความ จึงต้องอ่านเรื่องให้จบก่อน
- ข้อความใดถูกต้อง

๒. ความเข้าใจ เช่น

- ข้อใดกล่าวเปรียบเปรยได้เหมาะสมที่สุด
- ลักษณะใดเป็นการกระทำแบบ “ดำข้าวสารกรอกหม้อ”
- คำว่า “เป็น” ในประโยคใดมีความหมายว่า ชำนาญ
- “ยามสายพระพายพัดมารวยรวย สาวน้อยแต่งตัวสวยจะไปช่วยการวิวาร์ห์”
บรรยากาศตอนนี้เป็นอย่างไร
- จากข้อความข้างต้น สิ่งใด ไม่ได้สัมผัส
- จากข้อความ เหตุการณ์ใดเกิดขึ้นเป็นอันดับสุดท้าย
- บุคคลใดในเรื่องมีการกระทำที่สอดคล้องกับคำว่า “เกียจโยนกลอง”

๓. การนำไปใช้ เช่น

- ข้อใดแสดงว่านักเรียนนำข้อคิดจากเรื่องที่อ่านไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม
- เมื่อนักเรียนอ่านพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวแล้ว
นักเรียนต้องปฏิบัติตนอย่างไร
- เมื่ออ่านบทความนี้แล้ว บุคคลใดนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริงให้เกิดประโยชน์
สูงสุด
- วิธีการใดที่ไม่ควรนำไปปฏิบัติ
- จากเรื่องนี้ เน้นให้ผู้อ่านปฏิบัติตนตามข้อใด



๔. การวิเคราะห์ เช่น

- (อ่านประกาศการแข่งขันแต่งเรื่อง) ใครส่งเรื่องไม่ทันเวลา ตามกำหนด
- จากป้ายประชาสัมพันธ์ ควรเติมข้อความใดจึงจะทำให้เป็นประกาศที่สมบูรณ์

๕. การสังเคราะห์ เช่น

- (อ่านบทร้อยกรอง) สิ่งใดที่ลูกต้องการจากแม่มากที่สุด
- ให้ตั้งชื่อเรื่องใหม่ให้ตรงกับเนื้อเรื่องในบทร้อยกรอง
- ข้อสรุปใด ตรงกับความหมายของคำว่า “การศึกษาเล่าเรียน”
- (อ่านเรื่องแนะนำ) ใครปฏิบัติตนได้สอดคล้องกับข้อความนี้มากที่สุด
- อะไรเป็นแรงบันดาลใจให้.....(ตัวละคร)..... เป็นข้าราชการ
- ควรทำอย่างไร เพื่อไม่ให้สังคมไทยในอนาคตมีลูกเหมือนในเรื่องนี้

๖. การประเมินค่า เช่น

- จากเรื่องการทำของ....(ตัวละคร).....เกิดประโยชน์น้อยที่สุดในเรื่องใด
- หากนักเรียนปฏิบัติตามที่กล่าวในบทร้อยกรอง จะเกิดผลดีกับนักเรียนตามข้อใด
- ใครปฏิบัติได้ตรงตามพระราชดำรัสนี้
- ข้อความใดสนับสนุนข้อความข้างต้น
- (อ่านเรื่อง/บทร้อยกรอง) เหตุการณ์จะเป็นอย่างไร
- (อ่านประกาศเชิญชวน) ถ้านักเรียนทุกคนไปลงคะแนนเลือกตั้ง จะเกิดผลดีต่อโรงเรียนอย่างไร
- นางรจนา เป็นบุคคลเช่นไร
- บุคคลใดมีพฤติกรรมตรงกับบทร้อยกรองข้างต้น

แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ
โดยใช้รูปแบบการอ่าน ๖ ขั้นตอน(SQ๔R) เล่มที่ ๙ การอ่านจับใจความ
สำคัญจากข้อความทางอินเทอร์เน็ต
เรื่องที่ ๑ โอม...จงเงย จงเงย.

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต เรื่อง โอม...จงเงย จงเงย...

แล้วปฏิบัติตามกิจกรรมที่ ๑,๒,๓,๔,๕,๖

โอม...จงเงย จงเงย...เป็นเพลงที่แต่งขึ้นมาล้อเลียนพฤติกรรมวัยรุ่นไทย ที่ก้มหน้าก้มตาจดจ่ออยู่กับโทรศัพท์มือถือ เป็นที่น่าสังเกตว่าวัยรุ่นทำอะไรหนักร่นก้น ในโทรศัพท์มือถือ ปัจจุบันโทรศัพท์มือถือนับเป็นปัจจัยที่ ๕ ของคนในยุคเทคโนโลยี โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น เหมือนเป็นค่านิยมที่ต้องมีโทรศัพท์มือถือติดตัวตลอดเวลา

ผลจากการสำรวจ การมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. ๒๕๕๙ ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า มากกว่าร้อยละ ๘๖.๙ ของวัยรุ่นอายุ ๑๕-๒๔ ปี มีโทรศัพท์มือถือใช้ ด้วยเทคโนโลยีของโทรศัพท์มือถือในปัจจุบัน หรือที่เรียกว่า Smart Phone ไม่ได้มีไว้แค่เพียงรับสายหรือโทรออกเท่านั้น ยังมีฟังก์ชันการทำงานอีกหลายอย่าง เช่น รับข้อมูล/ข่าวสาร รับส่งข้อความและใช้เพื่อความบันเทิง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง รวมถึงการเล่นเกม ความสามารถของ Smart Phone จึงเป็นสิ่งดึงดูดความสนใจของวัยรุ่นที่เต็มใจด้วยพลังขับเคลื่อนความต้องการ จึงเป็นที่มาของ เพลง โอม..จงเงย จงเงย...

วัยรุ่นใช้โทรศัพท์มือถือทำอะไรบ้าง ผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ใช้รับข้อมูลข่าวสารมากที่สุด รับส่งข้อมูล รูปภาพ และสร้างความบันเทิง ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม เป็นต้น

ปัจจุบันการแข่งขันการให้บริการระบบเครือข่ายให้โทรศัพท์มือถือประกอบกับ นโยบายของกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (MICT) ที่ส่งเสริมและ พัฒนาการใช้ ICT ในทุกภาคส่วนอย่างทั่วถึงและ เท่าเทียม ทำให้ค่าบริการของ

โทรศัพท์มือถือมีราคาลดลงกว่าร้อยละ ๗๐.๖ ของกลุ่มวัยรุ่น จ่ายค่าบริการ โทรศัพท์มือถือต่ำกว่า ๓๐๐ บาทต่อเดือน

รูปแบบการใช้บริการโทรศัพท์มือถือของวัยรุ่นเน้นที่ความสะดวกสบาย ไม่ผูกมัดตามสไตล์ของวัยรุ่น ซึ่งยังไม่มีรายได้หรือมีรายได้น้อย โดยเห็นได้จากตัวเลขผลการสำรวจพบว่า ๙๔.๘% ของวัยรุ่นใช้บริการมือถือในระบบเติมเงิน ทำให้สามารถควบคุมการใช้จ่ายเองได้ อย่างไรก็ตามก็ยังมีเรื่องที่น่าห่วงใยสำหรับผู้ปกครองอยู่บ้าง นั่นคือ ในบรรดาเหล่าวัยรุ่นที่มีโทรศัพท์มือถือใช้งานอยู่แล้ว ๑๗.๔% ยังคงต้องการมี/ซื้อ โทรศัพท์มือถือใหม่ในรูปแบบของ Smart Phone ซึ่งมีฟังก์ชันตอบสนองความต้องการของกระแสวิถีชีวิตได้มาก ความต้องการใช้ Smart Phone จึงค่อนข้างมาแรง ราคาของ Smart Phone ในปัจจุบันอยู่มาก เมื่อเปรียบเทียบกับวัยรุ่นของประเทศต่างๆ ในภูมิภาคเอเชีย ผลสำรวจของบริษัทซินโนเวท ประเทศไทย พบว่าวัยรุ่นไทยมี โทรศัพท์มือถือเป็นของตัวเองมากเป็นอันดับ ๑ ในภูมิภาคเอเชีย และยังพบว่าวัยรุ่นไทยมากถึงร้อยละ ๖๗% ใช้โทรศัพท์มือถือฟังเพลง

แม้ว่าวัยรุ่นไทยจะเน้นการใช้โทรศัพท์มือถือ เพื่อรับข้อมูลข่าวสารรับส่งข้อความ รูปภาพ ดูหนัง ฟังเพลง-วิทยุ หรือเล่นเกมเป็นส่วนมาก หากจะมองเป็นโอกาสที่จะใช้ เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในการพัฒนาเพิ่มศักยภาพสังคมไทย กลุ่มวัยรุ่นควรเป็นกลุ่มเป้าหมายแรก เพราะเป็นกลุ่มคนที่มีความสนใจในเรื่องเทคโนโลยีเป็นทุนอยู่แล้ว อีกทั้งพลังของคนกลุ่มนี้อาจจะทำให้เกิดคลื่นแห่งโอกาสของการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีก็เป็นได้

เพลง โอม จง เงย

ศิลปิน แสตมป์ อภิวัชร์ เอื้อถาวรสุข

อัลบั้ม Supermarket

ร่วมร้องโดย โจอี้ บอย, ตู๋ ภาพร สุนทรญาณกิจ

สวัสดีครับ เราเคยรู้จักกันหรือเปล่าทำทางคุ้นๆ แต่ผมมองคุณยังไม่ค่อยชัด
 เงยหน้าสักนิดให้ผมมีสิทธิได้รู้จักอยากมองยิ่งนัก สักวินาทีอยากเห็นหน้า
 แต่แล้วเธอก็ไม่มอง แล้วเธอก็ไม่มาก้มหน้าก้มตาละเลงนิ้วมือลงบนเครื่องนั้น
 ยิ้มหัวเราะคนเดียว ไม่เหลียวข้างหน้าข้างหลังต้องจบลงที่ฉัน พนมนิ้วมือทอ้งคาถา
 โอมจงเเงยขึ้นมา เเงยขึ้นมา เเงยขึ้นมาเออเออเอ็ง เเงยขึ้นมามองตาฉันสักหน่อย

โอว เพราะฉันเฝ้าคอย กลัวหลุดลอย

พารานอยนอย นอย นอย น้อย นอย นอย นอย

รักจะเกิดขึ้นมันต้องมองตา ไม่ใช่มองจอแฮ่ โยว จันเอาเป็นว่า ถ้าคาถาผมไม่สามะเหร็ด
 สารรูปอย่างผมคงไม่สำเร็จ ไม่สามะคัญ

สารภาพผมมันแค่ซั่มมะวัน ที่คิดว่ารักแท้แค่เริ่มมองตามันสามะคัญ กว่าซั่มมะกัน ซั่ม
 ดิงอินมายอายมันน่าค้นหากว่าซั่มมะซุงที่ข้างกาย สมการแค่ แค่สองที่กำลังดีบวกด้วย
 ที่เดลด้าเอ็กซ์ตายก็นอกเรื่องไปตั้งไกล ไอ้เรื่องทะเล้น ทะเล้งอันที่ไม่ถึงจริง ๆ ผมซั้อาย
 แค่คุยกันแบบพีชายนารักอย่างคุณใครเป็นแฟนเค้าคงกลุ่มตายก็จีบกันให้วุ่นวาย ทะเล้ง
 ทะเล้งตึง ทะเล้ง ทะเล้งตึง เต็มทามลายอนาคตจะไร้กาย มายืนตรงหน้าไม่งั้นจะเสียดาย
 นะแต่แล้วเธอก็ไม่มอง แล้วเธอก็ไม่มาก้มหน้าก้มตาละเลงนิ้วมือลงบนเครื่องนั้น
 ยิ้มหัวเราะคนเดียว ไม่เหลียวข้างหน้าข้างหลังต้องจบลงที่ฉัน พนมนิ้วมือทอ้งคาถา
 โอมจงเเงยขึ้นมา เเงยขึ้นมา เเงยขึ้นมาเออเออเอ็ง เเงยขึ้นมามองตาฉันสักหน่อย

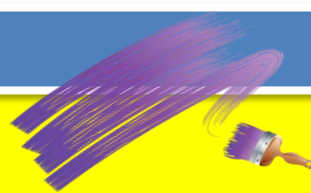
โอว เพราะฉันเฝ้าคอย กลัวหลุดลอย พารานอย

นอย นอย นอย น้อย นอย นอย นอย

รักจะเกิดขึ้นมันต้องมองตา ไม่ใช่มองจอ

๕ เรื่องร้ายภัยสมาร์ทโฟน

[ระบบออนไลน์].แหล่งที่มา: <http://www.healthandtrend.com/> (๕ มีนาคม ๒๕๕๙)



กิจกรรมที่ ๑

ขั้นที่ ๑ S (Survey) การอ่านเนื้อเรื่องอย่างคร่าว ๆ

คำชี้แจง นักเรียนอ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต เรื่อง โอม...จงเงย จงเงย...
อย่างคร่าว ๆ ด้วยวิธีกวาดสายตารวดเร็วแล้วตอบคำถามต่อไปนี้โดย
เขียนคำตอบลงในช่องว่าง (คะแนนเต็ม ๕ คะแนน)

ชื่อเรื่อง

.....

ชื่อผู้แต่ง/ที่มา

.....

จุดมุ่งหมายของผู้แต่ง

.....

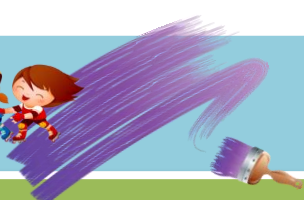
.....

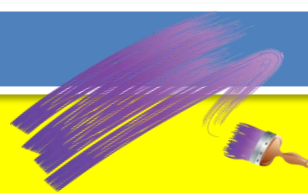
สาระสำคัญ

.....

.....

.....





กิจกรรมที่ ๒

ขั้นที่ ๒ Q (Question) การตั้งคำถาม

คำชี้แจง นักเรียนอ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต เรื่อง โอม...จิงเงย จิงเงย...
แล้วตั้งคำถามจำนวน ๕ คำถาม ให้ครอบคลุมประเด็นต่อไปนี้
(คะแนนเต็ม ๕ คะแนน)

๑

คำถามข้อที่ ๑

๒

คำถามข้อที่ ๒

๓

คำถามข้อที่ ๓

๔

คำถามข้อที่ ๔

๕

คำถามข้อที่ ๕





กิจกรรมที่ ๓

ขั้นที่ ๓ R๑ (Read) การอ่านอย่างละเอียดเพื่อหาคำตอบ

คำชี้แจง นักเรียนอ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต เรื่อง โอม...จงเงย จงเงย...

แล้วตอบคำถามจากกิจกรรมที่ ๒ (คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน)

คำถามข้อที่ ๑

คำตอบข้อที่ ๑

.....

คำถามข้อที่ ๒

คำตอบข้อที่ ๒

.....

คำถามข้อที่ ๓

คำตอบข้อที่ ๓

.....

คำถามข้อที่ ๔

คำตอบข้อที่ ๔

.....

คำถามข้อที่ ๕

คำตอบข้อที่ ๕

.....



กิจกรรมที่ ๔

ขั้นที่ ๔ R๒ (Record) การจดบันทึกข้อมูลต่าง ๆ

คำชี้แจง นักเรียนอ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต เรื่อง โอม...จิงเงย จงเงย...
แล้วจดบันทึกข้อความที่สำคัญ อย่างย่อ ตามความเข้าใจของนักเรียน
(คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน)



บันทึกการอ่าน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

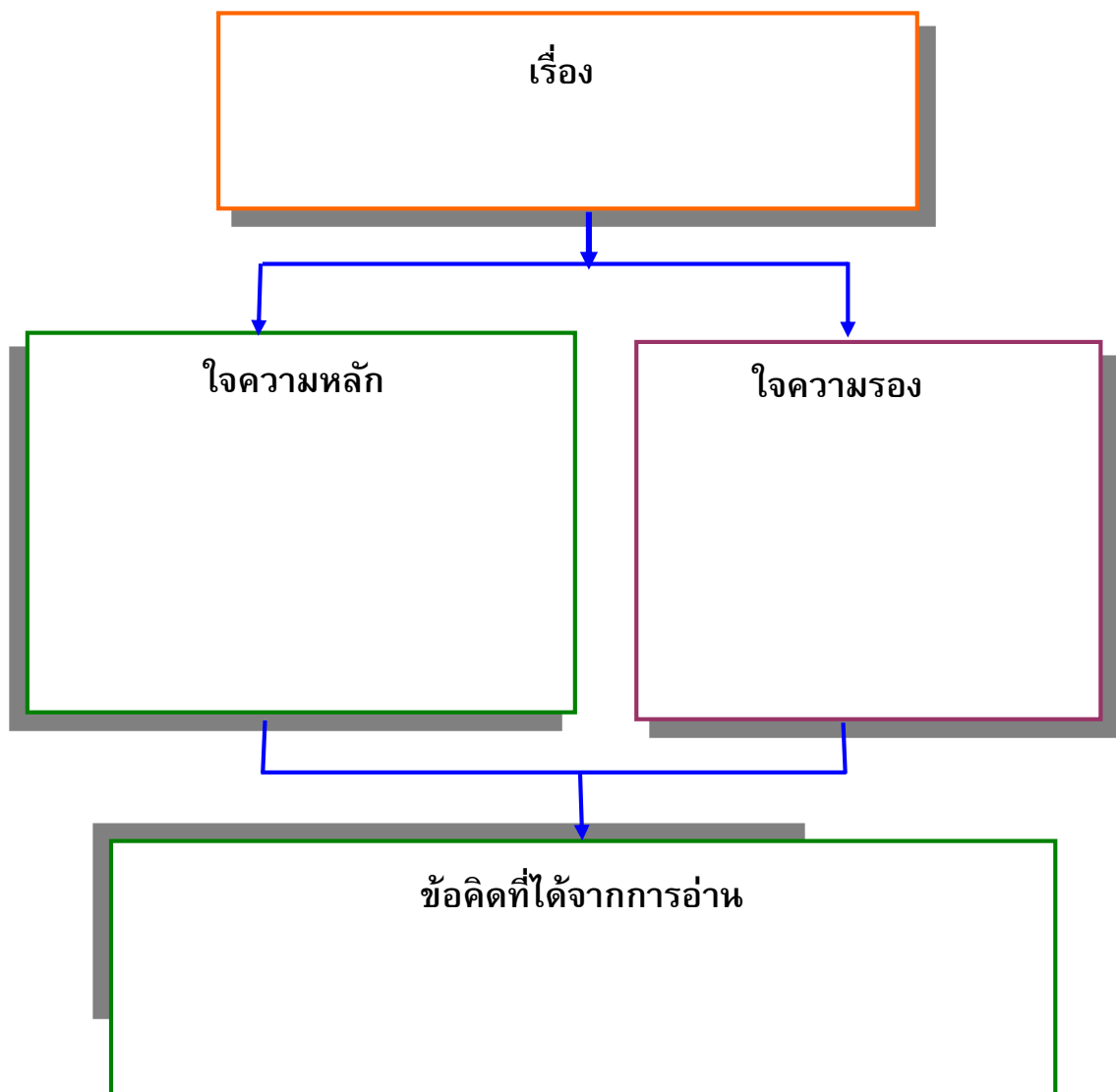
.....

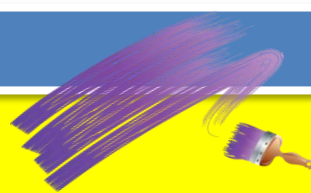


กิจกรรมที่ ๕

ขั้นที่ ๕ R๓ (Recite) การเขียนสรุปใจความสำคัญ

คำชี้แจง นักเรียนอ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต เรื่อง โอม...จิงเงย จงเงย...
แล้วสรุปใจความสำคัญ เป็นแผนผังความคิด โดยใช้สำนวนการเขียน
ของตนเอง (คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน)





กิจกรรมที่ ๖

ขั้นที่ ๖ R๔ (Reflect) การวิเคราะห์ วิจารณ์เรื่องที่อ่าน

คำชี้แจง นักเรียนอ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต เรื่อง โอม...จงเงย จงเงย...
แล้ววิเคราะห์และแสดงความคิดเห็น จากการอ่าน ในประเด็นที่กำหนดให้
(คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน)

๑. จากข้อความที่อ่าน เป็นการกล่าวถึงสิ่งใด

.....

.....

๒. จากข้อความที่อ่าน คำว่าโอม...จงเงย จงเงย...หมายความว่าอย่างไร

.....

.....

๓. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการใช้โทรศัพท์ที่ไม่เหมาะสม

.....

.....

๔. จากข้อความที่อ่าน ใจความสำคัญคืออะไร

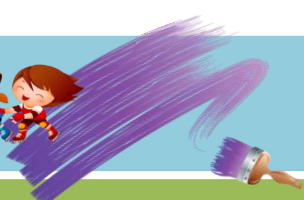
.....

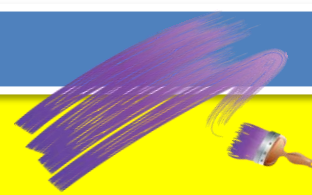
.....

๕. ประโยชน์ที่ได้รับจากการอ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต เรื่อง โอม...จงเงย จงเงย...

.....

.....





แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ
โดยใช้รูปแบบการอ่าน ๖ ขั้นตอน(SQ๔R)
เล่มที่ ๕ การอ่านจับใจความสำคัญจากข้อความทางอินเทอร์เน็ต
เรื่องที่ ๒ เรื่อง เรื่องกล้วย ๆ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต เรื่อง เรื่อง กล้วย ๆ แล้วปฏิบัติ
กิจกรรมที่ ๑,๒,๓,๔,๕,๖

เรื่องกล้วย ๆ

ถ้าต้องการให้ระดับพลังงานที่ย่อยนานลงให้กลับคืนมาอย่างรวดเร็วไม่มี
อาหารว่างใดดีไปกว่ากล้วย อุดมด้วยน้ำตาลธรรมชาติ ๓ ชนิด คือ ซูโครส ฟรุคโทส
และกลูโคสรวมกับเส้นใยและกากอาหาร กล้วยจะช่วยเสริมเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย
ทันทีทันใด จากงานวิจัยพบว่ากินกล้วยแค่ ๒ ผล ก็สามารถเพิ่มพลังงานได้อย่าง
เพียงพอ กับการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ได้นานถึง ๙๐ นาที จึงไม่น่าแปลกใจที่กล้วย
เป็นผลไม้อันดับหนึ่งของนักกีฬาชั้นนำระดับโลกไม่ใช่เพียงแค่เพิ่มพลังงานเท่านั้นยัง
ช่วยเอาชนะ และป้องกันโรคต่าง ๆ ที่จะเกิดกับร่างกายได้อีกหลายโรค จึงควร
รับประทานทุกวัน

๑. โรคโลหิตจาง

ในกล้วยมีธาตุเหล็กสูงจะเป็นตัวช่วยกระตุ้นการผลิตฮีโมโกลบินในเลือด และจะ
ช่วยในกรณีที่มีสภาวะขาดกำลัง หรือภาวะโลหิตจาง

๒. โรคความดันโลหิตสูง

มีธาตุโพแทสเซียมสูงที่สุด แต่มีปริมาณเกลือต่ำทำให้เป็นอาหารที่สมบูรณ์แบบ
ที่สุดที่จะช่วย ความดันโลหิตมาก อย.ของอเมริกา ยินยอมให้อุตสาหกรรมการปลูก
กล้วยสามารถ โฆษณาได้ว่ากล้วยเป็นผลไม้พิเศษช่วยลดอันตรายอันเกิดจากเรื่อง
ความดันโลหิตหรือโรคเส้นเลือดฝอยแตก

๓. กำลังสมอง นักเรียน ๒๐๐ คน

ที่โรงเรียน Twickenham ได้รับผลดีจากการสอบตลอดปีนี้ด้วยการรับประทาน
กล้วยในมื้ออาหารเช้า ตอนพัก และมื้ออาหารกลางวันทุกวันเพื่อช่วยส่งเสริมกำลังของ



สมองในพวกเขา จากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าปริมาณโปรแตสเซียมที่มีอยู่เต็มเปี่ยมในกล้วยสามารถให้นักเรียนมีการตื่นตัวในการเรียนมากขึ้น

๔. โรคท้องผูก

ปริมาณเส้นใยและกากอาหารที่มีอยู่ในกล้วยช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติและยังช่วยแก้ ปัญหาโรคท้องผูกโดยไม่ต้องกินยาถ่ายเลย

๔. โรคความซึมเศร้า

จากการสำรวจเร็ว ๆ นี้ในจำนวนผู้ที่มีความทุกข์เกิดจากความซึมเศร้าหลายคน จะมีความรู้สึกที่ดีขึ้นมากหลังการกินกล้วยเพราะมีโปรตีนชนิดที่เรียกว่า tryptophan เมื่อสารนี้เข้าไปในร่างกายจะถูกเปลี่ยนเป็น serotonin เป็นที่รู้จักกันดีว่าเป็นตัวผ่อนคลายปรับปรุงอารมณ์ให้ดีขึ้นได้คือทำให้เรารู้สึกมีความสุขเพิ่มขึ้นนั่นเอง

๕. อาการเมารถ

วิธีที่เร็วที่สุดที่จะแก้อาการเมารถ คือการดื่มกล้วยปั่นกับนมและน้ำผึ้ง กล้วยจะทำให้ กระเพาะของเราสงบลงส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดที่หมดไปในขณะที่นมก็ช่วยปรับระดับของเหลวในร่างกายของเรา

๖. อาการเสียดท้อง

กล้วยมีสารลดกรดตามธรรมชาติที่มีผลต่อร่างกายของเราถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับอาการเสียดท้อง ลองกินกล้วยสักผลคุณจะรู้สึกผ่อนคลายจากอาการเสียดท้องได้

๗. ความรู้สึกไม่สบายในตอนเช้า

การกินกล้วยเป็นอาหารว่างระหว่างมื้ออาหารจะรักษาระดับน้ำตาลในเส้นเลือดให้คงที่เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่สบายในตอนเช้า

๘. ยุงกัด

ก่อนใช้ครีมทาแก้ยุงกัด ลองใช้ด้านในของเปลือกกล้วยทาบริเวณที่ถูกยุงกัดมีหลายคนพบอย่างมหัศจรรย์ว่าเปลือกกล้วยสามารถแก้เมื่อดมคันที่เกิดจากยุงกัดได้

๙. ระบบประสาท

ในกล้วยมีวิตามินบีสูงมาก ช่วยทำให้ระบบประสาทสงบลงได้โรคหน้าหนักเกิน และโรคที่เกิดในที่ทำงานจากการศึกษาของสถาบันจิตวิทยาในออสเตรเลียค้นพบว่าความกดดันในที่ทำงานเป็นเหตุนำไปสู่ การกินอย่างจุบจิบเช่นอาหารพวกช็อคโกแลต และอาหารประเภททอดกรอบต่างๆ ในจำนวนคนไข้ ๕,๐๐๐ คนในโรงพยาบาลต่างๆ นักวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่เป็นโรคอ้วนมากเกินไปและส่วนใหญ่ทำงานภายใต้ความกดดัน

สูงมาก จากรายงาน สรุปว่าเพื่อหลีกเลี่ยงการตื่นตระหนกและนำไปสู่การกินอาหารอย่างบ้าคลั่ง เราจึงต้องควบคุมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดด้วยการกินอาหารว่างที่มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูงเช่น กินกล้วยทุก ๒ ชั่วโมงเพื่อรักษาปริมาณน้ำตาลให้คงที่ตลอดเวลา ไม่ต้องคำนึงถึงเรื่องยา การกินกล้วยที่มีวิตามินบี ๖ ซึ่งประกอบด้วยสารควบคุมระดับกลูโคสที่สามารถมีผลต่ออารมณ์ได้

๑๐. โรคลำไส้เป็นแผล

กล้วยเป็นอาหารที่แพทย์ใช้ควบคุม เพื่อดำเนินการการเกิดโรคลำไส้เป็นแผล เพราะ เนื้อของกล้วยมีความอ่อนนุ่มพอดีเป็นผลไม้ชนิดเดียวที่ทานได้ง่ายๆ ไม่ยุ่งยากสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องโรคลำไส้เรื้อรังและกล้วยยังมีสภาพเป็นกลางไม่เป็นกรด ทำให้ลดการระคายเคืองและยังไปเคลือบผนังลำไส้และกระเพาะอาหารด้วย

๑๑. การควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย

ในวัฒนธรรมของหลายแห่งเห็นว่ากล้วยคือผลไม้ที่สามารถทำให้อุณหภูมิเย็นลงได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจโดยเฉพาะอุณหภูมิของอารมณ์ของคนที่เป็นแม่ที่ชอบคาดหวังตัวอย่างในประเทศไทยจะให้ผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์รับประทานกล้วยทุกวันเพื่อให้แน่ใจว่าทารกที่เกิดมาจะมีอุณหภูมิเย็น

๑๒. ความสับสนของอารมณ์เป็นครั้งคราว

กล้วยสามารถช่วยในเรื่องของอารมณ์และความสับสนได้เพราะในกล้วยมีสารตามธรรมชาติ tryptophan ทำให้อารมณ์ดี

๑๓. การสูบบุหรี่

กล้วยสามารถช่วยคนที่กำลังพยายามเลิกสูบบุหรี่เนื่องจากในกล้วยมีปริมาณของวิตามินซี เอ บี๖ และบี ๑๒ ที่สูงมากและยังมีโปรแตสเซียมกับแมกนีเซียมที่ช่วยทำให้ร่างกายฟื้นคืนตัวได้เร็วอันเป็นผลจากการลดเลิกลิโคตินนั่นเอง

๑๔. ความเครียด

โปรแตสเซียมเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยให้การเต้นของหัวใจเป็นปกติการส่งออกซิเจนไปยังสมองและปรับระดับน้ำในร่างกายเวลาเกิดอารมณ์เครียดอัตรา metabolic ในร่างกายของเราจะขึ้นสูงและทำให้ระดับโปรแตสเซียมในร่างกายของเราลดลงแต่โปรแตสเซียมที่มีอยู่สูงมากในกล้วย จะช่วยให้เกิดความสมดุล

๑๖. เส้นเลือดฝอยแตก

จากการวิจัยที่ลงในวารสาร “The New England Journal of Medicine” การกินกล้วยเป็นประจำสามารถลดอันตรายที่เกิดกับเส้นโลหิตแตกได้ถึง ๔๐%

๑๗. โรคหูด

การรักษาหูดด้วยวิธีทางเลือกแบบธรรมชาติโดยการใส่เปลือกของกล้วยวางปิดลงไปบนหูดแล้วใช้แผ่นปิดแผลหรือเทปติดไว้ให้ด้านสีเหลืองของเปลือกกล้วยออกด้านนอกก็จะสามารถรักษาโรคหูดให้หายได้ เห็นหรือไม่ว่า กล้วยรักษาโรคต่างๆ อย่างธรรมชาติได้มากมาย ท่านควรลองพิสูจน์ด้วยตัวเองบ้างว่าจะได้ผลตามที่กล่าวหรือไม่ และเมื่อเปรียบเทียบแอปเปิ้ลแล้วกล้วยมีโปรตีนมากกว่าแอปเปิ้ล ๔ เท่า มีคาร์โบไฮเดรตมากกว่า ๒ เท่า มีฟอสฟอรัสมากกว่า ๓ เท่า มีวิตามินเอและธาตุเหล็กมากกว่า ๕ เท่า และมีวิตามินรวมทั้งแร่ธาตุอื่นมากกว่าอีก ๒ เท่า และกล้วยยังอุดมด้วยโปรแตสเซียมกล้วยจึงเป็นหนึ่งในอาหารที่ดีที่สุด

ดังนั้นถึงเวลาแล้วหรือยังที่เคยกินแอปเปิ้ลวันละผลทุกวันไม่ต้องไปหาหมอหันมาคุ้นเคยกับคำว่า “กินกล้วยวันละผลก็ไม่ต้องไปหาหมอ” นอกจากนี้มีคนที่เคยเป็นตะคริวที่เท้า ข้อเท้า และน่อง แนะนำให้กินกล้วยทุกวัน ตั้งแต่นั้นมาไม่เป็นตะคริวอีกเลยและหายไป

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา:

: <http://www.ladytip.com/health-beauty/banana-benefits.html>

(วันที่ค้นข้อมูล: ๓ มิถุนายน ๒๕๕๘)



กิจกรรมที่ ๑

ขั้นที่ ๑ S (Survey) การอ่านเนื้อเรื่องอย่างคร่าว ๆ

คำชี้แจง นักเรียนอ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต เรื่อง เรื่องกล้วยๆ อย่างคร่าว ๆ ด้วยวิธีกวาดสายตารวดเร็วแล้วตอบคำถามต่อไปนี้โดยเขียนคำตอบลงในช่องว่าง (คะแนนเต็ม ๕ คะแนน)

ชื่อเรื่อง

.....

ชื่อผู้แต่ง/ที่มา

.....

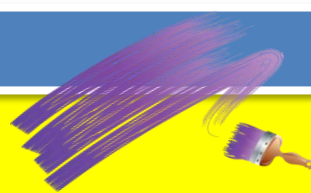
จุดมุ่งหมายของผู้แต่ง

.....

สาระสำคัญ

.....

.....



กิจกรรมที่ ๒
ชั้นที่ ๒ Q (Question) การตั้งคำถาม

คำชี้แจง นักเรียนอ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต เรื่อง เรื่องกล้วยๆ คำถาม
จำนวน ๕ คำถาม ให้ครอบคลุมประเด็นต่อไปนี้
(คะแนนเต็ม ๕ คะแนน)

๑

คำถามข้อที่ ๑

.....

๒

คำถามข้อที่ ๒

.....

๓

คำถามข้อที่ ๓

.....

๔

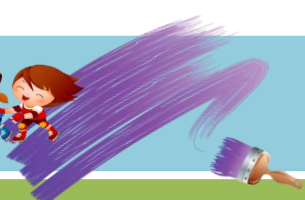
คำถามข้อที่ ๔

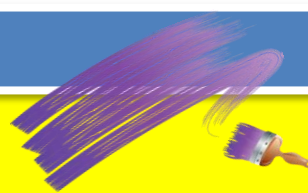
.....

๕

คำถามข้อที่ ๕

.....





กิจกรรมที่ ๓

ขั้นที่ ๓ R๑ (Read) การอ่านอย่างละเอียดเพื่อหาคำตอบ

คำชี้แจง นักเรียนอ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต เรื่อง เรื่องกล้วยๆ ตอบคำถาม
จากกิจกรรมที่ ๒ (คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน)

คำถามข้อที่ ๑

คำตอบข้อที่ ๑

.....

คำถามข้อที่ ๒

คำตอบข้อที่ ๒

.....

คำถามข้อที่ ๓

คำตอบข้อที่ ๓

.....

คำถามข้อที่ ๔

คำตอบข้อที่ ๔

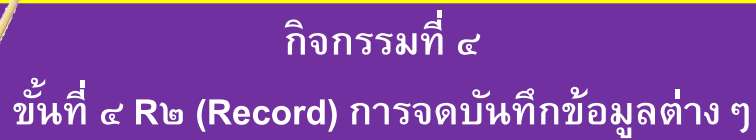
.....

คำถามข้อที่ ๕

คำตอบข้อที่ ๕

.....





บันทึกการอ่าน

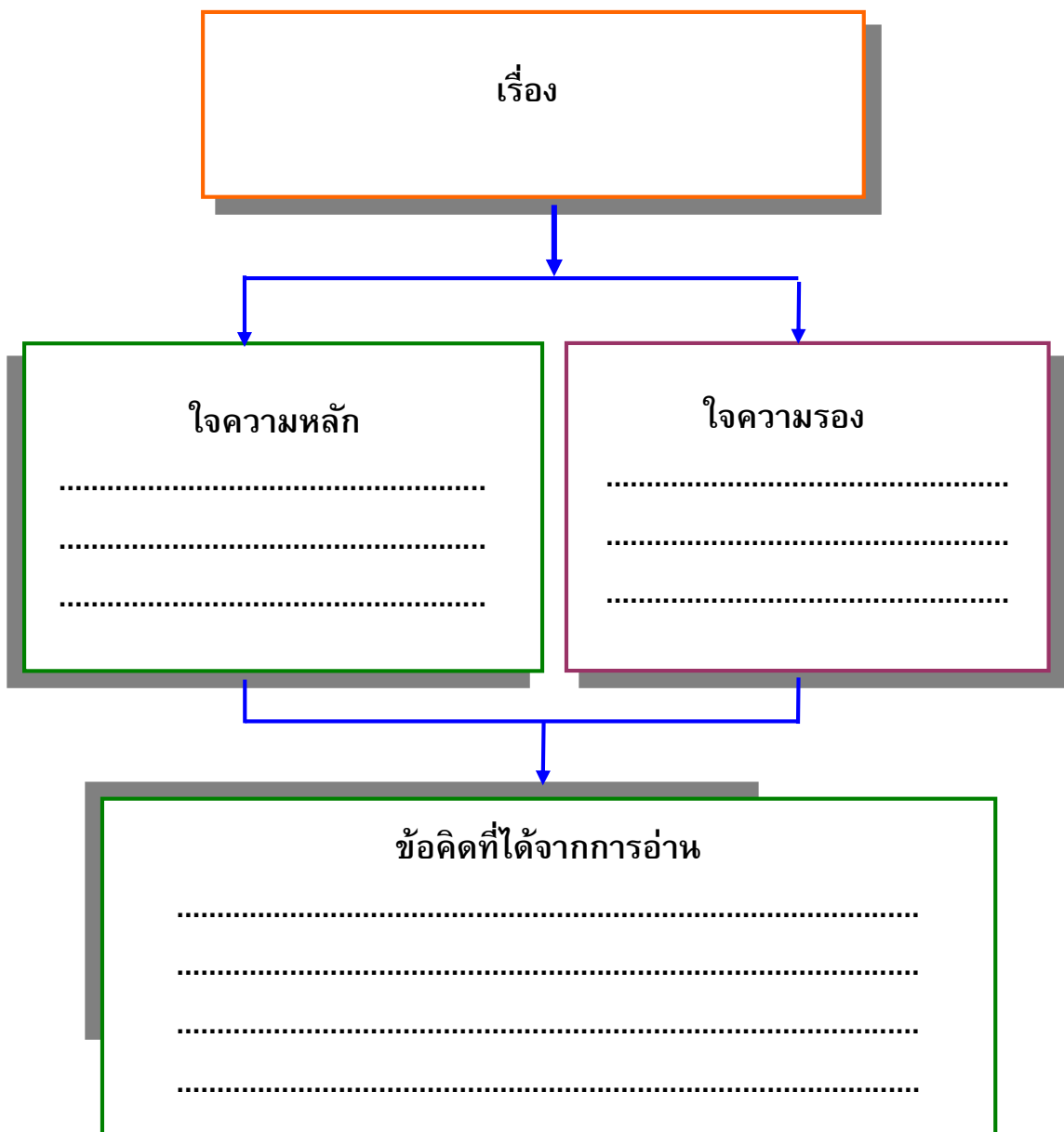
[illegible]



กิจกรรมที่ ๕

ขั้นที่ ๕ R๓ (Recite) การเขียนสรุปใจความสำคัญ

คำชี้แจง นักเรียนอ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต เรื่อง เรื่องกล้วยๆ แล้วสรุปใจความสำคัญ เป็นแผนผังความคิด โดยใช้สำนวนการเขียนของตนเอง
(คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน)





กิจกรรมที่ ๖

ขั้นที่ ๖ R๔ (Reflect) การวิเคราะห์ วิจารณ์เรื่องที่อ่าน

คำชี้แจง นักเรียนอ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต เรื่อง เรื่องกล้วยๆ แล้ววิเคราะห์และ
แสดงความคิดเห็น จากการอ่าน ในประเด็น ที่กำหนดให้
(คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน)

๑. จากข้อความทางอินเทอร์เน็ตเรื่องกล้วย ๆ สรุปใจความสำคัญอย่างไร

.....

๒. เรื่องกล้วย ๆ ตรงกับสุภาษิตไทยว่าอะไรและมีความหมายว่าอย่างไร

.....

๓. จงบอกถึงการรักษาโรคจากกินกล้วยมา ๓ ข้อ

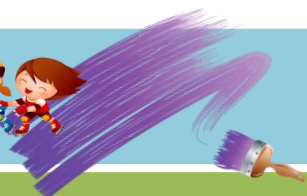
.....

๔. ๔. นักเรียนคิดว่าควรกินกล้วยอย่างไรให้เหมาะสม

.....

๕. อาชีพใดที่กินกล้วยแล้วช่วยให้เพิ่มพลังงาน

.....



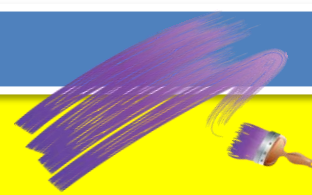


แบบทดสอบหลังเรียน

เล่มที่ ๙ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากข้อความทางอินเทอร์เน็ต

คำชี้แจง

๑. แบบทดสอบแบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ โดยใช้รูปแบบการอ่าน ๖ ขั้นตอน(SQ๔R) เล่มที่ ๙ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญจากข้อความทางอินเทอร์เน็ต หลังเรียน ฉบับนี้ใช้ทดสอบความสามารถในการอ่านจับใจความสำคัญ มีทั้งหมด ๑๐ ข้อ ใช้เวลาทำแบบทดสอบ ๑๐ นาที
๒. อ่านคำถามและคำตอบให้รอบคอบ แล้วเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียวแล้วนำไปตอบลงในกระดาษคำตอบ โดยทำเครื่องหมาย (×) ลงในช่องตัวเลือกที่ต้องการ
๓. ทำแบบทดสอบให้ครบทุกข้อ



อ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต ตอบคำถามข้อ ๑ - ๕

**คนเราที่เจอกัน ..ไม่ใช่เรื่อง "บังเอิญ"
แต่ อยู่ที่ "บุญ" ที่เคยร่วมทำกันมา**

**เมื่อมีวาสนา...
ไม่ต้องร้องเรียกหา...ถึงเวลาก็มาเจอกัน**

**เมื่อใดสิ้นวาสนา...
ก็ต้องลาจากกันไป...ร้องอย่างไรก็ไม่อยู่**

**ดังนั้น...
ในตอนที่เรา...ยังไม่เจอจะเจอกัน
เราได้กระทำความดีต่อคนที่อยู่แวดล้อม...แล้วหรือยัง...**



**เพราะเมื่อหมด "สัญญากรรม" แล้ว...
ไม่ว่าเราจะมีเงิน หรือ มีอำนาจจนล้นฟ้าเหิงใด
ก็ไม่อาจเรียกร้องให้ กลับคืนมาได้**

และไม่รู้ได้เช่นกันว่า จะก๊อปปี้ ก็ชาติ ...ถึงจะได้พบเจอกันอีก

คนเราที่เจอกัน...ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<http://www.thaihealth.or.th/> (๓ มีนาคม ๒๕๕๙)

๑.ต่อไปนี้เป็นการเล่นระหว่างคน ๒ คน ที่ได้อ่านข้อความที่ที่กำหนด

ผู้พูดคนที่ ๑ : สมัยนี้ใครเขาคิดอย่างนี้ มันต้องใครดีใครได้

ผู้พูดคนที่ ๒ : แต่ฉันเชื่อว่าถ้าเราทำได้ เราจะมีความสุข

จากคำพูดของผู้พูดคนที่ ๒ เรื่องใดที่เขาคิดว่า “ถ้าเราทำได้ เราจะมีความสุข”

ก. คนเราควรคิดดี พูดดี ทำดี ต่อกัน

ข. ใครทำดีทำได้

ค. ตอนที่เรายังไม่จากกัน เราได้กระทำความดีต่อคนที่อยู่แวดล้อมเรา

ง. ข้อ ก และข้อ ค ถูกต้อง



๒. จากข้อความที่อ่าน คำที่มีความหมายในทางที่ดีได้แก่คำว่าอะไรบ้างและ
หมายความว่าอย่างไร

- ก. บุญ มีความหมายในทางที่ดี คือการกระทำดีตามหลักคำสอนในศาสนา,
ความดี, คุณงามความดี
- ข. คิดดี มีความหมายในทางที่ดี คือ คิดในสิ่งที่ดี คิดเรื่องที่ดี
- ค. ทำดี มีความหมายในทางที่ดี คือ ทำในสิ่งที่ดี ทำเรื่องที่ดี
- ง. ถูกทุกข้อ

๓. จากข้อความที่อ่าน ข้อใดไม่ใช่การสอนใจคน

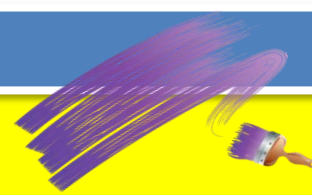
- ก. คนเราเกิด มาพบกันเพราะเคยทำกรรมร่วมกันมาจึงควรทำความดีต่อกัน
เพราะเมื่อหมดกรรมที่ทำร่วมกันแล้วอาจจะไม่พบกันอีก
- ข. คนที่เกิดมาพบกันเพราะมีวาสนาร่วมกันมา
- ค. คนเราเมื่อหมดกรรมที่ทำร่วมกันมา ก็จะจากกันไป
- ง. สอนให้ คิดแต่เรื่องบาปบุญคุณโทษ

๔. จากข้อความที่อ่าน ข้อใดไม่ใช่แนวทางในการดำเนินชีวิต

- ก. จดจำเรื่องที่ไม่ดีเพราะจะทำให้เตือนใจ
- ข. จดจำเรื่องดีๆ ในชีวิตไว้เป็นกำลังใจให้ ตัวเอง
- ค. เพราะชีวิตคนเราสั้นนักควรทำทุกเรื่องเมื่อมีโอกาส
- ง. เนื่องจากคนทุกคน มีกรรมเป็นตัวกำหนดจึงควรกรรม

๕. จากข้อความที่อ่าน ข้อใดคือใจความสำคัญที่ถูกต้องที่สุด ?

- ก. คนเราเกิดหลายครั้ง
- ข. คนเราอยู่กับใครก็ควรทำดีต่อคนนั้น
- ค. คนทุกคนมีกรรมเป็นของตัวเอง ต้องชดใช้กรรม
- ง. คนเกิดมาพบกันเพราะทำกรรมร่วมกัน หมดกรรมก็จากกัน



อ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต ตอบคำถามข้อ ๖ – ๘

“ผู้คนที่อยู่รอบตัวเรา...ไม่มีใคร ไม่มีประโยชน์ รสอก
คนที่รักเรา ทำให้เรามีความสุข มีจิตใจเข้มแข็ง
ต่อสู้อุปสรรคปัญหา...ฝ่าฟันทุกอย่าง
เป็น **แรงจุดถึง**..ให้เราไปข้างหน้า...ยามเราเหนื่อย
คนที่เกลียดเรา ทำให้เรามีความพยายาม
ไม่ยอมแพ้...ไม่ท้อ...ไม่ล้มลงง่ายๆ..
เป็น **แรงผลัก** ไม่ให้เราหันหลังกลับ...เมื่อเราท้อแท้อ่อนแอ...
รักคนที่รักเรา...ขอบคุณคนที่เกลียดเรา
ถ้าไม่มีพวกเขา...เราคงไม่มีวันสำเร็จเลย”

คู่มือประสบความสำเร็จ แอดไลน์@ระบบออนไลน์ แหล่งที่มา:

<https://www.sumrej.com/> (๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙)

ต่อไปนี้เป็นการเล่นระหว่างคน ๒ คน ที่ได้อ่านข้อความที่อ่าน

ผู้พูดคนที่ ๑ : ฉันว่าคนที่เขียนข้อความเป็นคนคิดมาก

ผู้พูดคนที่ ๒ : แต่ฉันว่าเขาเป็นคนช่างคิดมากกว่า

ผู้พูดคนที่ ๒ จะให้เหตุผลสนับสนุนมุมมองของเขาเองว่าอย่างไร

๖. จากข้อความที่อ่าน แรงจุดถึงกับแรงผลัก มีความหมายต่างกันหรือเหมือนกัน
อย่างไร

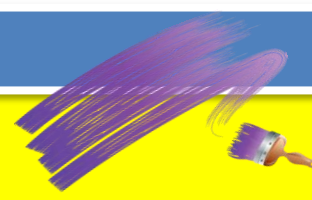
ก. เหมือนกันแรงจุดถึง หมายถึง จุดหรือดิ่งให้ดีขึ้น แรงผลักหมายถึงผลักให้พ้น
จากความไม่ดี

ข. ต่างกัน แรงผลัก หมายถึง ผลักให้ความไม่ดีย่อยออก แรงจุดถึง สิ่งดีเข้ามา

ค. เหมือนกัน แรงจุดถึง เป็นแรงที่ดีและแรงผลักจะผลักความดีเข้ามา

ง. ต่างกัน ผลักให้พ้นจากสิ่งที่ไม่ดี จุดหรือดิ่งให้พ้นจากความไม่ดี





๗. ผู้เขียนข้อความนี้มีน้ำเสียงอย่างไร

- ก. รักและห่วงใย
- ข. ตำหนิติเตียน
- ค. สร้างกำลังใจ
- ง. เศร้าโศกสลดใจ

๘. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้องที่สุด

- ก. คนช่างคิด คือคนที่คิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ คิดแล้วตัวเองไม่สบายใจ
- ข. คนคิดมากคือคนที่คิดเกินกว่าที่ควรจะทำให้เกิดปัญหา คนช่างคิดคือคนที่คิดสิ่งที่เป็นประโยชน์คิดแก้ปัญหา
- ค. คนช่างคิดคือคนที่คิดบวก
- ง. อย่าทำอะไรตามคนอื่น

อ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต ตอบคำถามข้อ ๙ – ๑๐

คำคมปัญหาชีวิต เป้าหมายในชีวิตของคุณคืออะไร จะทำอย่างไรให้ชีวิตของคุณมีความสุข มีความเจริญก้าวหน้า และมีพร้อมทุกอย่าง มีเงินมีทอง มีหน้าที่การงานที่ดี ครอบครัวที่อบอุ่น ทั้งหมดนี้เริ่มต้นด้วยมือของคุณเอง แน่หนว่าเป้าหมายในชีวิตจะเริ่มขึ้นจากความตั้งใจเสมอ จะทำอย่างไรล่ะ? **คำคมปัญหาชีวิต** ก็คือคุณควรจะต้องตั้งกำหนดเป้าหมายในชีวิต อย่าไปน้อยใจบุญวาสนาพึ่งแต่มรดกจากพ่อแม่ บางคนอยากจะได้ คำคมปัญหาครอบครัว เพื่อเป็นแรงใจสู้ต่อไป หรือบางคน อยากจะได้คำคมชีวิตต้องสู้ เราก็คัดมาให้แล้วกับ **คำคมปัญหาชีวิต**



เห็นอะไรชอบใจ ไม่ชอบใจ

บางเรื่องต้องปล่อยไว้ เพราะเป็น เรื่องของคนอื่น

พยายามอย่าริบเข้ามาในชีวิต เพราะถ้าจิตใจเราไม่ระวัง ไม่เข้มแข็งพอ

เราก็จะเข้าไปยุ่งแต่เรื่องของคนอื่นไปเรื่อย ๆ

หาเรื่องอยู่อย่างนั้นไม่จบไม่สิ้น เอาเรื่องโน้นเรื่องนี้...

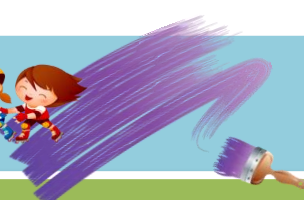
มาเป็นเรื่องของเราไปหมด

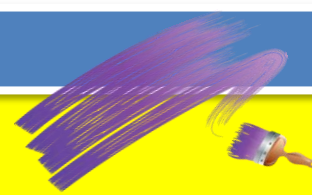
มีแต่ยินดี...ยินร้าย ชอบ...ไม่ชอบ พอใจ...ไม่พอใจ ไม่สบายทั้งวัน

อารมณ์มาก..จิตไม่ปกติทั้งหมดแรง ไม่ต้องทำอะไรอย่างอื่นกินพอดี

คำคมปัญหาชีวิต อ่านแล้วมีกำลังใจ

[ระบบออนไลน์].แหล่งที่มา: <https://www.petyom.com> (๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙)





๙. จากข้อความที่อ่าน สอนให้เป็นคนอย่างไร

- ก. ให้วางเฉยกับทุกเรื่อง
- ข. ไม่ต้องสนใจเรื่องของคนอื่น
- ค. ให้ทำจิตใจให้เข้มแข็ง
- ง. ไม่ให้เอาเรื่องของคนอื่นมาเป็นเรื่องของตน

๑๐. จากข้อความที่อ่าน มีใจความสำคัญคืออะไร

- ก. ชีวิตจะมีความสุขถ้ารู้จักวางเฉยเสียบ้าง
- ข. ชีวิตจะมีความสุขถ้าช่วยเหลือคนอื่นในทุกเรื่อง
- ค. ชีวิตจะมีความสุขถ้าไม่สนใจเรื่องของคนอื่นเลย
- ง. ชีวิตจะมีความสุขถ้าทำจิตใจให้เข้มแข็ง



บรรณานุกรม

๕ เรื่องร้ายภัยสมาร์ทโฟน [ระบบออนไลน์].แหล่งที่มา :

<http://www.healthandtrend.com> (๕ มีนาคม ๒๕๕๙)

คู่มือประสบความสำเร็จ แอดไลน์[ระบบออนไลน์].แหล่งที่มา :

<https://www.sumrej.com>(๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙)

คำคมปัญหาชีวิต อ่านแล้วมีกำลังใจ [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<https://www.petyom.com> (๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙)

คนเราที่เจอกัน...ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ [ระบบ

ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.or.th> (๓ มีนาคม ๒๕๕๙)

นาวิณี หล้าประเสริฐและคณะ. ๒๕๕๑. **หลักภาษาและการใช้ภาษาไทย**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.

พระไพศาล วิสาโล **ตื่นก่อนตาย** สำนักพิมพ์ lazy-dayพิมพ์ครั้งที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓.

วิชาการ, กรม. ๒๕๔๖.**การจัดสาระการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย**

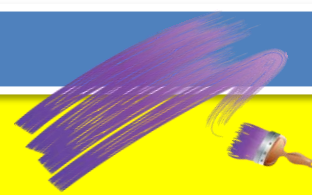
ตามหลักสูตร การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔.

สุวิทย์ มูลคำ และ อรทัย มูลคำ. ๒๕๔๗. **วิธีจัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนากระบวนการ**

การคิด. พิมพ์ครั้งที่ ๕ กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.วิชาการ, กรม.

สุวิทย์ มูลคำ. ๒๕๔๗. **กลยุทธ์การสอนคิดวิเคราะห์.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ :

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.



ภาคผนวก



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน

แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ โดยใช้รูปแบบการอ่าน

๖ ขั้นตอน(SQ๔R) เล่มที่ ๙ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญ
จากข้อความทางอินเทอร์เน็ต

ก่อนเรียน	
ข้อที่	คำตอบ
๑.	ง
๒.	ง
๓.	ง
๔.	ง
๕.	ง
๖.	ก
๗.	ค
๘.	ข
๙.	ง
๑๐.	ข

หลังเรียน	
ข้อที่	คำตอบ
๑.	ง
๒.	ง
๓.	ง
๔.	ง
๕.	ง
๖.	ก
๗.	ค
๘.	ข
๙.	ง
๑๐.	ข



แนวคำตอบกิจกรรมที่ ๑

ขั้นที่ ๑ Survey (S) การอ่านเนื้อเรื่องอย่างคร่าว ๆ

ชื่อเรื่อง โอม...วัยรุ่นไทย...จิงเจย...จิงเจย

ชื่อผู้แต่ง/ที่มา <http://www.healthandtrend.com>

จุดประสงค์ของผู้แต่ง เพื่อให้เห็นว่าปัจจุบันโทรศัพท์มือถือนับเป็นปัจจัยที่ ๕ ของคนในยุคเทคโนโลยี

สาระสำคัญ กล่าวถึงความสำคัญหรือประโยชน์ของโทรศัพท์มือถือ เพราะโทรศัพท์ มีรูปแบบ การใช้งานมากมาย ทำให้ติดต่อสื่อสารกันได้ง่ายขึ้น
(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

แนวคำตอบกิจกรรมที่ ๒

ขั้นที่ ๒ Q (Question) การตั้งคำถาม

คำถามข้อที่ ๑ ปัจจุบันโทรศัพท์มือถือนับเป็นปัจจัยที่ ๕ ของคนในยุคเทคโนโลยี”
นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร

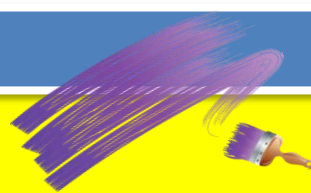
คำถามข้อที่ ๒ การใช้บริการโทรศัพท์มือถือระบบเติมเงิน มีข้อดีอย่างไร

คำถามข้อที่ ๓ การกระทำของผู้หญิงในเพลง จะก่อให้เกิดอันตรายได้หรือไม่อย่างไร

คำถามข้อที่ ๔ จากเนื้อเพลง เพลง โอม..จิงเจย จิงเจย นักเรียนคิดว่า ผู้หญิงในเพลงมีพฤติกรรมอะไรในการใช้โทรศัพท์มือถือ

คำถามข้อที่ ๕ จากบทความข้างต้น นักเรียนคิดว่าการใช้เทคโนโลยีโทรศัพท์มือถือ มีประโยชน์ต่อการศึกษเล่าเรียนของนักเรียนหรือไม่โปรดยกตัวอย่างให้ชัดเจน

(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)



แนวคำตอบกิจกรรมที่ ๓

ขั้นที่ ๓ R๑ (Read) การอ่านอย่างละเอียดเพื่อหาคำตอบ

คำตอบข้อที่ ๑ ตอบว่า เห็นด้วย เพราะโทรศัพท์มีรูปแบบการใช้งานมากมาย

ทำให้ติดต่อสื่อสารกันได้ง่ายขึ้น

ตอบว่า ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย เพราะฉันคิดว่า สิ่งที่ใช้ประโยชน์

จากโทรศัพท์สามารถหาสิ่งอื่นมาทดแทนได้ เช่น การดูหนัง

ฉันก็ชอบดูจากโทรทัศน์มากกว่า

คำตอบข้อที่ ๒ สามารถควบคุมค่าใช้จ่ายโทรศัพท์มือถือได้

คำตอบข้อที่ ๓ ก่อให้เกิดอันตราย เพราะการก้มดูแต่โทรศัพท์ทำให้จอต้ออยู่

แต่หน้าจอ ไม่ทันระวังสิ่งรอบๆตัว อาจถูกโจรทำร้ายร่างกายแล้ว

ชิงทรัพย์

คำตอบข้อที่ ๔ ดาวนโหลดเพลง รูปภาพ เล่นเกม รับส่งข้อความ รูปภาพ

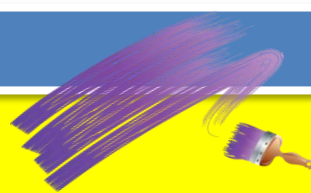
อ่านข้อมูลข่าวสาร

คำตอบข้อที่ ๕ ตอบว่า มีประโยชน์ เพราะเพื่อนของฉันส่งข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับการทำ

รายงานมาให้ส่งผลดีต่อการเรียน

(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของผู้สอน)





แนวคำตอบกิจกรรมที่ ๔

ขั้นที่ ๔ R๒ (Record) การจดบันทึกข้อมูลต่าง ๆ

ปัจจุบันโทรศัพท์มือถือถือเป็นปัจจัยที่ ๕ ของคนในยุคเทคโนโลยี เพราะโทรศัพท์มีรูปแบบการใช้งานที่หลากหลาย ทำให้ติดต่อสื่อสารหรือติดต่อกันได้สะดวกขึ้นทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันง่ายขึ้น

การใช้บริการโทรศัพท์มือถือระบบเติมเงินสามารถควบคุมค่าใช้จ่ายโทรศัพท์มือถือได้

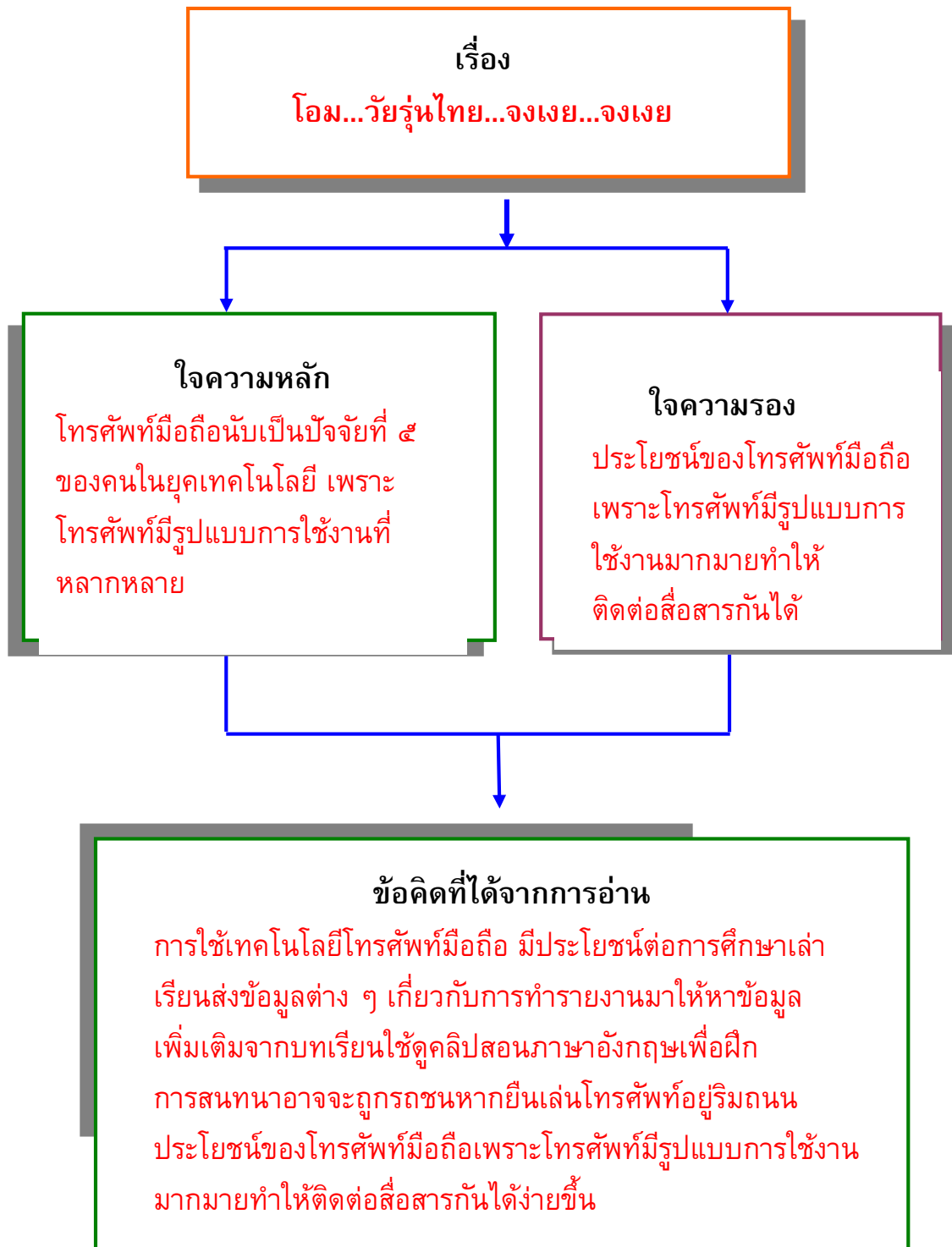
การใช้โทรศัพท์ก่อให้เกิดอันตราย เพราะการก้มดูแต่โทรศัพท์ ทำให้จจ่ออยู่แต่หน้าจอ ไม่ทันระวังสิ่งรอบ ๆ ตัว อาจถูกโจรทำร้ายร่างกายแล้วชิงทรัพย์

(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

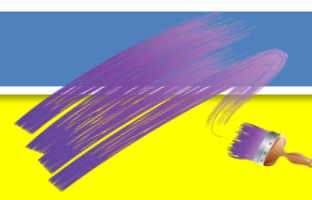


แนวคำตอบกิจกรรมที่ ๕

ขั้นที่ ๕ R๓ (Recite) การเขียนสรุปใจความสำคัญ



(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)



แนวคำตอบกิจกรรมที่ ๖

ขั้นที่ ๖ R๔ (Reflect) การวิเคราะห์วิจารณ์เรื่องที่อ่าน

๑. จากข้อความที่อ่าน เป็นการกล่าวถึงสิ่งใด

แนวคำตอบ โทรศัพท์เป็นเครื่องมือสื่อสารที่ช่วยร่นระยะเวลา ระยะทางในการสื่อสารของคนยุคปัจจุบัน เป็นเทคโนโลยีที่สร้างประโยชน์ได้มากต่อการพัฒนาความก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ ของโลก

๒. จากข้อความที่อ่าน คำว่าโอม...จิงเงย จิงเงย...หมายความว่าอย่างไร

แนวคำตอบ เทคโนโลยีที่น่าจะมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากในยุคปัจจุบัน คือ เครื่องมือสื่อสารอย่างโทรศัพท์มือถือ มือถือกลายเป็นอีกปัจจัยหนึ่งของวัยรุ่น เพราะมือถือก็มีข้อดีอยู่ไม่น้อย เป็นทั้งเครื่องมือสื่อสารที่ย่นทั้งระยะทางและระยะเวลาระหว่างกัน

๓. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการใช้โทรศัพท์ที่ไม่เหมาะสม

แนวคำตอบ วัยรุ่นมักนำความสามารถทุกอย่างที่โทรศัพท์มือถือทำได้มาประยุกต์ในทางที่เสื่อมมากกว่าทางสร้างสรรค์ โทรศัพท์มือถือมีอิทธิพลต่ออารมณ์ให้เป็นคนขาดความอดทน ใจร้อน ขาดความรอบคอบ อารมณ์รุนแรง มีอิทธิพลในการใช้เงินของวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นมีความต้องการที่จะเปลี่ยนโทรศัพท์ใหม่ให้อินเทรนด์ อยู่เสมอ มีอิทธิพลต่อการศึกษาและการพัฒนาความรู้ นอกจากคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่ทำลายเซลล์สมองให้ด้อยพัฒนาแล้ว ยังส่งผลต่อสุขภาพและลดสมาธิในการเรียน

๔. จากข้อความที่อ่าน ใจความสำคัญคืออะไร

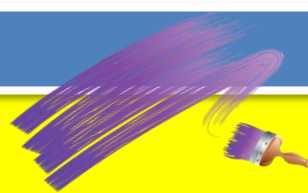
แนวคำตอบ วัตถุประสงค์ของการใช้โทรศัพท์มือถือกับวัยรุ่นพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์ของวัยรุ่น คือวัยรุ่นควรตระหนักถึงข้อดีข้อเสียให้มาก ปรับเปลี่ยนการใช้โทรศัพท์ให้เหมาะสม

๕. ประโยชน์ที่ได้รับจากการอ่านข้อความทางอินเทอร์เน็ต เรื่อง โอม...จิงเงย จิงเงย...

แนวคำตอบ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่ไม่มีที่สิ้นสุด ได้ก่อให้เกิดนวัตกรรมที่สร้างความสะดวกสบายให้แก่มนุษย์ในหลาย ๆ ด้าน ไปมาหาสู่กันด้วยยานพาหนะ จัดส่งเอกสารผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ติดต่อค้าขายด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ และเส้นทางคมนาคมที่ทันสมัย ติดต่อสื่อสารกันด้วยเครื่องมือสื่อสาร เรียกว่าเทคโนโลยีเหล่านี้กลายเป็นปัจจัยหนึ่งในการอยู่รอดของมนุษย์ มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตในทุก ๆ ด้าน

(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของผู้สอน)





แนวคำตอบกิจกรรมที่ ๓

ขั้นที่ ๓ Read (R๑) การอ่านอย่างละเอียดเพื่อหาคำตอบ

คำตอบข้อที่ ๑ วิตามินซี วิตามินเอ โปรแทสเซียม แมกนีเซียม เส้นใยอาหาร
โปรตีน ธาตุเหล็ก เบต้าแคโรทีน ฟอสฟอรัส

คำตอบข้อที่ ๒ วิตามิน

คำตอบข้อที่ ๓ กล้วยหอม

คำตอบข้อที่ ๔ กล้วยน้ำว้า กินได้ครั้งละ ๑ – ๒ ผล กล้วยหอมครั้งละ ๑ ผล กล้วยไข่
ครั้งละ ๓ ผล

คำตอบข้อที่ ๕ เลือกซื้อกล้วยที่มีสีเหลืองสวย ไม่ดำ

(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

แนวคำตอบกิจกรรมที่ ๔

ขั้นที่ ๔ R๒ (Record) การจดบันทึกข้อมูลต่าง ๆ

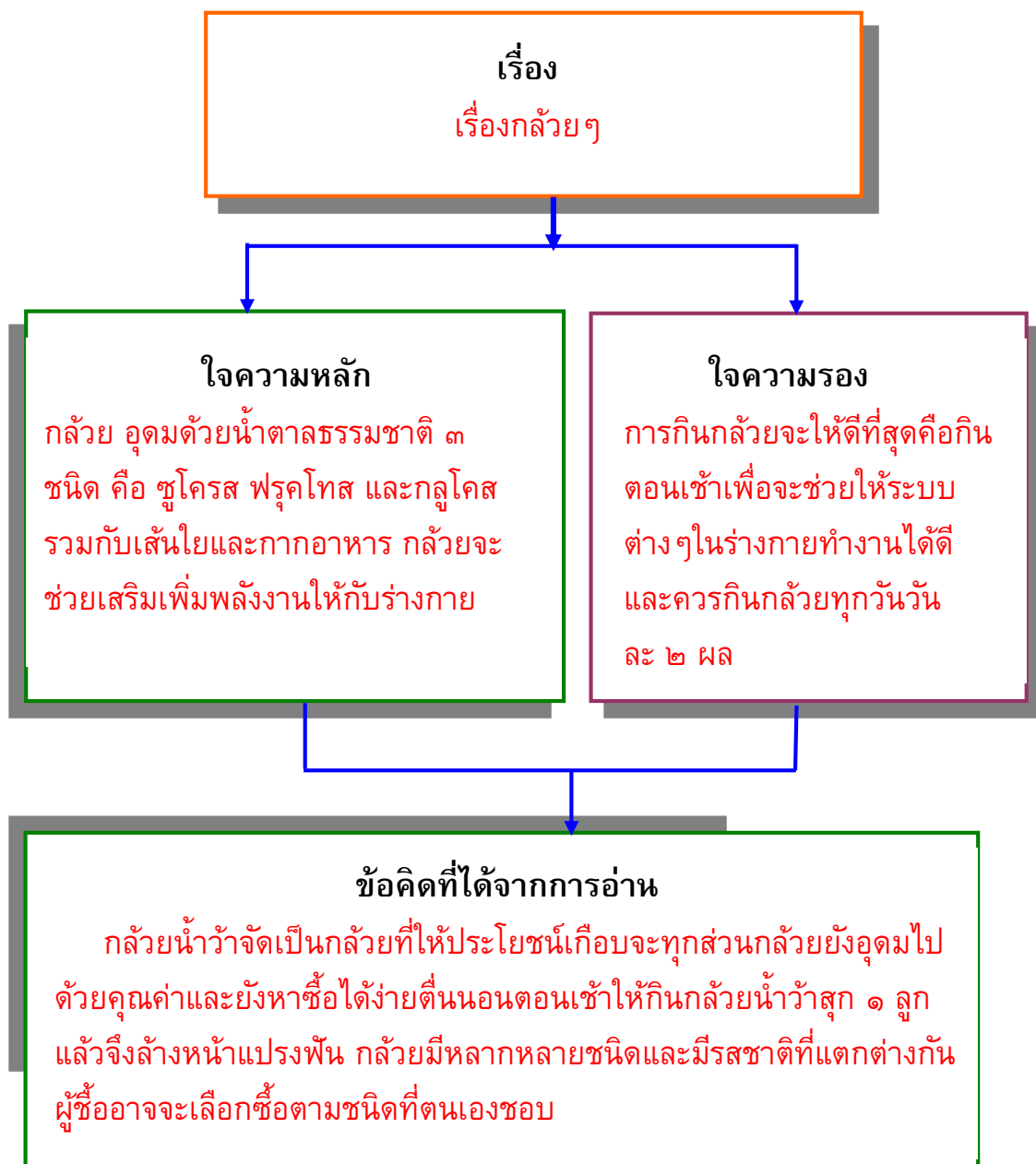
ประโยชน์ของกล้วยเช่นเวลาท้องผูก ลองกินกล้วยสุก ๒-๔ ผล จะช่วยให้
ระบบขับถ่าย ทำงานดีขึ้น ถ้าแก้ท้องเสีย ควรกินกล้วยดิบฝานบาง ๆ เพราะมีสารแทน
นิน ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อ ที่ทำให้เกิดท้องเสียได้
นอกจากนี้นิยมชูดเนื้อกล้วยบดละเอียดป้อนให้เด็กทารกกิน เพราะกล้วย
เป็นผลไม้ที่ย่อยง่าย กล้วยก็เหมาะเป็นอาหารลดน้ำหนัก เพราะมี คุณค่าทางอาหารสูง
กล้วยจึงเป็น ผลไม้มากคุณค่าที่น่าซื้อหาติดบ้านไว้กินรองท้องเวลาหิวได้เป็นอย่างดี

(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

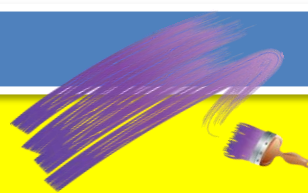


แนวคำตอบกิจกรรมที่ ๕

ขั้นที่ ๕ R๓ (Recite) การเขียนสรุปใจความสำคัญ



(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)



แนวคำตอบกิจกรรมที่ ๖

ขั้นที่ ๖ R๔ (Reflect) การวิเคราะห์ วิจารณ์เรื่องที่อ่าน

๑. จากข้อความทางอินเทอร์เน็ตเรื่องกล้วย ๆ สรุปใจความสำคัญอย่างไร

แนวคำตอบ กล้วยมีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ โดยมีคาร์โบไฮเดรตมากกว่า ๒ เท่า มีฟอสฟอรัสมากกว่า ๓ เท่า มีโปรตีนมากกว่า ๔ เท่า วิตามินเอและธาตุเหล็กมากกว่า ๕ เท่าด้วยกัน!! โดยการกินกล้วยจะให้ดีที่สุดคือกินตอนเช้าเพื่อจะช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดี

๒. เรื่องกล้วย ๆ ตรงกับสุภาษิตไทยว่าอะไรและความหมายว่าอย่างไร

แนวคำตอบ ปอกกล้วยเข้าปาก หมายถึง การกระทำการใด ๆ ที่มีความง่ายมาก ๆ ที่มาของสำนวน เปรียบเปรยถึงการปอกเปลือกผลไม้ หากนำมาเทียบกันแล้วเปลือกผลไม้ที่ปอกง่ายที่สุดก็คือ กล้วย

๓. จงบอกถึงการรักษาโรคจากกินกล้วยมา ๓ ข้อ

แนวคำตอบ

๑. โรคโลหิตจางได้ เพราะในกล้วยมีธาตุเหล็กสูง ซึ่งจะช่วยในการผลิตฮีโมโกลบินในเลือด เพื่อรักษาภาวะโลหิตจางหรือผู้ที่อยู่ในสภาวะขาดกำลัง

๒. โรคความดันโลหิตสูง หรือเส้นเลือดฝอยแตกได้

๓. โรคกระเพาะอักเสบ

๔. นักเรียนคิดว่าควรกินกล้วยอย่างไรให้เหมาะสม

แนวคำตอบ การกินกล้วยจะให้ดีที่สุดคือกินตอนเช้าเพื่อจะช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดี และการกินกล้วยทุกวันวันละ ๒ ผล

๕. อาชีพใดที่กินกล้วยแล้วช่วยให้เพิ่มพลังงาน

แนวคำตอบ นักกีฬา

(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของคุณผู้สอน)

