



คำนำ



พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๔๒ หมวด ๔ มาตรา ๒๒ ได้กล่าวว่าการจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ ดังนั้น “ครู” มีหน้าที่โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เน้นนักเรียนเป็นสำคัญ

แบบฝึกเสริมทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ เล่มนี้ ได้จัดทำขึ้นเพื่อพัฒนาความสามารถการอ่านวิเคราะห์ของผู้เรียนซึ่งผ่านการวิเคราะห์เนื้อหา เสริมทักษะด้านการอ่านวิเคราะห์การบูรณาการความรู้นำไปสู่การเรียนรู้ด้วยตนเอง กระตุ้นให้เกิดความสนใจ พัฒนาทักษะทางภาษาไทยในการอ่านวิเคราะห์เหมาะสมกับวัย และพัฒนาศักยภาพสูงสุด

เนื้อหาในแบบฝึกเสริมทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ ชุดการอ่านวิเคราะห์แบบต่างๆ วิชาภาษาไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๕ เล่ม ประกอบด้วย

- เล่มที่ ๑ การอ่านวิเคราะห์ข่าว
- เล่มที่ ๒ การอ่านวิเคราะห์โฆษณา
- เล่มที่ ๓ การอ่านวิเคราะห์บทความ
- เล่มที่ ๔ การอ่านวิเคราะห์บทร้อยกรอง
- เล่มที่ ๕ การอ่านวิเคราะห์พระบรมราโชวาท

แบบฝึกเสริมทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ การอ่านวิเคราะห์บทความนี้เป็นเล่มที่ ๓ เมื่อผู้เรียนศึกษาจบแล้วจะต้องศึกษาเล่มอื่น ๆ ต่อไปให้ครบทั้ง ๕ เล่ม จะทำให้ได้รับประโยชน์จากการอ่านอย่างแท้จริง

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน เจ้าของตำราทุกเล่มที่ผู้จัดทำนำมาใช้ในการศึกษาค้นคว้าเพื่อใช้สร้างแบบฝึกและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแบบฝึกทักษะนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดการเรียนรู้และวงการศึกษาต่อไป

โสภิตา กาพย์เกิด

คำชี้แจงสำหรับครู
แบบฝึกเสริมทักษะการอ่านเชิงวิชาภาษาไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
เล่มที่ ๓ การอ่านวิเคราะห์บทความ

แบบฝึกเสริมทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์วิชาภาษาไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เล่มที่ ๓ การอ่านวิเคราะห์บทความ ครูควรศึกษาเนื้อหาและขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม เพื่อให้สามารถแนะนำแก่นักเรียนได้อย่างถูกต้อง ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

๑. ครูเตรียมและสำรวจความพร้อมของแบบฝึกทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ วิชาภาษาไทย เล่มที่ ๓ การอ่านวิเคราะห์บทความ ให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียน
๒. ครูศึกษาเนื้อหาและลำดับขั้นตอนให้เข้าใจชัดเจน
๓. ก่อนลงมือสอนหรือปฏิบัติกิจกรรม ครูควรอธิบายให้นักเรียนทราบจุดประสงค์ในการทำแบบฝึกทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ วิชาภาษาไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เล่มที่ ๓ การอ่านวิเคราะห์บทความ ให้นักเรียนเห็นประโยชน์และคุณค่าของแบบฝึกการอ่านเชิงวิเคราะห์
๔. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน และครูตรวจคำตอบจากเฉลย
๕. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้และทำแบบฝึกทักษะ
๖. การทำแบบฝึกทักษะทุกครั้ง นักเรียนควรมีส่วนร่วม เช่น ร่วมคิด ร่วมแสดงอภิปราย ตรวจผลงาน และสรุปองค์ความรู้ด้วยตนเอง
๗. ขณะที่นักเรียนศึกษาแบบฝึกทักษะและปฏิบัติกิจกรรม ครูควรคอยดูแลอย่างใกล้ชิดหากมีนักเรียนคนใดหรือกลุ่มใดสงสัยให้แนะนำเป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่มเพื่อไม่เป็นการรบกวนผู้อื่น
๘. ครูควรมีการเสริมแรงแก่นักเรียนทุกครั้ง
๙. การทำแบบฝึกทักษะทุกครั้ง ต้องบันทึกผลเพื่อพัฒนาการของนักเรียน
๑๐. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน ตรวจคำตอบจากเฉลยแล้วเปรียบเทียบผลระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียนเพื่อการพัฒนา
๑๑. การวัดและประเมินผลจากสภาพจริง





คำชี้แจงสำหรับนักเรียน
แบบฝึกเสริมทักษะการอ่านเชิงวิชาภาษาไทย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เล่มที่ ๓ การอ่านวิเคราะห์บทความ

แบบฝึกเสริมทักษะการอ่านเชิงวิชาภาษาไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เล่มที่ ๓ การอ่านวิเคราะห์บทความซึ่งนักเรียนต้องปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

๑. อ่านคำชี้แจงให้เข้าใจถึงลำดับขั้นตอนของแบบฝึก
๒. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน ๑๐ ข้อ ซึ่งเป็นแบบทดสอบที่นักเรียนไม่เคยศึกษาเนื้อหามาก่อน นักเรียนไม่ต้องกังวลว่าจะทำผิด
๓. นักเรียนศึกษาใบความรู้และตัวอย่างการวิเคราะห์เพื่อให้เข้าใจบทเรียนได้อย่างชัดเจนและถูกต้อง
๔. นักเรียนทำแบบฝึกทักษะด้วยความตั้งใจ เต็มความสามารถ เมื่อทำเสร็จแล้วให้ตรวจสอบความถูกต้องกับเฉลยท้ายกิจกรรม แล้วนำคะแนนบันทึกในแบบบันทึกคะแนนทุกครั้ง
๕. ถ้านักเรียนไม่เข้าใจ ตอบคำถามไม่ได้ ให้ย้อนกลับไปอ่านเนื้อหาแบบฝึกทักษะใหม่อีกครั้ง แล้วตอบคำถามใหม่
๖. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนจำนวน ๑๐ ข้อ ตรวจคำตอบจากเฉลย
๗. นักเรียนต้องซื่อสัตย์ต่อตนเอง ไม่ดูหรือคัดลอกคำตอบของผู้อื่น





สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การอ่าน

มาตรฐาน ท ๑.๑ ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิดเพื่อนำไปใช้ตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตและมีนิสัยรักการอ่าน

ตัวชี้วัด

ท ๑.๑ ม.๓/๔	อ่านเรื่องต่าง ๆ แล้วเขียนกรอบแนวคิด ผังความคิด บันทึกย่อความ และรายงาน
ท ๑.๑ ม.๓/๕	วิเคราะห์ วิจารณ์ และประเมินเรื่องที่อ่าน โดยใช้กลวิธีการเปรียบเทียบ เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจดีขึ้น
ท ๑.๑ ม.๓/๗	วิเคราะห์ความสมเหตุสมผลการลำดับความและความเป็นไปได้ของเรื่อง
ท ๑.๑ ม.๓/๘	วิเคราะห์เพื่อแสดงความคิดเห็นโต้แย้งเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน



จุดประสงค์การเรียนรู้



๑. บอกความหมายของบทความได้

๒. บอกองค์ประกอบของบทความได้

๓. จำแนกประเภทของบทความได้

๔. บอกข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็นของบทความได้

๕. วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทความได้



ขั้นตอนแบบฝึกทักษะการอ่านวิเคราะห์บทความ

ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ๑๐ ข้อ



ศึกษาใบความรู้เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับบทความ



ศึกษาตัวอย่างการวิเคราะห์บทความ



ทำแบบฝึกทักษะ



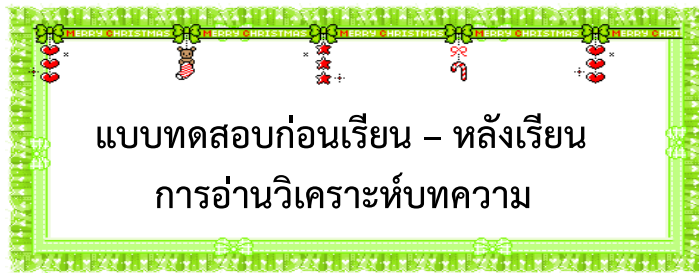
ทำแบบทดสอบหลังเรียน ๑๐ ข้อ



ตรวจแบบฝึกทักษะและแบบทดสอบ



ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง



คำชี้แจง

๑. แบบทดสอบก่อนเรียนฉบับนี้ใช้ทดสอบความสามารถในการอ่านเชิงวิเคราะห์ เป็นแบบทดสอบปรนัย แบบเลือกตอบ ๔ ตัวเลือก จำนวน ๑๐ ข้อ คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน ใช้เวลา ๑๕ นาที
๒. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วทำเครื่องหมาย (X) ลงในกระดาษคำตอบช่องตัวเลือกที่ต้องการ

อ่านบทความต่อไปนี้แล้วตอบคำถาม ข้อ ๑ - ๒

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในแต่ละวันต้องต่อสู้กับอุปสรรคและปัญหาหลายอย่างรอบด้านและมนุษย์ก็เรียนรู้ การเอาตัวรอดจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ดังนั้นในโลกแห่งวิทยาการก้าวหน้า การบริโภคข่าวสารที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ทั้งข่าวสารที่เป็นด้านบวกและด้านลบ หากไม่สามารถที่จะใช้วิจารณ์ญาณในการแยกแยะและนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างเหมาะสมแล้วย่อมจะทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

๑. ผู้เขียนข้อความนี้มีวัตถุประสงค์ใด
 - ก. ให้มนุษย์รู้เท่าทันใจตนเอง
 - ข. มนุษย์เรียนรู้และแก้ไขปัญหาจากประสบการณ์
 - ค. เมื่อเกิดปัญหามนุษย์สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง
 - ง. โลกแห่งความก้าวหน้ามนุษย์ต้องรู้จักใช้สื่อแก้ปัญหา

๒. จากบทอ่านข้างต้นเป็นบทความประเภทใด

- ก. บทความวิจารณ์
- ข. บทความวิเคราะห์
- ค. บทความสารคดี
- ง. บทความครอบรอบปี

อ่านบทความต่อไปนี้อย่างละเอียดแล้วตอบคำถาม ข้อ ๓ - ๔

ชีวิตประจำวันในเมืองหลวงถูกระงับเอาความอ่อนโยนในหัวใจให้มลายหายไปทีละน้อยจนแทบไม่รู้ตัว ต้องรีบตื่นแต่เช้าเพื่อจะเดินทางไปถึงที่หมายให้เร็วที่สุดต้องแย่งโต๊ะว่างเพื่อรับประทาน ต้องพกพาเครื่องมือสื่อสารหลากหลายชนิดสำหรับติดต่อธุรกิจ บริโภคข่าวสารทางวิทยุมากกว่าการอ่านหนังสือ จินตนาการถูกเทคโนโลยีตัดทอนลงไป ชีวิตเริ่มคล้ายหุ่นยนต์เข้าไปทุกที”

๓. สาระสำคัญของข้อความข้างต้น

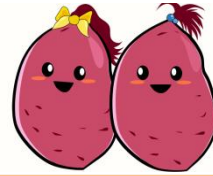
- ก. คนในเมืองหลวงไม่เป็นตัวของตัวเอง
- ข. คนในเมืองหลวงใช้ชีวิตอย่างรีบเร่ง
- ค. คนในเมืองหลวงขาดสุนทรีย์ในชีวิต
- ง. คนในเมืองหลวงต้องพึ่งพาเทคโนโลยีมาก

๔. “ชีวิตเริ่มคล้ายหุ่นยนต์เข้าไปทุกที” จากข้อความข้างต้นผู้เขียนแสดงความรู้สึกเช่นไร

- ก. ประชดประชัน
- ข. ไม่พอใจ
- ค. จริงจังเคร่งเครียด
- ง. สลดหดหู่ใจ



อ่านบทความต่อไปนี้อย่างละเอียดแล้วตอบคำถาม ข้อ ๕ - ๖



มันเทศหลากสีสายพันธุ์ไทย

มันเทศมีหลากสี หลักๆ คือ มี ๔ สีด้วยกัน มีสีขาว สีเหลือง สีส้ม สีม่วง ความหลากหลายของสีทำให้มันเทศมีคุณค่าโภชนาการแตกต่างกัน มันเทศสีขาว เหลือง ส้ม ม่วง มีสารกลุ่มแคโรทีนอยด์และวิตามินอี มันเทศทุกสีสามารถต้านอนุมูลอิสระ มีสารแอนโทไซยานิน แต่ตัวที่ต้านมากที่สุดคือมันเทศสีม่วง รองลงมาคือ มันเทศสีเหลือง และมันเทศสีส้ม ส่วนมันขาวต้านได้น้อยที่สุด

การนำมันเทศมาปรุงอาหาร ปรากฏว่าสีของมันเทศไม่ได้หายไปไหน เช่น มันเทศสีเหลือง หัวดิบๆ สีไม่สวย แต่เวลาปรุงอาหารแล้วสีสดใสสวยมาก ทั้ง มันสีม่วง มันสีส้ม เวลาถูกความร้อน ผงสีกระจายออก มาทำให้สีดูสวยงามมากขึ้น เช่น การทำบัวลอย ใช้ทั้ง ๓ สี

แต่จากการสำรวจตลาดในห้างสรรพสินค้า ถ้าเป็นกลุ่มมันเทศ มันฉาบ มันรังนก มีพื้นผิวเล็กๆ วางขายที่ยังไม่ได้ขึ้นชั้น ส่วนชั้นบนมีมันฝรั่งเต็มพื้นที่ และมีมันเทศแปรรูปจากอเมริกา ผงขนาดย่อมๆ ราคาเกือบ ๒๐๐ บาท รสชาติสู้มันฉาบเมืองไทยไม่ได้ แต่การบรรจุภัณฑ์น่าสนใจมากกว่า รวมทั้งมันเทศญี่ปุ่น ที่มีรูปแบบการนำเสนอที่น่าสนใจกว่าที่ขายตามท้องตลาดในเมืองไทย ทั้งที่ความจริงแล้วมันเทศสายพันธุ์ไทยรสชาติไม่ได้แพ้มันเทศญี่ปุ่นเลย

(ที่มา : นิตยสารหมอชาวบ้าน ปีที่ ๓๘ ฉบับที่ ๔๔๗ กรกฎาคม ๒๕๕๙ หน้า ๑๖-๑๗)

๕. จากบทความข้างต้น ข้อใดเป็นข้อเท็จจริง

- ก. มันเทศทุกสีสามารถต้านอนุมูลอิสระ มีสารแอนโทไซยานิน
- ข. การบริโภคมันเทศมักจะเป็นที่นิยมบริโภคเมื่อมีการนำไปแปรรูป
- ค. มันจากประเทศญี่ปุ่น มีคุณค่าทางอาหารมากกว่ามันในเมืองไทย
- ง. เมื่อถูกความร้อนสีของมันอาจเปลี่ยนสภาพหรือคงทนตามสีเดิมได้

๖. จากข้อความข้างต้นข้อใดไม่ได้กล่าวถึง

- ก. สีของมันเทศ
- ข. สารต้านอนุมูลอิสระ
- ค. ความนิยมในการรับประทานมัน
- ง. วิธีทำบัวลอย

สนุกจัง



เรื่องเด็กสมาธิสั้น

คอลัมน์เพลินกายสบายใจ

หลายคนคงเคยได้ยินและพบเห็นปัญหาของเด็กที่ป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นมาบ้างแล้วและผู้ปกครองไม่ควรวิตกกังวลจนเกินเหตุเพราะไม่ใช่เรื่องร้ายแรงสามารถรักษาให้หายได้ ผศ.น.พ.พนมเกตุ นามหัวหน้า สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เผยว่าโรคสมาธิสั้น (Attention Deficit/ Hyperactivity Disorder-ADHD) เป็นความผิดปกติของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับอายุและระดับพัฒนาการโดยอาการจะเกิดก่อนอายุ ๗ ขวบแสดงออกอย่างต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า ๖ เดือนจนทำให้เกิดผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและการเรียน โดยมีอาการหลักอยู่ ๓ อาการคือ

๑. สมาธิสั้น (Inattention) เด็กมักไม่สามารถจดจ่ออยู่กับการทำงานได้นาน เบื่อง่าย ขาดความตั้งใจไม่รับผิดชอบการทำงานซ้ำ
 ๒. พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง (Hiperactivity) เด็กจะเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ชอบติดเล่นมักวิ่งวนไปมาหรือปีนป่ายในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม ไม่ใส่ใจการเรียนพูดมากเกินไป
 ๓. หุนหันพลันแล่น (Impulsiveness) มักทำตามใจตนเองขาดการยั้งคิดทำไปด้วยอารมณ์สะเพร่า ประมาทเลินเล่อทำงานบกพร่องผิดพลาดคือก้าวร้าว เกรมีพฤติกรรมเสี่ยงอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น
- โรคสมาธิสั้นเกิดจากความผิดปกติในการทำงานของสมองบางส่วน ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด คาดว่าเกิดจากสารเคมีในสมองบางชนิดไม่สมดุล เช่น Dopamine, nor epinephrine, serotonin ฯลฯ ทำให้เด็กไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ดี แม้แต่เด็กจะพยายามควบคุมตนเองแล้วก็ตาม



จากผลการศึกษาส่วนใหญ่เชื่อว่าโรคนี้อาจถ่ายทอดทางพันธุกรรมโดยพบว่าเด็กที่เกิดจากพ่อแม่ที่เป็นโรคสมาธิสั้นจะมีโอกาสเป็นมากกว่าเด็กอื่นถึง ๔ เท่าการที่พ่อแม่ติดเหล้าบุหรี่ยาเสพติดหรือมีโรคภูมิแพ้ในครอบครัวก็เชื่อว่าเป็นสาเหตุเช่นกันการดูแลรักษาเด็กสมาธิสั้นที่มีประสิทธิภาพสูงสุดต้องผสมผสาน

การรักษาหลายวิธีเข้าด้วยกันอาศัยความร่วมมือจากหลายๆฝ่ายทั้งครอบครัวครูและบุคลากรสาธารณสุข เมื่อพ่อแม่สงสัยว่าลูกจะเป็นเด็กสมาธิสั้นไม่ควรตกใจเพราะโรคนี้สามารถรักษาหายได้เด็กสามารถปรับเปลี่ยนกลับมาใช้ชีวิตปกติหรือใกล้เคียงกับเด็กปกติซึ่งการรักษาที่ดีที่สุดคือการใช้ยา ร่วมกับการฝึกทักษะที่สำคัญพ่อแม่จะต้องเข้าใจไม่อายที่นำลูกมารักษาและช่วยเหลือในการฝึกฝนทักษะด้านต่างๆจะทำให้เด็กสามารถใช้ชีวิตไปตามปกติได้

หน่วยงานที่ช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้นได้แก่คณะแพทยศาสตร์ของมหาวิทยาลัยรัฐและเอกชนทุกแห่ง, สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินีกรมการแพทย์, โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์กรมสุขภาพจิต, โรงพยาบาลรัฐและเอกชนที่มีบริการจิตเวชศาสตร์หรือจิตเวชเด็กและวัยรุ่น



อย่ายอมแพ้ล่ะ

๗. จากข้อความ“เมื่อพ่อแม่สงสัยว่าลูกจะเป็นเด็กสมาธิสั้นไม่ควรตกใจเพราะโรคนี้สามารถ รักษาหายได้เด็กสามารถปรับเปลี่ยนกลับมามีพฤติกรรมเท่าหรือใกล้เคียงกับเด็กปกติ ซึ่งการรักษา ที่ดีที่สุดคือการใช้ยาร่วมกับการฝึกทักษะที่สำคัญพ่อแม่จะต้องเข้าใจไม่อายที่นำลูกมารักษาและช่วยเหลือในการฝึกฝนทักษะด้านต่างๆจะทำให้เด็กสามารถใช้ชีวิตไปตามปกติได้” จากข้อความดังกล่าวจัดอยู่ในประเภทใด

ก. คำอธิบาย

ข. ข้อคิดเห็น

ค. ข้อเท็จจริง

ง. ข้อเสนอแนะ

๘. ผู้เขียนใช้กลวิธีใดในการนำเสนอ

ก. การพรรณนา

ข. การยกตัวอย่าง

ค. การเปรียบเทียบ

ง. การอ้างข้อเท็จจริง

๙. ผู้เขียนบทความที่มีจุดประสงค์อย่างไร

ก. เพื่อให้ตระหนักถึงอันตรายกับเด็กสมาธิสั้น

ข. สร้างจิตสำนึกให้พ่อแม่ดูแลลูกหรือสารเสพติด

ค. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุและแนะนำพ่อแม่ที่สงสัยว่าลูกจะเป็นเด็กสมาธิสั้น

ง. เชิญชวนให้พ่อแม่ที่มีลูกเป็นเด็กสมาธิสั้นเข้ารับการรักษาจากโรงพยาบาลที่ระบุไว้

สรรพคุณของ “ขิง”

ขิง เป็นยาสมุนไพร ช่วยเพิ่มการเผาผลาญ เหมาะกับคนเจ้าเนื้อ อ้วนง่าย และช่วยลดการกำเริบของเสมหะ เช่น อาการคัดจมูก ไอ หอบหืด ด้านการแพทย์ ลดการตีบและลดการอักเสบของหลอดเลือด

ส่วนน้ำมันของระเหยของขิง จะไปช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหาร และลำไส้ และเพิ่มการหลั่งน้ำดี ทำให้การย่อยดีขึ้น

นอกจากนี้ ขิงมีสรรพคุณช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ ในสมัยก่อน เมื่อต้องออกเดินทางจะอมขิงหรือต้มน้ำขิง ช่วยแก้อาการเมาเรือ เมารถได้ รวมทั้งบรรเทาอาการคลื่นไส้ในหญิงตั้งครรภ์ หรือผู้ที่ได้รับเคมีบำบัด

(ที่มา : นิตยสารหมอชาวบ้าน ปีที่ ๓๘ ฉบับที่ ๔๕๐ ตุลาคม ๒๕๕๙ หน้า ๒๔ - ๒๕)

๑๐. จากบทความข้างต้น ควรตั้งชื่อบทความว่าอย่างไร

- ก. วิธีปรุงขิง
- ข. สรรพคุณของขิง
- ค. การเก็บดูแลขิง
- ง. ต้นกำเนิดของขิง



ใบความรู้

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับบทความ

ความหมาย

บทความ หมายถึง เรื่องที่ให้สาระข้อเท็จจริง ความรู้ เสนอแนวความเห็น แตกต่างจากบันเทิงคดี บทความจะมีเนื้อหาไม่ยาวมากนัก ใช้อ่านสั้น ๆ หรือนำเรื่องเล็ก ๆ ที่คนมองข้ามมาเติมสีสันให้น่าอ่าน

องค์ประกอบของบทความ

บทความประกอบด้วย องค์ประกอบสำคัญ ๓ ส่วน คือ เนื้อหา ความคิดเห็นหรือทรรศนะของผู้เขียน และกลวิธีการเขียน





ประเภทบทความ

เมื่อแบ่งตามเนื้อหาบทความจะแบ่งได้เป็น ๑๑ ประเภท

๑. **บทบรรณาธิการ** เป็นบทความแสดงความคิดเห็นลักษณะหนึ่งที่เขียนขึ้น เพื่อเสนอแนวคิดหลักของหนังสือพิมพ์ฉบับนั้น ๆ ต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

๒. **บทความสัมภาษณ์** เป็นบทความที่เขียนขึ้นจากการสัมภาษณ์บุคคลเกี่ยวกับความคิดเห็น ต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือหลายเรื่อง หรือเกี่ยวกับชีวิตของบุคคลนั้น หรือจากการสัมภาษณ์บุคคลหลายคนในหัวข้อเดียวกัน

๓. **บทความแสดงความคิดเห็นทั่ว ๆ ไป** มีเนื้อหาหลายลักษณะ เช่น หยิบยกปัญหาเหตุการณ์หรือเรื่องที่ประชาชนสนใจมาแสดงความคิดเห็น หรือผู้เขียนเสนอความคิดเห็นสนับสนุนหรือคัดค้าน หรือทั้งสนับสนุนและคัดค้านความคิดในเรื่องเดียวกันขอคนอื่น ๆ เป็นต้น

๔. **บทความวิเคราะห์** เป็นบทความแสดงความคิดเห็นอย่างหนึ่งของผู้เขียนจะพิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เผยแพร่มาแล้วอย่างละเอียด โดยแยกแยะให้เห็นส่วนต่าง ๆ ของเรื่องนั้น ผู้เขียนเสนอความคิดและวิเคราะห์เหตุการณ์เรื่องราวนั้นอย่างละเอียด แสดงข้อเท็จจริง เหตุผลเพื่อให้ผู้อ่านได้ความรู้ ความคิดเห็นเพิ่มเติม เกิดความคิดที่ชัดเจนยิ่งขึ้น แบ่งเป็นบทความวิเคราะห์ข่าวและบทความวิเคราะห์ปัญหา



๕. บทความวิจารณ์ เขียนเพื่อแสดงความคิดเห็นในเชิงวิจารณ์เรื่องราวที่ต้องก

วิจารณ์ด้วยเหตุผลและหลักฐานเป็นสำคัญ เช่น “บทบรรณนิทัศน์” ซึ่งแสดงความรู้และความคิดเห็นเกี่ยวกับหนังสือที่พิมพ์ออกใหม่ เพื่อแนะนำหนังสือ “บทวิจารณ์วรรณกรรม” แสดงความคิดเห็นเชิงวิจารณ์และประเมินค่า โดยใช้หลักฐานและเหตุผล เพื่อให้ผู้อ่านได้รู้จักวรรณกรรมเรื่องนั้น ๆ อย่างลึกซึ้งและ “บทวิจารณ์ศิลปะแขนงอื่น ๆ” ซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกับ บทวิจารณ์วรรณกรรมแต่นำผลงานที่เป็นศิลปะแขนงอื่น ๆ เช่น ภาพยนตร์ ละคร ภาพเขียน ดนตรี มาวิจารณ์

๖. บทความสารคดีท่องเที่ยว มีเนื้อหาแนวบรรยาย เล่าเรื่องเกี่ยวกับสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ ชักชวนให้สนใจไปพบเห็นสถานที่นั้น ๆ

๗. บทความกึ่งชีวประวัติ เป็นการเขียนบางส่วนของชีวิตบุคคลเพื่อให้ผู้อ่านทราบ โดยเฉพาะคุณสมบัติ หรือผลงานเด่นที่ทำให้บุคคลนั้นมีชื่อเสียงประสบความสำเร็จในชีวิต เพื่อชื่นชมยกย่องเจ้าของประวัติ และชี้ให้ผู้อ่านได้แง่คิดเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ

๘. บทความครบรอบปี มีเนื้อหาแนวบรรยาย เล่าเรื่อง เกี่ยวกับเรื่องราว เหตุการณ์ พิธีการในเทศกาลหรือวันสำคัญ เช่น วันสำคัญทางศาสนา ทางประวัติศาสตร์ ทางวัฒนธรรม เกี่ยวกับบุคคลสำคัญต่าง ๆ

๙. บทความให้ความรู้ทั่วไป ผู้เขียนจะอธิบายให้ความรู้แนะนำในเรื่องต่างๆ ไปที่ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น มารยาทการเข้าสังคม การแต่งกายให้เหมาะสมแก่กาลเทศะ และบุคลิกภาพ เคล็ดลับการครองชีวิตคู่ เป็นต้น



๑๐. **บทความเชิงธรรมะ** จะอธิบายข้อธรรมะให้ผู้อ่านทั่ว ๆ เข้าใจได้ง่าย หรือให้คติให้แนวทางการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธศาสนา เสนอหนทางปัญหาตามแนวพุทธปรัชญาเพื่อให้ผู้อ่านมีแนวทางการดำเนินชีวิตในสังคมที่วิกฤติได้อย่างปกติสุขมากขึ้น

๑๑. **บทความวิชาการ** มีเนื้อหาแสดงข้อเท็จจริง ข้อความรู้ทางวิชาการเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ในสาขาวิชาใดวิชาหนึ่งโดยเฉพาะ ผู้เขียนอาจจะเสนอเฉพาะเนื้อหาสาระทางวิชาการหรือเสนอทั้งเนื้อหาสาระข้อเท็จจริง และแสดงความคิดเห็นในเชิงวิเคราะห์วิจารณ์ก็ได้หรืออาจเสนอผลการวิจัย

ในการอ่านบทความผู้อ่านควรพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑. ประเภทของบทความว่าเป็นบทความประเภทใด
๒. จุดมุ่งหมายของผู้เขียนว่าเขียนเพื่ออะไร
๓. สาระสำคัญของบทความ ควรพิจารณาแยกเป็นประเด็นย่อย ๆ ดังนี้
 - ๓.๑ เรื่องราวหรือข้อเท็จจริง หรือข้อมูลที่นำมาเสนอ
 - ๓.๒ ความคิดเห็นของผู้เขียนและเหตุผลที่ยกมาประกอบ
 - ๓.๓ ข้อสังเกตและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ของผู้เขียน





ตัวอย่างการวิเคราะห์บทความ

EASY WAYS แก้นิสัย ยิ่งเครียด ยิ่งกิน จนอ้วน

มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้เปิดเผยเคล็ดลับ “แก้อ้วน” จากพฤติกรรม ยิ่งเครียดยิ่งกิน ด้วยวิธีง่ายๆ เพียงสามข้อ คือ ข้อแรก ฝึกสมาธิ ไม่ว่าการฝึกนั่งหายใจ เจริญสติ หรือ ออกกำลังกายแบบเนิบช้าๆ โดยเฉพาะการฝึกโยคะ ช่วยให้ฝึกมีสมาธิระหว่างเคลื่อนไหวร่างกาย ช่วยให้ความเครียดลดลง ช่วยให้รู้ตัวเมื่อหิว และหากิจกรรมอื่นทำเพื่อลืมนความอยากอาหาร

ประการที่สอง ใช้เวลากับคนใกล้ชิด เพราะแรงสนับสนุนจากคนรอบตัวช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายละเบนความสนใจจากเรื่องที่เครียดมาที่เรื่องเล่าสู่กันฟังของคนที่คุณรัก แล้วจะทำให้ไม่เครียดและไม่หิวด้วย

ประการที่สาม เปลี่ยนของว่างเป็นอาหารสุขภาพ หากแก้เรื่องเครียดซึ่งเป็นสาเหตุต้นทางไม่ได้ ก็ลองมาแก้ที่ปลายทางอาการเลือกของว่างให้เป็นอาหารสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการเติมน้ำเปล่า ถั่วเมล็ดแห้ง หรือผลไม้อบแห้งตระกูลเบอร์รี่ ทั้งหมดนี้ดีต่อสมอง ช่วยให้รู้สึกแจ่มใสไม่เครียด

(ที่มา : นิตยสารชีวจิตรายปักษ์ ปีที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ หน้า ๑๔)

๑. บทความนี้เป็นบทความประเภทใด

➡ บทความวิชาการ

๒. บทความนี้มีความน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด อธิบายให้เห็นจริง

➡ มีความน่าเชื่อถือ เพราะเป็นข้อมูลที่เขียนโดยมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา นอกจากนี้ยังบอกถึงเคล็ดลับไม่ให้เครียดแล้วรับประทานอาหาร

๓. จากบทความเหตุใดจึงต้องแก่นิสัย ยิ่งเครียด ยิ่งกิน จนอ้วน

➡ เพื่อถ้ามีความเครียดแล้วรับประทานอาหารตามใจปาก โดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการอาจทำให้เกิดโรคอ้วนได้

๔. ให้นักเรียนบอกข้อคิดเห็นจากบทความนี้

➡ ใช้เวลากับคนใกล้ชิด เพราะแรงสนับสนุนจากคนรอบตัวช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายละเบนความสนใจจากเรื่องที่เครียดมาที่เรื่องเล่าสู่กันฟังของคนที่คุณรัก แล้วจะทำให้ไม่เครียดและไม่หิวด้วย

๕. บทความมีกลวิธีในการนำเสนอเรื่องราวอย่างไร

➡ บทความที่อ่านได้เข้าใจง่าย ลำดับความได้ดี กระชับ ตรงประเด็น ส่วนการใช้ภาษาเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย สื่อความหมายได้ตรงตามที่ต้องการนำเสนอ





แบบฝึกทักษะที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านบทความที่กำหนดให้และตอบคำถามให้ถูกต้อง (ข้อละ ๑ คะแนน)

ไข่ไก่โปรตีนราคาถูกลง

“ไข่” นับว่าเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่มากคุณค่า ราคาถูก หาได้ง่าย กินได้ทุกเพศทุกวัย ไข่ไก่ทั้งฟอง พลังงานต่อปริมาณ ๑๐๐ กรัม คือ ๑๖๐ กิโลแคลอรี มีสัดส่วนพลังงานประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ๑.๔๐ กรัม โปรตีน ๑๒.๓๐ กรัม ไขมัน ๑๑.๗๐ กรัม น้ำ ๗๓.๕๐ กรัม สารอนินทรีย์ ๑.๑๐ กรัม

โปรตีนจากไข่มีคุณภาพดี และมีความสำคัญต่อการสร้างเนื้อเยื่อให้กับร่างกาย สังกะสี ช่วยเรื่อง การเจริญเติบโต สร้างเอนไซม์และภูมิคุ้มกันของร่างกาย กรดโฟลิก ปี ๖ ปี๑๒ ช่วยลดระดับโฮโมซิสเทอีน ที่ทำให้เป็นโรคหัวใจ มีมากในไข่แดง ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง และนำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย แคลโรทีนอยด์ ที่พบในไข่แดง ช่วยลดภาวะกล้ามเนื้อเสื่อม และปัญหาสายตาในผู้ใหญ่ ซัลเฟอร์ ช่วยการอักเสบ และขจัดสารพิษออกจากร่างกาย โคเลสเตอรอล ช่วยการทำงานของระบบประสาท เรื่องความจำและการเรียนรู้ แมกนีเซียม ช่วยเรื่องการเจริญเติบโต บำรุงรักษากระดูกและฟันให้แข็งแรง รวมถึงช่วยการทำงานของเอนไซม์ในร่างกาย

(ที่มา : นิตยสารหมอชาวบ้าน ปีที่ ๓๘ ฉบับที่ ๔๕๓ มกราคม ๒๕๖๐ หน้า ๑๑)

๑. บทความนี้เป็นบทความประเภทใด

.....

.....

.....

๒. ผู้เขียนบทความมีจุดมุ่งหมายในการเขียนอย่างไร

.....

.....

.....

๓. บทความมีกลวิธีในการนำเสนอเรื่องราวอย่างไร

.....

.....

.....



คลอโรฟิลล์ มีประโยชน์จริงหรือ

คลอโรฟิลล์ เป็นสารสีเขียวที่พบได้ในพืชผักทั่วไป และในสาหร่ายสีเขียว (chlorella)

คลอโรฟิลล์ ในธรรมชาติจะอยู่ในรูปของคลอโรฟิลล์ที่ละลายในน้ำมัน ส่วนคลอโรฟิลล์ที่นำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะเป็นสารสังเคราะห์ที่มีชื่อว่า โซเดียมคอปเปอร์คลอโรฟิลลิน ซึ่งเป็นการดัดแปลงโครงสร้างคลอโรฟิลล์ตามธรรมชาติ ทำให้ได้สารคลอโรฟิลล์ที่ยังคงมีสีเขียว แต่มีความคงตัวและสามารถละลายน้ำได้ดีสามารถนำมาผสมในอาหารและเครื่องดื่มได้

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า คลอโรฟิลล์ ยา และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีส่วนผสมของคลอโรฟิลล์ มีฤทธิ์ยับยั้งเนื้องอกที่เต้านม ช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งตับ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

ของเม็ดเลือดขาว ช่วยลดกลิ่นตัว กลิ่นของอุจจาระ และกลิ่นของปัสสาวะ ช่วยให้ร้อแผลที่บริเวณผิวหนังซึ่งเกิดจากการฉายแสงเพื่อรักษามะเร็งหายเร็วขึ้น และช่วยขับสารพิษ แต่ถ้าได้รับคลอโรฟิลล์มากเกินไป อาจเกิดการสะสมและมีผลเสียต่อตับและไตได้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้ในหญิงตั้งครรภ์และมารดาที่ให้นมบุตร

การกินคลอโรฟิลล์และคลอโรฟิลลินเสริม อาจทำให้ปัสสาวะและอุจจาระมีสีเขียว ลื่น เปลี่ยนเป็นสีเหลืองเกือบดำ อาจทำให้เกิดอาการท้องเสีย นอกจากนี้บางรายที่แพ้สารคลอโรฟิลลิน อาจพบผื่นแพ้ขึ้นตามตัว เหงื่อออกมากและความดันโลหิตลดลงอย่างรวดเร็วได้

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า คลอโรฟิลล์และคลอโรฟิลลิน มีประโยชน์อยู่ แต่ควรได้รับการบริโภคถึงความจำเป็นที่แท้จริง หากรับประทานผักใบเขียวได้ คงไม่จำเป็นที่จะต้องบริโภคคลอโรฟิลล์ที่เป็นสารสังเคราะห์

(ที่มา : นิตยสารหมอชาวบ้าน ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๔๔๔ เมษายน ๒๕๕๙ หน้า ๔๗)





แบบฝึกทักษะที่ ๒

๑. บทความนี้จุดมุ่งหมายอย่างไร

๒. การรับประทานครกให้เพียงพามีความสำคัญอย่างไร

๓. บทความมีกลวิธีในการนำเสนอเรื่องราวอย่างไร

๔. บทความนี้มีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร

ใช้โทรศัพท์มือถือ พอดี ชีวิตเป็นสุข

โทรศัพท์มือถือ คือส่วนหนึ่งของชีวิตหรืออาจกล่าวว่าเป็นส่วนหนึ่งของอวัยวะร่างกาย จึงควรใช้โทรศัพท์มือถือให้เหมาะสมดังนี้

๑. กลางคืนปิดโทรศัพท์ ถ้าจำเป็นต้องใช้ควรใช้ให้น้อยที่สุด
๒. ไม่ควรวางโทรศัพท์มือถือใกล้ศีรษะเด็ก ระยะห่างอย่างน้อย ๓๐ เซนติเมตร หรือ ๑ ฟุต
๓. หากใช้โทรศัพท์ชนิดครอบศีรษะไม่ควรใช้ชนิดที่ก้านเป็นโลหะ เพราะหุ้กก้านโลหะ จะสามารถทำตัวเป็นสายอากาศรับคลื่นกระแสไฟฟ้าไหลลงก้านเหล็กได้
เลือกใช้ชนิดพลาสติก
๔. ไม่ควรใส่โทรศัพท์ไว้ในกระเป๋า หรือคาดไว้กับเข็มขัด เพราะส่วนของร่างกายจะดูดกลืนคลื่นได้ง่าย อวัยวะของผู้ชายอาจเสี่ยงกว่าของผู้หญิง
๕. ไม่ควรใช้โทรศัพท์มือถือขณะอยู่ในรถ หรือ ลิฟต์ เพราะในแวดลอมนั้น โทรศัพท์ จะใช้กำลังมากในการเชื่อมต่อสัญญาณ
๖. ไม่ควรใช้โทรศัพท์มือถือในที่ที่มีสัญญาณอ่อน
๗. ควรใช้โทรศัพท์มือถือที่มีค่าอัตราการดูดกลืนคลื่นจำเพาะ (SAR) ต่ำๆ

การใช้โทรศัพท์มือถือเป็นระยะเวลานานและต่อเนื่องกัน อาจส่งผล เช่น ปัญหาการมองเห็น ปัญหาการไม่ได้ยิน ปวดศีรษะ คลื่นไส้ ซึมเศร้า ฉุนเฉียว ได้ โทรศัพท์มือถือเป็นเครื่องมือสื่อสารชนิดหนึ่ง ควรใช้แต่พอดีและใช้ให้ถูกวิธีย่อมส่งผลดีต่อผู้ใช้ แต่ถ้าใช้เกินพอดีอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างแน่นอน

(ที่มา : นิตยสารหมอชาวบ้าน ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๔๔๔ เมษายน ๒๕๕๙)





แบบฝึกทักษะที่ ๓

๑. บทความนี้จัดอยู่ในบทความประเภท

.....

๒. ผู้เขียนมีจุดมุ่งหมายในการเขียนบทความนี้อย่างไร

.....

๓. ทำไมจึงเปรียบโทรศัพท์มือถือเหมือนอวัยวะในร่างกาย

.....

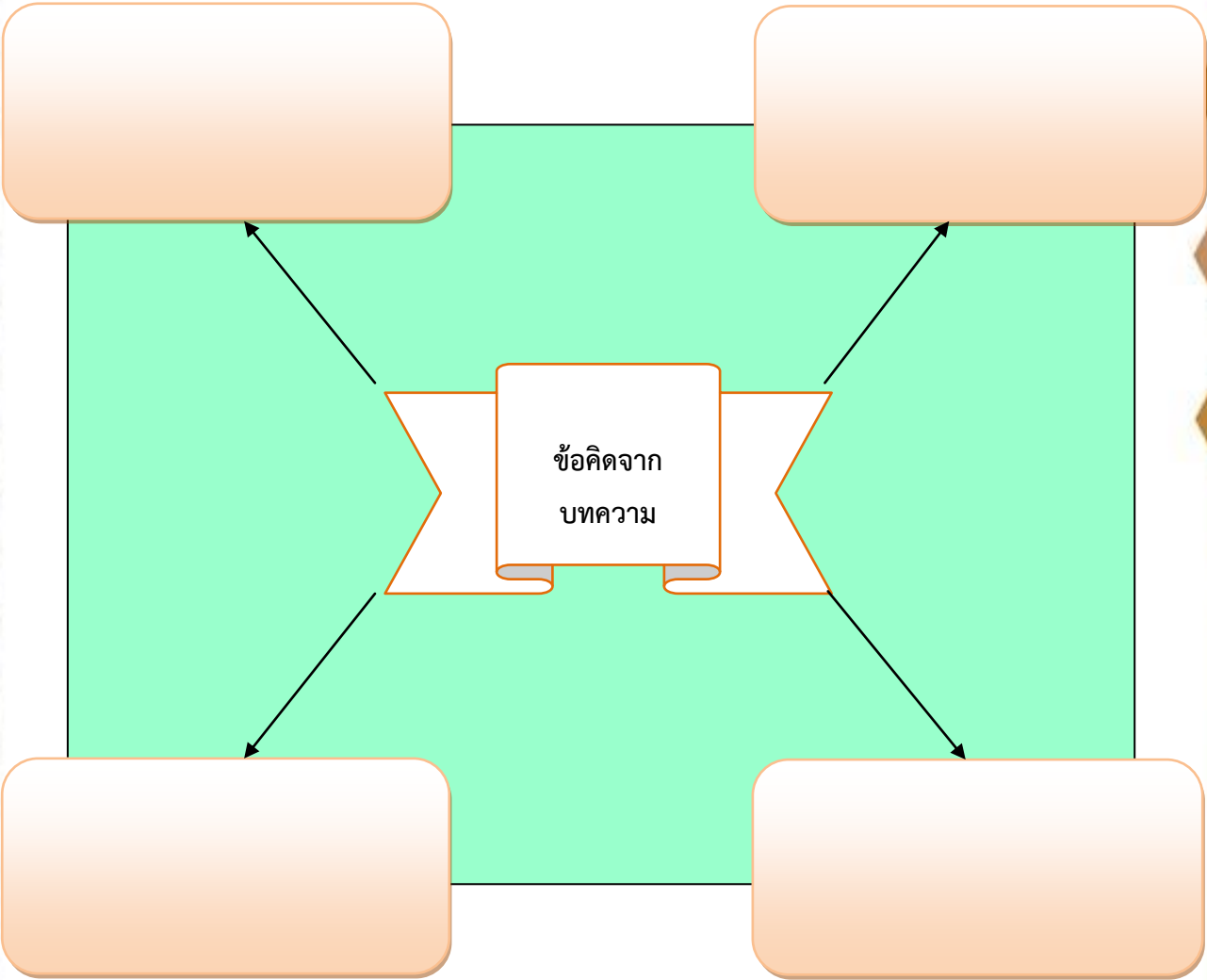
๔. ให้นักเรียนบอกข้อเท็จจริงในบทความนี้

.....





นักเรียนอ่านบทความ “ใช้โทรศัพท์มือถือ พอดี ชีวิตเป็นสุข” แล้วบอกข้อคิด ให้เขียนเป็นแผนผังความคิด (ข้อละ ๑ คะแนน)





ก่อนเรียน - หลังเรียน

๑. ข.

๒. ข.

๓. ค.

๔. ง.

๕. ก.

๖. ง.

๗. ง.

๘. ง.

๙. ง.

๑๐. ข.

แนวการตอบแบบฝึกที่ ๑

เฉลยแบบฝึกทักษะที่ ๑

๑. บทความแสดงความคิดเห็นทั่วไป
๒. ต้องการให้ผู้อ่านรับประทานไข่ ซึ่งให้คุณค่าทางโปรตีนสูงและราคาถูก
๓. เป็นบทความที่อ่านเข้าใจง่าย ลำดับความไม่วกวน สื่อความหมายตรงไปตรงมา

เฉลยแบบฝึกทักษะที่ ๒

๑. เพื่อชี้ให้เห็นถึงประโยชน์และโทษของคลอโรฟิลล์
๒. การรับประทานผักอย่างเพียงพอ ให้คุณค่าทางวิตามินมากพอ ไม่จำเป็นต้องรับประทานคลอโรฟิลล์เพิ่ม
๓. นักเรียนควรรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ มากกว่าการรับประทานอาหารเสริม



เฉลยแบบฝึกทักษะที่ ๓

๑. บทความแสดงความคิดเห็นทั่วไป
๒. ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์และข้อเสียของการใช้โทรศัพท์
๓. เพราะในยุคปัจจุบันโทรศัพท์มีความจำเป็นมากในการติดต่อสื่อสาร
๔. (สามารถตอบได้หลายคำตอบ)
 - ๔.๑ ไม่ควรวางโทรศัพท์มือถือใกล้ศีรษะเด็ก ระยะห่างอย่างน้อย ๓๐ เซนติเมตร หรือ ๑ ฟุต
 - ๔.๒ ไม่ควรใส่โทรศัพท์ไว้ในกระเป๋า หรือคาดไว้กับเข็มขัด เพราะส่วนของร่างกายจะดูดกลืนคลื่นได้ง่าย อวัยวะของผู้ชายอาจเสี่ยงกว่าของผู้หญิง
 - ๔.๓ ไม่ควรใช้โทรศัพท์มือถือขณะอยู่ในรถ หรือ ลิฟต์ เพราะในแวดลอมนั้น โทรศัพท์จะใช้กำลังมากในการเชื่อมต่อสัญญาณ
 - ๔.๔ ไม่ควรใช้โทรศัพท์มือถือในที่ที่มีสัญญาณอ่อน

เฉลยแบบฝึกทักษะที่ ๔

๑. ควรใช้โทรศัพท์ให้เหมาะสม
๒. การใช้โทรศัพท์มากเกินไปส่งผลต่อสุขภาพ
๓. ไม่ควรใช้โทรศัพท์ในสถานที่ห้ามใช้ เช่น ขณะเติมน้ำมันรถ ใกล้แหล่งไฟฟ้าแรงสูง
๔. นักเรียนไม่ควรใช้โทรศัพท์ในขณะที่อยู่ในห้องเรียน

