

ใบงาน เรื่อง การอ่านวิจารณ์และแสดงความคิดเห็นจากการอ่านบทความ
หน่วยที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓
รายวิชาพื้นฐานภาษาไทย ท ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม

ยาลดความอ้วน

ในปัจจุบันความอ้วนจะเป็นปัญหาที่ทำให้หลายๆ คนวุ่นวายใจมากที่สุด คนอ้วนนั้น นอกจากไม่ชวนมองแล้วยังถูกล้อเลียนเสมอๆ และไม่มีเวลาคล่องตัวมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคบางชนิด เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ปวดตามข้อได้มากกว่าคนผอม สาเหตุใหญ่ของความอ้วนมาจากการบริโภคอาหารเกินความจำเป็นของร่างกาย อาหารที่รับประทานเข้าไปส่วนหนึ่งถูกนำไปใช้ในการทำงาน เช่น การเดิน การวิ่ง การคิด อีกส่วนหนึ่งถูกนำไปสร้างเสริมหรือซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และถ้ายังมีอาหารหลงเหลือจากประโยชน์สองประการดังกล่าวแล้ว อาหารเหล่านี้ก็จะถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ท้อง ซึ่งวิธีนี้เป็นวิธีการสะสมอาหารไว้ในคราวจำเป็นของสิ่งมีชีวิต

เราจะเห็นได้ว่าการตามใจปากเป็นสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้คนอ้วน เพราะฉะนั้นถ้าอยากลดความอ้วน สิ่งสำคัญประการแรกก็คือ กินให้น้อยลง แต่ดูเหมือนจะเป็นไปได้ยาก ทั้งนี้ทั้งนั้นเพราะคนอ้วนมักจะกินมากจนเป็นนิสัยจะให้อินน้อยลงจนถึงขนาดที่ไม่เกินความจำเป็นที่ร่างกายต้องการด้วยแล้วละก็ดูจะเป็นเรื่องลำบาก อย่างไรก็ตามคนอ้วนที่คิดอยากจะทำอะไรก็พยายามหาวิธีการใหม่ วิธีการหนึ่งที่ทำกันมากก็คือใช้ยาลดความอ้วน โดยคิดว่ายานี้จะไปช่วยละลายไขมันหน้าท้อง ช่วยลดส่วนเกินที่มีให้น้อยลงทำให้ผอมลงได้ แล้วด้วยความเข้าใจผิดอันนี้ ทำให้หลายคนคิดจะผอมทางลัด โดยอาศัยการกินยาที่เดียวมากๆ สิ่งที่เกิดขึ้นแทนที่จะผอมลงดังใจ กลับได้รับผลร้ายจากพิษของยา บางรายถึงขั้นตายเลยก็มี

ยาลดความอ้วนที่ใช้กันส่วนใหญ่ คือ อนุพันธ์ของแอมเฟตามีน ซึ่งเป็นยาแก้ปวด หรือยากระตุ้นที่รู้จักกันในท้องตลาดว่า “ยาบ้า” ยาเหล่านี้เป็นเพียงอนุพันธ์ของแอมเฟตามีน ผลข้างเคียงจึงน้อยกว่า อย่างไรก็ตามปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้ยาเหล่านี้เป็นวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท ร้านขายยาจะขายยาได้ต่อเมื่อมีใบอนุญาตเฉพาะให้ขายมีเภสัชกรประจำตลอดเวลาทำการและขายได้ตามใบสั่งแพทย์เท่านั้นไม่สามารถจะซื้อมารับประทานเองได้จึงไม่ควรซื้อรับประทานเองควรอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด เพราะผลเสียของยาลดความอ้วนมีมาก ถ้าจะว่ากันไปแล้ว ยาลดความอ้วนจริงๆ นั้นไม่มี ที่มีขายหรือใช้กันอยู่นั้นเป็นเพียงยาลดความอยากอาหาร ยาจะออกฤทธิ์ที่สมอง ตรงศูนย์ควบคุมความหิวและความอิ่ม ทำให้ศูนย์ควบคุมความหิวทำงานน้อยลง ศูนย์ควบคุมความอิ่มทำงานมากขึ้น ทำให้เบื่ออาหาร ไม่หิว กินอาหารไม่อร่อย กระตุ้นให้สมองทำงานมากขึ้น ประสาทตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา สามารถทำงานได้เรื่อยๆ โดยไม่รู้สึกลำบาก ผู้ใช้ต้องเข้าใจว่าในระหว่างรับประทานยานี้ เมื่อถึงเวลาอาหารแต่ละมื้อ ก็ควรรับประทานบ้างเล็กน้อย เพื่อป้องกันไม่ให้กรดต้นกระเพาะเพราะท้องว่าง ยาประเภทนี้ปัจจุบันในท้องตลาดมีอยู่หลายชนิด มีทั้งเม็ดขนาดธรรมดา ซึ่งต้องรับประทานวันละ ๒-๓ เม็ดกับชนิดฤทธิ์เนิ่นคือมีตัวยามากกว่าอย่างแรกแต่สะดวกกว่าในการรับประทาน คือรับประทานเพียงวันละเม็ด แต่ก็มีข้อเสียที่ว่า ถ้ามีอาการข้างเคียงจะมีอาการอยู่นานถึง ๑-๒ วัน อาการข้างเคียง

หรือผลเสียของยาลดความอ้วนทำให้อาการใจสั่นเหมือนมีอะไรมาบีบหัวใจ นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ มึนงง สับสน หงุดหงิด ปากแห้ง ถ้ารับประทานยาติดต่อกันนานๆ จะมีอาการติดยา มีอาการของโรคจิต ซึมเศร้า ประสาทหลอนอาจถึงกับฆ่าตัวตายได้ ยาพวกนี้จะใช้ได้ผลชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ใช้ติดต่อกันนานๆ ก็ไม่ได้ผลสำหรับคนอ้วนจากกรรมพันธุ์ เมื่อรับประทานยาจะลดความอ้วนได้ แต่เมื่อหยุดยาก็จะอ้วนขึ้นอีกและยานี้จะช่วยอะไรไม่ได้เลย ถ้าผู้ใช้มีนิสัยกินได้ตลอดเวลาโดยไม่หิว

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคขอแนะนำผู้บริโภคว่า การจะลดความอ้วนได้อย่างแท้จริง และปลอดภัย อยู่กับการควบคุมปริมาณอาหาร รับประทานอาหารพวกแป้ง และไขมันให้น้อยลง รับประทานพวกเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ให้มากขึ้น ออกกำลังกายแต่พอเหมาะสมและสม่ำเสมอ การออกกำลังกายจะช่วยให้ไขมันที่สะสมอยู่ลดลง เพราะถูกเปลี่ยนไปเป็นพลังงาน กล้ามเนื้อแต่ละส่วนจะเกิดการรัดตัวได้รูปทรง ถ้าปฏิบัติเพียง ๒ ประการนี้ก็เพียงพอที่จะลดความอ้วนได้ แต่เวลาปฏิบัติไม่ง่าย ดังที่บรรยายไว้ หากต้องการจะผอมจริงๆ จะต้องเอาชนะใจตนเองให้ได้ ขึ้นกับว่าจะมีความอดทนแค่ไหน และยาลดความอ้วนนี้ออกฤทธิ์ต่อสมองโดยตรง ไม่เหมาะสมกับสตรีที่ตั้งครรภ์ เด็กที่อายุต่ำกว่า ๑๒ ขวบ และผู้ที่มีความผิดปกติทางสมองอยู่แล้ว ข้อสำคัญประการสุดท้ายคือต้องไปปรึกษาแพทย์โดยเฉพาะถ้าหากจะต้องใช้ยา

คำถาม

๑. สาเหตุของโรคอ้วนคืออะไร

.....

๒. คนอ้วนมีแนวโน้มว่าจะเป็นโรคอะไรได้อีกบ้าง

.....

๓. การใช้ยาลดความอ้วนติดต่อกันเป็นเวลานานอาจเกิดผลข้างเคียงอย่างไร

.....

๔. วิธีลดความอ้วนที่ถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัยคืออะไร

.....

๕. วิธีซื้อยารับประทานที่ปลอดภัยที่สุดคืออย่างไร

.....

แบบทดสอบ เรื่อง การอ่านวิจารณ์และแสดงความคิดเห็นจากการอ่านบทความ

หน่วยที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓

รายวิชาพื้นฐานภาษาไทย ท ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านเรื่อง แล้วตอบคำถาม

หากเป็นสิ่งมีชีวิตเล็กๆ กลุ่มเดียวกับไส้เดือนและปลิง แต่ก็เป็นที่น่าเกลียดน่ากลัว น่าขยะแขยงของหลายคน จนแทบไม่กล้าเข้าป่าหน้าฝนเพราะกลัวไปเจอมัน

คนไม่รักหากมีเหตุผลว่าที่ได้รับไม่ได้ก็ตรงทำกระดืบ คืบตัวไต่ตามแขน ขาหาจุดเหมาะๆ เพื่อที่เจาะเนื้อที่อ่อนนุ่มแล้วดูดเลือดนี้แหละ....อื้อ !! ด้วยประการฉะนี้ ถ้าเหตุใดใครกลัวหากมากกว่าเสียก็อย่าว่าเขา

ในงานฉลองการเป็นมรดกโลกของอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ จังหวัดนครนายก เมื่อสัปดาห์ก่อนมีเต็นท์เล็กๆ แสดงนิทรรศการเรื่องหาก ซึ่งเป็นที่น่าสนใจของเด็กๆ มิใช่คุณแม่จะร้องยี้ ทำจุกย่นพยายามจูงหนีให้พ้นๆ แต่ก็ไม่ง่าย ข้อมูลที่นำมาแสดงส่วนใหญ่เป็นความรู้ที่นายอำนาจ อินทร์ษ์ ผอ.ศูนย์ฝึกอบรมเขาใหญ่ ๒ ซึ่งทำวิจัยเรื่องชีววิทยาของหากในพื้นที่เขาใหญ่ต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี ๒๕๔๑ โน่น ความรู้ของนายอำนาจทำให้เรารู้จักหากดีขึ้น รังเกียจมันน้อยลง เพราะแท้จริง ก็แค่ขอแบ่งกินเลือดพออิ่ม แล้วก็ไม่วอแวกอีก ไม่ได้ทิ้งเชื้อโรคที่ทำให้บาดเจ็บ ล้มตายแต่อย่างใด

หากมีวงจรชีวิตอยู่แค่ปีเดียว อาศัยอยู่ในป่าที่ชื้นแฉะและสัตว์ป่าชุกชุม โดยฟักตัวในไข่ฟองเล็กๆ อยู่ ๑๕ วัน แล้วออกมาเป็นตัวอ่อนยาว ๕ ซม. เพื่อกระดืบคลาน หาเกาะสัตว์อื่นดูดเลือดกินไปตามประสา พอเข้าหน้าแล้ง ก็มุดซ่อนตัวอยู่ในดิน ซึ่งไม่มีใครรู้ว่าช่วงนี้มันดำเนินชีวิตอย่างไร จนถึงฤดูฝนรอบใหม่ ก็ได้เวลาโตเต็มวัย โผล่ขึ้นมาดูดเลือดอีกที รอบหลังนี้ถ้าได้กินเลือดจนตัวเป่งก็เท่ากับถึงจุดปรีดีเปรมของมันมีการกิจอีกอย่างเดียวที่ต้องทำคือสืบพันธุ์แล้ววางไข่ให้เสร็จภายใน ๒ สัปดาห์แล้วก็สิ้นอายุขัยตายไป หากมีทั้งเพศผู้และเพศเมียอยู่ในตัวเดียวกัน จึงกำหนดช่วงเวลาสืบพันธุ์ได้ไม่ต้องเสียเวลาหาคู่ หรือทะเลาะตบตีแย่งชิงใคร

นายอำนาจบอกว่า การดูดเลือดจากสัตว์หรือมนุษย์ที่เรารังเกียจนั้น นักวิทยาศาสตร์เห็นประโยชน์ตรงการดูดเลือด หากจะปล่อยสารซึ่งมีคุณสมบัติทำให้เลือดไม่แข็งตัว ทำให้เลือดของเหยื่อไหลไม่หยุด ก็เลยเอาสารตัวนี้มาทำยาป้องกันเลือดแข็งตัว

ในทางระบบนิเวศ หากเป็นตัวชี้วัดความสมบูรณ์ของป่า มันจะอยู่ได้ในที่มีความชื้นสูง และสัตว์ป่าชุกชุม เพราะมันเคลื่อนไหวช้า จำนวนสัตว์ที่เป็นเหยื่อจึงต้องมีมากจะได้มีโอกาสเกาะดูดเลือดทัน แต่คนจะไม่ได้รับอันตราย เห็นได้จากเจ้าหน้าที่ของอุทยาน ซึ่งมีอยู่เกือบ ๔๐๐ คน เดินเข้าออกป่าทุกวัน โดนหากดูดเลือดมาแล้วเป็นร้อยครั้งมาปรากฏว่ามีใครเจ็บป่วยด้วยโรคแปลกๆ เพราะหากแต่อย่างใด กระนั้นก็ไม่มีเหตุผลที่มนุษย์ผู้มีความเจริญในวิทยาการจะหาเรื่องไปให้หากดูดเลือด นายอำนาจ ซึ่งเชี่ยวชาญเรื่องหากได้แนะนำวิธีป้องกันที่แสนง่ายแค่สวมถุงกันหากทำจากผ้าดิบพับถุงเท้าคลุมขากางเกง แล้วค่อยใส่รองเท้าอีกชั้นก่อนเดินเข้าป่า

หากชอบดูดเลือดตรงขอกนี้ว่าเท้า เมื่อสวมถุงป้องกัน มันก็จะไต่สูงขึ้นมาเรื่อย ถ้าสวมเสื้อยืดขายไว้ในกางเกง มันก็คลานเกาะเสื้อผ้ามาถึงหู จึงต้องป้องกันอีกชั้นด้วยการทาสารเข้มข้นที่มันกลัวทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นเกลือ สบู่ หรือแม้แต่ยาสระผม หากเคลือบถุงกันหากที่สวม แต่ต้องระวังเวลาโดนฝนโดนน้ำ มันจะจางก็ต้องทาใหม่ ที่อุทยานทำน่ายากันหากไว้เหมือนกัน ถามซื้อได้ที่ร้านสวัสดิการ

คำถาม

๑. หากมีประโยชน์และโทษอย่างไร

.....

๒. การเดินป่าในฤดูฝนจะมีวิธีป้องกันหากดูดเลือดได้อย่างไร

.....

๓. จากบทความ ผู้เขียนต้องการชี้ให้เห็นประเด็นเรื่องใด

.....

๔. จากบทความที่อ่าน ควรตั้งชื่อเรื่องว่าอะไร

.....

๕. เราจะพบหากอาศัยอยู่ในบริเวณใด

.....

๖. เราสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรจงยกตัวอย่าง

.....

เฉลยคำตอบ ใบงาน

๑. รับประทานอาหารประเภทแป้งและไขมันมากเกินไปหรือกินอาหารเกินจำเป็นหรือกรรมพันธุ์
๒. โรคเบาหวาน หัวใจ ความดัน ปวดตามข้อ
๓. อาจเป็นอันตรายถึงเสียชีวิต
๔. ควบคุมปริมาณอาหารหรือรับประทานแป้งและไขมันให้น้อยลงและหรือรับประทานเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ให้มากขึ้น
๕. ซื้อยาตามแพทย์สั่ง และซื้อกับเภสัชกร

เฉลยคำตอบ แบบฝึกหัด

๑. มีประโยชน์เพราะสามารถนำสารในตัวหามาทำยาป้องกันเลือดแข็งตัว, มีโทษเพราะผู้ที่ถูกหาคุดเลือดทำให้เลือดไหลไม่หยุด
๒. สวมถุงผ้าดิบทับถุงเท้าคลุมขากางเกง ทาเกลือ สบู่ หรือยาสระผมเคลือบถุงกันหาค
๓. ประโยชน์ของหาค
๔. ประโยชน์ของหาค/วงจรชีวิตของหาค/จะป้องกันหาคได้อย่างไร/หาคนำรังเกียจจริงหรือ/มารู้จักหาคกันเถอะ (ชื่อใดชื่อหนึ่ง)
๕. ในป่าที่ชื้นแฉะที่มีความชื้นสูง บริเวณที่มีสัตว์ป่าชุกชุม
๖. อยู่ในดุลยพินิจครู