

แบบฝึกทักษะ

การอ่านจับใจความสำคัญ

สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เล่มที่ ๑ พื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญ



นางแพรทอง วินาภา

ตำแหน่งครู วิทยฐานะชำนาญการ

โรงเรียนบ้านห้วยต้มชัยวงศาอุปถัมภ์

อำเภอสี จังหวัดลำพูน

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาลำพูน เขต ๒

คำนำ

แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ เล่มที่ ๑ พื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการจัดการเรียนรู้ รายวิชาภาษาไทย ท ๑๕๑๐๑ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาทักษะการอ่านจับใจความสำคัญของนักเรียนให้สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง และเพื่อฝึกให้นักเรียนมีคุณลักษณะใฝ่เรียนรู้ รู้จักแสวงหาความรู้จากแบบฝึกทักษะด้วยตนเอง แล้วนำความรู้ที่ได้จากการอ่านไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าและพัฒนาแบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญโดยผ่านขั้นตอนการใช้ ปรับปรุงพัฒนาและตรวจสอบโดยมีผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้แบบฝึกเสริมทักษะเล่มนี้มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์กับนักเรียน ครู รวมทั้งผู้ที่สนใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนและในชีวิตประจำวันได้ตามความเหมาะสม

แพรทอง วินาภา

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำชี้แจงแบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ	๑
คำชี้แจงการใช้แบบฝึกทักษะสำหรับครู	๒
คำชี้แจงการใช้แบบฝึกทักษะสำหรับนักเรียน	๓
จุดประสงค์การเรียนรู้	๔
แบบทดสอบก่อนเรียน	๕
ใบความรู้	๙
แบบฝึกทักษะที่ ๑	๑๕
แบบฝึกทักษะที่ ๒	๑๘
แบบฝึกทักษะที่ ๓	๒๒
แบบทดสอบหลังเรียน	๒๘
ภาคผนวก	๓๒
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	๓๓
เฉลยแบบฝึกทักษะที่ ๑	๓๔
เฉลยแบบฝึกทักษะที่ ๒	๓๖
เฉลยแบบฝึกทักษะที่ ๓	๓๙
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	๔๔
บรรณานุกรม	๔๕

คำชี้แจงแบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ

๑. แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าและคัดเลือกเนื้อหาที่เหมาะสมกับวัยและความสนใจของนักเรียน เพื่อกระตุ้นความสนใจ และสื่อความหมายให้เข้าใจง่าย ซึ่งจะทำให้ นักเรียนเกิดการเรียนรู้และมีความกระตือรือร้น มีความสนุกสนานเพลิดเพลินในการเรียน วิชาภาษาไทยมากขึ้น แบบฝึกแต่ละเล่มจะกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ มีใบความรู้ให้นักเรียนได้ศึกษา มีแบบฝึกทักษะให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติ และมีแบบทดสอบให้นักเรียนได้ทำเพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจ

๒. แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ มีทั้งหมด ๗ เล่ม ได้แก่

- เล่มที่ ๑ พื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญ
- เล่มที่ ๒ การอ่านจับใจความสำคัญจากนิทาน
- เล่มที่ ๓ การอ่านจับใจความสำคัญจากบทความ
- เล่มที่ ๔ การอ่านจับใจความสำคัญจากข่าว
- เล่มที่ ๕ การอ่านจับใจความสำคัญจากบทเพลง
- เล่มที่ ๖ การอ่านจับใจความสำคัญจากสำนวนไทย
- เล่มที่ ๗ การอ่านจับใจความสำคัญจากบทร้อยกรอง

๓. แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ แต่ละเล่ม ประกอบด้วย แบบทดสอบก่อนเรียน ใบความรู้ แบบฝึก แบบทดสอบหลังเรียน เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน เฉลยแบบฝึก และเฉลยแบบทดสอบ หลังเรียน

๔. แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ใช้เวลาเรียน ๑๘ ชั่วโมง และให้นักเรียนศึกษาบทเรียนเพิ่มเติมนอก เวลาเรียนด้วย

คำชี้แจงการใช้แบบฝึกทักษะสำหรับครู

แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ เล่มที่ ๑ พื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญ เป็นแบบฝึกที่พัฒนาขึ้น เพื่อใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้ รายวิชาภาษาไทย ท ๑๕๑๐๑ โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้า และพัฒนาทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ ซึ่งครูผู้สอนควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. ศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้ และแบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญให้เข้าใจ
๒. แนะนำรายละเอียดและวิธีการใช้แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญให้นักเรียนเข้าใจ
๓. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้และเกณฑ์การประเมินให้นักเรียนทราบ
๔. แนะนำวิธีการทำแบบฝึกให้นักเรียนเข้าใจ
๕. ให้คำแนะนำหากนักเรียนมีปัญหาหรือข้อสงสัยขณะศึกษาเนื้อหาใบความรู้ และทำแบบฝึก
๖. ส่งเสริมให้นักเรียนใช้กระบวนการกลุ่มและให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม
๗. แนะนำนักเรียนในเรื่องความซื่อสัตย์ ไม่ควรดูเฉลยล่วงหน้า



คำชี้แจงการใช้แบบฝึกทักษะสำหรับนักเรียน

แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ เล่มที่ ๑ พื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญเล่มนี้ มุ่งเน้นให้นักเรียน
ได้ศึกษาค้นคว้าและพัฒนาทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ นักเรียนควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้ให้เข้าใจ
๒. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน ๑๐ ข้อ ในเวลา ๑๐ นาที โดยทำลงใน
กระดาษคำตอบ แล้วตรวจสอบจากเฉลย และบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึกคะแนน
๓. ศึกษาทำความเข้าใจเนื้อหาสาระจากใบความรู้
๔. ทำแบบฝึกทักษะที่กำหนดให้จนครบทุกแบบฝึกตามลำดับ
๕. ทำแบบทดสอบหลังเรียน จำนวน ๑๐ ข้อ ในเวลา ๑๐ นาที โดยทำลงใน
กระดาษคำตอบ แล้วตรวจคำตอบจากเฉลย และบันทึกคะแนนลงในแบบบันทึกคะแนน
๖. เปรียบเทียบผลคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนเพื่อทราบผลการพัฒนา



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ (K)

๑. อธิบายวิธีการอ่านจับใจความสำคัญได้

ด้านทักษะ (P)

๑. อ่านจับใจความสำคัญจากเรื่องที่กำหนดและตอบคำถามได้
๒. เขียนสรุปใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่านได้

ด้านคุณลักษณะ (A)

๑. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน



แบบทดสอบก่อนเรียน

แบบฝึกทักษะ การอ่านจับใจความสำคัญ

เล่มที่ ๑ พื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญ

คำชี้แจง

๑. แบบทดสอบมีทั้งหมด ๑๐ ข้อ คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน เวลาที่ใช้ทำแบบทดสอบ ๑๐ นาที

๒. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ

๑. ข้อใดหมายถึงการอ่านจับใจความสำคัญ

- ก. การอ่านเพื่อหาข้อคิดของเรื่อง
- ข. การอ่านเพื่อหาข้อเท็จจริงของเรื่อง
- ค. การอ่านเพื่อหาความรู้จากเนื้อเรื่อง
- ง. การอ่านเพื่อจับประเด็นสำคัญเรื่อง

๒. เมื่อนักเรียนอ่านพบคำศัพท์ยากไม่เข้าใจความหมายควรทำอย่างไร

- ก. ถามคุณครู
- ข. ปล่องไปก่อน
- ค. เปิดพจนานุกรม
- ง. อ่านข้ามไปอย่างรวดเร็ว

๓. ใจความสำคัญจะพบอยู่ส่วนใดของย่อหน้า

- ก. ส่วนต้นของย่อหน้า
- ข. ส่วนกลางของย่อหน้า
- ค. ส่วนท้ายของย่อหน้า
- ง. ถูกทุกข้อ

๔. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

- ก. ใจความสำคัญ คือ ประโยคที่มีใจความที่สั้น
- ข. ใจความสำคัญ คือ ประโยคที่มาสนับสนุนและให้รายละเอียด
- ค. ใจความสำคัญ คือ ประโยคที่มีความกินใจไม่ต้องมีประโยคอื่นประกอบ
- ง. ใจความสำคัญ คือ ประโยคที่มีใจความครอบคลุมเนื้อความประโยคอื่น ๆ

๕. การอ่านจับใจความสำคัญ ผู้อ่านต้องปฏิบัติอย่างไร

- ก. แยกออกเป็นตอน ๆ
- ข. อ่านให้รวดเร็วอย่างสม่ำเสมอ
- ค. แยกใจความสำคัญจากส่วนขยายใจความสำคัญ
- ง. แยกประเด็นของเรื่องว่าส่วนใดเป็นข้อมูลประกอบ

๖. ข้อใดถือว่าเป็นขั้นตอนแรกของการอ่านจับใจความ

- ก. อ่านในใจทุกย่อหน้าอย่างละเอียด
- ข. ตั้งคำถามว่าใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร ฯลฯ
- ค. ศึกษาความหมายของคำ กลุ่มคำ สำนวนที่ไม่เข้าใจ
- ง. จัดทำแผนภาพความคิดของเรื่องที่อ่าน

๗. “ตำรวจจับโจรปล้นธนาคารกรุงไทยสาขาอำเภอลี้ เมื่อวานนี้” ใจความสำคัญคือข้อใด

- ก. เมื่อวานนี้
- ข. ตำรวจจับโจร
- ค. โจรปล้นธนาคาร
- ง. โจรปล้นธนาคารเมื่อวานนี้



เราทุกคนต้องการพลังงานในแต่ละวันไม่เท่ากัน ตามแต่เพศ อายุ รูปร่าง สภาพร่างกาย และวิถีการดำรงชีวิต โดยปกติร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารหลัก เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ

๘. ใจความสำคัญของข้อความนี้คืออะไร

- ก. ร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารหลัก
- ข. เราทุกคนต้องการพลังงานในแต่ละวันไม่เท่ากัน
- ค. สารอาหารหลัก คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ
- ง. ความต้องการพลังงานขึ้นอยู่กับเพศ อายุ รูปร่าง สภาพร่างกาย และวิถีการดำเนินชีวิต

น้ำดื่มเป็นน้ำใช้ดื่มเพื่อแก้กระหาย เป็นสิ่งจำเป็นแก่ร่างกาย แต่น้ำดื่มอีกชนิดหนึ่ง เป็นของไม่จำเป็น ไม่ได้มีไว้เพื่อแก้กระหาย จึงไม่จำเป็นต้องหัดดื่มน้ำชนิดนี้ ได้แก่ น้ำเมา น้ำเมาที่เป็นของดอง เรียกว่า เมรัย

หลักพระพุทธศาสนา
สมเด็จพระสังฆราชพระญาณสังวร

๙. ใจความสำคัญของข้อความนี้คือข้อใด

- ก. น้ำดื่มเป็นน้ำใช้ดื่มเพื่อแก้กระหาย
- ข. น้ำดื่มที่ไม่จำเป็นไม่ได้มีไว้เพื่อแก้กระหาย
- ค. น้ำชนิดนี้ได้แก่ น้ำเมาที่เป็นของดองเรียกว่าเมรัย
- ง. น้ำดื่มเป็นสิ่งจำเป็นแก่ร่างกาย เป็นน้ำใช้ดื่มเพื่อแก้กระหาย



ในกิจกรรมที่มนุษย์ต้องกระทำ การฟังเป็นกิจกรรมที่คนทำรองลงมาจากการหายใจเท่านั้น การฟังมีความสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิตส่วนตัว อาชีพ สังคม และครอบครัว ถ้าคนทำงานได้เรียนรู้ถึงการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

๑๐. ใจความสำคัญของข้อความนี้คืออะไร

- ก. การฟังเป็นกิจกรรมที่มนุษย์ต้องการ
- ข. การฟังมีความสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิต
- ค. คนทำงานได้เรียนรู้ถึงการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ
- ง. การฟังเป็นกิจกรรมที่คนทำรองลงมาจากการหายใจเท่านั้น



ใบความรู้ พื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญ

ความหมายของการอ่านจับใจความสำคัญ

การอ่านจับใจความสำคัญ หมายถึง การอ่านที่มุ่งจับประเด็นสำคัญ หรือใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน เป็นข้อความที่มีสาระครอบคลุมข้อความอื่น ๆ ในย่อหน้านั้น หรือ เนื้อเรื่องทั้งหมด ข้อความตอนหนึ่งหรือเรื่องหนึ่งจะมีใจความสำคัญที่สุดเพียงหนึ่งเดียว ซึ่งใจความสำคัญก็คือสิ่งที่ป็นสาระสำคัญของเรื่อง

ลักษณะของใจความสำคัญ

๑. ใจความสำคัญเป็นข้อความที่ทำหน้าที่คลุมใจความของข้อความอื่น ๆ ในตอนนั้น ๆ ได้หมด ข้อความนอกนั้นเป็นเพียงรายละเอียดหรือส่วนขยายใจความสำคัญเท่านั้น
๒. ใจความสำคัญของข้อความหนึ่ง ๆ หรือย่อหน้าหนึ่ง ๆ ส่วนมากจะมีเพียงประโยคเดียว
๓. ใจความสำคัญส่วนมากมีลักษณะเป็นประโยค แต่ในบางกรณีใจความสำคัญไม่ปรากฏเป็นประโยค เป็นเพียงใจความที่แฝงอยู่ในข้อความตอนนั้น ๆ
๔. ใจความสำคัญที่มีลักษณะเป็นประโยคส่วนมากจะปรากฏอยู่ต้นข้อความ





ข้อควรปฏิบัติในการอ่านจับใจความสำคัญ

๑. อ่านในใจทุกย่อหน้าอย่างละเอียด
๒. ศึกษาความหมายของคำ กลุ่มคำ สำนวนที่ไม่เข้าใจ
๓. ตั้งคำถามว่า ใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร ฯลฯ
๔. สังเกตประโยคที่แสดงให้เห็นว่าเป็นใจความสำคัญ ซึ่งมักมีประโยคอื่น ๆ

อธิบายขยายความหรือให้รายละเอียด

๕. เขียนเรียบเรียงใจความสำคัญของเรื่องที่อ่านด้วยสำนวนภาษาของตนเอง เพื่อให้เกิดความสละสลวย



ตัวอย่าง การอ่านเพื่อจับใจความสำคัญ

เช้าวันรุ่งขึ้นเสียงไก่ขัน เอ้ก อี้ เอ้ก เอ้ก ฉันและน้องตื่นขึ้นแล้วชวนกันไปอาบน้ำ พอแต่งตัวเสร็จก็ออกไปวิ่งเล่นที่สนามหญ้าหน้าบ้าน ฉันพบเห็ดดอกหนึ่งกำลังบาน มีขนาดใหญ่โตมาก ฉันกับน้องยืนดูด้วยความสนใจ คุณน้ำซึ่งตื่นเช้าเช่นกันรีบเดินเข้ามาห้าม บอกว่าอย่าแตะต้องเพราะเห็ดที่พบอาจเป็นเห็ดมีพิษ

ใจความสำคัญ ของข้อความนี้คือ **เห็ดที่พบอาจเป็นเห็ดมีพิษ**

ตัวอย่าง การตั้งคำถามเพื่อจับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

ฝรั่ง เป็นผลไม้เพื่อสุขภาพเมื่อรับประทานแล้วจะทำให้ไม่อ้วน เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน ลดน้ำหนัก หรือผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากฝรั่งอุดมไปด้วยกากใยอาหาร ช่วยกำจัดท้องร้อง อาการหิวที่คอยมาทรมานใจ เพราะกากใยจะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ ช่วยปรับระดับการใช้อินซูลินของร่างกายให้เหมาะสม และกากใยยังช่วยล้างพิษโดยรวมได้อีกด้วย จึงส่งผลทำให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่งสดใส

การตั้งคำถามเรื่องที่อ่าน

ใคร/อะไร	→	ฝรั่ง
ทำอะไร	→	เป็นผลไม้เพื่อสุขภาพ
เมื่อไร	→	เมื่อรับประทาน
อย่างไร	→	จะทำให้ไม่อ้วน
ผลเป็นอย่างไร	→	ช่วยกำจัดท้องร้อง อาการหิว

สรุปใจความสำคัญ

ฝรั่ง เป็นผลไม้เพื่อสุขภาพเมื่อรับประทานแล้วจะทำให้ไม่อ้วน ช่วยกำจัดท้องร้อง และอาการหิว

การพิจารณาตำแหน่งใจความสำคัญ

ใจความสำคัญของข้อความ จะปรากฏอยู่ตามย่อหน้าต่าง ๆ ของเรื่องทีอ่าน ดังนี้

๑. ใจความสำคัญอยู่ตอนต้นของย่อหน้า
๒. ใจความสำคัญอยู่ตอนกลางของย่อหน้า
๓. ใจความสำคัญอยู่ตอนท้ายของย่อหน้า
๔. ใจความสำคัญอยู่ตอนต้นและตอนท้ายของย่อหน้า
๕. ผู้อ่านสรุปขึ้นเอง จากการอ่านทั้งย่อหน้า (ในกรณีใจความสำคัญหรือความคิดสำคัญอาจอยู่รวมในความคิดย่อย ๆ โดยไม่มีความคิดที่เป็นประโยคหลัก)



ตัวอย่างตำแหน่งใจความสำคัญ

ใจความสำคัญอยู่ตอนต้นย่อหน้า



ความสมบูรณ์ของชีวิตมาจากความเข้าใจชีวิตเป็นพื้นฐาน คือ เข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความเป็นมนุษย์ และความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับธรรมชาติ มีความรัก ความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติอย่างจริงใจ



ใจความสำคัญ



ความสมบูรณ์ของชีวิตมาจากความเข้าใจชีวิตเป็นพื้นฐาน



ใจความสำคัญอยู่ตอนกลางย่อหน้า



โดยทั่วไปผักที่ขายตามท้องตลาดส่วนใหญ่เกษตรกรมักใช้สารกำจัดศัตรูพืช หากไม่มีความรอบคอบในการใช้ จะทำให้เกิดสารตกค้าง ทำให้มีปัญหาต่อสุขภาพ ฉะนั้นเมื่อซื้อผักไปรับประทานจึงควรล้างผักด้วยน้ำหลาย ๆ ครั้ง เพราะจะช่วยกำจัดสารตกค้างไปได้บ้าง บางคนอาจแช่ผักโดยใช้น้ำผสมโซเดียมไบคาร์บอเนตก็ได้ แต่อาจทำให้วิตามินลดลง



ใจความสำคัญ



ฉะนั้นเมื่อซื้อผักไปรับประทานจึงควรล้างผักด้วยน้ำหลาย ๆ ครั้ง

ใจความสำคัญอยู่ตอนท้ายย่อหน้า



ความเครียดทำให้เพิ่มฮอร์โมนอะดรีนาลีนในเลือด ทำให้หัวใจเต้นเร็ว เส้นเลือดบีบตัว กล้ามเนื้อแข็งตึง ระบบย่อยอาหารผิดปกติเกิดอาการปวดหัว ปวดท้อง ใจสั่น แข็งขา อ่อนแรง ความเครียดจึงเป็นตัวการให้แก่เร็ว



ใจความสำคัญ



ความเครียดจึงเป็นตัวการให้แก่เร็ว



ใจความสำคัญอยู่ทั้งตอนต้นและตอนท้ายย่อหน้า

การรักษาстилเพื่อบังคับตนเองให้มีระเบียบวินัยในการกระทำทุกสิ่งทุกอย่าง เช่น เรามาอยู่วัด มาบวชขานหม่อมขาว ไม่ใช่ถือแต่стилแปดข้อเท่านั้น แต่เราต้องนึกว่าстилนั้นคือความ มีระเบียบ มีวินัย เราเดินอย่างมีระเบียบมีวินัย นั่งอย่างมีระเบียบ กินอย่างมีระเบียบ ทำอะไรก็ทำอย่างมีระเบียบนั้นเป็นคนที่มีстил ถ้าเราไม่มีระเบียบก็ไม่มีстил



ใจความสำคัญ



การรักษาстилเพื่อบังคับตนเองให้มีระเบียบวินัยในการกระทำทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเราไม่มีระเบียบก็ไม่มีстил

ใจความสำคัญไม่ปรากฏในส่วนใด ต้องสรุปเอง

การเดิน การว่ายน้ำ การฝึกโยคะ การออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ต่าง ๆ ตลอดจน การหายใจลึก ๆ ล้วนมีส่วนทำให้สุขภาพแข็งแรง



ใจความสำคัญ



การทำให้สุขภาพแข็งแรงทำได้หลายวิธี



แบบฝึกทักษะที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนขีดเส้นใต้ประโยคที่เป็นใจความสำคัญของเรื่องต่อไปนี้
(ข้อละ ๒ คะแนน)

ตัวอย่าง

ความสมบูรณ์ของชีวิตมาจากความเข้าใจชีวิตเป็นพื้นฐาน คือ เข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความเป็นมนุษย์ และความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับธรรมชาติ มีความรัก ความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติอย่างจริงใจ



ข้อที่ ๑

ผักบุ้งช่วยบำรุงสายตา ไม่ทำให้ปวดตา สายตาสั้น แสบตา หรือตาแห้ง เป็นเพราะผักบุ้งมีสารที่สามารถเปลี่ยนไปเป็นวิตามินเอ ที่เรียกว่า เบต้าแคโรทีนเยอะมาก แล้ววิตามินเอนี้เองเป็นสารที่ช่วยบำรุงสายตา และยังช่วยให้ดวงตามีน้ำหล่อเลี้ยงให้ตาเป็นประกาย ไม่แสบ ไม่แห้ง



ที่มา : health.kapook.com/view๙๐๑๙.html

ข้อที่ ๒

ในการบริโภคอาหารนั้น เราทุกคนควรกินแต่พออิ่ม การกินเกินความต้องการอาจทำให้เกิดโรคร้ายอันเนื่องมาจากการสะสมสารอาหารที่เป็นส่วนเกินของร่างกายได้ การกินอาหาร แต่พออิ่มซึ่งเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อตัวเราเอง ส่วนที่เหลือก็ยังอาจอนุเคราะห์แก่คนที่ขาดแคลนและยากไร้ในสังคมได้อีกด้วย



ที่มา : แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความ ชั้น ป.๕

ข้อที่ ๓

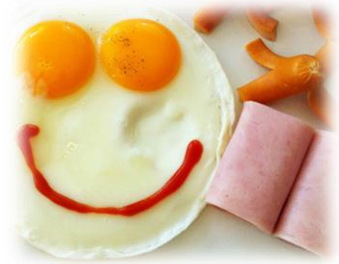
การที่มนุษย์เป็นสัตว์สังคมประเภทหนึ่ง ตั้งแต่เกิดมาได้อาศัยหรือได้รับการเลี้ยงดูมาจนโตถึงทุกวันนี้ เพราะได้รับการเลี้ยงดูและอบรมสั่งสอนจากบุคคลต่าง ๆ เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ ญาติพี่น้อง และได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อม เหล่านี้มีพระคุณต่อเราทั้งนั้น ดังนั้นเราต้องพยายามหาวิธีการตอบแทนผู้ที่มีพระคุณดังกล่าว ที่เรียกว่า “กตัญญูกตเวที” ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นเครื่องหมายของคนดี



ที่มา : แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความ ชั้น ป.๕

ข้อที่ ๔

อาหารเช้าช่วยควบคุมโรคอ้วน และน้ำหนักได้เป็นอย่างดี นั่นเพราะจากเมื่อตีกจนถึงเช้าวันใหม่ เราอดอาหารมานานเกือบ ๑๒ ชั่วโมง และหากเรายังไม่ทานอาหารเช้าเข้าไปอีก จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง จนไปเพิ่มแนวโน้มการรับประทานอาหารที่มีพลังงานและไขมันสูงในมื้อเที่ยงมากขึ้น และนี่ก็เป็นสาเหตุให้น้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้อย่างไม่รู้ตัว



ที่มา : www.todayhealth.com. ประโยชน์ของอาหารเช้า

ข้อที่ ๕

ไข่เป็นแหล่งอุดมแคลเซียม ไข่มีแคลเซียมสูงถึง ๕๐ มิลลิกรัม หรือ ๕% ของแคลเซียมที่ควรได้รับต่อวัน นอกจากนี้การรับประทานไข่ทุกวันยังช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งเต้านม และการเกิดต้อเนื้อเมื่อกลืนไข่ในลำไส้ใหญ่อีกด้วย



ที่มา : women.thaiza.com > ผู้หญิง > เคล็ดลับสุขภาพ



แบบฝึกทักษะที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนประโยคที่เป็นใจความสำคัญของข้อความต่อไปนี้
(ข้อละ ๒ คะแนน)



ตัวอย่าง



น้ำมีประโยชน์ต่อชีวิตมนุษย์ มนุษย์ใช้น้ำในการอุปโภค บริโภค ใช้ในการเกษตร เป็นแหล่งอาหารของสัตว์น้ำและพืช ใช้เพาะเลี้ยงปลา ปู กุ้ง หอย การอุตสาหกรรม การคมนาคมขนส่ง การผลิตกระแสไฟฟ้า ฯลฯ

ใจความสำคัญ คือ **น้ำมีประโยชน์ต่อชีวิตมนุษย์**



ข้อที่ ๑

อาการนอนไม่หลับไม่ใช่โรคแต่เป็นภาวะหลับไม่พอทำให้ตื่นขึ้นมาแล้วไม่สดชื่น บางคนอาจจะหลับยากใช้เวลามากกว่า ๓๐ นาทียังไม่หลับ บางคนตื่นบ่อยหลังจากตื่นแล้ว หลับยาก บางคนตื่นเช้าเกินไป ทำให้ตื่นแล้วไม่สดชื่น ง่วงเมื่อเวลาทำงาน

ใจความสำคัญ คือ

.....

.....

ข้อที่ ๒

เมื่อมีฝนตกหนัก ๆ ฝั้้งก็จะหยุดอยู่ในรัง ไม่บินออกมาผสมเกสรดอกไม้ เพราะต้องอยู่ กระพือให้เกิดความร้อนให้ความอบอุ่นรังของตนเอง ถ้าฝนหยุดตก ฝั้้งจะบินออกมาเอง

ใจความสำคัญ คือ

.....

.....

.....

ข้อที่ ๓

กะเพรา เป็นสมุนไพรที่คนไทยและคนอินเดียนิยม หลายคนกินอยู่เป็นประจำกับเมนู ข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว กะเพราจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ทั้งยังแก้ไอ แก้หวัด แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ยังช่วยคลายเครียด แก้อักเสบ และมีสารต้านอนุมูลอิสระ

ใจความสำคัญ คือ

.....

.....

.....

ข้อที่ ๔

ไข่สดและใหม่มากเกินไป เวลาทำไข่ต้มมักมีปัญหาเปลือกยาก ไข่เป็นรอยขรุขระไม่น่ารับประทาน ลองเติมน้ำส้มสายชูครึ่งช้อนชาลงในน้ำต้มไข่ ไข่ขาวจะไม่ติดเปลือก ปอกง่ายขึ้นกว่าเดิม

ใจความสำคัญ คือ

.....

.....

.....

ข้อที่ ๕

การดื่มสุรามากเกินไปจะทำให้เกิดปัญหาทั้งตัวเองและผู้อื่นผลเสียต่อสุขภาพของผู้ที่ดื่มเหล้ามากและยังส่งผลต่อภาวะของจิตใจด้วย นอกจากนั้นยังทำให้เกิดความแตกแยกในการทะเลาะการดื่มสุราจนต้องทำให้หน้าที่การงานไร้ประสิทธิภาพ ไม่มีความสุขในครอบครัว สุราเป็นสาเหตุเป็นอันดับหนึ่งในอุบัติเหตุบนท้องถนน

ใจความสำคัญ คือ

.....

.....

.....



แบบฝึกทักษะที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามจากเรื่องที่กำหนดให้ แล้วเขียนสรุปใจความสำคัญ
(ข้อละ ๖ คะแนน)



ตัวอย่าง



วันอาทิตย์พ่อขับรถพาฉันกับน้องไปเที่ยวทะเลที่จังหวัดชลบุรี เราปูเสื่อนั่ง
รับประทานอาหารที่ริมทะเล พวกเรามีความสุขกันมาก

ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน

ใคร/อะไร	→	พ่อ
ทำอะไร	→	ขับรถพาฉันกับน้องไปเที่ยว
ที่ไหน	→	ทะเล
เมื่อไหร่	→	วันอาทิตย์
ผลเป็นอย่างไร	→	พวกเรามีความสุขกันมาก



สรุปใจความสำคัญ

วันอาทิตย์พ่อขับรถพาฉันกับน้องไปเที่ยวทะเล พวกเรามีความสุขกันมาก

ข้อที่ ๑



มีเด็กชายคนหนึ่งชอบรังแกสัตว์อยู่เสมอ วันหนึ่งเขาไปเที่ยวเล่น
ในสวน เขาพบกระรอกตัวหนึ่งเกาะอยู่บนกิ่งไม้ เขาจึงใช้ก้อนหินปา
กระรอกตัวนั้นหลายครั้งแต่ไม่ถูก กลับไปถูกรังผึ้งที่อยู่บนกิ่งไม้ใกล้ ๆ นั้นแทน ผึ้งจึงจี้รุม
ต่อยเด็กคนนั้นจนบาดเจ็บ

ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน

- ใคร/อะไร →
- ทำอะไร →
- ที่ไหน →
- เมื่อไหร่ →
- ผลเป็นอย่างไร →



สรุปใจความสำคัญ

.....

.....

ข้อที่ ๒

หลังฤดูเก็บเกี่ยว เกษตรกรมักปลูกพืชอายุสั้นและทนแล้ง พืชที่เหมาะสมได้แก่พืชตระกูลถั่ว แต่ถ้าปลูกโดยวิธีการหว่านจะพบปัญหา เพราะมีวัชพืชขึ้นแข่งกับต้นถั่ว จึงยากแก่การกำจัดวัชพืช ทำให้ได้ผลผลิตต่ำ



ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน

ใคร/อะไร



.....

ทำอะไร



.....

ที่ไหน



.....

เมื่อไหร่



.....

ผลเป็นอย่างไร



.....



สรุปใจความสำคัญ

.....
.....

ข้อที่ ๓

เตารีดไหม้ เป็นปัญหาที่พบบ่อย ๆ ซึ่งเมื่อนำมารีดผ้า จะทำให้ผ้าไหม้ รีดไม่คล่อง และที่พื้นเตารีด ก็จะมีรอยไหม้ดำติดอยู่ วิธีการแก้ไข คือ การใช้ยาสีฟันป้ายที่รอยไหม้ของเตารีด แล้วใช้เศษผ้าถูแรง ๆ ให้ทั่ว รอยไหม้ก็จะหายไป และนำผ้าชุบน้ำ ทำความสะอาดอีกครั้ง เตารีดก็จะใช้ได้ดีตามปกติ



ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน

ใคร/อะไร →
ทำอะไร →
ที่ไหน →
เมื่อไหร่ →
ผลเป็นอย่างไร →



สรุปใจความสำคัญ

.....
.....

ข้อที่ ๔

อ่างล้างจานเมื่อใช้นาน ๆ เศษอาหารหรือไขมันก็จะเกาะติดรอบ ๆ ท่อ ยิ่งนานยิ่งสะสมจนทำให้อ่างอุดตัน เป็นเหตุให้น้ำไหลไม่สะดวกหรือไหลไม่ได้ วิธีการแก้ไขคือ เอาเกลือแกงใส่ลงไปในท่อ ๒ - ๓ ช้อน นำเบคกิ้งโซดาหรือผงฟูต้มในน้ำให้เดือด แล้วเทลงไปในท่อไขมันในท่อที่อุดตันก็จะหายไป



ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน

- ใคร/อะไร →
- ทำอะไร →
- ที่ไหน →
- เมื่อไหร่ →
- ผลเป็นอย่างไร →



สรุปใจความสำคัญ

.....

.....

ข้อที่ ๕

นกคีรีบุณเป็นนกที่มาจากต่างประเทศ พ่อค้านกจะสั่งมาจาก
ฮอลแลนด์ เยอรมัน ไต้หวัน เป็นส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตาม นกคีรีบุณมี
ต้นกำเนิดมาจากภูมิประเทศแถบร้อน ฉะนั้นสภาพอากาศบ้านเราจึง
เหมาะสมที่จะเลี้ยงนกคีรีบุณได้เป็นอย่างดี แต่ต้องระวังในเรื่องยุง
เพราะนกคีรีบุณแพ้ยุง ถ้าโดนยุงกัดจะทำให้นกอ่อนแอและตายได้
ในที่สุด



ตอบคำถามจากเรื่องที่เราอ่าน

ใคร/อะไร



.....

ทำอะไร



.....

ที่ไหน



.....

เมื่อไหร่



.....

ผลเป็นอย่างไร



.....



สรุปใจความสำคัญ

.....

.....

แบบทดสอบหลังเรียน
แบบฝึกทักษะ การอ่านจับใจความสำคัญ
เล่มที่ ๑ พื้นฐานการอ่านจับใจความสำคัญ

คำชี้แจง

๑. แบบทดสอบมีทั้งหมด ๑๐ ข้อ คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน เวลาที่ใช้ทำแบบทดสอบ ๑๐ นาที

๒. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ

.....

๑. ใจความสำคัญจะพบอยู่ส่วนใดของย่อหน้า

- ก. ส่วนต้นของย่อหน้า
- ข. ส่วนกลางของย่อหน้า
- ค. ส่วนท้ายของย่อหน้า
- ง. ถูกทุกข้อ

๒. ข้อใดหมายถึงการอ่านจับใจความสำคัญ

- ก. การอ่านเพื่อหาข้อคิดของเรื่อง
- ข. การอ่านเพื่อหาข้อเท็จจริงของเรื่อง
- ค. การอ่านเพื่อหาความรู้จากเนื้อเรื่อง
- ง. การอ่านเพื่อจับประเด็นสำคัญเรื่อง

๓. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

- ก. ใจความสำคัญ คือ ประโยคที่มีใจความที่สั้น
- ข. ใจความสำคัญ คือ ประโยคที่มาสนับสนุนและให้รายละเอียด
- ค. ใจความสำคัญ คือ ประโยคที่มีความกินใจไม่ต้องมีประโยคอื่นประกอบ
- ง. ใจความสำคัญ คือ ประโยคที่มีใจความครอบคลุมเนื้อความประโยคอื่น ๆ

๔. เมื่อนักเรียนอ่านพบคำศัพท์ยากไม่เข้าใจความหมายควรทำอย่างไร

- ก. ถามคุณครู
- ข. ปล่อยไปก่อน
- ค. เปิดพจนานุกรม
- ง. อ่านข้ามไปอย่างรวดเร็ว

๕. “ตำรวจจับโจรปล้นธนาคารกรุงไทยสาขาอำเภอลี่ เมื่อวานนี้” ใจความสำคัญคือข้อใด

- ก. เมื่อวานนี้
- ข. ตำรวจจับโจร
- ค. โจรปล้นธนาคาร
- ง. โจรปล้นธนาคารเมื่อวานนี้

๖. ข้อใดถือว่าเป็นขั้นตอนแรกของการอ่านจับใจความ

- ก. อ่านในใจทุกย่อหน้าอย่างละเอียด
- ข. ตั้งคำถามว่าใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร ฯลฯ
- ค. ศึกษาความหมายของคำ กลุ่มคำ ส่วนวนที่ไม่เข้าใจ
- ง. จัดทำแผนภาพความคิดของเรื่องที่อ่าน

๗. การอ่านจับใจความสำคัญ ผู้อ่านต้องปฏิบัติอย่างไร

- ก. แยกออกเป็นตอน ๆ
- ข. อ่านให้รวดเร็วอย่างสม่ำเสมอ
- ค. แยกใจความสำคัญจากส่วนขยายใจความสำคัญ
- ง. แยกประเด็นของเรื่องว่าส่วนใดเป็นข้อมูลประกอบ



ในกิจกรรมที่มนุษย์ต้องกระทำ การฟังเป็นกิจกรรมที่คนทำรองลงมาจากการหายใจเท่านั้น การฟังมีความสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิตส่วนตัว อาชีพ สังคม และครอบครัว ถ้าคนทำงานได้เรียนรู้ถึงการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

๘. ใจความสำคัญของข้อความนี้คืออะไร

- ก. การฟังเป็นกิจกรรมที่มนุษย์ต้องการ
- ข. การฟังมีความสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิต
- ค. คนทำงานได้เรียนรู้ถึงการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ
- ง. การฟังเป็นกิจกรรมที่คนทำรองลงมาจากการหายใจเท่านั้น

น้ำดื่มเป็นน้ำใช้ดื่มเพื่อแก้กระหาย เป็นสิ่งจำเป็นแก่ร่างกาย แต่น้ำดื่มอีกชนิดหนึ่ง เป็นของไม่จำเป็น ไม่ได้มีไว้เพื่อแก้กระหาย จึงไม่จำเป็นต้องหัดดื่มน้ำชนิดนี้ ได้แก่ น้ำเมา น้ำเมาที่เป็นของดอง เรียกว่า เมรัย

หลักพระพุทธศาสนา
สมเด็จพระสังฆราชพระญาณสังวร

๙. ใจความสำคัญของข้อความนี้คือข้อใด

- ก. น้ำดื่มเป็นน้ำใช้ดื่มเพื่อแก้กระหาย
- ข. น้ำดื่มที่ไม่จำเป็นไม่ได้มีไว้เพื่อแก้กระหาย
- ค. น้ำชนิดนี้ได้แก่ น้ำเมาที่เป็นของดองเรียกว่าเมรัย
- ง. น้ำดื่มเป็นสิ่งจำเป็นแก่ร่างกาย เป็นน้ำใช้ดื่มเพื่อแก้กระหาย



เราทุกคนต้องการพลังงานในแต่ละวันไม่เท่ากัน ตามแต่เพศ อายุ รูปร่าง สภาพร่างกาย และวิถีการดำรงชีวิต โดยปกติร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารหลัก เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ

๑๐. ใจความสำคัญของข้อความนี้คืออะไร

- ก. ร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารหลัก
- ข. เราทุกคนต้องการพลังงานในแต่ละวันไม่เท่ากัน
- ค. สารอาหารหลัก คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ
- ง. ความต้องการพลังงานขึ้นอยู่กับเพศ อายุ รูปร่าง สภาพร่างกาย และวิถีการดำเนินชีวิต



ภาคผนวก



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

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



เฉลยแบบฝึกทักษะที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนขีดเส้นใต้ประโยคที่เป็นใจความสำคัญของเรื่องต่อไปนี้
(ข้อละ ๒ คะแนน)

ข้อที่ ๑

ผักบุ้งช่วยบำรุงสายตา ไม่ทำให้ปวดตา สายตาสั้น แสบตา หรือตาแห้ง เป็นเพราะผักบุ้งมีสารที่สามารถเปลี่ยนไปเป็นวิตามินเอ ที่เรียกว่า เบต้าแคโรทีนเยอะมาก แล้ววิตามินเอนี้เองเป็นสารที่ช่วยบำรุงสายตา และยังช่วยให้ดวงตามีน้ำหล่อเลี้ยงให้ตาเป็นประกาย ไม่แสบ ไม่แห้ง



ที่มา : health.kapook.com/view๙๐๑๙.html

ข้อที่ ๒

ในการบริโภคอาหารนั้น เราทุกคนควรกินแต่พออิ่ม การกินเกินความต้องการอาจทำให้เกิดโรคร้ายอันเนื่องมาจากการสะสมสารอาหารที่เป็นส่วนเกินของร่างกายได้ การกินอาหาร แต่พออิ่มซึ่งเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อตัวเราเอง ส่วนที่เหลือก็ยังอาจอนุเคราะห์แก่คนที่ขาดแคลนและยากไร้ในสังคมได้อีกด้วย



ที่มา : แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความ ชั้น ป.๕

ข้อที่ ๓

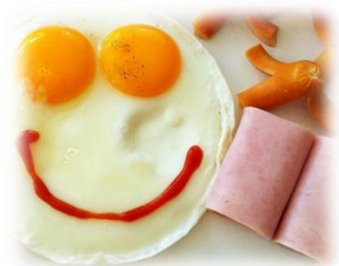
การที่มนุษย์เป็นสัตว์สังคมประเภทหนึ่ง ตั้งแต่เกิดมาได้อาศัย หรือได้รับการเลี้ยงดูมาจนโตถึงทุกวันนี้ เพราะได้รับการเลี้ยงดูและอบรมสั่งสอนจากบุคคลต่าง ๆ เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ ญาติพี่น้อง และได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อม เหล่านี้มีพระคุณต่อเราทั้งนั้น ดังนั้นเราต้องพยายามหาวิธีการตอบแทนผู้ที่มีพระคุณดังกล่าว ที่เรียกว่า “กตัญญูทเวที” ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นเครื่องหมายของคนดี



ที่มา : แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความ ชั้น ป.๕

ข้อที่ ๔

อาหารเช้าช่วยควบคุมโรคอ้วน และน้ำหนักได้เป็นอย่างดี นั้นเพราะจากมื้อดึกจนถึงเช้าวันใหม่ เราอดอาหารมานานเกือบ ๑๒ ชั่วโมง และหากเรายังไม่ทานอาหารเช้าเข้าไปอีก จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง จนไปเพิ่มแนวโน้มการรับประทานอาหารที่มีพลังงานและไขมันสูงในมื้อเที่ยงมากขึ้น และนี่ก็เป็นสาเหตุให้น้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้อย่างไม่รู้ตัว



ที่มา : www.todayhealth.org/daily-health/.../ประโยชน์ของอาหารเช้า.html

ข้อที่ ๕

ไข่เป็นแหล่งอุดมแคลเซียม ไข่มีแคลเซียมสูงถึง ๕๐ มิลลิกรัม หรือ ๕% ของแคลเซียมที่ควรได้รับต่อวัน นอกจากนี้การรับประทานไข่ทุกวันยังช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งเต้านม และการเกิดต้อเนื้อเมื่อใกล้อายุอีกด้วย



ที่มา : women.thaiza.com > ผู้หญิง > เคล็ดลับสุขภาพ

เฉลยแบบฝึกทักษะที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนประโยคที่เป็นใจความสำคัญของข้อความต่อไปนี้
(ข้อละ ๒ คะแนน)

ข้อที่ ๑

อาการนอนไม่หลับไม่ใช่โรคแต่เป็นภาวะหลับไม่พอทำให้ตื่นขึ้นมาแล้วไม่สดชื่น บางคนอาจจะหลับยากใช้เวลามากกว่า ๓๐ นาทียังไม่หลับ บางคนตื่นบ่อยหลังจากตื่นแล้ว หลับยาก บางคนตื่นเช้าเกินไป ทำให้ตื่นแล้วไม่สดชื่น ง่วงเมื่อเวลาทำงาน

ใจความสำคัญ คือ

อาการนอนไม่หลับไม่ใช่โรค แต่เป็นภาวะหลับไม่พอทำให้ตื่นขึ้นมาแล้วไม่สดชื่น

ข้อที่ ๒

เมื่อมีฝนตกหนัก ๆ ฝั่่งก็จะหยุดอยู่ในรัง ไม่บินออกมาผสมเกสรดอกไม้ เพราะต้องอยู่ กระพือให้เกิดความร้อนให้ความอบอุ่นรังของตนเอง ถ้าฝนหยุดตก ฝั่่งจะบินออกมาเอง

ใจความสำคัญ คือ

เมื่อมีฝนตกหนักๆ ฝั่่งก็จะหยุดอยู่ในรัง

ข้อที่ ๓

กะเพรา เป็นสมุนไพรที่คนไทยและคนอินเดียนิยม หลายคนกินอยู่เป็นประจำกับเมนู ข้าวกะเพราไก่ไข่ดาว กะเพราจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ทั้งยังแก้ไอ แก้หวัด แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ยังช่วยคลายเครียด แก้อักเสบ และมีสารต้านอนุมูลอิสระ

ใจความสำคัญ คือ

กะเพรา เป็นสมุนไพรที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง

ข้อที่ ๔

ไผ่สดและใหม่มากเกินไป เวลาทำไผ่ต้มมักมีปัญหาปอกเปลือกยาก ไผ่เป็น รอยขรุขระไม่น่ารับประทาน ลองเติมน้ำส้มสายชูครึ่งช้อนชาลงในน้ำต้มไผ่ ไผ่ขาว จะไม่ติดเปลือก ปอกง่ายขึ้นกว่าเดิม

ใจความสำคัญ คือ

การเติมน้ำส้มสายชูครึ่งช้อนชาลงในน้ำต้มไผ่ ไผ่ขาวจะไม่ติดเปลือก ปอกง่าย

ข้อที่ ๕

การดื่มสุรามากเกินไปจะทำให้เกิดปัญหาทั้งตัวเองและผู้อื่นผลเสียต่อสุขภาพของผู้ที่ดื่มเหล้ามากและยังส่งผลกระทบต่อภาวะของจิตใจด้วย นอกจากนั้นยังทำให้เกิดความแตกแยกในการทะเลาะการดื่มสุราจนต้องทำให้หน้าที่การงานไร้ประสิทธิภาพ ไม่มีความสุขในครอบครัว สุราเป็นสาเหตุเป็นอันดับหนึ่งในอุบัติเหตุบนท้องถนน

ใจความสำคัญ คือ

การดื่มสุรามากเกินไปจะทำให้เกิดปัญหาทั้งตัวเองและผู้อื่น



เฉลยแบบฝึกทักษะที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามจากเรื่องที่กำหนดให้ แล้วเขียนสรุปใจความสำคัญ
(ข้อละ ๖ คะแนน)

ข้อที่ ๑

มีเด็กชายคนหนึ่งชอบรังแกสัตว์อยู่เสมอ วันหนึ่งเขาไปเที่ยวเล่น
ในสวน เขาพบกระรอกตัวหนึ่งเกาะอยู่บนกิ่งไม้ เขาจึงใช้ก้อนหินปา
กระรอกตัวนั้นหลายครั้งแต่ไม่ถูก กลับไปถูกรังผึ้งที่อยู่บนกิ่งไม้ใกล้ ๆ นั้นแทน ผึ้งจึงรุม
ต่อยเด็กคนนั้นจนบาดเจ็บ



ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน

ใคร/อะไร	→	เด็กชายคนหนึ่งที่ชอบรังแกสัตว์
ทำอะไร	→	ใช้ก้อนหินปากระรอก แต่ไปถูกรังผึ้งแทน
ที่ไหน	→	ในสวน
เมื่อไหร่	→	วันหนึ่ง
ผลเป็นอย่างไร	→	ถูกผึ้งรังผึ้งต่อย



สรุปใจความสำคัญ

เด็กชายคนหนึ่งที่ชอบรังแกสัตว์ วันหนึ่งได้ใช้ก้อนหินปากระรอกที่อยู่ในสวน แต่
กลับไปถูกรังผึ้งแทน เขาจึงถูกผึ้งรังผึ้งต่อย

ข้อที่ ๒

หลังฤดูเก็บเกี่ยว เกษตรกรมักปลูกพืชอายุสั้นและทนแล้ง พืชที่เหมาะสมได้แก่พืชตระกูลถั่ว แต่ถ้าปลูกโดยวิธีการหว่านจะพบปัญหา เพราะมีวัชพืชรบกวนกับต้นถั่ว จึงยากแก่การกำจัดวัชพืช ทำให้ได้ผลผลิตต่ำ



ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน

ใคร/อะไร	➡	เกษตรกร
ทำอะไร	➡	ปลูกพืชตระกูลถั่ว
ที่ไหน	➡	หลังฤดูเก็บเกี่ยว
เมื่อไหร่	➡	ใช้วิธีหว่าน
ผลเป็นอย่างไร	➡	วัชพืชรบกวน ได้ผลผลิตต่ำ



สรุปใจความสำคัญ

เกษตรกรปลูกพืชตระกูลถั่วหลังฤดูเก็บเกี่ยว ถ้าใช้วิธีหว่านทำให้วัชพืชรบกวน ได้ผลผลิตต่ำ

ข้อที่ ๓

เตารีดไหม้ เป็นปัญหาที่พบบ่อย ๆ ซึ่งเมื่อนำมารีดผ้า จะทำให้ผิด รีดไม่คล่อง และที่พื้นเตารีด ก็จะมีรอยไหม้ดำติดอยู่
วิธีการแก้ไข คือ การใช้ยาสีฟันป้ายที่รอยไหม้ของเตารีด แล้วใช้
เศษผ้าถูแรง ๆ ให้ทั่ว รอยไหม้ก็จะหายไป และนำผ้าชุบน้ำ
ทำความสะอาดอีกครั้ง เตารีดก็จะใช้ได้ดีตามปกติ



ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน

ใคร/อะไร	→	เตารีดไหม้
ทำอะไร	→	รีดผ้า
ที่ไหน	→	รีดไม่คล่อง ผิดและที่พื้นมีรอยไหม้ติด
เมื่อไหร่	→	ใช้ยาสีฟันป้ายที่รอยไหม้ และใช้ผ้าถูแรง ๆ รอยไหม้ก็จะหายไป และนำผ้าชุบน้ำทำความสะอาดอีกครั้ง
ผลเป็นอย่างไร	→	เตารีดก็จะใช้ได้ดีตามปกติ



สรุปใจความสำคัญ

เตารีดไหม้ เมื่อนำมารีดผ้าจะทำให้ผิด รีดไม่คล่อง และพื้นเตารีดจะมีรอยไหม้ดำติด
แก้ไขโดยใช้ยาสีฟันป้ายที่รอยไหม้ แล้วใช้ผ้าถูแรง ๆ รอยไหม้ก็จะหายไป และนำผ้าชุบน้ำ
ทำความสะอาดอีกครั้ง เตารีดก็จะใช้ได้ดีตามปกติ

ข้อที่ ๔

อ่างล้างชามเมื่อใช้นาน ๆ เศษอาหารหรือไขมันก็จะเกาะติดรอบ ๆ ท่อ ยิ่งนานยิ่งสะสมจนทำให้อ่างอุดตัน เป็นเหตุให้น้ำไหลไม่สะดวกหรือไหลไม่ได้ วิธีการแก้ไขคือ เอาเกลือแกงใส่ลงไปในท่อ ๒ - ๓ ช้อน นำเบกกิ้งโซดาหรือผงฟูตมในน้ำให้เดือด แล้วเทลงไปในท่อไขมันในท่อที่อุดตันก็จะหายไป



ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน

- | | | |
|---------------|---|--|
| ใคร/อะไร | ➡ | อ่างล้างชาม |
| ทำอะไร | ➡ | อุดตัน |
| ที่ไหน | ➡ | เมื่อใช้เป็นเวลานาน ๆ เศษอาหารหรือไขมันเกาะติดรอบ ๆ ท่อ |
| เมื่อไหร่ | ➡ | เอาเกลือแกงใส่ลงในท่อ นำเบกกิ้งโซดาหรือผงฟูตมในน้ำให้เดือด แล้วเทลงท่อ |
| ผลเป็นอย่างไร | ➡ | ไขมันในท่อที่อุดตันจะหายไป |



สรุปใจความสำคัญ

อ่างล้างชาม เมื่อใช้นาน ๆ เศษอาหารหรือไขมันจะทำให้อุดตัน แก้ไขโดยใส่เกลือแกงลงในท่อ นำเบกกิ้งโซดาหรือผงฟูตมในน้ำให้เดือด แล้วเทลงในท่อ

ข้อที่ ๕

นกคีรีบุณเป็นนกที่มาจากต่างประเทศ พ่อค้านกจะสั่งมาจากฮอลแลนด์ เยอรมัน ไต้หวัน เป็นส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตาม นกคีรีบุณมีต้นกำเนิดมาจากภูมิประเทศแถบร้อน ฉะนั้นสภาพอากาศบ้านเราจึงเหมาะสมที่จะเลี้ยงนกคีรีบุณได้เป็นอย่างดี แต่ต้องระวังในเรื่องยูง เพราะนกคีรีบุณแพ้ยุง ถ้าโดนยุงกัดจะทำให้นกอ่อนแอและตายได้ในที่สุด



ตอบคำถามจากเรื่องที่เราอ่าน

ใคร/อะไร	➡	นกคีรีบุณ
ทำอะไร	➡	พ่อค้านกสั่งมาจากฮอลแลนด์ เยอรมัน ไต้หวัน
ที่ไหน	➡	มีต้นกำเนิดจากประเทศแถบร้อน
เมื่อไหร่	➡	สภาพอากาศภายในบ้านเราเหมาะสมที่จะเลี้ยง
ผลเป็นอย่างไร	➡	ต้องระวังเรื่องยูง เพราะถ้าโดนยุงกัดจะทำให้นกอ่อนแอและตายในที่สุด



สรุปใจความสำคัญ

นกคีรีบุณ เป็นนกที่พ่อค้านกจะสั่งมาจากฮอลแลนด์ เยอรมัน ไต้หวัน แต่มีต้นกำเนิดมาจากประเทศแถบร้อน สภาพอากาศภายในบ้านเราเหมาะสมที่จะเลี้ยง แต่ต้องระวังเรื่องยูง เพราะถ้าโดนยุงกัด จะทำให้นกอ่อนแอและตายในที่สุด

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

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

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (๒๕๕๑). **ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระ การเรียนรู้ ภาษาไทย ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ทินรัตน์ จันทราภินันท์. (๒๕๕๒). **แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เดอะบุ๊ค จำกัด.
- ัญญลักษณ์ จุ้ยเรือง และสมศักดิ์ อัมพรวิสิทธิ์โสภ. (๒๕๕๑). **ทักษะการอ่านจับใจความ สาระการเรียนรู้ภาษาไทย ป.๕**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ภูมิบัณฑิต.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา . (๒๕๕๗) . **หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน ภาษาไทย ชุดภาษาเพื่อชีวิต ภาษาพาทีชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ .** กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์ สก.สค.ลาดพร้าว
- (๒๕๕๘). **ผักบั้ง**. สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘,จาก health.kapook.com/view๙๐๑๙.html
- (๒๕๕๘). **ประโยชน์ของกระเทียม-สรรพคุณของกระเทียม** . สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘, จาก www.เกร็ดความรู้.net.
- (๒๕๕๘). **ลูกยอ**. สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘, จาก www.abhaithaiherb.com
- > บทความ
- (๒๕๕๘). **ประโยชน์ของอาหารเข้า**. สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘, จาก www.todayhealth.org/daily-health/ประโยชน์ของอาหารเข้า.html
- (๒๕๕๘). **เคล็ดลับสุขภาพ**. สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘, จาก women.thaiza.com > ผู้หญิง > เคล็ดลับสุขภาพ .