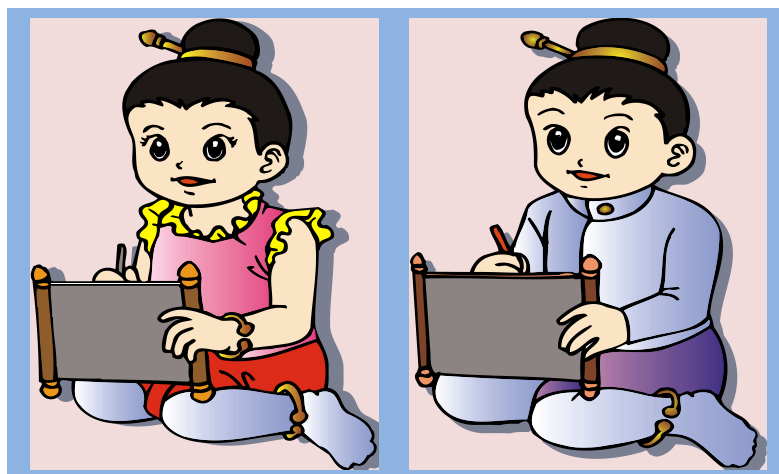


แบบฝึกเสริมทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ

ชุดที่ ๑ บทความ

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒



นางบุบผา เสนาคำ
ตำแหน่งครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ



โรงเรียนโนนแดงวิทยาคม อำเภอศรีบุญเรือง จังหวัดมหาสารคาม
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๖
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

แบบฝึกเสริมทักษะการอ่านจับใจความสำคัญชุดที่ ๑ บทความ ชุดนี้ จัดทำขึ้น เพื่อให้ นักเรียน ได้ฝึกอ่านและสรุปความบทความ นอกจากจะช่วยพัฒนาความรู้ ทักษะ ในการอ่านจับใจความสำคัญ ทักษะการคิด เพิ่มขึ้นแล้ว ยังเป็นการฝึกให้ นักเรียนมีคุณธรรม มีระเบียบวินัย มีความซื่อสัตย์ มีความรับผิดชอบต่องาน และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เพราะกิจกรรมฝึกได้ออกแบบอย่างหลากหลายน่าสนใจ และเน้นให้ฝึกซ้ำ ย้ำ ทวน จน นักเรียนเกิดทักษะความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ในการดำเนินการจัดทำแบบฝึกทักษะดังกล่าว ได้เสนอและขอความอนุเคราะห์จาก ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องหลาย ๆ ด้าน รวมทั้งผ่านกระบวนการทดลองหาคุณภาพ อย่างถูกต้องเป็นระบบ แบบฝึกดังกล่าวมีกิจกรรมการฝึกปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอนจากง่ายไปหายาก สามารถเสริมสร้างทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ และทักษะการคิดของนักเรียนได้ เป็นอย่างดี เพราะมีเนื้อหาที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของนักเรียน

ขอขอบพระคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ช่วยทำให้แบบฝึกทักษะชุดนี้สำเร็จเป็นรูปเล่ม ออกมาด้วยดี

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าแบบฝึกทักษะเล่มนี้คงจะเป็นประโยชน์ในการศึกษา สามารถนำ นักเรียนไปสู่จุดหมาย เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์และสามารถ นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

บุบผา เสนาคำ



คำชี้แจงสำหรับครู

แบบฝึกเสริมทักษะการอ่านจับใจความสำคัญจากบทความ เล่มนี้ ประกอบด้วย มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้ เอกสารความรู้ ตัวอย่าง และกิจกรรมฝึก เพื่อให้เกิดประโยชน์สำหรับนักเรียนมากยิ่งขึ้น ครูควรทำความเข้าใจและปฏิบัติ ตามขั้นตอนดังนี้

๑. ทำความเข้าใจ ศึกษาแบบฝึกทักษะนี้ให้เข้าใจตลอดทั้งเล่ม
๒. เตรียมแบบฝึกทักษะและชุดเฉลยให้พร้อมและครบจำนวนนักเรียน
๓. เตรียมสื่อ อุปกรณ์ หนังสือเรียน เอกสาร ใบความรู้เกี่ยวกับการอ่าน จับใจความสำคัญเพิ่มเติม เพื่อเป็นแหล่งข้อมูลให้นักเรียนศึกษาเพิ่มเติม
๔. หลังจากทำแบบฝึกย่อยในแต่ละครั้ง ควรแจ้งผลการเรียนให้นักเรียนทราบ ความก้าวหน้าในการเรียนทุกครั้ง
๕. ความเป็นกัลยาณมิตรกับนักเรียนถือว่าสำคัญมาก ควรเป็นกันเองกับนักเรียน และคอยอำนวยความสะดวกให้การทำกิจกรรมเป็นไปด้วยความราบรื่น และเกิดความสุขจากการเรียน

ผู้จัดทำหวังว่าแบบฝึก เสริมทักษะนี้จะช่วยให้ผู้สอนได้รับความสะดวกในการ พัฒนาการอ่านจับใจความสำคัญของนักเรียนให้ก้าวหน้าได้ผลอย่างน่าพอใจ



คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

เพื่อให้การฝึกเกิดประโยชน์สำหรับนักเรียนควรปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

๑. ให้นักเรียนทำด้วยตนเอง ทำด้วยความตั้งใจ สนใจ เอาใจใส่ มีความรับผิดชอบ
ทุกครั้ง
๒. ให้ปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนของแบบฝึก
๓. ให้อ่านคำแนะนำทุกข้อจนเข้าใจทุกครั้งก่อนฝึกปฏิบัติ
๔. ให้ทำด้วยความตั้งใจ มีสติ สมาธิ จะทำให้ประสบความสำเร็จทุกกิจกรรม
๕. ให้นักเรียนอ่านผ่านๆ ให้จบเรื่องก่อน เพื่อจับประเด็นสำคัญของเรื่อง
๖. ให้นักเรียนอ่านโดยละเอียดจนจบเรื่องอีกครั้ง เพื่อทำความเข้าใจให้ชัดเจน
๗. ให้นักเรียนอ่านซ้ำตอนที่ไม่เข้าใจ
๘. ให้นักเรียนเขียนสรุปใจความสำคัญของเรื่องให้เป็นภาษาของนักเรียนเอง
ที่สื่อความหมายได้อย่างชัดเจน และตอบคำถามตามที่กำหนด



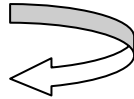
สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำชี้แจงสำหรับครู	ก
คำชี้แจงสำหรับนักเรียน	ข
มาตรฐานการเรียนรู้	๑
ตัวชี้วัด.....	๑
สาระสำคัญ.....	๒
จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด.....	๒
สาระการเรียนรู้	๒
แบบทดสอบก่อนเรียน	๓
เอกสารความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการอ่านจับใจความสำคัญ บทความ	๘
แบบฝึกทักษะชุดที่ ๑.๑.....	๑๓
เอกสารความรู้ที่ ๒ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญบทความ	๑๗
แบบฝึกทักษะชุดที่ ๑.๒.....	๒๐
เอกสารความรู้ที่ ๓ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญบทความ	๒๔
แบบฝึกทักษะชุดที่ ๑.๓.....	๒๘
เฉลยแบบฝึกทักษะชุดที่ ๑.๑.....	๓๒
เฉลยแบบฝึกทักษะชุดที่ ๑.๒.....	๓๖
เฉลยแบบฝึกทักษะชุดที่ ๑.๓.....	๓๙
แบบทดสอบหลังเรียน.....	๔๒
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน	๔๗

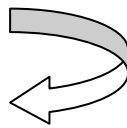


การอ่านจับใจความสำคัญบทความ

สาระที่ ๑ การอ่าน



มาตรฐาน ท ๑.๑: ใช้กระบวนการสร้างความรู้และความคิดเพื่อนำไปใช้ตัดสินใจ แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตและมีนิสัยรักการอ่าน



ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน ท ๑.๑

ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิดเพื่อนำไปใช้ตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต และมีนิสัยรักการอ่าน

ตัวชี้วัด

ท ๑.๑ ม. ๒/๒ จับใจความสำคัญ สรุปความ และอธิบายรายละเอียดจากเรื่องที่อ่าน

ท ๑.๑ ม. ๒/๕ วิเคราะห์และจำแนกข้อเท็จจริงข้อมูลสนับสนุนและข้อคิดเห็นจากบทความที่อ่าน

ท ๑.๑ ม. ๒/๘ มีมารยาทในการอ่าน



สาระสำคัญ

บทความ เป็นงานเขียนที่แสดงทรรศนะเกี่ยวกับความรู้ ข้อเท็จจริง ปัญหาและเรื่องราวที่เกิดขึ้นในขณะนั้น รวมทั้งทรรศนะของผู้เขียนเกี่ยวกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่กำลังเป็นที่สนใจอยู่ในขณะนั้น บทความจะให้ความรู้ ความคิด และความเพลิดเพลินมักจะเผยแพร่ทางหนังสือพิมพ์ นิตยสาร วิทยุกระจายเสียง การอ่านจับใจความสำคัญ สรุปความ และอธิบายรายละเอียดจากเรื่องที่อ่าน เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้การอ่านมีประสิทธิภาพและเป็นพื้นฐานการอ่านในระดับที่ยากขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชีวิต

๑. อธิบายหลักการอ่านจับใจความสำคัญ การสรุปความ และการอธิบายรายละเอียดจากเรื่องที่อ่าน (K)
๒. จับใจความ สำคัญ สรุปความ และอธิบายรายละเอียดจากเรื่องที่อ่าน (P)
๓. วิเคราะห์และจำแนกข้อเท็จจริงข้อมูลสนับสนุนและข้อคิดเห็นจากบทความที่อ่านได้ (P)
๔. เห็นความสำคัญของการจับใจความสำคัญ การสรุปเนื้อหาจากเรื่องที่อ่าน และมีมารยาทในการอ่าน(A)

สาระการเรียนรู้

๑. ความรู้
การอ่านจับใจความ สำคัญบทความ
๒. ทักษะ/กระบวนการ/กระบวนการคิด
การสังเคราะห์ การปฏิบัติ/การสาธิต การสรุปความรู้
๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์
มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต



แบบทดสอบก่อนเรียน

ชุดที่ ๑ อ่านจับใจความสำคัญจากบทความ

- คำชี้แจง** ๑. ข้อสอบนี้มีจำนวน ๑๐ ข้อ เวลา ๑๐ นาที แต่ละข้อมี ๔ ตัวเลือก
๒. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (X) ทับตัวอักษร ก ข ค ง ข้อที่ นักเรียน
เห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวในกระดาษคำตอบ

อ่านบทความแล้วตอบคำถามข้อ ๑

“กรุงเทพมหานครเมืองฟ้าอมรเมืองที่น่าจะจมทะเลในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า และอาจเป็นแนวทางใหม่ที่ส่งเสริมการท่องเที่ยว เป็นการท่องเที่ยวรับวันสิ้นโลก ซึ่งหมายถึงกระแสการท่องเที่ยวที่มุ่งไปเยือนสถานที่ที่สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ ถูกคุกคามจากภาวะโลกร้อนและการถูกรบกวนของมนุษย์จนกระทั่งในอนาคตอันใกล้จะไม่เหลือสภาพให้เห็นพื้นดินจะไม่มีให้อยู่เพราะธารน้ำแข็งจากขั้วโลก กำลังละลาย”

๑. จากบทความนี้ข้อใดเรียงลำดับเหตุการณ์ได้สอดคล้อง
ก. เกิดภาวะเรือนกระจก มนุษย์เผาขยะ พื้นดินเหลือน้อย ธารน้ำแข็งจากขั้วโลก
ข. มนุษย์เผาขยะ เกิดภาวะเรือนกระจก ธารน้ำแข็งจากขั้วโลก พื้นดินเหลือน้อย
ค. พื้นดินเหลือน้อย ธารน้ำแข็งจากขั้วโลก เกิดภาวะเรือนกระจก มนุษย์เผาขยะ
ง. ธารน้ำแข็งจากขั้วโลก พื้นดินเหลือน้อย มนุษย์เผาขยะ เกิดภาวะเรือนกระจก

พิจารณาบทความแล้วตอบคำถามข้อ ๒-๓

ขึ้นชื่อว่า “เกลือ” ย่อมมีประโยชน์มากกว่าความเค็มในการทำสปา เกลือมีบทบาทในการขัดผิวและแช่ตัว การขัดผิวด้วยเกลือจะช่วยขัดคราบไคล และช่วยให้ผิวมีความชุ่มชื้นมากขึ้น และยังกระตุ้นเซลล์ผิวที่ตายแล้ว และถ้าได้นอนแช่น้ำเกลือก็ยิ่งผ่อนคลายจากความเมื่อยล้าได้เป็นอย่างดี

๒. จากบทความข้อใดแสดงความคิดเห็นได้สมเหตุสมผล
ก. การทำสปาด้วยเกลือช่วยให้เกิดความสุขและสบายตัว
ข. การทำสปาด้วยการใช้เกลือทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย
ค. การทำสปาด้วยการแช่เกลือนานๆทำให้ผิวดี
ง. การทำสปาด้วยเกลือทำให้ผู้หญิงสวยได้ทุกคน



๓. ใจความสำคัญของข้อความนี้ตรงกับข้อใด

- ก. เกล็ดมีประโยชน์มากกว่าความเค็มในการทำสปา
- ข. การทำสปาด้วยเกล็ดช่วยให้ผิวมีความชุ่มชื้น
- ค. การทำสปาด้วยเกล็ดทำให้รู้สึกผ่อนคลาย
- ง. การขัดผิวด้วยเกล็ดจะช่วยขัดคราบไคล

อ่านบทความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ ๔-๕

อาหารที่เราจะแนะนำต่อไปนี้เป็นอาหาร ๗ อย่างที่จะช่วยชะลอสัญญาณแห่งวัย ไม่ว่าจะเป็นผมหงอก ผิวแห้ง ฉีกขาด เพื่อให้คุณๆ ดูอ่อนกว่าวัยได้ภายใน ๓-๖ เดือน มีอะไรบ้างไปดูกัน...

๑. หยุดผมหงอก ด้วยการรับประทานกล้วย ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินบี สามารถป้องกันผมหงอกได้ดี

๒. ลดไขมัน รับประทานอาหารล้วนอุดมไปด้วยวิตามินบี2 ซึ่งช่วยหยุดยั้งการผลิตไขมันส่วนเกิน

๓. หยุดการลอกของผิวหนัง หากการรับประทานปลาแซลมอนในเกล็ดธรรมดาวัน อาหารทะเล หรือสลัดผัก

๔. ผิวเนียนใสเหมือนเด็ก ใครอยากมีผิวที่เนียนใสเหมือนเด็กทารก ให้กินมะม่วง

๕. ชะลอผมร่วง ถั่วลิสงอบเนยรวมกับเกล็ดขนมปังที่อบมาเรื่อยๆ ก่อนมื้ออาหาร

๖. ดูหนุ่มสาวขึ้นอีก ๖ ปี ฝรั่งหรือน้ำฝรั่ง ซึ่งอุดมด้วยวิตามินซี จะช่วยเก็บรักษาคอลลาเจนที่เป็นบ่อเกิดแห่งโปรตีนภายใต้ผิวหนัง

๗. ปกป้องใบหน้าจากมลพิษ อะโวคาโด ซึ่งอุดมด้วยวิตามินบี จะช่วยทำให้ใบหน้าดูอ่อนกว่าวัย

๔. อาหารใดไม่อยู่ในกลุ่ม “หยุดการลอกของผิวหนัง”

- ก. ปลาแซลมอน
- ข. อาหารทะเล
- ค. มะม่วงสุก
- ง. สลัดผัก



๕. อาหารที่ช่วยหยุดยั้งการผลิตไขมันส่วนเกินของผลิตภายในร่างกายได้แก่ข้อใด

- ก. ธัญพืช
- ข. เนื้อสัตว์
- ค. ผักใบเขียว
- ง. อาหารทะเล

อ่านบทความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ ๖

เกมออนไลน์อันตรายที่คาดไม่ถึง

ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่าเกมที่เล่นสนุกๆจะทำลายอนาคตคนได้จริงๆปัจจุบันเยาวชนกำลังถูกมอมเมาด้วยเกมออนไลน์เป็นจำนวนมาก เกมออนไลน์เปรียบเสมือนยาพิษของพ่อแม่ผู้ปกครองท่านใดคิดว่ามันเป็นแค่เกม เดียวโตขึ้นก็เลิกติดเองแหละ ตอนนี้อย่าปล่อยให้ลูกเล่นไปก่อน เล่นซะให้พอบอกว่านั่นเป็นความคิดที่ประมาทมากเพราะภัยร้ายจากเกมออนไลน์อาจมีผลไปถึงการใช้ชีวิตทั้งชีวิตของเด็กหากมองในระยะยาวถึงตอนนี้แต่ละฝ่ายต่างมองปัญหาและทางแก้ปัญหายกยบนอินเทอร์เน็ต เช่น เกมออนไลน์ และแซทรุมที่มักเกิดขึ้นกับเด็กนั้นเป็นเพราะเด็กไทยส่วนใหญ่ไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอเพราะจากผลสำรวจและประชุมร่วมกับเจ้าหน้าที่จากหลายๆประเทศพบว่าปัญหาลักษณะนี้มีแต่ในประเทศไทยเท่านั้น ส่วนเด็กในประเทศอื่นๆแบ่งเวลาและแยกแยะปัญหาได้ ปัญหาดังกล่าว

ถือเป็นปัญหาทางสังคม เพราะทำให้ผู้ที่ถูกยกยบนอินเทอร์เน็ตคุกคาม โดยเฉพาะเด็กไม่สนใจการเรียน ขาดความรับผิดชอบและขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่าเกมที่เล่นสนุกๆจะทำลายอนาคตคนได้จริงๆ

๖. ข้อใดเป็นข้อเท็จจริงจากบทความ

- ก. ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่าเกมที่เล่นสนุกๆจะทำลายอนาคตคนได้จริงๆ
- ข. ปัญหาภัยบนอินเทอร์เน็ตเป็นเพราะเด็กไทยส่วนใหญ่ไม่มีวุฒิภาวะ
- ค. เกมออนไลน์ เปรียบเสมือนยาพิษของพ่อแม่ผู้ปกครองเลยทีเดียว
- ง. หากพ่อแม่ที่คิดว่าปล่อยให้ลูกเล่นเกมไปก่อน เป็นความคิดที่ประมาท



อ่านบทความต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ ๗-๘

ฟลูออไรด์เป็นสารประกอบชนิดหนึ่งที่พบอยู่ทั่วไปตามธรรมชาติทั้งในดิน น้ำ อากาศ หิน แร่ และอาหารบางชนิด อาทิ ปลาทะเลที่รับประทานได้ทั้งหนังและกระดูก ส่วนพืชที่มีฟลูออไรด์มากที่สุดใบชา รองลงมาคือ กุยช่าย มะระ ใบตั่งไฉ้ และผักบุ้ง

ในร่างกายของมนุษย์อวัยวะส่วนที่แข็งที่สุดคือฟัน โดยเฉพาะส่วนที่เคลือบฟันเพราะมีแคลเซียมเป็นส่วนประกอบสำคัญ เมื่อถูกกรดทำลายฟันก็ผุได้ หากฟันได้รับฟลูออไรด์จะทำให้แคลเซียมซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของฟันมีฟลูออไรด์อยู่ ทำให้ฟันมีคุณสมบัติแข็งแรงกว่าฟันที่มีสารประกอบแคลเซียมธรรมดาจึงทำให้ฟันแข็งแรงทนต่อการกัดของกรดฟลูออไรด์ยังช่วยยับยั้งการทำงานของเอนไซม์และจุลินทรีย์ ซึ่งมีผลทำให้เกิดกรดน้อยลงอีกด้วย

๗. เพราะเหตุใด ส่วนที่เป็นเคลือบฟันจึงแข็งที่สุด
 - ก. เพราะมีต่างคอยปกป้อง
 - ข. เพราะมีกรดคอยปกป้อง
 - ค. เพราะมีฟลูออไรด์เป็นส่วนประกอบ
 - ง. เพราะมีแคลเซียมเป็นส่วนประกอบ
๘. ฟลูออไรด์มีคุณสมบัติหลายอย่างยกเว้นข้อใด
 - ก. ทำให้เคลือบฟันแข็งแรง
 - ข. ยับยั้งการทำงานของจุลินทรีย์
 - ค. ทำให้ฟันทนต่อการกัดของกรด
 - ง. ช่วยยับยั้งการทำงานของเอนไซม์



อ่านบทความต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ ๙-๑๐

ปัญหาที่สำคัญที่สุดขณะนี้คือบรรดาผู้จบการศึกษาระดับสูงกว่าประถมศึกษาจำนวนวันจะเพิ่มมากขึ้น ผู้ที่ได้รับการศึกษาในระดับนี้มีความรู้เพียงพอต่อการประกอบอาชีพได้ จึงหันเข้าหาวิชาชีพที่เหมาะสมกับท้องถิ่น ถ้าจัดให้มีตลาดงานรองรับจะเป็นการช่วยยับยั้งการอพยพเข้ามาในเมืองหลวงและยังแก้ปัญหาคอนว้งงาน

๙. เพราะเหตุใดคนจึงหันเข้าหาอาชีพที่เหมาะสมกับท้องถิ่นมากขึ้น

- ก. เพราะ มีคนว่างงานเพิ่มขึ้น
- ข. เพราะมีผู้จบการศึกษามากขึ้น
- ค. เพราะ ท้องถิ่นมีประชากรมากขึ้น
- ง. เพราะ มีคนอพยพเข้าเมืองหลวงมากขึ้น

๑๐. ข้อความข้อต้นนี้กล่าวถึงสิ่งใด

- ก. ผู้จบการศึกษา
- ข. การอพยพเข้าเมืองหลวง
- ค. อาชีพที่เหมาะสมกับความรู้
- ง. ปัญหาคนว่างงานในท้องถิ่น



เอกสารความรู้ที่ ๑

เรื่อง ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการอ่านจับใจความสำคัญ

หลักปฏิบัติในการอ่านเพื่อจับใจความสำคัญ

การอ่านเพื่อจับใจความสำคัญ คือ การอ่านอย่างคร่าว ๆ (Skimming) เป็นวิธีการอ่านที่ผู้อ่านมุ่งหวังที่จะทราบรายละเอียดของเนื้อเรื่องหรือข้อความที่อ่าน โดยการกวาดสายตาหาหัวเรื่องที่เราน่าสนใจและจะค้นหาเฉพาะแนวความคิดหลักเท่านั้น การอ่านแบบนี้ จะอ่านข้ามเป็นตอน ๆ และอาจข้ามบางประโยคหรือบางบรรทัดได้โดยไม่ต้องอ่านทุกคำแต่มองหาประเด็นหรือใจความสำคัญ (main idea) หรือหาคำสำคัญของเรื่อง (key words) โดยผู้เชี่ยวชาญบางท่านได้กล่าวไว้ว่าเป็นการอ่านด้วยนิ้ว (reading with fingers) การอ่านประเภทนี้มักจะใช้กับการอ่านบทความ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร นวนิยาย สำหรับจุดมุ่งหมายของการอ่าน เพื่อหาประเด็นหรือใจความสำคัญโดยทั่วไป เพื่อเก็บรายละเอียดที่สำคัญบางอย่างเท่านั้น

การอ่านวิธีนี้จะไม่อ่านทุกคำหรือทุกประโยค แต่จะจับเฉพาะคำสำคัญ (key word) ที่บอกว่าเนื้อเรื่องทั้งหมดนั้นเกี่ยวกับเรื่องอะไรเท่านั้น ซึ่งหลักปฏิบัติในการอ่าน สรุปได้ดังนี้

๑. อ่านสองหรือสามคำแรกและ/หรือ สองหรือสามคำสุดท้ายในแต่ละประโยคคือการอ่านข้ามสิ่งที่คิดว่าไม่มีความสำคัญในประโยค จะเข้าใจประโยคนั้นหรือไม่ขึ้นอยู่กับความสลับซับซ้อนและโครงสร้างของประโยคเป็นสำคัญ

๒. การพรีวิว (Preview) คือความสามารถที่จะคิดและคาดการณ์เห็นแนวคิดบางอย่างได้ล่วงหน้าก่อนการอ่านจริง การพรีวิวช่วยให้จับประเด็นได้เร็วขึ้นและช่วยให้อ่านข้ามข้อความโดยไม่เสียอรรถรส วิธีอ่านคือ อ่านประโยคแรกและประโยคสุดท้ายของแต่ละย่อหน้าอย่างรวดเร็วก่อนแล้วจึงไปอ่านซ้ำอีกครั้งเพื่อเก็บใจความสำคัญต่อไป ซึ่งอ่านเฉพาะคำหรือวลีที่สำคัญในแต่ละย่อหน้าเท่านั้น



๓. อ่านส่วนแรกของประโยคเร็ว ๆ วิธีนี้ จะไม่อ่านจนจบประโยค แต่จะกวาดสายตามองผ่าน ๆ แล้วเริ่มต้นอ่านประโยคใหม่ ทำเรื่อย ๆ จนจบประโยคที่ต้องการจะอ่าน ขณะอ่านสายตาจะจับอยู่ที่ทางด้านซ้ายมือของประโยคตลอดเวลา คืออ่านข้อความแค่หนึ่งในสามของประโยคเท่านั้น

๔. อ่านเฉพาะส่วนกลางของหน้าหนังสือ สายตาจะจับเฉพาะตอนกลางของหนังสือเท่านั้น และอ่านเกือบทุกประโยคด้วย

๕. อ่านแต่เฉพาะคำหรือวลีที่สำคัญ โดยที่สำคัญอาจเป็นตัวเอน หรือมีตัวเลขกำกับอยู่ในเครื่องหมายคำพูดก็ได้ บางครั้งอาจขึ้นต้นด้วยอักษรตัวพิมพ์ใหญ่ หรือขีดเส้นใต้ไว้ก็ได้ อาจเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาที่กล่าวมาทั้งหมดก็ได้

๖. อ่าน Topic Sentence ซึ่งก็คือ ประโยคที่บรรจุหัวเรื่องและใจความสำคัญไว้ โดย Topic Sentence มักจะวางอยู่ที่ประโยคแรกหรือประโยคสุดท้ายของข้อความ และส่วนน้อยที่อยู่ตอนกลางของเรื่อง และบางข้อความไม่มี Topic Sentence ผู้อ่านต้องสรุปเอาเองจากเนื้อเรื่องในบทความนั้น

สิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งนั่นคือ Topic Sentence ซึ่งก็คือ ประโยคที่บรรจุหัวเรื่องและใจความสำคัญไว้โดย Topic Sentence มักจะวางอยู่ที่ประโยคแรกหรือประโยคสุดท้ายของข้อความ และส่วนน้อยที่อยู่ตอนกลางของเรื่อง และบางข้อความไม่มี Topic Sentence ผู้อ่านต้องสรุปเอาเองจากเนื้อเรื่องนั้น

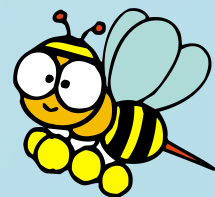
พลความ(พน-ละ-ความ) หรือใจความรอง หมายถึงใจความที่มีความสำคัญน้อยมีหน้าที่ขยายความประโยคใจความสำคัญเป็นใจความสนับสนุนหรือให้ตัวอย่างให้ผู้รับสารเข้าใจเด่นชัดขึ้นแม้ไม่มีใจความย่อผู้รับสารก็สามารถรับสารได้ตรงตามจุดมุ่งหมายได้

สรุปได้ว่าการอ่านจับใจความเป็นการอ่านที่มุ่งเก็บสาระสำคัญจากเรื่องที่อ่านและพิจารณาคุณภาพของเรื่องด้วย นับเป็นการอ่านที่ลึกซึ้งจึงต้องใช้สมาธิในการอ่าน ต้องกำหนดข้อความและช่วงเวลาให้อ่านให้สัมพันธ์กัน และพัฒนาให้การอ่านมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นจนเกิดทักษะโดยการอ่านวรรณกรรมประเภทต่าง ๆ มีจุดประสงค์ในการอ่านแตกต่างกันไปตามลักษณะของวรรณกรรม



หลักการอ่านจับใจความให้มีประสิทธิภาพการอ่านวรรณกรรมประเภทต่าง ๆ มีจุดประสงค์ในการอ่านแตกต่างกันไปตามลักษณะของวรรณกรรม ทั้งการอ่านหนังสือสารคดีและบันเทิงคดี ควรมีหลักการอ่าน ดังนี้

๑. เข้าใจความมุ่งหมายและความสำคัญของการอ่าน
๒. ฝึกอ่านให้เป็นนิสัย สามารถอ่านหนังสือได้ทุกชนิด ทั้งที่ให้ประโยชน์ในด้านความรู้ การประกอบอาชีพ ตลอดจนให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินเพื่อความสุขในการดำเนินชีวิต
๓. ควรมีอุปกรณ์ต่าง ๆ ประกอบการอ่านให้มีประสิทธิภาพ เช่น สมุดจดบันทึก ดินสอ หนังสือ แว่นตา พจนานุกรม
๔. ควรสังเกตข้อมูลที่เป็นตัวบ่งชี้ข้อความสำคัญ ได้แก่ รูปภาพ แผนภาพ แผนภูมิ หัวข้อหลัก หัวข้อรองที่ปรากฏในเรื่องที่อ่าน
๕. ควรพิจารณาโครงสร้างการเขียนแสดงเหตุผล ควรพิจารณาข้อความหรือเรื่องที่อ่านว่าผู้เขียนมีวิธีสัมพันธ์แต่ละย่อหน้าเข้าไว้ด้วยกันอย่างไร วิธีการสัมพันธ์ย่อหน้าที่สำคัญ ได้แก่ การอุปนัย หมายถึง การกล่าวถึงข้อมูลตัวอย่างหรือรายละเอียดต่าง ๆ ก่อนแล้วจึงสรุปเป็นหลักการ แนวคิดหรือข้อค้นพบ และการนิรนัย หมายถึง การกล่าวถึงหลักการหรือข้อสรุปก่อน แล้วจึงอธิบายรายละเอียด โดยข้อความที่มีโครงสร้างแบบอุปนัย ใจความควรสังเกตข้อมูลที่เป็นตัวบ่งชี้ข้อความสำคัญ ได้แก่ รูปภาพ แผนภาพ แผนภูมิ หัวข้อหลัก หัวข้อรองที่ปรากฏในเรื่องที่อ่าน
๖. ควรใช้กลวิธีสร้างความเข้าใจและการจำ ได้แก่ การจดบันทึกสรุป การเขียนแผนภาพหรือแผนผังความคิดสรุป การทำเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ลงบนข้อความ
๗. ควรพิจารณาและจดจำความหมายของคำศัพท์ที่สำคัญในเรื่อง
๘. อ่านทบทวนใจความสำคัญของเรื่องอย่างสม่ำเสมอ



ตัวอย่างที่ ๑

อ่านจับใจความสำคัญจากบทความ “ที่เรียกว่า.....น้ำ”

“ที่เรียกว่า...น้ำ”

น้ำที่อยู่บนผิวโลกตามแม่น้ำ ลำคลอง ทะเลสาบ หนอง บึง ทะเล มหาสมุทร เมื่อได้รับแสงจากดวงอาทิตย์ จะระเหยกลายเป็นไอรวมกันมากขึ้นจนกลายเป็นฝน เมื่อตกสู่พื้นดินจะผ่านป่าไม้ พุ่มหญ้า และชั้นของดินซึมลงสู่เบื้องล่างไหลไปตามชั้นของดิน บางส่วนซึมอยู่ไม่ลึกนัก ชูดลงไปจะพบเรียกว่า “น้ำบ่อ” ส่วนน้ำที่ไหลไปตามชั้นหินทราย ซึ่งมีชั้นหินทราย ซึ่งมีชั้นหินดินดานรองรับเมื่อชูดเจาะขึ้นมาใช้เรียกว่า “น้ำบาดาล” บางส่วนของน้ำจะไหลกลับไปสู่แม่น้ำ ลำคลอง หนอง บึง ทะเลสาบ ฯลฯ และถูกความร้อนเผาให้ระเหยกลายเป็นไอเช่นเดียวกับดินที่ชั้นแฉะ การคายน้ำของพืช การหุงต้ม และการทำงานของโรงงานอุตสาหกรรมในที่สุดก็เกิดเมฆฝนและน้ำฝนตกลงมาสู่พื้นผิวโลกอีก วนเวียนเช่นนี้ตลอดไป

(“anything...สิ่งสารพัน.” สกฤตไทยรายสัปดาห์. ๒๕๕๓ : ๕๖)

๑. ตั้งคำถามจากเรื่องที่เราอ่านอย่างคร่าวๆ ได้ดังนี้

๑.๑ แสงอาทิตย์ส่งผลกระทบต่อน้ำที่อยู่บนผิวโลกอย่างไร

๑.๒ ฝน เกิดขึ้นได้อย่างไร

๑.๓ น้ำฝนที่ตกสู่พื้นดินผ่านชั้นของดินซึมลงสู่เบื้องล่าง และอยู่ไม่ลึกนักจะกลายเป็นน้ำที่เรียกว่า.....

๑.๔ น้ำที่ไหลไปตามชั้นหินทราย ซึ่งมีชั้นหินทราย มีชั้นหินดินดานรองรับจะกลายเป็นน้ำที่เรียกว่า.....



๒. การอ่านเรื่องอย่างละเอียดอีกครั้งทำให้สามารถตอบคำถามแต่ละข้อได้ ดังนี้

๑.๑ แสงอาทิตย์ส่งผลกระทบต่อน้ำที่อยู่บนผิวโลกอย่างไร

๑.๒ ฝน เกิดขึ้นได้อย่างไร

๑.๓ น้ำฝนที่ตกลงพื้นดินผ่านชั้นของดินซึมลงสู่เบื้องล่างและอยู่ไม่ลึกนักจะกลายเป็นน้ำที่เรียกว่าอะไร

๑.๔ น้ำที่ไหลไปตามชั้นหินทราย ซึ่งมีชั้นหินทราย ซึ่งมีชั้นหินดินดานรองรับจะกลายเป็นน้ำที่เรียกว่าอะไร

จับใจความสำคัญของแต่ละย่อหน้าได้ดังนี้

น้ำที่อยู่บนผิวโลก เมื่อได้รับแสงจากดวงอาทิตย์ จะระเหยกลายเป็นไอรวมกันมากขึ้นจนกลายเป็นฝน เมื่อตกลงพื้นดินจะผ่านชั้นของดินซึมลงสู่เบื้องล่างไหลไปตามชั้นของดิน บางส่วนของน้ำจะไหลกลับไปสู่แหล่งน้ำต่าง ๆ และถูกความร้อนเผาให้ระเหยกลายเป็นไอน้ำในที่สุดก็เกิดเมฆฝนและน้ำฝนตกลงมาสู่พื้นผิวโลกอีกวนเวียนเช่นนี้ตลอดไป

สรุปใจความสำคัญที่ได้จากการอ่าน

น้ำที่อยู่ตามแหล่งต่าง ๆ ได้รับความร้อนจากดวงอาทิตย์ จะระเหยกลายเป็นไอน้ำ แล้วรวมตัวเป็นเมฆฝน ตกลงมาสู่พื้นโลก แล้วถูกความร้อนเผาอีกก็จะระเหยกลายเป็นไอน้ำ ขึ้นไปรวมกันเป็นเมฆกลายเป็นน้ำฝนกลับคืนสู่พื้นโลกวนเวียนอยู่อย่างนั้น

ไปทำแบบฝึกทักษะที่ ๑.๑
กันนะคะ



แบบฝึกเสริมทักษะการอ่านจับใจความสำคัญบทความ ชุดที่ ๑.๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านเนื้อหาจากบทความ “ทำไมอาหารรสเค็มจัดทำให้เกิดโรคไตได้” แล้วจับใจความสำคัญและตอบคำถาม

“ทำไมอาหารรสเค็มจัดทำให้เกิดโรคไตได้”

เกลือเป็นสิ่งมหัศจรรย์อย่างหนึ่งไม่เพียงร่างกายจะขาดเกลือไม่ได้แม้แต่อหารที่ปรุงถึงจะมีสีและกลิ่นหอมเพียงใด หากไม่เติมเกลือลงไปบ้างก็คงไม่มีใครอยากชิมเป็นครั้งที่ ๒ แน่แต่โทษของเกลือก็มีอยู่มากมาย ส่วนประกอบสำคัญของเกลือคือ โซเดียมคลอไรด์ ร่างกายของคนเราต้องการโซเดียมเพียง ๕๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หากกินเกลือมากเกินไปการดูดซึมเกลือของร่างกายเกินความต้องการทำให้เกิดโทษวงการแพทย์ได้ยืนยันว่า หากร่างกายดูดซึมเกลือมากเกินไปจะทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ หลอดเลือดผิดปกติ ไปจนกระทั่งมีผิวยาบ ผนังหลอดเลือดเพิ่ม และไขข้ออักเสบ เป็นต้น

ถ้าเช่นนั้น เราควรบริโภคเป็นปริมาณเท่าใดจึงจะเหมาะสม องค์การอนามัยโลกได้เสนอว่า ผู้ใหญ่ไม่ควรบริโภคเกลือเกินวันละ ๖ กรัมหรือประมาณ ๑ ช้อนชา ในเมื่อการควบคุมการดูดซึมเกลือมีความสำคัญเช่นนี้เราก็ควรใส่ใจให้มาก วิธีที่ดีที่สุดคือ ฝึกกินอาหารที่ใส่เกลือปริมาณน้อยตั้งแต่เด็ก

ที่จริงแล้วการกินเกลือแต่น้อยนั้นง่ายนิดเดียว เพียงแค่รู้จักปรุงอาหารเลือกอาหารที่สดและหลากหลายก็สามารถลิ้มรสชาติจากธรรมชาติได้ และลดการใช้เครื่องปรุงที่มีรสจัด ใช้สาหร่ายทะเล เห็ดหอม หอมใหญ่ ปรุงอาหารก็จะลดปริมาณการใช้เกลือลงได้ หากกินข้าวซึ่งมีรสจืดเป็นอาหารหลักและจำเป็นต้องเติมเครื่องปรุงในอาหารเพื่อให้เกิดความสมดุล วิธีที่ดีที่สุดคือควรเปลี่ยนมากินผักสดเป็นอาหารหลัก ข้าวเป็นอาหารรอง ในการปรุงอาหารประเภทผักควรใช้เครื่องปรุงให้น้อยที่สุด

(จากหนังสือ ๑๐๐ คำถามเรื่องอาหารการกิน ของ วิมลรัตน์ วคินนิตวงศ์)



สรุปใจความสำคัญ(๑๐ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อ ๑-๘ ใช้เนื้อหาจากบทความ เรื่อง “ทำไมอาหารรสเค็มจัดทำให้เกิดโรคไตได้” เพื่อตอบคำถามว่าสอดคล้องกับข้อความที่กำหนดหรือไม่ ถ้าสอดคล้องให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ใช่ ถ้าไม่สอดคล้องกับข้อความให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ไม่ใช่ (๘ คะแนน)

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑	ร่างกายดูดซึมเกลือมากเกินไปจะทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจหลอดเลือดผิดปกติ		
๒	ผู้ใหญ่ควรบริโภคเกลือเกินวันละ ๖ กรัมหรือประมาณ ๑ ช้อนชา		
๓	วิธีที่ดีที่สุดคือ ฝึกกินอาหารที่ใส่เกลือปริมาณน้อยในวัยผู้ใหญ่ทุกวัน		
๔	ส่วนประกอบสำคัญของเกลือคือ โซเดียมคลอไรด์		
๕	เกลือเป็นสิ่งมหัศจรรย์อย่างหนึ่งที่ร่างกายจะขาดเกลือไม่ได้		
๖	การใช้สารยาลดเค็ม หืดหอม หอมใหญ่ปรุงอาหารก็จะลดปริมาณการใช้เกลือลงได้		
๗	ร่างกายของคนเราต้องการโซเดียมมากกว่า ๕๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน		
๘	การกินเกลือแต่น้อยจากการรู้จักปรุงอาหารเลือกอาหารที่สดและหลากหลาย		



๙. จากบทความข้างต้นนี้ ถ้านักเรียนต้องการป้องกันตนเองไม่ให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ หลอดเลือดผิดปกติ ไปจนกระทั่งมีผิวยาบ ผมหงอก น้ำหนักเพิ่ม และไขข้ออักเสบต้องทำอะไร (๑ คะแนน)

.....

.....

๑๐. นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความที่ว่า “การควบคุมการดูซึมเกลือมีความสำคัญ” จากบทความนี้อย่างไร (๑ คะแนน)

.....

.....

ข้อ ๑๑-๑๕ อ่านบทความแล้วให้พิจารณาพฤติกรรมของคนต่อไปนี้ว่าเป็นการปฏิบัติที่สอดคล้องกับข้อความที่กำหนดหรือไม่ ถ้าสอดคล้องให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ใช่ ถ้าไม่สอดคล้องกับข้อความให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ไม่ใช่ (๕ คะแนน)

บางทีเราอาจสงสัยว่าทำไมคนๆหนึ่ง ถึงไม่มีดีเอาเสียเลย ขอให้เธอดูใหม่ว่า เธอรู้จักคนๆนั้นดีพอที่จะตัดสินเขาเช่นนั้นหรือไม่ และเธอต้องคิดด้วยว่าเธอมองเขาด้วยมุมมองแบบไหน เธอรู้หรือไม่ว่า หลายครั้งที่เดียวที่เราเผลอวิพากษ์วิจารณ์ใครบางคนอย่างสาหัสเสียเลย มิใช่เพราะว่าเขาเป็นคนไม่ดี แต่เป็นเพราะตัวเรามองเขาอย่างมีอคติซึ่งเห็นแต่สิ่งแย่ๆในตัวเขา ทั้งที่คนๆนั้นอาจเป็นคนดีน่าคบหาคนหนึ่งทีเดียว

โลกใบนี้ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ เป็นประโยชน์ที่แสนอมตะ แต่ใช่ว่าคนไม่สมบูรณ์แบบจะเป็นคนดีไม่ได้ เมื่อเธอมองใครก็ตาม ขอความเป็นธรรมให้แก่คนๆนั้นด้วย มองเขาด้วยมุมมองที่ดี ถ้าพยายามแล้วแต่ยังไม่เห็นความดีในตัวเขา และค่อนข้างแน่ใจว่าเขาคือคนพาลก็จงวางเฉยเสีย



ข้อ	พฤติกรรมของบุคคล	ใช่	ไม่ใช่
๑๑	ครูตำหนิสมชายทันทีที่ไม่รับผิดชอบงานที่มอบหมาย		
๑๒	สุชาติหงุดหงิดทันทีที่หากระเป๋ามาไม่พบ		
๑๓	แม่ตำหนิต้อยว่าทำแก้วแตกทั้งๆที่เขาไม่รู้เรื่อง		
๑๔	ครูณิขอโทษเพื่อนที่เข้าใจผิดเรื่องเงินหาย		
๑๕	ต้นบอกเพื่อนที่มาสายจนทำให้ทีมถูกตัดสิทธิ์การแข่งขันฟุตบอลว่าไม่เป็นไรโอกาสหน้ายังมีอีก		



เอกสารความรู้ที่ ๒ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญบทความ

บทความ เป็นงานเขียนที่แสดงทรรศนะเกี่ยวกับความรู้ ข้อเท็จจริง ปัญหาและเรื่องราวที่เกิดขึ้นในขณะนั้น รวมทั้งทรรศนะของผู้เขียนเกี่ยวกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่กำลังเป็นที่สนใจอยู่ในขณะนั้น บทความจะให้ความรู้ ความคิด และความเพลิดเพลิน มักจะเผยแพร่ทางหนังสือพิมพ์ นิตยสาร วิทยุกระจายเสียง เป็นต้น

ลักษณะของบทความ ให้ความรู้ความคิด เสนอความคิดเห็น กระตุ้นให้เกิดการวิจารณ์และดึงดูดความสนใจให้เพลิดเพลินแก่ผู้อ่าน

ประเภทของบทความ มีหลายประเภทที่เขียนด้วยจุดมุ่งหมายและวิธีการนำเสนอด้วยสำนวนภาษาแตกต่างกัน เช่น บทความวิจารณ์ บทความแสดงความคิดเห็น บทความชีวประวัติ บทความสัมภาษณ์บุคคล บทความแนะนำ บทความท่องเที่ยว เป็นต้น

ข้อเท็จจริง คือ ข้อมูลที่เป็นจริง มีหลักฐานประกอบให้น่าเชื่อถือ มีสถิติ ตัวเลข ปี พ.ศ. ผลการวิจัยให้พิสูจน์ได้

ข้อคิดเห็น คือ ข้อมูลที่เป็นความคิดเห็น การคาดคะเน การทำนายของผู้เขียน ผู้อ่านจะเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้

ทรรศนะ คือ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและข้อสันนิษฐานที่ผู้พูด หรือผู้เขียนมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมีเหตุผล มีความสอดคล้องกับเรื่อง



ตัวอย่างที่ ๒

อ่านบทความ “รับน้ำสมุนไพรไทยสักทีไหม” แล้วตอบคำถาม และสรุปใจความสำคัญของเรื่องทีอ่านตามที่กำหนด

“รับน้ำสมุนไพรไทยสักทีไหม”

เชื่อหรือไม่ว่าน้ำสมุนไพรของไทยหลายชนิดมีประโยชน์หลายอย่างมาก โดยเฉพาะคุณค่าในการลดรอยเหี่ยวย่น และชะลอความแก่ชราภาพ ต่อไปนี้เป็นผลวิจัยจากห้องปฏิบัติการของนักวิจัยไทย ที่มีความน่าสนใจเป็นอย่างยิ่งจากการเก็บตัวอย่างซึ่งประกอบด้วย เครื่องดื่มน้ำสมุนไพรไทย ๑๒๑ ตัวอย่าง ชนิดผง ๔๐ ตัวอย่าง และชาสมุนไพร ๖๓ ตัวอย่าง แล้วทำการวิเคราะห์พบว่า เครื่องดื่มสมุนไพรไทย ทั้งชนิดน้ำ ชนิดผง และชาสมุนไพรจำนวน ๕๓ ตัวอย่าง มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระสูง มากกว่าร้อยละ ๘๐ โดยชาสมุนไพรและเครื่องดื่มน้ำสมุนไพรมีผลในการต้านอนุมูลอิสระสูงสุด ชาสมุนไพรที่ศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ รางจิต หญ้าหนวดแมว ชาดำ พลูคาว ชาเขียว ฟาทะลายโจร หญ้าหวาน บอระเพ็ด หญ้าดอกขาว กระเจี๊ยบ ดอกคำฝอย มะตูม ใบบัวบก และ ชาถั่วเขียว เครื่องดื่มน้ำสมุนไพรไทย ได้แก่ น้ำมะขามป้อม น้ำสมอไทย น้ำมะม่วงหิมพานต์ น้ำมะเกี๋ยง น้ำกระเจี๊ยบ น้ำมะเฟือง น้ำมะเฒ่า น้ำองุ่น น้ำลูกยอ น้ำสตอเบอรี่ น้ำมะยม น้ำว่านชักมดลูก น้ำกระชายดำ และน้ำเก็กฮวย และเครื่องดื่มประเภทผง คือ เครื่องดื่มผงใบเตย และหญ้าหนวดแมว

นักวิจัยกล่าวว่านี่เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของการศึกษา เพราะฤทธิ์ของการต้านอนุมูลอิสระจะขึ้นอยู่กับชนิดของสมุนไพร ความเข้มข้น กรรมวิธีการผลิต อายุของพืช ส่วนของพืชที่นำมาใช้อายุของผลิตภัณฑ์การเก็บรักษา และการคงตัวของสารออกฤทธิ์ ซึ่งจะต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป แต่ตอนนี้สำหรับผู้รักสุขภาพอย่างเรา ๆ รับน้ำสมุนไพรไทยเพิ่มสักหน่อยก็ดี

(อ้างอิงจากหนังสือเสริมฝึกประสบการณ์ภาษาไทย ๕ เล่ม ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕. ๒๕๕๓ หน้า ๖๔)



ให้นักเรียนอ่านบทความแล้วเขียนบันทึกตามที่กำหนด

๑. จับใจความสำคัญของแต่ละย่อหน้า ได้ดังนี้

ย่อหน้าที่ ๑ น้ำสมุนไพรรของไทยหลายชนิดมีประโยชน์หลายอย่างโดยเฉพาะคุณค่าในการลดรอยเหี่ยวย่น และชะลอความแก่ชราภาพ

ย่อหน้าที่ ๒ ผลวิจัยจากห้องปฏิบัติการของนักวิจัยไทยวิเคราะห์พบว่า เครื่องดื่มสมุนไพรรไทย ทั้งชนิดน้ำ ชนิดผง และชาชงสมุนไพรมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ สูง มากกว่าร้อยละ ๘๐ โดยชาชงสมุนไพรรและเครื่องดื่มน้ำสมุนไพรมีผลในการต้านอนุมูลอิสระสูงสุด

ย่อหน้าที่ ๓ ฤทธิ์ของการต้านอนุมูลอิสระจะขึ้นอยู่กับชนิดของสมุนไพรร ความเข้มข้น กรรมวิธีการผลิต อายุของพืช ส่วนของพืชที่นำมาใช้อายุของผลิตภัณฑ์การเก็บรักษา และการคงตัวของสารออกฤทธิ์

๒. ข้อเท็จจริงที่น่าเสนอน่าเชื่อถือหรือไม่ เพราะเหตุใดน่าเชื่อถือ เพราะมีการอ้างอิงผลวิจัยจากห้องปฏิบัติการของนักวิจัยไทย

๓. สรุปความรู้ที่ได้จากการอ่าน

น้ำสมุนไพรรของไทยหลายชนิดมีประโยชน์หลายอย่างโดยเฉพาะคุณค่าในการลดรอยเหี่ยวย่น และชะลอความแก่ชราภาพ ผลวิจัยจากห้องปฏิบัติการของนักวิจัยไทยวิเคราะห์พบว่า เครื่องดื่มสมุนไพรรไทย ทั้งชนิดน้ำ ชนิดผง และชาชงสมุนไพรมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระสูง มากกว่าร้อยละ ๘๐ โดยชาชงสมุนไพรรและเครื่องดื่มน้ำสมุนไพรมีผลในการต้านอนุมูลอิสระสูงสุดซึ่งฤทธิ์ของการต้านอนุมูลอิสระจะขึ้นอยู่กับชนิดของสมุนไพรร ความเข้มข้น กรรมวิธีการผลิต อายุของพืช ส่วนของพืชที่นำมาใช้อายุของผลิตภัณฑ์การเก็บรักษา และการคงตัวของสารออกฤทธิ์

๔. นักเรียนมีความคิดที่อยากนำเสนอ ดังนี้ ถ้าอยากให้สุขภาพแข็งแรงไม่แก่เร็วและลดรอยเหี่ยวย่นก็เชิญชวนให้ดื่มน้ำสมุนไพรรไทยเพิ่มขึ้น

ไปฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ
ด้วยแบบฝึกเสริมทักษะเพิ่มเติมกันเถอะนะคะ



แบบฝึกเสริมทักษะการอ่านจับใจความสำคัญบทความ ชุดที่ ๑.๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านเนื้อหาจากบทความ “น้ำผึ้งยาอายุวัฒนะที่ล้ำคุณค่า” แล้วจับใจความสำคัญสรุปใจความสำคัญที่ได้จากการอ่านและตอบคำถาม

น้ำผึ้งยาอายุวัฒนะที่ล้ำคุณค่า

ยามนี้ทั่วโลกกำลังประสบปัญหามากมายเกี่ยวกับภัยธรรมชาติ แต่ผมคงไม่มานั่ง
มัน ๆ อย่างจันทร์จรัส ยังคงมุ่งมั่นจัดเรื่องดีใกล้ตัวมาฝากให้อีกแล้วเจ้าคะ

ฉบับนี้มีเรื่อง “น้ำผึ้ง” มาฝากค่ะ น้ำผึ้งจัดเป็นอาหารและยาที่วิเศษจากธรรมชาติที่
รู้จักกันดีมาตั้งแต่สมัยโบราณกาล เรามาทำความรู้จักน้ำผึ้งให้มากขึ้นกว่าเดิมอีกหน่อย

น้ำผึ้ง ของเหลวข้น รสหวาน มีสีเหลืองนวลอมส้มไล่เฉดสีไปจนถึงสีน้ำตาลเข้ม ๆ นี้
ตัวผึ้งจะเก็บมาจากน้ำหวานของดอกไม้ โดยผึ้งจะกลืนน้ำหวานลงสู่กระเพาะน้ำหวานซึ่งจะมี
เอนไซม์ช่วยย่อยน้ำหวานเป็นน้ำตาลซูโครส ให้กลายเป็นน้ำตาลฟรุกโทสและกลูโคส แล้ว
นำมาเก็บไว้ในหลอดรวงผึ้ง จากนั้นน้ำผึ้งก็ค่อย ๆ บ่มตัวเองโดยการระเหยน้ำออกไปจน
น้ำผึ้งมีปริมาณน้ำตาลที่เข้มข้นขึ้นได้ระดับที่เหมาะสมกลายเป็นน้ำผึ้งที่หวานเข้มข้น

น้ำผึ้งมีคุณค่าทางสารอาหารและมีสรรพคุณทางยามาก แต่บางครั้งเราก็มักทำเมิน
รสพิเศษของน้ำผึ้งนี้คนไทยเราค้นในตำรับยาไทย อย่างยาลูกกลอนบางชนิดนิยมผสมน้ำผึ้ง
ด้วยเพื่อช่วยแต่งรสยา เช่น ยาแก้ไขที่มีรสขมมาก ๆ คนใช้อาจรับประทานแทบไม่ลง

จึงต้องใช้น้ำผึ้งมาเป็นส่วนผสม ให้เจือรสออกหวานนิดหน่อยเมื่อกินแล้วก็จะกลืนได้
คล่องขึ้นแล้วยังชุ่มคอขึ้นอีกด้วยด้วยรสของน้ำผึ้งที่หวานและฝาดเล็กน้อยยังมีสรรพคุณช่วย
บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้ปวดหลัง ปวดเอว และบำรุงส่วนกลางอย่างกระเพาะและม้าม



น้ำผึ้งยังถือเป็นน้ำกระสายยาอีกด้วย (น้ำกระสายยา คือ ส่วนผสมหนึ่งของตำรับยาไทยที่ช่วยให้ตัวยาออกฤทธิ์ได้เร็วขึ้น) ซึ่งมีฤทธิ์แรงทำให้ตัวยาคูดซึมเร็วขึ้นและช่วยกระตุ้นการทำงานของไตและการกระจายเลือด จึงทำให้ผู้ป่วยมีกำลังมากขึ้น

ในตำราจีน น้ำผึ้งยังเป็นยาบำรุงร่างกายช่วยขับร้อนได้ดี ช่วยบำรุงลำไส้ ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น เพราะเป็นยาระบายอ่อน ๆ ทำให้อุจจาระนิ่ม ถ้าร่างกายแข็งแรงดีอยู่แล้วการรับประทานน้ำผึ้งเป็นประจำจะไปช่วยเคลือบลำไส้ ช่วยในเรื่องระบบขับถ่ายเหมาะสำหรับท่านที่มีปัญหาท้องผูกบ่อย ๆ เนื่องจากมีกากอาหารคั่งค้างและเริ่มจะแข็งตัวในลำไส้ยิ่งถ้าปล่อยให้ท้องผูกนาน ๆ พวกกากอาหารที่หมักหมมก็ค่อย ๆ เริ่มพอกพูนและแข็งขึ้น ที่นี้มันก็จะอุดตันลำไส้อาจทำให้เป็นแผลและมีปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ตามมาเป็นพรวนซึ่งเป็นเรื่องที่ทุกข์สาหัสเลยทีเดียวถ้ารับประทานน้ำผึ้งเพื่อช่วยเคลือบลำไส้ก็จะช่วยลดปัญหาดังกล่าวลงได้มาก

เมื่อเกิดอาการท้องเสีย น้ำผึ้งกลับช่วยบรรเทาอาการท้องเสียและช่วยรักษาลำไส้อักเสบได้อย่างดีเพราะมีฤทธิ์ต้านเชื้อโรค อาทิ ต้านเชื้อแบคทีเรีย รา และไวรัส ในน้ำผึ้งและไขผึ้งยังพบสารที่ออกฤทธิ์ยับยั้งและป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่และการเกิดเนื้องอกได้อีกด้วย

นอกจากการนำมารับประทานแล้ว น้ำผึ้งยังนำมาใช้ประพูนโคมบำรุงผิว เพื่อช่วยกระตุ้นระบบคุ้มกันของร่างกายต่อต้านอนุมูลอิสระและเป็นยาฆ่าเชื้อโรค คือน้ำตาลในน้ำผึ้งจะดูดน้ำออกจากเซลล์แบคทีเรียทำให้มันเจริญเติบโตต่อไปไม่ได้ น้ำผึ้งจะช่วยรักษาแผลได้ดี คนเกือบทุกชาติจึงเชื่อว่า “น้ำผึ้งเป็นยาอายุวัฒนะ”

(“anything...สิ่งสารพัน” นิตยสารสกุลไทยรายสัปดาห์. ๒๕๕๔ : หน้า ๕๖)

สรุปใจความสำคัญที่ได้จากการอ่าน(๑๐ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ใช้เนื้อหาจากบทความ เรื่อง “น้ำผึ้ง...ยาอายุวัฒนะที่ล้ำคุณค่า” ให้พิจารณาว่าเป็นข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงกับข้อความที่กำหนดหรือไม่ ถ้าเป็นข้อเท็จจริงให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง **ใช่** ถ้าไม่เป็นข้อเท็จจริงให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง **ไม่ใช่** (๘ คะแนน)

ข้อ	ข้อมูล	ใช่	ไม่ใช่
๑	น้ำผึ้ง เป็นของเหลวข้น รสหวาน มีสีเหลืองไปจนถึงสีน้ำตาลเข้ม ๆ		
๒	น้ำผึ้งเป็นอาหารและยาที่วิเศษจากธรรมชาติที่รู้จักกันดีมาตั้งแต่สมัยโบราณกาล		
๓	ในตำราจีน น้ำผึ้งยังเป็นยาบำรุงร่างกายช่วยขับร้อนได้ดี ช่วยบำรุงลำไส้ ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น		
๔	น้ำผึ้งมีคุณค่าทางสารอาหารและมีสรรพคุณทางยามาก		
๕	น้ำผึ้งนำมาใช้ประพินโฉมบำรุงผิว เพื่อช่วยกระตุ้นระบบคุ้มกันของร่างกายต่อต้านอนุมูลอิสระและเป็นยาฆ่าเชื้อโรค		
๖	การรับประทานน้ำผึ้งเป็นประจำจะไปช่วยเคลือบลำไส้ ช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย		
๗	ไขผึ้งมีสารที่ออกฤทธิ์ยับยั้งและป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ และการเกิดเนื้องอกได้		
๘	คนเกือบทุกชาติเชื่อว่า “น้ำผึ้งเป็นยาอายุวัฒนะ”		

ตอบคำถามจากบทความ เรื่อง “น้ำผึ้ง...ยาอายุวัฒนะที่ล้ำคุณค่า”

๙. จากบทความนี้ ถ้านักเรียนมีปัญหาต้องผูกบ่อย ๆ ควรปฏิบัติอย่างไร(๑ คะแนน)

.....

๑๐. นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความที่ว่า “คนเกือบทุกชาติจึงเชื่อว่า “น้ำผึ้งเป็นยาอายุวัฒนะ”จากบทความนี้หรือไม่อย่างไร(๑ คะแนน)

.....



ข้อ ๑๑-๑๕ ใช้เนื้อหาจากบทความโดยให้พิจารณาว่าเป็นข้อมูลที่มีสอดคล้องกับ
สาระสำคัญที่อ่านหรือไม่ ถ้าสอดคล้องให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง **ใช่**
ถ้าไม่สอดคล้องกับข้อความให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง **ไม่ใช่** (๕ คะแนน)

คนกินป่าได้ กินโดยตัดไม้มาใช้ กินโดยถางป่าทำไร่ กินโดยเอาทุกสิ่งจากป่า
ในขณะที่คนกินป่าเรื่อย ๆ นั้นคนมี แต่ป่าอดอยากเหลือเกิน เพราะคนได้แต่เอาจากป่า
โดยไม่ได้ให้ป่ากลับคืน

วันหนึ่งชาวบ้านพบว่า หน่อที่เคยทำให้เขาอิ่มท้องหายไปเมื่อไม่มีป่า ดังนั้น
ชาวบ้านจึงหันมาปลูกป่าถาวร ร่วมมือร่วมใจกันดูแลอย่างแท้จริง ป่าที่เคยอดอยาก
หิวโหยก็เริ่มอิ่ม ป่าที่เขียวชอุ่มชุ่มชื้นเริ่มกลับมา จนวันหนึ่งหน่อที่เคยหายไปก็กลับมา
เช่นกัน ชาวบ้านได้เรียนรู้ว่าเมื่อป่าอิ่ม คนก็อิ่ม คนกับป่าต้องพึ่งพาอาศัยกัน

ข้อ	ข้อมูล	ใช่	ไม่ใช่
๑๑	คนกอบโกยประโยชน์จากป่า		
๑๒	การปลูกป่าทำให้มีพื้นที่ป่าเพิ่มขึ้น		
๑๓	ป่าเสื่อมโทรมเป็นป่าที่ไม่มีประโยชน์		
๑๔	ชาวบ้านร่วมแรงร่วมใจดูแลป่าสมบูรณ์		
๑๕	คนเห็นประโยชน์ของป่าจึงได้ปลูกป่าถาวร		



เอกสารความรู้ที่ ๓ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญบทความ

บทความ เป็นงานเขียนที่แสดงทรรศนะเกี่ยวกับความรู้ ข้อเท็จจริง ปัญหาและเรื่องราวที่เกิดขึ้นในขณะนั้น รวมทั้งทรรศนะของผู้เขียนเกี่ยวกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่กำลังเป็นที่สนใจอยู่ในขณะนั้น บทความจะให้ความรู้ ความคิด และความเพลิดเพลิน มักจะเผยแพร่ทางหนังสือพิมพ์ นิตยสาร วิทยุกระจายเสียง เป็นต้น

ลักษณะของบทความ ให้ความรู้ความคิด เสนอความคิดเห็น กระตุ้นให้เกิดการวิจารณ์และดึงดูดความสนใจให้เพลิดเพลินแก่ผู้อ่าน

ประเภทของบทความ มีหลายประเภทที่เขียนด้วยจุดมุ่งหมายและวิธีการนำเสนอด้วยสำนวนภาษาแตกต่างกัน เช่น บทความวิจารณ์ บทความแสดงความคิดเห็น บทความชีวประวัติ บทความสัมภาษณ์บุคคล บทความแนะนำ บทความท่องเที่ยว เป็นต้น

ข้อเท็จจริง คือ ข้อมูลที่เป็นจริง มีหลักฐานประกอบให้น่าเชื่อถือ มีสถิติ ตัวเลข ปี พ.ศ. ผลการวิจัยให้พิสูจน์ได้

ข้อคิดเห็น คือ ข้อมูลที่เป็นความคิดเห็น การคาดคะเน การทำนายของผู้เขียน ผู้อ่านจะเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้

ทรรศนะ คือ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและข้อสันนิษฐานที่ผู้พูด หรือผู้เขียนมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมีเหตุผล มีความสอดคล้องกับเรื่อง



ตัวอย่างที่ ๓

อ่านบทความ “ผักบำรุงสมอง” แล้วตอบคำถาม และสรุปใจความสำคัญของเรื่องที่อ่านตามที่กำหนด

ผู้เขียนเชื่อว่ามิคุณพ่อคุณแม่หลายท่านที่กำลังรู้สึกหนักใจอยู่ว่าทำไมลูกถึงไม่ชอบกินผัก อาจเป็นเพราะผักมีรสชาติที่จืดชืดและผักบางชนิดก็มีรสชาติที่ขม ซึ่งเป็นรสชาติที่ไม่ถูกใจเด็ก แต่เนื่องจากผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์มากมายเพราะอุดมไปด้วย โยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ซึ่งช่วยในการบำรุงสมองเป็นอย่างดี ดังนั้นจึงเป็นเรื่องจำเป็นที่คุณพ่อคุณแม่ต้องพยายามสรรหาวิธีการที่จะทำให้ลูกหันมากินผักให้ได้

เด็กควรเริ่มกินผักตั้งแต่อายุเท่าไรและผักชนิดใดเหมาะกับวัยของเด็ก โดยคุณพ่อคุณแม่สามารถให้ลูกเริ่มกินผักได้ตั้งแต่อายุ ๓ - ๕ เดือน

ผักที่เหมาะสมกับเด็ก

1. ผักที่มีรสชาติดหวาน ได้แก่ ฟักทอง ข้าวโพดอ่อน บร็อกโคลี แครอท ถั่วแขก

2. ผักที่มีรสชาติดไม่ขม ได้แก่ ผักบุ้ง ใบตำลึงอ่อน กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี บวบ

โดยคุณพ่อคุณแม่สามารถนำผักมาผสมกับอาหารชนิดอื่น ยกตัวอย่างเช่น น้ำซุปรักกระดูกไก่ ใส่ไก่สับ ใบตำลึงอ่อนและแครอทหั่นเป็นลูกเต๋าชิ้นเล็กๆ ซึ่งเป็นการปลูกฝังให้

เด็กชอบและคุ้นเคยกับการกินผัก นอกจากนี้ ผักที่นำมาประกอบอาหารให้กับลูกนั้นควรเป็นผักที่สด สะอาด ปลอดจากสารพิษ



ทำอย่างไรให้ลูกชอบกินผัก

๑. คุณพ่อคุณแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดี คุณผู้อ่านจะสังเกตได้ว่าในแต่ละครอบครัวมักจะมีเมนูโปรดของสมาชิกในครอบครัวที่เหมือนๆ กัน ซึ่งถ้าหากคุณพ่อคุณแม่เป็นคนไม่ชอบกินผัก เด็กๆ ก็จะมีซึมซับและเกิดการเลียนแบบไม่ชอบกินผักตามอย่าง คุณพ่อคุณแม่ไปด้วย ดังนั้น ถ้าคุณพ่อคุณแม่อยากให้ลูกๆ ชอบกินผัก คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องกินผักให้ลูกดูเป็นตัวอย่างบ่อยๆ อีกทั้งมีอาหารจานผัก เช่น ผัดผัก แกงจืดผัก น้ำพริกผัก ขึ้นโต๊ะอาหารของครอบครัวอยู่เป็นประจำ

๒. ประงอาหารผักให้ลูกปากลูก คุณพ่อคุณแม่สามารถคิดเมนูอาหารใส่ผักที่ลูกปากลูกได้ไม่ยาก เช่น ผักชุบแป้งทอด โดยผักที่นำมาทอด เช่น แครอท ถั่วฝักยาว แล้วนำมาจิ้มกับซอสมะเขือเทศ ซึ่งถือเป็นเมนูโปรดของเด็กเลยทีเดียว หรือหั่นหัวหอม แครอท มะเขือเทศ ชิ้นเล็กๆ ใส่ลงในข้าวผัด หรือไข่เจียวใส่ข้าวโพด ซึ่งเมนูที่ยกตัวอย่างมานั้นนับว่าเป็นเมนูอาหารผสมผักที่ลูกปากเด็กๆ เป็นอย่างมากทีเดียว

๓. ชวนลูกเข้าครัว คุณพ่อคุณแม่สามารถกระตุ้นให้ลูกชอบกินผักโดยการชวนให้ลูกมาทำอาหารสูตรเมนูที่มีผักด้วยกัน เช่น ผัดผักรวม โดยคุณพ่อคุณแม่เตรียมผักไว้หลายชนิด เช่น ข้าวโพดอ่อน บร็อกโคลี แครอท เห็ด แล้วให้ลูกช่วยล้างและเลือกผักที่ตนเองชอบ เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่ปรุงและผัดลงในกระทะ ซึ่งการที่เด็กได้มีส่วนร่วมในการประกอบอาหารนี้จะทำให้เด็กมีความรู้สึกสนใจที่อยากจะกินผักมากยิ่งขึ้น

หากคุณพ่อคุณแม่เป็นแบบอย่างที่ดีในการกินผัก ประงอาหารผักได้ร่อยลูกปากลูก อีกทั้งชวนลูกเข้าครัวทำอาหารเมนูผักด้วยกัน เพียงเท่านี้ก็เชื่อว่าลูกรักจะชอบกินผักได้ไม่ยากเลย

<http://www.thaihealth.or.th/Content/๓๕๙๗๔ ผักบำรุงสมอง. .html>

โดย ดร.สุภาพร เทพยสุวรรณ



ให้นักเรียนอ่านบทความแล้วเขียนบันทึกตามที่กำหนด

๑. จับใจความสำคัญของแต่ละย่อหน้า ได้ดังนี้

ย่อหน้าที่ ๑ เด็กควรเริ่มกินผักได้ตั้งแต่อายุ 3 - 5 เดือน โดยผักที่มีรสชาติหวาน

ไม่ขม สด สะอาด ปลอดภัยจากสารพิษ เป็นผักที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก

ย่อหน้าที่ ๒ ทำอย่างไรให้ลูกชอบกินผัก

๑. คุณพ่อคุณแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดี

๒. ปรงอาหารผักให้ลูกปากลูก

๓. ชวนลูกเข้าครัว

๒. บทความนี้มีความสมเหตุสมผล การลำดับความ และความเป็นไปได้ของเรื่อง สมเหตุสมผลหรือไม่ เพราะเหตุใดสมเหตุสมผล เพราะผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์มากมายเพราะอุดมไปด้วย โยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ซึ่งช่วยในการบำรุงสมองเป็นอย่างดี

๓. สรุปความรู้ที่ได้จากการอ่าน

ผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์มากมายเพราะอุดมไปด้วย โยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ซึ่งช่วยในการบำรุงสมองเป็นอย่างดีเด็กควรเริ่มกินผักได้ตั้งแต่อายุ 3 - 5 เดือน โดยผักที่มีรสชาติหวาน ไม่ขม สด สะอาด ปลอดภัยจากสารพิษ เป็นผักที่เหมาะสมกับวัยของเด็กหากคุณพ่อคุณแม่เป็นแบบอย่างที่ดีในการกินผัก ปรงอาหารผักได้ร่อยลูกปากลูก อีกทั้งชวนลูกเข้าครัวทำอาหารเมนูผักด้วยกัน เพียงเท่านี้ก็เชื่อว่าลูกรักจะชอบกินผักได้ไม่ยากเลย

๔. นักเรียนมีความคิดที่อยากนำเสนอ ดังนี้ ถ้าพ่อแม่อยากให้ลูกมีสุขภาพดีควรให้ลูกได้กินผัก



แบบฝึกเสริมทักษะการอ่านจับใจความสำคัญบทความ ชุดที่ ๑.๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านเนื้อหาจากบทความ “รู้จัก...โอเมก้า๓” แล้วจับใจความสำคัญ และตอบคำถาม

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบถ้วน ย่อมทำให้ร่างกายเจริญเติบโต สมส่วนตามวัย หากร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็น หรือกินไม่ครบ ๕ หมู่ เป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บตามมา หรือพัฒนาการไม่เป็นไปตามวัยที่ควรเป็น เช่น ร่างกายแคระแกรน เป็นต้น

เราจึงควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน รวมทั้งสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งสารอาหารบางชนิดร่างกายไม่สามารถผลิตได้เอง แต่จะได้รับการรับประทานอาหารเท่านั้น เช่น กรดไขมันโอเมก้า๓ (Omega ๓)

โอเมก้า๓ คือ กรดไขมันชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญต่อร่างกาย ซึ่งไม่สามารถสร้างเองได้ ต้องได้รับการบริโภคอาหาร แหล่งของ โอเมก้า๓ได้จาก ปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล ปลาทูน่า หรือปลาน้ำจืดบางชนิด สำหรับประเทศไทย มีปลาน้ำจืด ที่มีโอเมก้า๓สูง และหาทานได้ง่ายทั่วไป เช่น ปลาสวาย ปลาช่อน ปลาดุก เป็นต้น นอกจากนี้ สามารถพบได้ใน เมล็ดวอลนัทบรอกโคลี ดอกกะหล่ำ เต้าหู้ ผักขม กุ้ง หอยแครง ปลาเฮอริง ถั่วเหลือง ผักที่มีใบสีเขียวเข้ม

การรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า๓ อย่างเหมาะสม จะทำให้ร่างกายทำงานเป็นปกติและแทบทุกระบบการทำงานภายในร่างกาย ต้องใช้ประโยชน์จากกรดไขมันนี้ เช่น ระบบหลอดเลือดหัวใจ ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยลดไขมันคอเลสเตอรอล ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดฉับพลัน โรคอัมพาต ระบบประสาท ช่วยเพิ่มความจำ ดีต่อสายตา ช่วยในการมองเห็น ระบบภูมิคุ้มกัน ลดอาการภูมิแพ้ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบสืบพันธุ์ ระบบข้อกระดูก นอกจากนี้ ยังมีคุณสมบัติ



ช่วยบรรเทาอาการข้ออักเสบ และที่สำคัญช่วยให้ผิวพรรณแลดูอ่อนเยาว์และสดใส ช่วยกระตุ้นการผลิตคอลลาเจน และเส้นใยอีลาสติน

โอเมก้า ๓ ดีต่อสตรีมีครรภ์ มีความสำคัญในการพัฒนาระบบประสาท ระบบสายตา และระบบสมอง ของทารกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง ๓ เดือนสุดท้ายก่อนคลอด และในช่วง ๖ เดือนแรกหลังจากคลอด โดยควรได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ก่อนทุกครั้ง โอเมก้า ๓ ช่วยในการเจริญเติบโตของเด็ก เช่น ช่วยพัฒนาการทำงานของสมอง และจิตใจ เพิ่มสมาธิ ความจำระยะสั้น และทักษะในการอ่าน

นอกจากนี้ ยังมีคุณสมบัติด้านการอักเสบ ช่วยปกป้องกระดูก ข้อ และกล้ามเนื้อ ดังนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่เด็กๆ ควรจะได้รับปริมาณโอเมก้า ๓ ในระดับสมดุลกับอาหารของเด็กที่รับประทานในแต่ละวัน โอเมก้า ๓ มีความสำคัญต่อสุขภาพ หลายคนพอได้ยินว่าเป็นไขมัน ก็ไม่ยอมรับประทาน หากเลือกรับประทานไขมันที่ดีก็จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และเมื่อสุขภาพภายในของเราดีย่อมส่งผลให้สุขภาพภายนอกดีตามมา เหมือนคำพูดที่ว่า You are what you eat กินอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น

<http://www.thaihealth.or.th/Content/๓๕๙๗๖-รู้จัก...โอเมก้า ๓.html>

โดย สำนักข่าวประชาสัมพันธ์

สรุปใจความสำคัญที่ได้จากการอ่าน(๑๐ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ใช้เนื้อหาจากบทความ เรื่อง “รู้จัก...โอเมก้า๓” ให้พิจารณาว่าเป็นข้อมูลที่มีความสอดคล้องกับสาระสำคัญกับข้อความที่กำหนดหรือไม่ ถ้าสอดคล้องให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง **ใช่** ถ้าไม่สอดคล้องกับข้อความให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง **ไม่ใช่** (๘ คะแนน)

ข้อ	ข้อมูล	ใช่	ไม่ใช่
๑	การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบถ้วน ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต สมส่วนตามวัย		
๒	การรับประทานอาหารที่มีโอเมก้า๓ ช่วยให้ร่างกายมีพัฒนาการเป็นไปตามวัยที่ควรเป็น		
๓	โอเมก้า๓ คือ กรดไขมันชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญต่อร่างกาย ซึ่งไม่สามารถสร้างเองได้ ต้องได้รับจากการบริโภคอาหาร		
๔	โอเมก้า๓ได้จาก ปลาทะเลน้ำ หรือปลาน้ำจืดบางชนิด เมล็ดวอลนัทบรอกโคลี ดอกกะหล่ำ เต้าหู้ ผักขม กุ้ง หอยแครง ปลาเฮอริง ถั่วเหลือง ผักที่มีใบสีเขียวเข้ม		
๕	การรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า๓ อย่างเหมาะสม จะทำให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ		
๖	โอเมก้า๓สามารถรักษาโรคหัวใจขาดเลือดฉับพลัน โรคอัมพาต ระบบประสาท		
๗	โอเมก้า๓ดีต่อสตรีมีครรภ์ ในการพัฒนาระบบประสาท ระบบสายตาและระบบสมองของทารกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง ๓ เดือนแรกของการตั้งครรภ์		
๘	จำเป็นอย่างยิ่งที่คนทุกวัยควรจะได้รับปริมาณโอเมก้า๓ ในระดับสมดุลกับอาหารของที่รับประทานในแต่ละวัน		
๙	สารอาหารบางชนิดร่างกายไม่สามารถผลิตได้เอง		
๑๐	อยากให้ผิวพรรณแลดูอ่อนเยาว์และสดใสต้องรับประทานอาหารที่มีโอเมก้า๓มาก ๆ		



ข้อ ๑๑-๑๕ ใช้เนื้อหาจากบทความโดยให้พิจารณาว่าเป็นข้อมูลที่มีสอดคล้องกับ
สาระสำคัญที่อ่านหรือไม่ ถ้าสอดคล้องให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ใช่ ถ้าไม่สอดคล้องกับ
ข้อความให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ไม่ใช่ (๕ คะแนน)

การมีชีวิตที่ยอดเยี่ยม มีความสุข ไม่ได้แปลว่าต้องมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นในชีวิต
ตลอดเวลา แต่การที่ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เราก็สามารถรู้ความจริง มีความสุข มีชีวิตที่
เติบโตใหญ่ มีพลังมั่นคง เป็นอิสระในทุกสถานการณ์ เราเรียนรู้ได้ ทั้งจากเรื่องดีและ
เรื่องร้าย ในชีวิตไม่มีใครไม่เคยล้ม แต่ทำไมบางคนล้มแล้วลุกขึ้นยืนใหม่ได้รวดเร็วแถม
ยังมีความสุขที่ยิ่งใหญ่เป็นอิสระมีพลังทำประโยชน์อย่างมีคุณค่า มีความหมายและงดงาม
กว่าเดิม

ข้อ	ข้อมูล	ใช่	ไม่ใช่
๑๑	การรู้คุณค่าของตัวเองทำให้ชีวิตมีความสุขได้		
๑๒	เรื่องที่ดีและเรื่องร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนมีประโยชน์ต่อการ สร้างพลังให้ตนเอง		
๑๓	การรู้ความจริงในชีวิตไม่ช่วยให้ความคิดเป็นอิสระได้		
๑๔	การไม่ยึดติดกับความจริงเป็นการเสริมพลังคุณค่าให้ชีวิต		
๑๕	ความหมายและความงดงามของชีวิตเกิดจากสิ่งดี ๆ ที่พบ		



เฉลยแบบฝึกเสริมทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ
บทความชุดที่ ๑.๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านเนื้อหาจากบทความ “ทำไมอาหารรสเค็มจัดทำให้เกิดโรคไตได้” แล้วจับใจความสำคัญและตอบคำถาม

สรุปใจความสำคัญที่ได้จากการอ่าน (๑๐ คะแนน)

เกณฑ์การให้คะแนน

๑. จับใจความสำคัญได้ถูกต้องสรุปความรู้ได้ชัดเจนวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นได้ละเอียดทุกประเด็นสามารถเสนอความคิดใหม่ที่น่าสนใจ ได้ ๑๐ คะแนน
๒. จับใจความสำคัญได้ถูกต้องสรุปความรู้ได้ชัดเจนวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นได้ละเอียดเกือบทุกประเด็นเสนอความคิดใหม่ได้ ได้ ๙ คะแนน
๓. จับใจความสำคัญได้ถูกต้องสรุปความรู้ได้วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นบางประเด็นได้ดีเสนอความคิดใหม่ได้ ได้ ๗-๘ คะแนน
๔. จับใจความสำคัญได้ถูกต้องสรุปความรู้ได้เล็กน้อยวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นบางประเด็นเสนอความคิดซ้ำกับแนวคิดเดิมของเรื่อง ได้ ๕-๖ คะแนน
๕. จับใจความสำคัญไม่ได้หรือไม่เขียน ได้ ๐ คะแนน



สรุปใจความสำคัญที่ได้จากการอ่าน

เกลือเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่ร่างกายจะขาดไม่ได้ ใช้ปรุงอาหาร ส่วนประกอบสำคัญของเกลือคือ โซเดียมคลอไรด์ ร่างกายของคนเราต้องการโซเดียมเพียง ๕๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หากกินเกลือมากเกินไป การดูดซึมเกลือของร่างกายเกินความต้องการทำให้เกิดโทษ วงการแพทย์ได้ยืนยันว่า หากร่างกายดูดซึมเกลือมากเกินไปจะทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ หลอดเลือดผิดปกติ ไปจนกระทั่งมีผิวยุบ ผมร่วง น้ำหนักเพิ่ม และไขข้ออักเสบ องค์การอนามัยโลกได้เสนอว่า ผู้ใหญ่ไม่ควรบริโภคเกลือไม่เกินวันละ ๖ กรัมหรือประมาณ ๑ ช้อนชา วิธีที่ดีที่สุดคือ ฝึกกินอาหารที่ใส่เกลือปริมาณน้อยตั้งแต่เด็ก คือ รู้จักปรุงอาหารเลือกอาหารที่สดและหลากหลาย และลดการใช้เครื่องปรุงที่มีรสจัด ใช้สาหร่ายทะเล เห็ดหอม หอมใหญ่ ปรุงอาหารก็จะลดปริมาณการใช้เกลือลงได้



ข้อ ๑-๘ ใช้เนื้อหาจากบทความ เรื่อง “ทำไมอาหารรสเค็มจัดทำให้เกิดโรคไตได้” เพื่อตอบคำถามว่าสอดคล้องกับข้อความที่กำหนดหรือไม่ ถ้าสอดคล้องให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง **ใช่** ถ้าไม่สอดคล้องกับข้อความให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง **ไม่ใช่** (๘ คะแนน)

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑	ร่างกายดูดซึมเกลือมากเกินไปจะทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจหลอดเลือดผิดปกติ	✓	
๒	ผู้ใหญ่ควรบริโภคเกลือเกินวันละ ๖ กรัมหรือประมาณ ๑ ช้อนชา		✓
๓	วิธีที่ดีที่สุดคือ ฝึกกินอาหารที่ใส่เกลือปริมาณน้อยในวัยผู้ใหญ่ทุกวัน		✓
๔	ส่วนประกอบสำคัญของเกลือคือ โซเดียมคลอไรด์		✓
๕	เกลือเป็นสิ่งมหัศจรรย์อย่างหนึ่งที่ร่างกายจะขาดเกลือไม่ได้	✓	
๖	การใช้สารรัยทะเล เห็ดหอม หอมใหญ่ปรุงอาหารก็จะลดปริมาณการใช้เกลือลงได้	✓	
๗	ร่างกายของคนเราต้องการโซเดียมมากกว่า ๕๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน	✓	
๘	การกินเกลือแต่น้อยจากการรู้จักปรุงอาหารเลือกอาหารที่สดและหลากหลาย	✓	

๙. จากบทความข้างต้นนี้ ถ้านักเรียนต้องการป้องกันตนเองไม่ให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ หลอดเลือดผิดปกติ ไปจนกระทั่งมีผิวยาบ ผมร่วง น้ำหนักเพิ่ม และไขข้ออักเสบต้องทำอะไร(๑ คะแนน)

ฝึกกินอาหารที่ใส่เกลือปริมาณน้อย กินผักสด

๑๐. นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความที่ว่า “การควบคุมการดูดซึมเกลือมีความสำคัญ” จากบทความอย่างไร(๑ คะแนน)

เห็นด้วย เพราะ ถ้าร่างกายดูดซึมเกลือเกินความต้องการจะเกิดโทษต่อร่างกาย



ข้อ ๑๑-๑๕ อ่านบทความแล้วให้พิจารณาพฤติกรรมของคนต่อไปนี้ว่าเป็นการปฏิบัติที่สอดคล้องกับข้อความที่กำหนดหรือไม่ ถ้าสอดคล้องให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง **ใช่** ถ้าไม่สอดคล้องกับข้อความให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง **ไม่ใช่** (๕ คะแนน)

ข้อ	พฤติกรรมของบุคคล	ใช่	ไม่ใช่
๑๑	ครูตำหนิสมชายทันทีที่ไม่รับผิดชอบงานที่มอบหมาย		✓
๑๒	สุชาติหงุดหงิดทันทีที่หากระเป๋ามาไม่พบ		✓
๑๓	แม่ตำหนิต้อยว่าทำแก้วแตกทั้งๆที่เขาไม่รู้เรื่อง		✓
๑๔	ดร.ณิขิตขอโทษเพื่อนที่เข้าใจผิดเรื่องเงินหาย	✓	
๑๕	ต้นบอกเพื่อนที่มาสายจนทำให้ทีมถูกตัดสิทธิ์การแข่งขันฟุตบอลว่าไม่เป็นไรโอกาสหน้ายังมีอีก		✓



เฉลยแบบฝึกเสริมทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ
บทความชุดที่ ๑.๒



คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านเนื้อหาจากบทความ “น้ำผึ้ง...ยาอายุวัฒนะที่ล้ำคุณค่า” แล้วจับใจความสำคัญและตอบคำถาม

สรุปใจความสำคัญที่ได้จากการอ่าน(๑๐ คะแนน)

เกณฑ์การให้คะแนน

๑. จับใจความสำคัญได้ถูกต้องสรุปความรู้ได้ชัดเจนวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นได้ละเอียดทุกประเด็นสามารถเสนอความคิดใหม่ที่น่าสนใจ ได้ ๑๐ คะแนน
๒. จับใจความสำคัญได้ถูกต้องสรุปความรู้ได้ชัดเจนวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นได้ละเอียดเกือบทุกประเด็นเสนอความคิดใหม่ได้ ได้ ๙ คะแนน
๓. จับใจความสำคัญได้ถูกต้องสรุปความรู้ได้วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นบางประเด็นได้ดีเสนอความคิดใหม่ได้ ได้ ๗-๘ คะแนน
๔. จับใจความสำคัญได้ถูกต้องสรุปความรู้ได้เล็กน้อยวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นบางประเด็นเสนอความคิดซ้ำกับแนวคิดเดิมของเรื่อง ได้ ๕-๖ คะแนน
๕. จับใจความสำคัญไม่ได้หรือไม่เขียน ได้ ๐ คะแนน



น้ำผึ้งเป็นของเหลวข้น รสหวาน มีสีเหลืองไปจนถึงสีน้ำตาลเข้ม ๆ น้ำผึ้งมีคุณค่าทางสารอาหารและสรรพคุณทางยามาก ในตำรับยาไทยใช้น้ำผึ้งผสมยาถูกกลอนแต่งรสยาให้ออกหวาน ช่วยบำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้ปวด บำรุงกระเพาะและม้าม กระตุ้นการทำงานของไตและเลือด ในตำราจีน ช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยขับร้อน บำรุงลำไส้ บรรเทาอาการอ่อนเพลีย ขับสารพิษ ช่วยระบบขับถ่าย บรรเทาอาการท้องเสียและใช้บำรุงผิว

ใช้เนื้อหาจากบทความ เรื่อง “น้ำผึ้ง...ยาอายุวัฒนะที่ล้ำคุณค่า” ให้พิจารณาว่าเป็นข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงกับข้อความที่กำหนดหรือไม่ ถ้าเป็นข้อเท็จจริงให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ใช่ ถ้าไม่เป็นข้อเท็จจริงให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ไม่ใช่ (๘ คะแนน)

ข้อ	ข้อมูล	ใช่	ไม่ใช่
๑	น้ำผึ้ง เป็นของเหลวข้น รสหวาน มีสีเหลืองไปจนถึงสีน้ำตาลเข้ม ๆ	✓	
๒	น้ำผึ้งเป็นอาหารและยาที่วิเศษจากธรรมชาติที่รู้จักกันดีมาตั้งแต่สมัยโบราณกาล		✓
๓	ในตำราจีน น้ำผึ้งยังเป็นยาบำรุงร่างกายช่วยขับร้อนได้ดี ช่วยบำรุงลำไส้ ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น		✓
๔	น้ำผึ้งมีคุณค่าทางสารอาหารและมีสรรพคุณทางยามาก	✓	
๕	น้ำผึ้งนำมาใช้ประพูนโสมบำรุงผิว เพื่อช่วยกระตุ้นระบบคุ้มกันของร่างกายต่อต้านอนุมูลอิสระและเป็นยาฆ่าเชื้อโรค		✓
๖	การรับประทานน้ำผึ้งเป็นประจำจะไปช่วยเคลือบลำไส้ ช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย		✓
๗	ไขผึ้งมีสารที่ออกฤทธิ์ยับยั้งและป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ และการเกิดเนื้องอกได้	✓	
๘	คนเกือบทุกชาติเชื่อว่า “น้ำผึ้งเป็นยาอายุวัฒนะ”		✓



ตอบคำถามจากบทความ เรื่อง “น้ำผึ้ง...ยาอายุวัฒนะที่ล้ำคุณค่า”

๙. จากบทความนี้ ถ้านักเรียนมีปัญหาท้องผูกบ่อย ๆ ควรปฏิบัติอย่างไร

รับประทานน้ำผึ้งเป็นประจำ

๑๐. นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความที่ว่า “คนเกือบทุกชาติจึงเชื่อว่า “น้ำผึ้งเป็นยาอายุวัฒนะ”จากบทความนี้หรือไม่อย่างไร

เห็นด้วย เพราะ น้ำผึ้งมีสารอาหารและสรรพคุณทางยามากถ้าใช้ให้เหมาะสมและถูกกับบุคคล

ข้อ ๑๑-๑๕ ใช้เนื้อหาจากบทความโดยให้พิจารณาว่าเป็นข้อมูลที่มีสอดคล้องกับสาระสำคัญที่อ่านหรือไม่ ถ้าสอดคล้องให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ใช่ ถ้าไม่สอดคล้องกับข้อความให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ไม่ใช่ (๕ คะแนน)

ข้อ	ข้อมูล	ใช่	ไม่ใช่
๑๑	คนกอบโกยประโยชน์จากป่า	✓	
๑๒	การปลูกป่าทำให้มีพื้นที่ป่าเพิ่มขึ้น		✓
๑๓	ป่าเสื่อมโทรมเป็นป่าที่ไม่มีประโยชน์		✓
๑๔	ชาวบ้านร่วมแรงร่วมใจดูแลป่าสมบูรณ์		✓
๑๕	คนเห็นประโยชน์ของป่าจึงได้ปลูกป่าถาวร	✓	



เฉลยแบบฝึกเสริมทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ
บทความชุดที่ ๑.๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านเนื้อหาจากบทความ “รู้จัก...โอเมก้า๓” แล้วจับใจความสำคัญ
และตอบคำถาม

สรุปใจความสำคัญที่ได้จากการอ่าน(๑๐ คะแนน)

เกณฑ์การให้คะแนน

๑. จับใจความได้ถูกต้องสรุปความรู้ได้ชัดเจนวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นได้ละเอียด
ทุกประเด็นสามารถเสนอความคิดใหม่ที่น่าสนใจ ได้ ๑๐ คะแนน
๒. จับใจความได้ถูกต้องสรุปความรู้ได้ชัดเจนวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นได้ละเอียด
เกือบทุกประเด็นเสนอความคิดใหม่ได้ ได้ ๙ คะแนน
๓. จับใจความได้ถูกต้องสรุปความรู้ได้ดีวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นบางประเด็นได้ดี
เสนอความคิดใหม่ได้ ได้ ๗-๘ คะแนน
๔. จับใจความได้ถูกต้องสรุปความรู้ได้เล็กน้อยวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็น
บางประเด็นเสนอความคิดซ้ำกับแนวคิดเดิมของเรื่อง ได้ ๕-๖ คะแนน
๕. จับใจความไม่ได้หรือไม่เขียน ได้ ๐ คะแนน



การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบถ้วนทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
สมส่วนตามวัย หากร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็น โดยเฉพาะโอเมก้า๓คือ กรด
ไขมันชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญต่อร่างกายซึ่งไม่สามารถสร้างเองได้ ต้องได้รับจาก
การบริโภคอาหารหากเลือกรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า๓ อย่าง
เหมาะสม จะทำให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เมื่อสุขภาพ
ภายในของเราดีย่อมส่งผลให้สุขภาพภายนอกดีตามมา

ใช้เนื้อหาจากบทความ เรื่อง “รู้จัก...โอเมก้า๓” ให้พิจารณาว่าเป็นข้อมูลที่มีความสอดคล้อง
กับสาระสำคัญกับข้อความที่กำหนดหรือไม่ ถ้าสอดคล้องให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง
ใช่ ถ้าไม่สอดคล้องกับข้อความให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ไม่ใช่ (๘ คะแนน)

ข้อ	ข้อมูล	ใช่	ไม่ใช่
๑	การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบถ้วน ทำให้ร่างกาย เจริญเติบโต สมส่วนตามวัย	✓	
๒	การรับประทานอาหารที่มีโอเมก้า๓ ช่วยให้ร่างกายมีพัฒนาการ เป็นไปตามวัยที่ควรเป็น		✓
๓	โอเมก้า๓ คือ กรดไขมันชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญต่อร่างกาย ซึ่งไม่ สามารถสร้างเองได้ ต้องได้รับจากการบริโภคอาหาร	✓	
๔	โอเมก้า๓ได้จาก ปลาทะเลน้ำ หรือปลาน้ำจืดบางชนิด เมล็ดวอ ลนัทบรอกโคลี่ ดอกกะหล่ำ เต้าหู้ ผักขม กุ้ง หอยแครง ปลาเฮอริง ถั่วเหลือง ผักที่มีใบสีเขียวเข้ม	✓	
๕	การรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า๓ อย่างเหมาะสม จะ ทำให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ	✓	
๖	โอเมก้า๓สามารถรักษาโรคหัวใจขาดเลือดฉับพลัน โรคอัมพาต ระบบประสาท		✓
๗	โอเมก้า๓ดีต่อสตรีมีครรภ์ ในการพัฒนาระบบประสาท ระบบ สายตาและระบบสมองของทารกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง ๓เดือน แรกของการตั้งครรภ์		✓



ข้อ	ข้อมูล	ใช่	ไม่ใช่
๘	จำเป็นอย่างยิ่งที่คนทุกวัยควรจะได้รับปริมาณโอเมก้าตในระดับสมดุลกับอาหารของที่รับประทานในแต่ละวัน		✓
๙	สารอาหารบางชนิดร่างกายไม่สามารถผลิตได้เอง	✓	
๑๐	อยากให้ผิวพรรณแลดูอ่อนเยาว์และสดใสต้องรับประทานอาหารที่มีโอเมก้าตมาก ๆ		✓

ข้อ ๑๑-๑๕ ใช้เนื้อหาจากบทความโดยให้พิจารณาว่าเป็นข้อมูลที่มีสอดคล้องกับสาระสำคัญที่อ่านหรือไม่ ถ้าสอดคล้องให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง **ใช่** ถ้าไม่สอดคล้องกับข้อความให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง **ไม่ใช่** (๕ คะแนน)

ข้อ	ข้อมูล	ใช่	ไม่ใช่
๑๑	การรู้คุณค่าของตัวเองทำให้ชีวิตมีความสุขได้	✓	
๑๒	เรื่องที่ดีและเรื่องร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนมีประโยชน์ต่อการสร้างพลังให้ตนเอง	✓	
๑๓	การรู้ความจริงในชีวิตไม่ช่วยให้ความคิดเป็นอิสระได้		✓
๑๔	การไม่ยึดติดกับความจริงเป็นการเสริมพลังคุณค่าให้ชีวิต	✓	
๑๕	ความหมายและความงดงามของชีวิตเกิดจากสิ่งดีๆ ที่พบ		✓



แบบทดสอบหลังเรียน

ชุดที่ ๑ อ่านจับใจความสำคัญจากบทความ

- คำชี้แจง ๑. ข้อสอบนี้มีจำนวน ๑๐ ข้อ เวลา ๑๐ นาที แต่ละข้อมี ๔ ตัวเลือก
๒. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (X) ทับตัวอักษร ก ข ค ง ข้อที่ นักเรียนเห็นว่าถูกที่สุดเพียงข้อเดียวในกระดาษคำตอบ

อ่านบทความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ ๑-๒

อาหารที่เราจะแนะนำต่อไปนี้เป็นอาหาร ๗ อย่างที่จะช่วยชะลอสัญญาณแห่งวัย ไม่ว่าจะเป็นผมหงอก ผิวแห้ง ฉีกขาด เพื่อให้คุณๆ ดูอ่อนกว่าวัยได้ภายใน ๓-๖ เดือน มีอะไรบ้างไปดูกัน...

๑. หยุดผมหงอก ด้วยการรับประทานกล้วย ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินบี สามารถป้องกันผมหงอกได้ดี

๒. ลดผิวมัน รับประทานอาหารล้วนอุดมไปด้วยวิตามินบี ๒ ซึ่งช่วยหยุดยั้งการผลิตไขมันส่วนเกิน

๓. หยุดการลอกของผิวหนัง หากการรับประทานปลาแซลมอนในเกลือรมควัน อาหารทะเล หรือสลัดผัก

๔. ผิวเนียนใสเหมือนเด็ก ใครอยากมีผิวที่เนียนใสเหมือนเด็กทารก ให้กินมะม่วงจะช่วยให้ใบหน้าดูอ่อนกว่าวัย

๕. ชะลอผมหงอก ถั่วลิสงอบเนยรวมกับเกล็ดขนมปังที่อบมาเรื่อยๆ ก่อนมีอาหาร

๖. ดูหนุ่มสาวขึ้นอีก ๖ ปี ฝรั่งหรือน้ำฝรั่ง ซึ่งอุดมด้วยวิตามินซี จะช่วยเก็บรักษาคอลลาเจนที่เป็นบ่อเกิดแห่งโปรตีนภายใต้ผิวหนัง

๗. ปกป้องใบหน้าจากมลพิษ อะโวคาโด ซึ่งอุดมด้วยวิตามินบี จะช่วยทำให้ใบหน้าดูอ่อนกว่าวัย



๑. อาหารใดไม่อยู่ในกลุ่ม “หยุดการลอกของผิวหนัง”

ก. อาหารทะเล

ข. มะม่วงสุก

ค. สลัดผัก

ง. ปลาแซลมอน

๒. อาหารที่ช่วยหยุดยั้งการผลิตน้ำมันส่วนเกินของผลิตภายในร่างกายได้แก่ข้อใด

ก. ผักใบเขียว

ข. อาหารทะเล

ค. ธัญพืช

ง. เนื้อสัตว์

อ่านบทความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ ๓

เกมออนไลน์อันตรายที่คาดไม่ถึง

ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่าเกมที่เล่นสนุกๆ จะทำลายอนาคตคนได้จริงๆ ปัจจุบันเยาวชนกำลังถูกมอมเมาด้วยเกมออนไลน์เป็นจำนวนมาก เกมออนไลน์เปรียบเสมือนยาพิษของพ่อแม่ผู้ปกครองท่านใดคิดว่ามันเป็นแค่เกม เดี่ยวโตขึ้นก็เลิกติดเองแหละ ตอนนั้นก็ปล่อยให้ลูกเล่นไปก่อน เล่นซะให้พ่อขอบอกว่านั่นเป็นความคิดที่ประมาทมาก เพราะภัยร้ายจากเกมออนไลน์อาจมีผลไปถึงการใช้ชีวิตทั้งชีวิตของเด็กหากมองในระยะยาวถึงตอนนี้แต่ละฝ่ายต่างมองปัญหาและทางแก้ปัญหาร้ายบนอินเทอร์เน็ต เช่น เกมออนไลน์ และแฮกๆ ที่มักเกิดขึ้นกับเด็กนั้น เป็นเพราะเด็กไทยส่วนใหญ่ไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอเพราะจากผลสำรวจและประชุมร่วมกับเจ้าหน้าที่จากหลายๆ ประเทศพบว่าปัญหาลักษณะนี้มีแต่ในประเทศไทยเท่านั้น ส่วนเด็กในประเทศอื่นๆ แบ่งเวลาและแยกแยะปัญหาได้ ปัญหาดังกล่าวถือเป็นปัญหาทางสังคม เพราะทำให้ผู้ที่ถูกภัยบนอินเทอร์เน็ตคุกคาม โดยเฉพาะเด็กไม่สนใจการเรียน ขาดความรับผิดชอบและขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่าเกมที่เล่นสนุกๆ จะทำลายอนาคตคนได้จริงๆ

๓. ข้อใดเป็นข้อเท็จจริงจากบทความ

ก. เกมออนไลน์ เปรียบเสมือนยาพิษของพ่อแม่ผู้ปกครองเลยทีเดียว

ข. หากพ่อแม่ที่คิดว่าปล่อยให้ลูกเล่นเกมไปก่อน เป็นความคิดที่ประมาท

ค. ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่าเกมที่เล่นสนุกๆ จะทำลายอนาคตคนได้จริงๆ

ง. ปัญหาภัยบนอินเทอร์เน็ตเป็นเพราะเด็กไทยส่วนใหญ่ไม่มีวุฒิภาวะ



อ่านบทความแล้วตอบคำถามข้อ ๔

“กรุงเทพมหานครเมืองฟ้าอมรเมืองที่น่าจะจมนทะเลในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า และอาจเป็นแนวทางใหม่ที่ส่งเสริมการท่องเที่ยว เป็นการท่องเที่ยวระดับโลก ซึ่งหมายถึงกระแสน้ำท่องเที่ยวที่มุ่งไปเยือนสถานที่ที่สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ ถูกคุกคามจากภาวะโลกร้อนและการถูกรบกวนของมนุษย์จนกระทั่งในอนาคต อันใกล้นี้จะไม่เหลือสภาพให้เห็นพื้นดินจะไม่มีให้อยู่เพราะธารน้ำแข็งจากขั้วโลก กำลังละลาย”

๔. จากบทความนี้ข้อใดเรียงลำดับเหตุการณ์ได้สอดคล้อง

- ก. เกิดภาวะเรือนกระจก มนุษย์เผาขยะ พื้นดินเหลือน้อย ธารน้ำแข็งจากขั้วโลก
 - ข. มนุษย์เผาขยะ เกิดภาวะเรือนกระจก ธารน้ำแข็งจากขั้วโลก พื้นดินเหลือน้อย
 - ค. พื้นดินเหลือน้อย ธารน้ำแข็งจากขั้วโลก เกิดภาวะเรือนกระจก มนุษย์เผาขยะ
 - ง. ธารน้ำแข็งจากขั้วโลก พื้นดินเหลือน้อย มนุษย์เผาขยะ เกิดภาวะเรือนกระจก
- พิจารณาบทความแล้วตอบคำถามข้อ ๕-๖

ขึ้นชื่อว่า“เกลือ” ย่อมมีประโยชน์มากกว่าความเค็มในการทำสปา เกลือมีบทบาทในการขัดผิวและแช่ตัว การขัดผิวด้วยเกลือจะช่วยขัดคราบไคล และช่วยให้ผิวมีความชุ่มชื้นมากขึ้น และยังกระตุ้นเซลล์ผิวที่ตายแล้ว และถ้าได้นอนแช่น้ำเกลือก็จะยิ่งผ่อนคลายจากความเมื่อยล้าได้เป็นอย่างดี

๕. จากบทความข้อใดแสดงความคิดเห็นได้สมเหตุสมผล

- ก. การทำสปาด้วยเกลือช่วยให้เกิดความสุขและสบายตัว
 - ข. การทำสปาด้วยการใช้เกลือทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย
 - ค. การทำสปาด้วยการแช่เกลือนานๆทำให้ผิวดี
 - ง. การทำสปาด้วยเกลือทำให้ผู้หญิงสวยได้ทุกคน
๖. ใจความสำคัญของข้อความนี้ตรงกับข้อใด
- ก. เกลือมีประโยชน์มากกว่าความเค็มในการทำสปา
 - ข. การทำสปาด้วยเกลือช่วยให้ผิวมีความชุ่มชื้น
 - ค. การทำสปาด้วยเกลือทำให้รู้สึกผ่อนคลาย
 - ง. การขัดผิวด้วยเกลือจะช่วยขัดคราบไคล



อ่านบทความต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ ๗-๘

ปัญหาที่สำคัญที่สุดขณะนี้คือบรรดาผู้จบการศึกษาระดับสูงกว่าประถมศึกษา
นับวันจะเพิ่มมากขึ้น ผู้ที่ได้รับการศึกษาในระดับนี้มีความรู้เพียงพอต่อการประกอบ
อาชีพได้จึงหันเข้าหาวิชาชีพที่เหมาะสมกับท้องถิ่น ถ้าจัดให้มีตลาดงานรองรับจะ
เป็นการช่วยยับยั้งการอพยพเข้ามาในเมืองหลวงและยังแก้ปัญหาคอนว้งงาน

๗. เพราะเหตุใดคนจึงหันเข้าหาอาชีพที่เหมาะสมกับท้องถิ่นมากขึ้น

- ก. เพราะ มีคนว่างงานเพิ่มขึ้น
- ข. เพราะมีผู้จบการศึกษามากขึ้น
- ค. เพราะ ท้องถิ่นมีประชากรมากขึ้น
- ง. เพราะ มีคนอพยพเข้าเมืองหลวงมากขึ้น

๘. ข้อความข้อต้นนี้กล่าวถึงสิ่งใด

- ก. ผู้จบการศึกษา
- ข. การอพยพเข้าเมืองหลวง
- ค. อาชีพที่เหมาะสมกับความรู้
- ง. ปัญหาคอนว้งงานในท้องถิ่น



อ่านบทความต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ ๙-๑๐

ฟลูออไรด์เป็นสารประกอบชนิดหนึ่งที่พบอยู่ทั่วไปตามธรรมชาติทั้งในดิน น้ำ อากาศ หิน แร่ และอาหารบางชนิด อาทิ ปลาทะเลที่รับประทานได้ทั้งหนังและกระดูก ส่วนพืชที่มีฟลูออไรด์มากที่สุดใบชา รองลงมาคือ กุยช่าย มะระ ใบตั้งโอ้ และผักบุ้ง

ในร่างกายของมนุษย์อวัยวะส่วนที่แข็งที่สุดคือฟัน โดยเฉพาะส่วนที่เคลือบฟันเพราะมีแคลเซียมเป็นส่วนประกอบสำคัญ เมื่อถูกกรดทำลายฟันก็ผุได้

หากฟันได้รับฟลูออไรด์จะทำให้แคลเซียมซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของฟันมีฟลูออไรด์อยู่ ทำให้ฟันมีคุณสมบัติแข็งแรงกว่าฟันที่มีสารประกอบแคลเซียมธรรมดาจึงทำให้ฟันแข็งแรงทนต่อการกัดของกรดฟลูออไรด์ยังช่วยยับยั้งการทำงานของกรดน้อยลงอีกด้วย

๙. เพราะเหตุใด ส่วนที่เป็นเคลือบฟันจึงแข็งที่สุด

ก. เพราะมีแคลเซียมเป็นส่วนประกอบ

ข. เพราะมีต่างคอยปกป้อง

ค. เพราะมีกรดคอยปกป้อง

ง. เพราะมีฟลูออไรด์เป็นส่วนประกอบ

๑๐. ฟลูออไรด์มีคุณสมบัติหลายอย่างยกเว้นข้อใด

ก. ช่วยยับยั้งการทำงานของเอนไซม์

ข. ทำให้เคลือบฟันแข็งแรง

ค. ยับยั้งการทำงานของจุลินทรีย์

ง. ทำให้ฟันทนต่อการกัดของกรด



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน
ชุดที่ ๑ อ่านจับใจความสำคัญจากบทความ



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



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช๕๑.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๑.

_____. สารและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๑.

จันทร์รวี (นามแฝง). “anything...สิ่งสารพัน น้ำผึ้ง...ยาอายุวัฒนะที่ล้ำคุณค่า.” สกุลไทย
รายสัปดาห์. ๒๕๗๑ (๕๖) : กันยายน, ๒๕๕๔

_____. “anything...สิ่งสารพัน น้ำผึ้ง...ยาอายุวัฒนะที่ล้ำคุณค่า.” สกุลไทยรายสัปดาห์.

๒๕๗๓ (๕๖) : กันยายน, ๒๕๕๔

ผกาศรี เย็นบุตร และคณะ. หนังสือเสริมฝึกประสบการณ์ภาษาไทย ๕ เล่ม ๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕. กรุงเทพฯ : เอ็มพันธ์, ๒๕๕๓.

วิลรัตน์ วชิรนิติวงศ์. ๑๐๐คำถามเรื่องอาหารการกิน. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์,

๒๕๕๓.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. แนวทางการจัด

กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิดกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

ชั้นมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สกสค. ลาดพร้าว, ๒๕๕๓.

<http://www.thaihealth.or.th/Content/๓๕๙๗๔-ฝึกบำรุงสมอง.html>

<http://www.thaihealth.or.th/Content/๓๕๙๗๖-รู้จัก...โอเมก้า 3.html>

