

## บทร้อยกรอง ยาวพิเศษ

ลุงปอ เป็นผู้ใหญ่  
ชื่อเสียง นั่นเรื่องลือ  
อายุ เจ็ดสิบแล้ว  
โรคภัย ไม่แทรกแซง  
ลุงปอ บอกใครใคร  
ว่าลุง มีตำรา  
หนึ่งกิน อาหารดี  
สองนึก ฝึกฝนใจ  
สามเว้น สิ่งเสพย์ติด  
สี่นั้น ฟังนิยาม  
ห้าออก กำลั้กาย  
ตัวยง ห้าสิ่งนี้

ที่ใครใคร ต่างนับถือ  
ว่าลุงคือ ผู้แข็งแรง  
ยังคล่องแคล่ว และกล้าแกร่ง  
ทั้งเรียวแรง ไม่โรยรา  
ที่สงสัย กันหนักหนา  
เป็นตัวยง วิเศษใด  
คุณค่ามี อย่าเปลอไพล  
ให้สดใส และรื่นรมย์  
ทุกชนิด ไม่สั่งสม  
พักผ่อนกาย ให้พอดี  
หมูโรคร้าย จะไม่มี  
คือยาดี วิเศษเทอญ

หนังสือเรียนภาษาไทยชั้น ป. ๖

## บทความ เรื่อง การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยรักษาสภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากสารพิษส่วนเกินตกค้างสะสมในร่างกาย การออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นการทำงานของร่างกายทุกระบบทำให้การขับถ่ายของเสียออกทางผิวหนัง ไต และระบบขับถ่าย เป็นปกติ

ผิวหนังเป็นอวัยวะในกระบวนการกำจัดของเสียที่ใหญ่ที่สุด เนื่องจากผิวหนังปกคลุมทุกส่วนของร่างกาย และประกอบไปด้วยรูขุมขนเล็ก ๆ ที่คอยทำหน้าที่ขับเหงื่อและเกลือออกจากกระแสเลือด การออกกำลังกายจึงมีผลช่วยกระตุ้นการกำจัดของเสีย ด้วยการเข้าไปเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ผลก็คือทำให้การลำเลียงทั้งสารอาหารและสารพิษผ่านตับ ไต ลำไส้และผิวหนังดีขึ้นตามไปด้วยนอกจากนี้ การออกกำลังกายยังช่วยให้ต่อมไร้ท่อ ผลิตภัณฑ์ฮอร์โมน “สบายเนื้อสบายตัว” หรือที่เรียกว่า เอนโดรฟินส์ออกมา สุดท้ายการออกกำลังกายยังช่วยรักษาอุณหภูมิในร่างกายให้สมดุลผ่านระบบการขับเหงื่อ และปรับความเย็น ในร่างกาย

การออกกำลังกายทำให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อเคลื่อนไหวได้อิสระ และได้รับการหล่อลื่นตลอดเวลา เพราะเลือดจะไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงบริเวณดังกล่าวมากขึ้น ขณะเดียวกันยังช่วยให้ร่างกายสามารถกำจัดสารพิษที่เกิดจากการสะสมสิ่งปฏิกูลที่ไม่พึงประสงค์ออกไปได้ดีขึ้นด้วย อันเป็นปัญหาสำคัญของผู้ป่วยโรคไขข้ออักเสบทั่วไป

นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยเสริมสร้างแคลเซียมในกระดูกซึ่งสำคัญมาก โดยเฉพาะสำหรับเด็กในวัยกำลังเจริญเติบโตและผู้สูงอายุ โดยเฉพาะสตรีวัยหลังหมดประจำเดือน ที่จะต้องรักษาสุขภาพกระดูกให้แข็งแรงอยู่เสมอ

กานต์รวี ทองพูล

ใบงานที่ ๔ เรื่อง วิเคราะห์บทความ เรื่อง การออกกำลังกาย  
หน่วยเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง สมุดมิตรภาพ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง วิเคราะห์บทความ  
รายวิชา ภาษาไทย รหัส ท๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์บทความ เรื่อง การออกกำลังกาย ตามหัวข้อต่อไปนี้

ความคิดหลักของเรื่อง

.....  
.....  
.....

ข้อเท็จจริงจากเรื่อง

.....  
.....  
.....

ข้อคิดเห็นจากเรื่อง

.....  
.....  
.....

ความน่าเชื่อถือ

.....  
.....  
.....

การนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

.....  
.....  
.....

ชื่อ ..... ชั้น ..... เลขที่ .....