



## คำนำ

การอ่านเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษาหาความรู้ และพัฒนาชีวิต ซึ่งนอกจากจะทำให้เกิดความรู้แล้วยังก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและส่งเสริมให้มีความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ ได้แนวคิด ในการดำเนินชีวิต การอ่านจึงเป็นหัวใจของการศึกษาทุกระดับ และเป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้เรื่องต่างๆ การอ่านที่ดีมีประสิทธิภาพ จะต้องอ่านแล้วจับใจความได้ สรุปสาระสำคัญของเรื่องที่อ่านได้แบบฝึกเสริมทักษะการอ่านจับใจความ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ จัดทำขึ้นเพื่อเป็น สื่อในการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่มร่วมมือเทคนิค STAD โดยใช้กระบวนการอ่านจับใจความ ซึ่งครูจะได้นำไปใช้ในการสอนโดยการเน้นกระบวนการเรียนรู้ มากกว่ายึดแบบเรียนเป็นหลัก ผู้จัดทำได้ศึกษา ค้นคว้า เพิ่มเติมจากแบบเรียนของนักเรียน ตามเนื้อหาสาระการอ่านจับใจความ ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. ๒๕๕๑ ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า แบบฝึกเสริมทักษะการอ่านจับใจความเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ ในการส่งเสริมให้นักเรียน เป็นผู้ ใฝ่ รู้ ใฝ่ เรียน และมีอุปนิสัยรักการอ่านมากยิ่งขึ้น

นริศรา ภูมทอง



## คำชี้แจง

แบบฝึกเสริมทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยสำหรับนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ มีทั้งหมดจำนวน ๗ เล่ม ดังนี้

แบบฝึกเล่มที่ ๑ พื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญ

แบบฝึกเล่มที่ ๒ หลักและกลวิธีการอ่านจับใจความสำคัญ

แบบฝึกเล่มที่ ๓ การอ่านจับใจความสำคัญจากข่าว

แบบฝึกเล่มที่ ๔ การอ่านจับใจความสำคัญจากบทความ

แบบฝึกเล่มที่ ๕ การอ่านจับใจความสำคัญจากสารคดี

แบบฝึกเล่มที่ ๖ การอ่านจับใจความสำคัญจากนิทาน

แบบฝึกเล่มที่ ๗ การอ่านจับใจความสำคัญจากเรื่องสั้น

การใช้แบบฝึกเสริมทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยสำหรับ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

๑. แบบฝึกเล่มนี้ เป็นแบบฝึก เล่มที่ ๑ เรื่อง พื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญ มีแบบฝึก  
ทั้งหมด ๓ แบบฝึก

๒. ขั้นตอนการใช้แบบฝึก

๒.๑ นักเรียนศึกษาทำความเข้าใจกับจุดประสงค์ของแบบฝึก

๒.๒ นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน

๒.๓ นักเรียนศึกษาใบความรู้พื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญ

๒.๔ นักเรียนทำกิจกรรมในแบบฝึกทั้ง ๓ แบบฝึก

๒.๕ นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

๒.๖ นักเรียนร่วมตรวจคำตอบกับเฉลยในภาคผนวก

๒.๗ นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่มเพื่อหาข้อสรุปจากกิจกรรมภายในกลุ่ม

๒.๗ ครูและนักเรียนร่วมประเมินผลการปฏิบัติงานของนักเรียนจากการทำกิจกรรม  
ในแบบฝึกและแบบทดสอบ



## สารบัญ

## หน้า

คำนำ	ก
คำชี้แจง	ข
สารบัญ	ค
สาระการเรียนรู้ / มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด / จุดประสงค์การเรียนรู้	ด
แบบทดสอบก่อนเรียน	๒
กรอบความรู้ที่ ๑ การอ่านจับใจความสำคัญพื้นฐาน	๕
แบบฝึกพื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญที่ ๑	๘
แบบฝึกพื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญที่ ๒	๑๔
แบบฝึกพื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญที่ ๓	๑๖
แบบทดสอบหลังเรียน	๑๗
ภาคผนวก	
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	๒๑
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	๒๒
เฉลยแบบฝึกพื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญที่ ๑	๒๓
เฉลยแบบฝึกพื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญที่ ๒	๒๕
เฉลยแบบฝึกพื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญที่ ๓	๒๗
เอกสารอ้างอิง	๒๘



สาระการเรียนรู้ / มาตรฐานการเรียนรู้  
ตัวชี้วัด / จุดประสงค์การเรียนรู้

สาระที่ ๑ การอ่าน

มาตรฐาน ท ๑.๑ ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิดเพื่อนำไปใช้ตัดสินใจ  
แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตและมีนิสัยรักการอ่าน

ตัวชี้วัด

๑. จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน
๒. ระบุเหตุผลและข้อเท็จจริงกับข้อคิดเห็นจากเรื่องที่อ่าน
๓. ระบุและอธิบายคำเปรียบเทียบกับคำที่มีหลายความหมายในบริบทต่าง ๆ จาก  
การอ่าน

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของการอ่านจับใจความได้
๒. นักเรียนสามารถบอกความหมายของใจความสำคัญได้
๓. นักเรียนสามารถจำแนกผลความ หรือส่วนขยายใจความสำคัญได้
๔. นักเรียนสามารถอธิบายคุณลักษณะของนักอ่านจับใจความที่ดีได้

สาระการเรียนรู้

๑. ความหมายของการอ่านจับใจความสำคัญ
๒. ความหมายของใจความสำคัญ
๓. ผลความหรือส่วนขยายใจความสำคัญ





แบบทดสอบก่อนเรียน  
พื้นฐานการอ่านจับใจความ

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (X) ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว (๑๐ คะแนน)

๑. ข้อใดเป็นความหมายของการอ่านจับใจความ
 

ก. อ่านเพื่อความรู้	ข. อ่านเพื่อความบันเทิง
ค. อ่านเพื่อหาสาระสำคัญของเรื่อง	ง. อ่านเพื่อค้นหาแนวทางในการดำเนินชีวิต
  
๒. เพราะเหตุใดเราควรทำความเข้าใจลักษณะของหนังสือว่าเป็นหนังสือประเภทใด
  - ก. จะช่วยให้มีแนวทางอ่านจับใจความสำคัญได้ง่าย
  - ข. จะทำให้เกิดความเข้าใจในหนังสือได้อย่างรวดเร็ว
  - ค. จะทำให้อ่านได้อย่างเหมาะสม
  - ง. จะทำให้เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน
  
๓. การอ่านจับใจความสำคัญ ผู้อ่านต้องปฏิบัติอย่างไร
  - ก. แยกใจความสำคัญจากส่วนขยายใจความสำคัญ
  - ข. แยกเรื่องออกเป็นตอน ๆ
  - ค. แยกประเด็นของเรื่องว่าส่วนใดเป็นข้อมูลประกอบ
  - ง. อ่านให้รวดเร็วอย่างสม่ำเสมอ
  
๔. เมื่อพบศัพท์ยากอ่านแล้วไม่เข้าใจนักเรียนควรทำอย่างไร
 

ก. ถามคุณครู	ข. ปล่อยไปก่อน
ค. เปิดพจนานุกรม	ง. อ่านข้าม ๆ ไปเพื่อความรวดเร็ว

มาช่วยทำ  
แบบทดสอบกันเถอะ!



๕. ข้อใดถือว่าเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการอ่านจับใจความ

- ก. อ่านผ่าน ๆ โดยตลอดเพื่อให้รู้เรื่อง
- ข. อ่านให้ละเอียดเพื่อทำความเข้าใจ
- ค. เรียบเรียงใจความสำคัญของเรื่อง
- ง. อ่านซ้ำตอนที่ไม่เข้าใจ

๖. ข้อใดถือว่าเป็นขั้นตอนแรกของการอ่านจับใจความ

- ก. เรียบเรียงใจความสำคัญของเรื่อง
- ข. อ่านให้ละเอียดเพื่อทำความเข้าใจ
- ค. อ่านซ้ำตอนที่ไม่เข้าใจ
- ง. อ่านผ่าน ๆ โดยตลอดเพื่อให้รู้เรื่อง

๗. การที่เราจะอ่านจับใจความสำคัญอย่างง่ายที่สุดคือ

- ก. พยายามแยกย่อหน้าแต่ละย่อหน้าออกจากกัน
- ข. ตั้งคำถามและคำตอบจากเรื่องที่อ่าน
- ค. พยายามหาว่าส่วนใดเป็นส่วนขยายใจความสำคัญ
- ง. พิจารณาองค์ประกอบของเรื่องในคราวเดียวกัน

ในกิจกรรมที่มนุษย์ต้องกระทำ การฟังเป็นกิจกรรมที่คนทำรองลงมาจาก การหายใจเท่านั้น การฟังมีความสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิตส่วนตัว อาชีพ สังคมและครอบครัว ถ้าคนทำงานได้ เรียนรู้ถึงการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

๘. ใจความสำคัญของข้อความนี้คืออะไร

- ก. คนทำงานได้เรียนรู้ถึงการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ
- ข. การฟังเป็นกิจกรรมที่คนทำรองลงมาจาก การหายใจเท่านั้น
- ค. การฟังมีความสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิต
- ง. การฟังเป็นกิจกรรมที่มนุษย์ต้องกระทำ



สงครามอ่าวเปอร์เซียยุติแล้ว ซัดตัมสร้างเซอร์ไพรส์ส่งถอนทหารทั้งหมดออกจากคูเวต  
อย่างไม่มีเงื่อนไขแต่ยังปากแข็งอ้างว่าประสบชัยชนะตามเป้าหมาย พันมิตรสุดต่อต้านได้คือจะเอา  
ศอก ยันจะทิ้งระเบิดต่อไปหากข้าศึกไม่ยอมทิ้งอาวุธทั้งหมด

๙. ใจความสำคัญของข้อความข้างบนนี้ คืออะไร

- ก. พันมิตรสุดต่อต้านได้คือจะเอาศอก ยันจะทิ้งระเบิดต่อไปหากข้าศึกไม่ยอมทิ้งอาวุธ ทั้งหมด
- ข. แต่ยังปากแข็งอ้างว่าประสบชัยชนะตามเป้าหมาย
- ค. ซัดตัมสร้างเซอร์ไพรส์ส่งถอนทหารทั้งหมดออกจากคูเวต
- ง. สงครามอ่าวเปอร์เซียยุติแล้ว

น้ำดื่มเป็นน้ำใช้ดื่มเพื่อแก้กระหาย เป็นสิ่งจำเป็นแก่ร่างกาย แต่น้ำดื่มอีกชนิดหนึ่งเป็นของ  
ไม่เป็นจำเป็น ไม่ได้มีไว้เพื่อแก้กระหาย จึงไม่จำเป็นต้องหัดดื่มน้ำชนิดนี้ ได้แก่ น้ำเมา น้ำเมาที่  
เป็นของดองเรียกว่า เมรัย

หลักพระพุทธศาสนา  
สมเด็จพระสังฆราชพระยามังคลาร

๑๐. ใจความสำคัญของข้อความนี้ข้อใด

- ก. น้ำชนิดนี้ได้แก่น้ำเมาที่เป็นของดอง เรียกว่า เมรัย
- ข. น้ำดื่มเป็นสิ่งจำเป็นแก่ร่างกาย น้ำดื่มเป็นน้ำใช้ดื่มเพื่อแก้กระหาย
- ค. น้ำดื่มที่ไม่เป็นจำเป็นไม่ได้มีไว้เพื่อแก้กระหาย
- ง. น้ำดื่มเป็นน้ำใช้ดื่มเพื่อแก้กระหาย





## กรอบความรู้ที่ ๑ การอ่านจับใจความสำคัญ

**การอ่านเพื่อจับใจความสำคัญ** หมายถึง การอ่านเพื่อเก็บสาระสำคัญของเรื่องที่อ่าน เช่น เก็บจุดมุ่งหมายสำคัญของเรื่อง เก็บเนื้อเรื่องที่สำคัญ เก็บความรู้หรือข้อมูลที่น่าสนใจตลอดจน แนวความคิดหรือทัศนคติของผู้เขียน

**ใจความสำคัญ** หมายถึง ใจความสำคัญและเด่นที่สุดในย่อหน้า เป็นแก่นของย่อหน้าที่สามารถครอบคลุมเนื้อความในประโยคอื่น ๆ ในย่อหน้านั้นหรือเป็นประโยคที่สามารถเป็นหัวเรื่องของย่อหน้านั้นได้ ถ้าตัดเนื้อความของประโยคอื่นออกหมดหรือสามารถเป็นใจความหรือประโยคเดียว ๆ ได้โดยไม่ต้องมีประโยคอื่นประกอบ ในแต่ละ ย่อหน้าจะมีประโยคใจความสำคัญเพียงประโยคเดียวหรืออย่างมากไม่เกิน ๒ ประโยค

**ผลความ** คือ ข้อความที่ทำหน้าที่ขยายใจความให้ชัดเจน เด่นชัดขึ้น ถ้าตัดผลความสารกึ่งยังไม่เปลี่ยนแปลง ผลความมักจะเป็นการอธิบาย การยกตัวอย่าง การเปรียบเทียบ การให้เหตุผล เป็นต้น

### ลักษณะของใจความสำคัญ

๑. ใจความสำคัญเป็นข้อความที่ทำหน้าที่คลุมใจความของข้อความอื่น ๆ ในตอน นั้น ๆ ได้หมด ข้อความนอกนั้นเป็นเพียงรายละเอียดหรือส่วนขยายใจความสำคัญเท่านั้น
๒. ใจความสำคัญของข้อความหนึ่ง ๆ หรือย่อหน้าหนึ่ง ๆ ส่วนมากจะมีเพียงประการเดียว
๓. ใจความสำคัญส่วนมากมีลักษณะเป็นประโยค อาจจะเป็นประโยคเดียวหรือประโยคซ้อนก็ได้ แต่ในบางกรณีใจความสำคัญไม่ปรากฏเป็นประโยค เป็นเพียงใจความที่แฝงอยู่ในข้อความตอนนั้น ๆ
๔. ใจความสำคัญที่มีลักษณะเป็นประโยคส่วนมากจะปรากฏอยู่ต้นข้อความ

ในการอ่านใด ๆ ก็ตามจุดมุ่งหมายเพื่อจับใจความสำคัญของข้อความที่ได้อ่าน ดังนั้น ถ้ารู้จักสังเกตประโยคที่เป็นใจความสำคัญของข้อความแต่ละข้อความและรู้จักแยกใจความหลักออกจากใจความรองได้ ก็จะทำให้เราเข้าใจในสิ่งที่อ่านได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

เข้าวันรุ่งขึ้น เสียงไก่ขัน เอ๊ก อี้ เอ๊ก เอ๊ก ฉันทันและน้องตื่นขึ้นแล้วชวนกันไป อาบน้ำพอสเสร็จก็ออกไปวิ่งเล่นที่สนามหญ้าหน้าบ้าน ฉันทันพบเห็ดดอกหนึ่งกำลังบาน มีขนาดใหญ่มาก ฉันทันกับน้องยืนดูด้วยความสนใจ คุณน้าซึ่งตื่นเช้าเช่นกันรีบเดินเข้ามาห้าม

ตัวอย่างการอ่าน

เพื่อจับ

ใจความ

ใจความสำคัญของข้อความนี้ คือเห็ด  
ที่พบอาจเป็นเห็ดมีพิษ



## เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการอ่านจับใจความ

### การอ่านจับใจความสำคัญให้เข้าใจง่ายและรวดเร็ว ผู้อ่านควรมีแนวทางและพื้นฐานดังนี้

๑. สํารวจส่วนประกอบของหนังสือ เช่น ชื่อเรื่อง คำนำ สารบัญ ฯลฯ เพราะส่วนประกอบของหนังสือจะทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องหรือหนังสือที่อ่านได้กว้างขวางและรวดเร็ว

๒. ตั้งจุดมุ่งหมายในการอ่านเพื่อเป็นแนวทางใช้กำหนดวิธีอ่านให้เหมาะสมและจับใจความหรือหาคำตอบได้รวดเร็วขึ้น โดยจับใจความให้ได้ว่าใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร แล้วนำมาสรุปเป็นใจความสำคัญ

๓. มีทักษะในการใช้ภาษา สามารถเข้าใจความหมายของคำศัพท์ต่าง ๆ มีประสบการณ์หรือภูมิหลังเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน มีความเข้าใจลักษณะของหนังสือเพราะหนังสือแต่ละประเภทมีรูปแบบการแต่งและเป้าหมายของเรื่องที่แตกต่างกัน

๔. ใช้ความสามารถในด้านการแปลความหมายของคำ ประโยค และข้อความต่าง ๆ อย่างถูกต้องรวดเร็ว

๕. ใช้ประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องที่อ่านมาประกอบจะช่วยให้เข้าใจและจับใจความได้ง่ายขึ้น

**สรุปการอ่านจับใจความ** สรุปการอ่านจับใจความสำคัญ หมายถึง การอ่านที่ต้องการแยกแยะเรื่องที่อ่านให้ได้ว่า ส่วนใดเป็นใจความหรือข้อความที่สำคัญที่สุด และส่วนใดเป็นข้อความประกอบ การจับใจความจะช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจว่าผู้เขียนต้องการสื่ออะไรอย่างถูกต้อง โดยผู้อ่านต้องใช้ความสามารถทางภาษา ประสบการณ์หรือภูมิหลังในด้านการแปลความหมายของคำข้อความ เพื่อจับใจความได้รวดเร็วขึ้น



### ทุกคนสามารถฝึกฝนการเป็นนักอ่านจับใจความได้ด้วยวิธีการต่อไปนี้

๑. สร้างนิสัยรักการอ่าน โดยพยายามฝึกอ่านข้อความทุกประเภท แม้แต่ป้ายประกาศต่าง ๆ ก็ควรอ่าน การฝึกอ่านบ่อย ๆ จะทำให้เกิดนิสัยรักการอ่าน อ่านหนังสือได้เร็ว ช่างสังเกต และจดจำ ข้อความต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

๒. หัดใช้พจนานุกรม เมื่ออ่านแล้วพบศัพท์ที่ไม่เข้าใจอย่าท้อถอยหรือปล่อยผ่าน การใช้พจนานุกรมจะทำให้นักเรียนรู้คำศัพท์มากขึ้น

๓. จดบันทึกการอ่าน ขณะที่อ่านควรมีสมุดจดบันทึก เพื่อบันทึกถ้อยคำ ที่น่าสนใจ แปลกใหม่ ไพเราะ มีคติ ข้อคิด ความรู้ใหม่ ๆ หรือข้อความที่นักเรียนประทับใจ โดยบันทึกชื่อหนังสือและผู้เขียนไว้ด้วย และหากเป็นหนังสือที่นักเรียนต้องอ่านบ่อย ๆ อาจใช้ปากกาขีดเน้นข้อความ หรือแปะกระดาษสีคั่นหน้าที่มีข้อความดังกล่าว

๔. ฝึกจับใจความสำคัญทีละย่อหน้า การอ่านจับใจความสำคัญนั้น ควรเริ่มต้นจากการจับใจความสำคัญในแต่ละย่อหน้าให้ได้ถูกต้องแม่นยำ เสียก่อน เพราะงานเขียนที่ดีนั้นแม้มีใจความหลายอย่างแต่ใน ๑ ย่อหน้า มีใจความสำคัญเพียง ๑ ใจความเท่านั้น หากเรื่องมีหลายย่อหน้า แสดงว่ามีใจความสำคัญหลายใจความ เมื่อนำใจความสำคัญของแต่ละย่อหน้ามาพิจารณา ร่วมกันก็จะทำให้สามารถจับใจความสำคัญของเรื่องได้ในที่สุด

ไม่ยากอย่างที่คิด  
ค่ะ

ถ้าไม่เข้าใจถามครู  
หรือเพื่อนในชั้นเรียน  
ได้เลยนะคะ

หนูอยากทำ  
แบบฝึกหัดแล้ว





### ตัวอย่างการอ่านจับใจความสำคัญ

#### ตัวอย่าง

หลังฤดูเก็บเกี่ยว เกษตรกรมักปลูกพืชอายุสั้นและทนแล้ง พืชที่เหมาะสม ได้แก่ พืชตระกูลถั่ว แต่ถ้าปลูกโดยวิธีการหว่านจะพบปัญหา เพราะมีวัชพืชขึ้นแข่งกับต้นถั่ว จึงยากแก่การกำจัดวัชพืช ทำให้ได้ผลผลิตต่ำ

#### วิธีการสรุปใจความสำคัญ

ใคร	เกษตรกร
ทำอะไร	ปลูกพืชตระกูลถั่ว
เมื่อไร	หลังฤดูเก็บเกี่ยว
อย่างไร	ใช้วิธีหว่าน
ผลเป็นอย่างไร	วัชพืชขึ้นแข่ง ได้ผลผลิตต่ำ

#### สรุปใจความสำคัญ

เกษตรกรปลูกพืชตระกูลถั่วหลังฤดูเก็บเกี่ยว ถ้าใช้วิธีหว่านทำให้วัชพืชขึ้นแข่งได้ผลผลิตต่ำ

เริ่มทำแบบฝึกหัด  
ทบทวนความรู้กัน  
เถอะครับ





## แบบฝึกทักษะพื้นฐานการอ่านจับใจความที่ ๑

๑. อ่างล้างขามเมื่อใช้นาน ๆ เศษอาหารหรือไขมันก็จะเกาะติดรอบ ๆ ท่อ ยิ่งนานยิ่งสะสมจนทำให้อ่างอุดตัน เป็นเหตุให้น้ำไหลไม่สะดวกหรือไหลไม่ได้ วิธีการแก้ไขคือ เอาเกลือแกงใส่ลงไปในห้อง ๒ - ๓ ช้อน นำเบกกิ้งโซดาหรือผงฟูต้มในน้ำให้เดือดแล้วเทลงไปในห้อง ไขมันในห้องที่อุดตันก็จะหายไป

### วิธีการสรุปใจความสำคัญ

ใคร .....

ทำอะไร.....

เมื่อไร.....

อย่างไร.....

ผลเป็นอย่างไร.....

### สรุปใจความสำคัญ

.....

.....

เธอล่าเราจะทำถูก  
หรือเปล่า



ต้องเชื่อมั่นใน  
ตัวเองสิ

๒. กระเบื้องเคลือบในห้องน้ำมักจะเกิดความสกปรกได้ง่าย ถ้าหากไม่ดูแลรักษาอย่างสม่ำเสมอ เมื่อปล่อยทิ้งไว้นาน ๆ ผนังคราบโคลนก็จะเต็มไปด้วยหินปูน จนอาจเป็นอันตรายได้ มีวิธีการทำความสะอาดได้ง่าย ๆ คือ เพียงแค่เอาน้ำราดตรงบริเวณที่กระเบื้องเคลือบสกปรก แล้วนำเกลือมาโรยลงบนแปรงขัดทั่วห้องน้ำและที่ผนังของห้องน้ำ จะพบว่า เกลือช่วยขจัดคราบสกปรกต่าง ๆ ให้หายไปอย่างง่ายดาย เมื่อขัดเสร็จแล้วล้างห้องน้ำให้คราบเกลือออกให้หมด เพียงเท่านี้ห้องน้ำก็จะดูสะอาดปราศจากคราบโคลนเป็นเงาแวววาวเหมือนของใหม่



### วิธีการสรุปใจความสำคัญ

ใคร .....

ทำอะไร.....

เมื่อไร.....

อย่างไร.....

ผลเป็นอย่างไร.....

### สรุปใจความสำคัญ

.....

.....



เป็นยังไงบ้าง  
อย่าลืมกลับไป



๓. เตารีดไหม้เป็นปัญหาที่พบบ่อย ๆ ซึ่งเมื่อนำมารีดผ้าจะทำให้ไฟดรีดไม่คล่อง และที่พื้นเตารีดก็จะมีรอยไหม้ดำติดอยู่ วิธีการแก้ไขก็คือ การใช้ยาสีฟันป้ายที่ รอยไหม้ของเตารีด แล้วใช้เศษผ้าถูแรง ๆ ให้ทั่ว รอยไหม้ก็จะหายไปและนำ ผ้าชุบน้ำทำความสะอาดอีกครั้ง เตารีดก็จะใช้ได้ดีตามปกติ



### วิธีการสรุปใจความสำคัญ

ใคร .....

ทำอะไร.....

เมื่อไร.....

อย่างไร.....

ผลเป็นอย่างไร.....



### สรุปใจความสำคัญ

.....

.....

พยายามเข้านะ  
เราเอาใจช่วย



๔. นกคีรีบุณเป็นนกที่มาจากต่างประเทศ พ่อค้ามักจะสั่งมาจาก ฮอลแลนด์ เยอรมัน ไต้หวัน เป็นส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตามเนื่องจากนกคีรีบุณมีต้นกำเนิดมาจากภูมิภาคประเทศแถบร้อน ฉะนั้นสภาพอากาศบ้านเราจึงเหมาะสมที่จะเลี้ยง นกคีรีบุณได้เป็นอย่างดี แต่ต้องระวังในเรื่องยุง เพราะนกคีรีบุณแพ้ยุง ถ้าโดน ยุงกัดจะทำให้หนักอ่อนแอและตายได้ในที่สุด



#### วิธีการสรุปใจความสำคัญ

ใคร .....

ทำอะไร.....

เมื่อไร.....

อย่างไร.....

ผลเป็นอย่างไร.....

#### สรุปใจความสำคัญ

.....

.....



ใกล้จะเสร็จแล้ว  
ตั้งใจทำต่อกัน





๕. การใช้สีปรุงแต่งอาหารคาวและหวานเพื่อให้สวยงามน่ารับประทาน เราควร  
จะใช้สีจากธรรมชาติ ส่วนใหญ่จะได้จากส่วนต่าง ๆ ของพืช เช่น ดอก ผล ใบ  
แก่น เหง้า เป็นต้น ต่อมาสีหลายชนิดได้จากการสังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ มี  
การค้นคว้าทดลองสีสังเคราะห์ บางชนิดเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค ดังนั้น เราควร  
เลือกบริโภคอาหารที่ไม่ใส่สี ถ้าจำเป็นต้องใช้สีเพื่อให้อาหารสวยงาม น่า  
รับประทานก็ควรใส่สีผสมอาหารจากสีธรรมชาติที่ได้จากพืช จะได้อาหารที่มีความ  
ปลอดภัย

### วิธีการสรุปใจความสำคัญ

ใคร .....

ทำอะไร.....

เมื่อไร.....

อย่างไร.....

ผลเป็นอย่างไร.....

### สรุปใจความสำคัญ

.....

.....



เย้! เสร็จแล้ว  
เข้าใจขึ้นเยอะเลย



## แบบฝึกทักษะพื้นฐานการอ่านจับใจความที่ ๒

คำสั่ง จากข้อความต่อไปนี้ ให้นักเรียนแยกประโยคที่เป็นใจความสำคัญของเรื่อง

๑. ชีวิตของคนเมืองหลวงในปัจจุบัน มีแต่ความเคร่งเครียดและเร่งรีบในการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทำให้บางครั้งรับประทานอาหารเช้าไม่เป็นเวลาหรือไม่ได้รับประทานอาหารตรงตามมื้ออาหาร บางคนต้องงดเว้นอาหารบางมื้อไปก็มี ปัญหาเหล่านี้ทำให้ร่างกายไม่ได้รับพลังงานและสารอาหารที่ต้องการอย่างเพียงพอในแต่ละวัน อันมีผลกระทบต่อสุขภาพทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายอ่อนแอ เกิดภาวะติดเชื้อโรคได้ง่าย และเกิดเจ็บป่วยการรับประทานอาหารเช้าไม่ครบทุกมือนับว่ามีโทษต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

ใจความสำคัญ คือ

.....

.....

๒. อาหารมื้อหลักที่ไม่ควรดกก็คือ อาหารมื้อเช้า เนื่องจากตอนเช้าเป็นการเริ่มต้นทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต อาหารมื้อเช้าจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเพียงพอสามารถปฏิบัติงานในแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ระยะเวลาระหว่างมื้อเย็นกับมื้อเช้าห่างกันถึง ๑๒ ชั่วโมง อาหารที่ได้รับประทานตั้งแต่ตอนเย็นจะถูกเผาผลาญเป็นพลังงานจนหมดสิ้น ระดับน้ำตาลในเลือดก็ลดต่ำลงจึงทำให้ร่างกายต้องการอาหารเพื่อสร้างพลังงานใหม่

ใจความสำคัญ คือ

.....

.....

๓. สาเหตุสำคัญที่ทำให้หลายคนไม่รับประทานอาหารเช้ามี ๒ ประการ คือประการแรก ไม่รับประทานอาหารเช้าเพราะไม่มีเวลาพอ นอนตื่นสาย ต้องรีบไปโรงเรียนหรือไปทำงานจึงไม่สะดวกและไม่พร้อมในการเตรียมอาหารเช้า วิธีแก้ปัญหานี้คือ การทำอาหารที่ง่าย ๆ สะดวก รวดเร็วไม่ต้องพิถีพิถันมากนัก เช่น ข้าวไข่เจียว ไข่ต้ม แชนวิช ฯลฯ ประการที่สอง ไม่รับประทานอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วนหรือต้องการลดน้ำหนัก วิธีแก้ปัญหานี้ไม่ใช่การงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง แต่ควรรับประทานอาหารเช้าให้ครบทุกมื้อโดยการควบคุมอาหารและให้ได้สารอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการ

ใจความสำคัญ คือ

.....

.....

๔. ผลการวิจัยพบว่า การรับประทานอาหารเช้าทำให้การทำงานภายในร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพเพราะร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอและมีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ

ใจความสำคัญ คือ

.....

.....





## แบบฝึกทักษะพื้นฐานการอ่านจับใจความที่ ๓

**คำสั่ง** จงขีดเส้นใต้ประโยคใจความสำคัญจากข้อความที่กำหนดให้

๑. ศิลปะแห่งการฟังนั้นไม่ได้หมายถึงการนั่งปล่อยให้ผู้อื่นพูดฝ่ายเดียว การทำเช่นนั้นง่ายเกินกว่าที่จะนับว่าเป็นศิลปะ ศิลปะการฟังจึงหมายถึงความสามารถที่จะชักจูงผู้พูดให้หันเข้ามาหาเรื่องที่เขานัด คือแสดงให้เห็นว่าตนกำลังฟังคำพูดของเขาด้วยความตั้งใจ

๒. ประเทศที่พัฒนาแล้วต่างตระหนักกันดีว่า การศึกษานั้นเป็นเครื่องมือในการพัฒนาประเทศที่ยอดเยี่ยมที่สุด การเร่งรัดพัฒนาทางวัตถุใด, จักล้มเหลวสิ้น หากประชาชนยังต้องการศึกษา

๓. วัดกับคนไทยมีความเกี่ยวพันกันอย่างลึกซึ้งตลอดมา ในสมัยก่อนวัดเป็นทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตประจำวัน เป็นโรงเรียนอบรมสั่งสอนเด็ก เป็นศาลไกลเกลี่ยข้อขัดแย้งของผู้ใหญ่

๔. ความสมบูรณ์ของชีวิตมาจากความเข้าใจชีวิตเป็นพื้นฐาน คือเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความเป็นมนุษย์ และความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับธรรมชาติ มีความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติอย่างจริงใจ

๕. ความเครียดทำให้เพิ่มฮอร์โมนอะดรีนาลีนในเลือด ทำให้หัวใจเต้นเร็ว เส้นเลือดบีบตัว กล้ามเนื้อแข็งตึง ระบบย่อยอาหารผิดปกติและเกิดอาการปวดหัว ปวดท้อง ใจสั่น แข็งขา อ่อนแรง ความเครียดจึงเป็นตัวการที่เร่งให้แก่เร็ว

๖. สารอาหารในข้าวกล้องจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและช่วยป้องกันโรคอ้วน ข้าวกล้องมีสารเส้นใยมากกว่าข้าวขาว ๘ เท่า ข้าวกล้องจะช่วยดูดซับไขมันและน้ำตาลในอาหาร แล้วขับออกมาเป็นกากอาหาร ทำให้ไขมันและน้ำตาลซึมเข้ากระแสเลือดน้อยลง

๗. ปลาทุจากจังหวัดสมุทรสงครามหรือแม่กลองกินอร่อยกว่าปลาทุน่านน้ำอื่น เพราะนวลดินและระบบน้ำ บริเวณก้นอ่าวไทยแถบจังหวัดสมุทรสาครและสมุทรสงครามโดยเฉพาะบริเวณปากน้ำและก้นอ่าวแม่กลองจะเป็นดินเลนร่วนซุยซึ่งมีนวลดินที่ทำให้ปลาทุอร่อย

๘. คนโบราณท่านแบ่งการปกครองในบ้านไว้ดังนี้คือ สามีเป็นใหญ่นอกบ้าน ซึ่งหมายความว่าสามีเป็นผู้มีภาระหน้าที่ทำงานภายนอกบ้านเป็นงานอาชีพหาเงินเลี้ยงครอบครัว ส่วนภริยาเป็นใหญ่ในบ้าน ซึ่งหมายความว่าผู้รับผิดชอบในการปกครองดูแลกิจการในบ้านซึ่งเป็นพวกการบ้านงานครัวนั่นเองหรือ “สามีเป็นผู้หา ภริยาเป็นผู้เก็บ (เงิน)” การแบ่งหน้าที่ของสามีและภริยากันเช่นนี้ทำให้คนแต่ก่อนอยู่ด้วยกันอย่างสันติสุข



๕. ข้อใดถือว่าเป็นขั้นตอนแรกของการอ่านจับใจความ

- ก. อ่านผ่าน ๆ โดยตลอดเพื่อให้รู้เรื่อง      ข. อ่านให้ละเอียดเพื่อทำความเข้าใจ  
ค. อ่านซ้ำตอนที่ไม่มีเข้าใจ      ง. เรียบเรียงใจความสำคัญของเรื่อง

๖. ข้อใดถือว่าเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการอ่านจับใจความ

- ก. อ่านผ่าน ๆ โดยตลอดเพื่อให้รู้เรื่อง  
ข. อ่านให้ละเอียดเพื่อทำความเข้าใจ  
ค. เรียบเรียงใจความสำคัญของเรื่อง  
ง. อ่านซ้ำตอนที่ไม่มีเข้าใจ

๗. การที่เราจะอ่านจับใจความสำคัญอย่างง่ายที่สุดคือ

- ก. พยายามแยกย่อหน้าแต่ละย่อหน้าออกจากกัน  
ข. ตั้งคำถามและคำตอบจากเรื่องที่อ่าน  
ค. พยายามหาว่าส่วนใดเป็นส่วนขยายใจความสำคัญ  
ง. พิจารณาองค์ประกอบของเรื่องในคราวเดียวกัน

ในกิจกรรมที่มนุษย์ต้องกระทำ การฟังเป็นกิจกรรมที่คนทำรองลงมาจาก การหายใจเท่านั้น การฟังมีความสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิตส่วนตัว อาชีพ สังคมและครอบครัว ถ้าคนทำงานได้ เรียนรู้ถึงการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

๘. ใจความสำคัญของข้อความนี้คืออะไร

- ก. การฟังเป็นกิจกรรมที่คนทำรองลงมาจาก การหายใจเท่านั้น  
ข. คนทำงานได้เรียนรู้ถึงการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ  
ค. การฟังมีความสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิต  
ง. การฟังเป็นกิจกรรมที่มนุษย์ต้องกระทำ



น้ำดื่มเป็นน้ำใช้ดื่มเพื่อแก้กระหาย เป็นสิ่งจำเป็นแก่ร่างกาย แต่น้ำดื่มอีกชนิดหนึ่งเป็นของ  
ไม่เป็นจำเป็น ไม่ได้มีไว้เพื่อแก้กระหาย จึงไม่จำเป็นต้องหัดดื่มน้ำชนิดนี้ ได้แก่ น้ำเมา น้ำเมาที่เป็น  
ของดองเรียกว่า เมรัย

หลักพระพุทธศาสนา  
สมเด็จพระสังฆราชพระญาณสังวร

๙. ใจความสำคัญของข้อความนี้ข้อใด

- ก. น้ำดื่มที่ไม่เป็นจำเป็นไม่ได้มีไว้เพื่อแก้กระหาย
- ข. น้ำดื่มเป็นสิ่งจำเป็นแก่ร่างกาย น้ำดื่มเป็นน้ำใช้ดื่มเพื่อแก้กระหาย
- ค. น้ำชนิดนี้ได้แก่น้ำเมาที่เป็นของดอง เรียกว่า เมรัย
- ง. น้ำดื่มเป็นน้ำใช้ดื่มเพื่อแก้กระหาย

สงครามอ่าวเปอร์เซียยุติแล้ว ซัดดัมสร้างเซอร์ไพรส์ส่งอาหารทั้งหมดออกจากคูเวต  
อย่างไม่มีเงื่อนไขแต่ยังปากแข็งอ้างว่าประสบชัยชนะตามเป้าหมาย พันธมิตรสุดต่อต้านได้คืบจะเอา  
ศอก ยันจะทิ้งระเบิดต่อไปหากข้าศึกไม่ยอมทิ้งอาวุธทั้งหมด

๑๐. ใจความสำคัญของข้อความข้างบนนี้ คืออะไร

- ก. พันธมิตรสุดต่อต้านได้คืบจะเอาศอก ยันจะทิ้งระเบิดต่อไปหากข้าศึกไม่ยอมทิ้งอาวุธ  
ทั้งหมด
- ข. แต่ยังปากแข็งอ้างว่าประสบชัยชนะตามเป้าหมาย
- ค. ซัดดัมสร้างเซอร์ไพรส์ส่งอาหารทั้งหมดออกจากคูเวต
- ง. สงครามอ่าวเปอร์เซียยุติแล้ว



อย่าลืมทบทวน  
หลังเรียนกัน



ภาคผนวก



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน  
พื้นฐานการอ่านจับใจความ

ข้อที่	คำตอบที่ถูกต้อง
๑	ค
๒	ก
๓	ก
๔	ค
๕	ค
๖	ง
๗	ข
๘	ก
๙	ง
๑๐	ก



ใครทำถูกบ้างยกมือขึ้นหน่อย

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน  
พื้นฐานการอ่านจับใจความ

ข้อที่

๑  
๒  
๓  
๔  
๕  
๖  
๗  
๘  
๙  
๑๐

คำตอบที่ถูกต้อง

ข  
ค  
ค  
ก  
ง  
ค  
ง  
ข  
ก  
ค

www.kroobannok.com

## แบบฝึกทักษะพื้นฐานการอ่านจับใจความที่ ๑

๑. ใคร                      อ่างล้างชาม  
 ทำอะไร                  อุดตัน  
 เมื่อไร                    เมื่อใช้เป็นเวลานานๆ เศษอาหารหรือไขมัน  
 อย่างไร                    เกลือแกงใส่ลงไปในท่อ เบคกิ้งโซดาหรือผงฟูต้มในน้ำให้เดือด แล้วเทลงไป  
 ในท่อ  
 ผลเป็นอย่างไร        ท่อที่อุดตันก็จะหายไป  
 สรุปได้ความดังนี้

อ่างล้างชาม เมื่อใช้นาน ๆ เศษอาหารหรือไขมัน จะทำให้อุดตัน แก้ไขโดยใส่เกลือแกงลงในท่อหรือเบคกิ้งโซดาหรือผงฟูต้มในน้ำให้เดือดแล้วเทลงไป ในท่อ ท่อจะหายอุดตัน

๒. ใคร                      กระเบื้องเคลือบในห้องน้ำ  
 ทำอะไร                  มีคราบสกปรก  
 เมื่อไร                    เมื่อใช้นานๆ  
 อย่างไร                    วิธีทำความสะอาดง่าย ๆ ใช้เกลือขัดเพื่อทำความสะอาด  
 ผลเป็นอย่างไร        ห้องน้ำดูสะอาดปราศจากคราบสกปรก  
 สรุปได้ความดังนี้

กระเบื้องเคลือบในห้องน้ำเกิดคราบสกปรก เมื่อปล่อยทิ้งไว้นาน ๆ วิธีการทำความสะอาดได้ง่าย ๆ คือ นำเกลือมาโรยแล้วขัดให้ทั่วห้องน้ำจะช่วยขจัดคราบสกปรกต่าง ๆ ทำให้ห้องน้ำดูสะอาดปราศจากคราบโคลเป็นเงาแวววาวเหมือนของใหม่

๓. ใคร                      เตารีดไหม้  
 ทำอะไร                  รีดผ้า  
 เมื่อไร                    ฝืดรีดไม่คล่องและที่พื้นมีรอยไหม้ดำติด  
 อย่างไร                    ใช้ยาสีฟันป้ายที่รอยไหม้ แล้วใช้ผ้าถูแรง ๆ รอยไหม้ก็จะหายไปและนำผ้าชุบน้ำทำความสะอาดอีกครั้ง  
 ผลเป็นอย่างไร        เตารีดก็จะใช้ได้ดีตามปกติ  
 สรุปได้ความดังนี้

เตารีดไหม้ เมื่อนำมารีดผ้าจะทำให้ฝืดรีดไม่คล่องและที่พื้นจะมีรอยไหม้ดำติด แก้ไขโดยใช้ยาสีฟันป้ายที่รอยไหม้ แล้วใช้ผ้าถูแรง ๆ รอยไหม้ก็จะหายไป และนำผ้าชุบน้ำทำความสะอาดอีกครั้ง เตารีดก็จะใช้ได้ดีตามปกติ



## แบบฝึกทักษะพื้นฐานการอ่านจับใจความที่ ๒

**คำสั่ง** จากข้อความต่อไปนี้ให้นักเรียนแยกประโยคที่เป็นใจความสำคัญและใจความรอง

๑. ชีวิตของคนเมืองหลวงในปัจจุบัน มีแต่ความเคร่งเครียดและเร่งรีบในการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทำให้บางครั้งรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาหรือไม่ได้รับประทานอาหารตรงตามมื้ออาหาร บางคนต้องงดเว้นอาหารบางมื้อไปก็มี ปัญหาเหล่านี้ทำให้ร่างกายไม่ได้รับพลังงานและสารอาหารที่ต้องการอย่างเพียงพอในแต่ละวัน อันมีผลกระทบต่อสุขภาพทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายอ่อนแอ เกิดภาวะติดเชื้อโรคได้ง่าย และเกิดเจ็บป่วยการรับประทานอาหารไม่ครบทุกมือนับว่ามีโทษต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

ใจความสำคัญ คือ การรับประทานอาหารไม่ครบทุกมื้อ มีโทษต่อสุขภาพ

๒. อาหารมื้อหลักที่ไม่ควรงดก็คือ อาหารมื้อเช้า เนื่องจากตอนเช้าเป็นการเริ่มต้นทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต อาหารมื้อเช้าจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเพียงพอ สามารถปฏิบัติงานในแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ระยะเวลาว่างมือเย็นกับมือเช้าห่างกันถึง ๑๒ ชั่วโมง อาหารที่ได้รับประทานตั้งแต่ตอนเย็น จะถูกเผาผลาญเป็นพลังงานจนหมดสิ้น ระดับน้ำตาลในเลือดก็ลดต่ำลง จึงทำให้ร่างกายต้องการอาหารเพื่อสร้างพลังงานใหม่

ใจความสำคัญ คือ อาหารมื้อหลักที่ไม่ควรงดคืออาหารมื้อเช้า

๓. สาเหตุสำคัญที่ทำให้หลายคนไม่รับประทานอาหารเช้ามี ๒ ประการ คือประการแรก ไม่รับประทานอาหารเช้าเพราะไม่มีเวลาพอ นอนตื่นสาย ต้องรีบไปโรงเรียนหรือไปทำงาน จึงไม่สะดวกและไม่พร้อมในการเตรียมอาหารเช้า วิธีแก้ปัญหานี้คือ การทำ อาหารที่ง่าย ๆ สะดวก รวดเร็ว ไม่ต้องพิถีพิถันมากนักเช่น ข้าวไข่เจียว ไข่ต้ม แซนวิช ฯลฯ

ประการที่สอง ไม่รับประทานอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วน หรือต้องการลดน้ำหนักวิธีแก้ปัญหานี้ไม่ใช่การงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง แต่ควรรับประทานอาหารเช้าให้ครบทุกมื้อโดยการควบคุมอาหารและให้ได้สารอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการ

ใจความสำคัญ คือ **สาเหตุที่ทำให้หลายคนไม่รับประทานอาหารเช้ามี ๒ ประการ**

๔. ผลการวิจัยพบว่า การรับประทานอาหารเช้า ทำให้การทำงานภายในร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพเพราะร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอและมีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ

ใจความสำคัญ คือ **ผลการวิจัยพบว่ารับประทานอาหารเช้ามีผลดีต่อระบบการทำงานภายในร่างกาย**

### แบบฝึกทักษะพื้นฐานการอ่านจับใจความที่ ๓

คำสั่ง จงขีดเส้นใต้ประโยคใจความสำคัญจากข้อความที่กำหนดให้

๑. ศิลปะแห่งการฟังนั้นไม่ได้หมายถึงการนั่งปล่อยให้ผู้อื่นพูดฝ่ายเดียว การทำเช่นนั้นง่ายเกินกว่าที่จะนับว่าเป็นศิลปะ ศิลปะการฟังจึงหมายถึงความสามารถที่จะชักจูงผู้พูดให้หันเข้ามาหาเรื่องที่เขานัด คือแสดงให้เห็นว่าตนกำลังฟังคำพูดของเขาด้วยความตั้งใจ

๒. ประเทศที่พัฒนาแล้วต่างตระหนักกันว่า การศึกษานั้นเป็นเครื่องมือในการพัฒนาประเทศที่ยอดเยี่ยมที่สุด การเร่งรัดพัฒนาทางวัตถุใด, จักล้มเหลวสิ้น หากประชาชนยังต้องการศึกษา

๓. วัดกับคนไทยมีความเกี่ยวพันกันอย่างลึกซึ้งตลอดมา ในสมัยก่อนวัดเป็นทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตประจำวัน เป็นโรงเรียนอบรมสั่งสอนเด็ก เป็นศาลไกลเกลี่ยข้อขัดแย้งของผู้ใหญ่

๔. ความสมบูรณ์ของชีวิตมาจากความเข้าใจชีวิตเป็นพื้นฐาน คือเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความเป็นมนุษย์ และความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับธรรมชาติ มีความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติอย่างจริงใจ

๕. ความเครียดทำให้เพิ่มฮอร์โมนอะดรีนาลีนในเลือด ทำให้หัวใจเต้นเร็ว เส้นเลือดบีบตัว กล้ามเนื้อแข็งตึง ระบบย่อยอาหารผิดปกติและเกิดอาการปวดหัว ปวดท้อง ใจสั่น แข็งขา อ่อนแรง ความเครียดจึงเป็นตัวการที่เร่งให้แก่เร็ว

๖. สารอาหารในข้าวกล้องจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและช่วยป้องกันโรคอ้วน ข้าวกล้องมีสารเส้นใยมากกว่าข้าวขาว ๘ เท่า ข้าวกล้องจะช่วยดูดซับไขมันและน้ำตาลในอาหาร แล้วขับออกมาเป็นกากอาหาร ทำให้ไขมันและน้ำตาลซึมเข้ากระแสเลือดน้อยลง

๗. ปลาจากจังหวัดสมุทรสงครามหรือแม่กลองกินอร่อยกว่าปลาพูน่านน้ำอื่น เพราะนวลดินและระบบน้ำ บริเวณก้นอ่าวไทยแถบจังหวัดสมุทรสาครและสมุทรสงครามโดยเฉพาะบริเวณปากน้ำและก้นอ่าวแม่กลองจะเป็นดินเลนร่วนซุยซึ่งมีนวลดินที่ทำให้ปลาอร่อย

๘. คนโบราณท่านแบ่งการปกครองในบ้านไว้ดังนี้คือ สามีเป็นใหญ่นอกบ้าน ซึ่งหมายความว่าสามีเป็นผู้มีภาระหน้าที่ทำงานภายนอกบ้านเป็นงานอาชีพหาเงินเลี้ยงครอบครัว ส่วนภริยาเป็นใหญ่ในบ้าน ซึ่งหมายความว่าผู้รับผิดชอบในการปกครองดูแลกิจการในบ้านซึ่งเป็นพวกการบ้านงานครว้นนั้นเองหรือ “สามีเป็นผู้หา ภริยาเป็นผู้เก็บ (เงิน)” การแบ่งหน้าที่ของสามีและภริยากันเช่นนี้ทำให้คนแต่ก่อนอยู่ด้วยกันอย่างสันติสุข

## เอกสารอ้างอิง

- กรมวิชาการ.(๒๕๔๗) หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน สาระทักษะสัมพันธ์ เล่ม ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ช่วงชั้นที่ ๓ (ม. ๑ - ม. ๓). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ครูสภาลาดพร้าว.
- .....(๒๕๔๕) .หนังสือเรียนภาษาไทย ท ๑๐๑ ท ๑๐๒ ชุด ทักษะสัมพันธ์ เล่ม ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. กรุงเทพฯ : ครูสภาลาดพร้าว.
- คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, สำนักงาน. (๒๕๕๔). หนังสือเรียนภาษาไทย วิชาภาษาไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑. พิมพ์ครั้งที่ ๑ . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ สกสค. ลาดพร้าว.
- จุไรรัตน์ ลักษณะศิริ และบาทยัน อิมสา ราษฎร์. ( ๒๕๔๗ ). การใช้ภาษาไทย.กรุงเทพฯ : คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วชิราพรธณ จันทน์เทศ. ( ๒๕๔๙ ). การพัฒนาชุดการสอนด้วยตนเองวิชาภาษาไทยเรื่อง การอ่านจับใจความสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. สารานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต , สาขาวิชาการมัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศรีวรรณ ศรีสวัสดิ์. ( ๒๕๔๙ ). การสร้างแบบฝึกอ่านจับใจความสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒. สารานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาภาษาไทย บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.