

รายวิชา ภาษาไทย

รหัสวิชา ท๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง ผักสมุนไพรรอบบ้านมีคุณค่าทั้งนั้น

ครูผู้สอน ครูธีระพล แก้วคำจันทร์





คำไทยใช้ให้ถูก

๑.

ตำรับ



๒.

ตำหรับ





คำไทยใช้ให้ถูก

ตำรับ

[ตำ-หรับ] หมายถึง

- ๑) น. ตำราที่กำหนดไว้เป็นเฉพาะ
แต่ละเรื่องแต่ละราย เช่น ตำรับหอสมุด
แห่งชาติ
- ๒) น. ใบสั่งยา



ทบทวน

ความรู้เดิม





SMART
SME

คนที่ไม่อ่านหนังสือ
ก็ไม่ได้มีอะไรดีไปกว่า
คนที่อ่านหนังสือไม่ออก

Mark Twain

www.smartsmm.co.th



การอ่านมีความสำคัญอย่างไร

เมื่ออ่านหนังสือจบแล้วควรทำอะไร



การเขียนบันทึก จากการอ่าน



จุดประสงค์การเรียนรู้



๑. บอกวิธีการเขียนบันทึกความรู้ได้
๒. เขียนบันทึกความรู้จากเรื่องที่อ่าน
เรื่องสมุนไพรใบหญ้ามีค่าทั้งนั้นได้
๓. เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการเขียนบันทึก
ความรู้
๔. มีมารยาทในการเขียน



เพิ่มเติม

ความรู้ใหม่



การอ่านหนังสือทุกครั้ง ควรเขียนบันทึก
ความรู้หรือสาระสำคัญจากการอ่าน
เพื่อเตือนความจำ และใช้อ้างอิงได้



หัวข้อที่ควรเขียนบันทึกความรู้

๑. ชื่อเรื่อง
๒. เนื้อหาที่ได้จากการค้นคว้า โดยสรุป
๓. ชื่อผู้เขียนบันทึก
๔. หนังสือที่นำมาค้นคว้า โดยระบุชื่อหนังสือ ผู้แต่ง โรงพิมพ์ ปีที่พิมพ์ หรือจากการดูหรือฟังใคร เมื่อใด



วิธีการเขียนบันทึกความรู้

๑. อ่าน ฟัง หรือดูเรื่องให้เข้าใจ
๒. ตั้งคำถามและตอบคำถามให้ได้ว่า
อ่าน ฟัง หรือดูเรื่องอะไร เรื่องนั้นเป็นอย่างไร
และมีการลำดับเรื่องราวอย่างไร เป็นต้น



วิธีการเขียนบันทึกความรู้

๓. นำคำตอบมาเรียบเรียง แล้วเขียน
จดบันทึกเป็นเรื่องราว

๔. สรุปใจความสำคัญให้ครบถ้วน



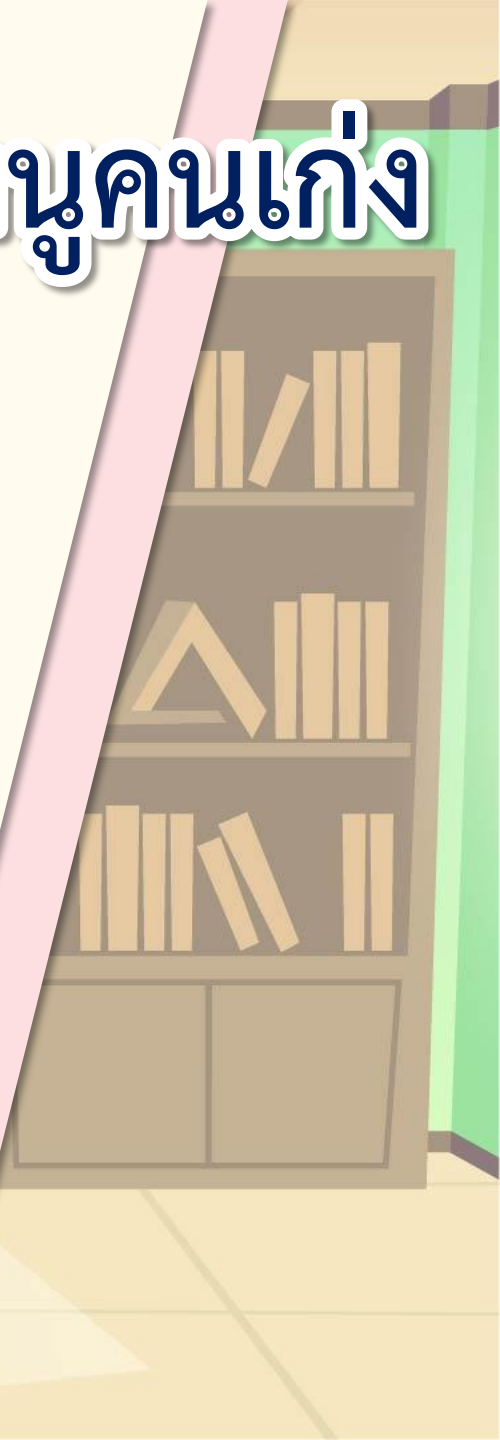
ขอองฬากจากครุ ให้หนุคนแก่ง



ของฝากจากครูให้หนูคนเก่ง

บทบาทนักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงใบงานที่ ๑ เรื่อง
การเขียนบันทึกความรู้
๒. นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนการอ่าน SQ4R
ร่วมกับสมาชิกในกลุ่ม



กิจกรรมการอ่าน



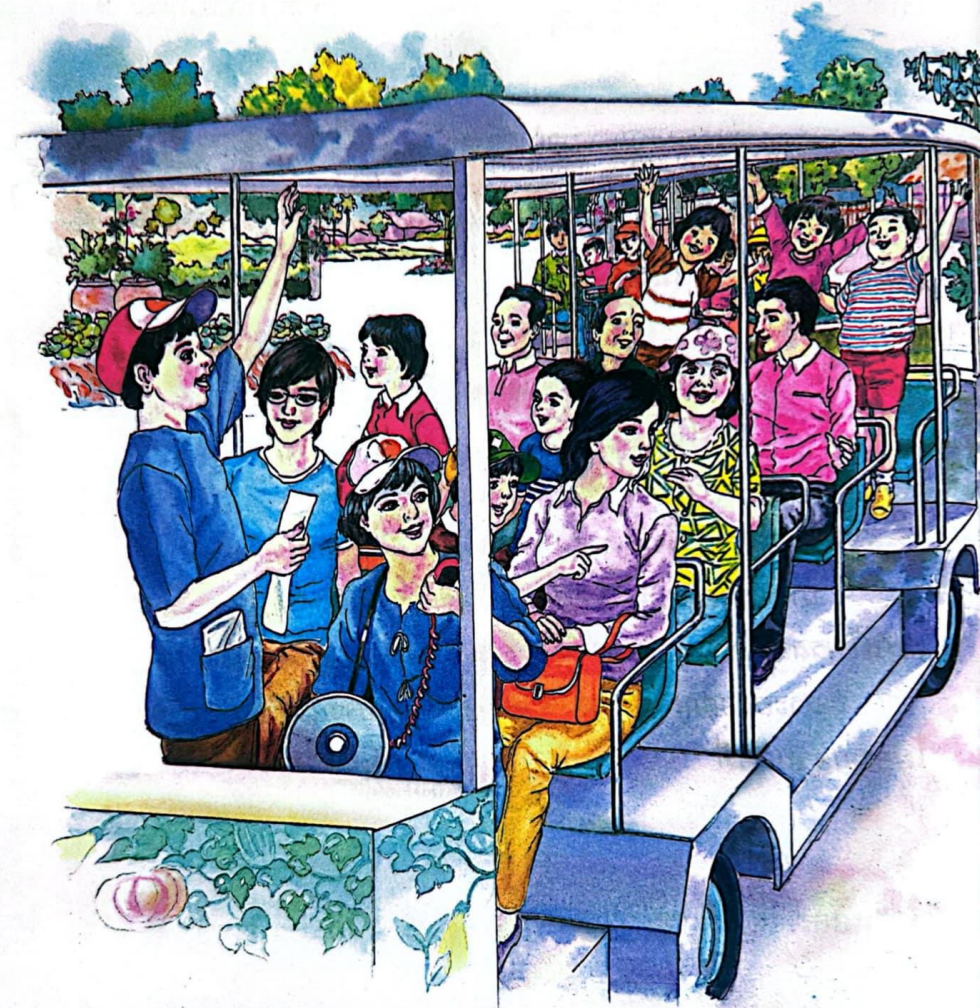
SQ4R

Survey (S) สํารวจชื่อเรื่อง
และสนทนาเกี่ยวกับสมุนไพรที่เตรียมมา

Question (Q) ตั้งคำถามเกี่ยวกับ
บทที่จะอ่าน กลุ่มละ ๓ คำถาม

Read (R) อ่านอย่างละเอียด
หาคำตอบ และนำเสนอคำตอบ





เมื่อรถผ่านชุมประตูทางเข้า ทุกคนมองเห็นผักชนิดต่างๆ สีสันสดใสละลานตา

Read (R) อ่านอย่างละเอียด

แก๊งๆ แก๊งๆ แก๊งๆ ลั่นเสียงสัญญาณระฆังที่ตั้งขึ้นจากห้องควบคุม
ขบวนรถไฟพ่วงนำเที่ยวเคลื่อนออกช้าๆ เสียงกล่าวต้อนรับด้วยสำเนียงพื้นบ้าน
จากพี่แก่งและพี่ปอกก็เริ่มขึ้น

“สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับเข้าสู่สวนเกษตรกรรมพืชผัก
พื้นบ้านค่ะ” พี่ปอกกล่าวด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม

“สวัสดีครับเราจะพาท่านชมแปลงเกษตรพืชผัก
พื้นบ้านที่น่าตื่นตาตื่นใจครับ” พี่แก่ง
พูดต่อ พวกเราทั้งสามคน ออ อ้วน
และติ่ม โบกมือทักทายพี่ๆ



Read (R) อ่านอย่างละเอียด

อย่างคุ้นเคย พี่ปอและพี่เก้งเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ใช้เวลาว่างในวันหยุดทำงานพิเศษเป็นมัคคุเทศก์นำเที่ยว พี่ปอและพี่เก้งแต่งกาย



ง่ายๆ สวมเสื้อหม้อห้อมสีกรมท่า นุ่งกางเกงขายาว สวมหมวกจ็อกกี้ ดูท่าทางทะมัดทะแมง

วันที่ที่รถเคลื่อนพ้นจากสถานีต้นทาง เสียงเพลง “ส้มตำ” พระราชนิพนธ์ในสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ก็เริ่มดังขึ้น และคลอไปตลอดทาง เมื่อรถผ่านซุ้มประตูทางเข้า ทุกคนมองเห็นผักชนิดต่างๆ สีสดใส่ละลานตา ปลุกไว้อย่างเป็นระเบียบ สวยงามน่าชม

เสียงพี่ปอบรรยายว่า “ขณะนี้เรากำลังผ่านสวนผักนานาชนิด ผักเหล่านี้สามารถนำมาประกอบอาหารได้ มีรสอร่อยเพราะส่วนของลำต้น อวบน้ำ อ่อนนุ่ม บางชนิดมีรสค่อนข้างหวาน บางชนิดทั้งหวานทั้งกรอบ ด้านซ้ายมือของท่านผู้ชมจะเห็นผักทั้งใบสีเขียวและใบสีแดง ที่นิยมนำมาทำสลัดผัก”

เสียงพี่เก้งกล่าวต่อไป “เมื่อมองไปทางขวามือจะเห็นผักใบสีเขียวแน่นชนิด ผักบางชนิดแม้เมื่อปรุงสุกแล้วยังมีสีสดเหมือนเดิม จนมีเรื่องเล่ากันว่า สามภรรยาคนหนึ่ง ภรรยานำผักสีเขียวไปปรุงอาหารจนสุกแล้ว ผักก็ยังสีเขียวไม่เปลี่ยน ทำให้สามีเข้าใจผิดว่าภรรยาปรุงอาหารไม่เป็น จึงเกิดทะเลาะกัน” ทุกคนในรถพากันขำ พี่ปอกล่าวเสริมว่า “ผักที่มีสีเขียวเหล่านี้ให้คุณค่าทางโภชนาการสูงมาก คือให้วิตามินบี ๒ ซึ่งบำรุงผิวพรรณ ป้องกันโรคปากนกกระจอกและลิ้นอักเสบ”

“อ้วน ได้ยินไหม ผักสีเขียวมีประโยชน์หลายอย่างเลยนะ” ตี๋มพูดย้ำให้อ้วนได้ยินชัดๆ แต่อ้วนแกลังทำหูทวนลม

Read (R) อ่านอย่างละเอียด

รถนำเที่ยวพาไล่ตไล่ผ่านสวนส้มซึ่งมีส้มหลายชนิด พี่แกอธิบายว่า
“ส้มมีรสเปรี้ยวให้วิตามินซี ป้องกันโรคโลหิตจาง และโรคเลือดออกตาม
ไรฟัน”

“มาทายกัน ส้มอะไรเอ่ย เปรี้ยวที่สุด” ออกมาเป็นปริศนา

“มะกรูด มะนาว” ตี๋มตอบ

“ผิด ยอม ไม่ยอม” ออกาคัดค้าน

“มะขาม มะยม” อ้วนตอบ

“ผิด ยอม ไม่ยอม” ออกาถามซ้ำ

“ยอม” ตี๋มและอ้วนตอบพร้อมกัน

“เฉลยว่า มะงั่ว” ออกบอก

“รู้ได้ไง ไม่จริงหรือ” ตี๋มท้วง

“จริง ก็เขาเขียนอธิบายที่แผ่นป้ายนั่นไง” ออกชี้ไปที่ป้ายอธิบาย
สรรพคุณของต้นมะงั่วที่รถแล่นผ่านเลยมา ผู้โดยสารคนอื่นๆ มองตาม
และพากันอมยิ้มเมื่อได้ฟังเด็กๆ เล่นทายกัน

รถนำเที่ยวพาเฉียดเข้าไปใกล้ป่าไผ่ที่ร่มครึ้ม มีไผ่หลายชนิด เช่น
ไผ่สีสุก ไผ่รวก ไผ่ตง เป็นต้น พี่ป้อเล่าต่อไปว่า “ไผ่ไผ่เป็นพืชประเภท
เดียวกับหญ้าและเป็นหญ้าที่สูงใหญ่ที่สุดในโลก ไผ่ไผ่มีประโยชน์มาก
ปลูกสร้างที่อยู่อาศัยก็ได้ นำไปจักสานเป็นเครื่องใช้ต่างๆ ก็ได้ ถ้าไผ่ไผ่
นำมาตัดเป็นท่อนๆ ทำเป็นกระบอกรับน้ำหรือกระบอกรับข้าวหลามก็ได้
หน่ออ่อนๆ ของมันยังใช้เป็นอาหารได้อีกด้วย”

“หน่อไม้ หน่อของไม้ เอ! หน่อไม้นี้เป็นผักไหมอ้วน” ออกถาม

“ไม่รู้ ไม่ชอบกินด้วย” อ้วนตอบแบบไม่สนใจ

“ตี๋มว่าเป็นผักนะออ เพราะว่าเป็นส่วนอ่อนของพืชที่นำมาประกอบ
อาหารได้” ออรับว่า “จริงด้วย อย่างต้นซีเหือกเราเคยเห็นแม่เอาดอก

Read (R) อ่านอย่างละเอียด



และใบอ่อนมาแกง บางทีก็เอาดอกแค  มาแกงส้มอร่อยที่สุดเลย”
 ตี๋มกล่าวต่อไปว่า “เราก็เคยเห็นยายเอาใบยอมาทำ
 ห่อหมก ดอกสะเดาและใบอ่อนกินกับน้ำปลาหวานและ
 ปลาตุ๋นอย่าง อร่อยที่หนึ่งเลย แต่เราไม่กินหรอก สะเดามันขม”



“ใช่ สะเดาขมจะตาย กินได้ยังไง” อ้วนเห็นด้วย

“อ้าว! เคยได้ยินไหม ที่ว่า หวานเป็นลม ขมเป็นยานะ” ตี๋มบอก

“ผักเป็นยาด้วยหรือ ไม่อยากจะเชื่อ” อ้วนตื๊ว

ขณะนั้นรถมาจอดหน้าอาคารที่เข้าชมสารคดีเรื่อง พืชผัก พี่แก่ง
 ได้ขึ้นไปติดต่อบนอาคาร พี่ปอจึงมาอธิบายต่อ

“พืชที่เป็นยา เรียกว่าสมุนไพร โดยใช้ส่วนต่างๆ ของพืชมาสกัด
 สารบางอย่างทำเป็นยารักษาโรค เช่น พืชทะเลลายโจร รักษาอาการอักเสบ
 เจ็บคอ โหระพาแก้จุกเสียด แน่นท้อง ขิง ข่าระบายลมในท้อง
 หนุ่ยหวัดแมวมีสรรพคุณเป็นยาขับปัสสาวะ บำรุงไต สะระแหน่ให้
 กลิ่นพิเศษที่หอมเย็น ทำให้ความคิดแจ่มใส เดี่ยวนี้เขาใช้ขมิ้น ตะไคร้
 ไพล มะกรูด และอื่นๆ มาทำเป็นลูกประคบใช้ในการนวดแผนโบราณ
 ด้วย” พี่ปอพูดไปยิ้มไป

“อ้วนเคยเห็นหมาข้างบ้านไม่สบาย มันก็เที่ยวไปกินใบไม้ใบหญ้า
 แล้วมันก็ขย้อนอาหารออกมา แล้ววิ่งได้ปรือเลย แสดงว่าหญ้าเป็นสมุนไพร
 นะซี” อ้วนถาม พี่ปอพยักหน้ารับ “มันคงรู้ว่าอะไรเป็นยาสมุนไพร
 รักษาโรคได้ เก่งกว่าเราเสียอีก” ตี๋มสรุป

รถเคลื่อนต่อไปเมื่อพี่แก่งกลับลงมาประจำหน้าที่ และบรรยายว่า
 “ด้านขวามือมีอาคารปลูกพืชไร่ดิน มีหลังคาสูงโปร่ง พื้นปูทับด้วยโพน
 หนา เจาะเป็นรูเพื่อปลูกผักเรียงเป็นระยะเท่าๆ กัน ให้อาหารพืชโดยใช้
 สารละลายน้ำกับธาตุอาหารที่เหมาะสม ควบคุมอุณหภูมิให้พอเหมาะ

Read (R) อ่านอย่างละเอียด

ผักที่ปลูกใช้ระยะเวลาสั้นๆ ก็นำมารับประทานได้ เป็นอีกแนวทางหนึ่งในการเพิ่มอาหารแก่ชาวโลก”

“ด้านซ้ายมือก็น่าสนใจมาก ดูซิคะเห็นผลฟักทองผลเล็กผลใหญ่ เกือบพื้นดิน รวากับมีคนจัดวางไว้ ผักพวกนี้มีสีเหลือง ให้วิตามินเอ ซึ่งบำรุงสายตาและป้องกันฟันผุ” พี่ปอเสริม

รถแลนด์ลอร์ดชุ่มน้ำเต้า  ฟัก  แพง  และบวบ  ผลของ มันห้อยย้อยลงมา มีป้ายติดไว้ว่า “ห้ามจับ”

“แปลกไหม น้ำเต้า ฟัก แพง บวบพวกนี้ผลใหญ่ๆ ทั้งนั้น แต่เถาที่ยึดอยู่เล็กน้อย ไม่น่าจะห้อยอยู่ได้เลย” ออตั้งข้อสังเกต

 “ก็ผลมันไม่ได้ใหญ่ทันทีทันใดนี่ มันค่อยๆ ใหญ่ขึ้นมา ก็รุ่งไหนะซี” ตีมตอบ

“เถาน้ำเต้า เถาฟัก เถาแพงที่รังลูกของมันไว้ได้ก็เหมือนกับสายใย ความรักความผูกพันของพ่อแม่ที่ค่อยๆ ทะนุถนอมเลี้ยงลูกจนเติบโตใหญ่” อ้วนแสดงความคิดเปรียบเทียบ

“นั่นแหละ! พุดดีมีคติ” ออและตีมพุดพร้อมกัน แล้วกอดคออ้วนพากันเดินลงจากรถที่สถานีปลายทาง

ออคิดว่า เมื่อโตขึ้นจะต้องไปสมัครเป็นมัคคุเทศก์บ้าง แต่คงต้องศึกษาให้มากๆ จะได้เก่งเหมือนพี่ทั้งสอง

เด็กๆ แยกย้ายกันซื้ออาหารกลางวันตามใจชอบจากร้านค้าแถวนั้น ถือมาร่วมวงรับประทานที่โต๊ะ ออกับตีมมองไปที่จานของอ้วนแล้วมองหน้ากัน ต่างก็หัวเราะพร้อมกัน เพราะอาหารมือนั้นเกือบจะเรียกได้ว่าเป็นอาหารมังสวิรัต มีแต่ผักล้วนๆ ส้มตำมะละกอ สลัดผักรวมกล้วยปัง ถั่วต้มและเผือกคำ เพราะอ้วนและเพื่อนๆ รู้แล้วว่า

ผักสมุนไพรใบหญ้ามีคุณค่าทั้งนั้น

Read (R) อ่านอย่างละเอียด

Record (R) จัดบันทึกความรู้
ลงในใบงานที่ ๑ ช่อง “บันทึกความรู้”

Recite (R) เขียนสรุปใจความสำคัญ
ลงในใบงานที่ ๑ ช่อง “ใจความสำคัญ”

Reflect (R) สะท้อนความคิด แลกเปลี่ยน
เรียนรู้และแสดงความคิดเห็น



สรุป บทเรียน



การตั้งคำถามอาจจะตั้งได้หลากหลายตามแนวความคิด
ของนักเรียน แต่ต้องเป็นคำถามที่ต้องการอยากรหาคำตอบ
และเป็นคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่จะอ่าน



คำถาม

๑. ในเรื่องนี้กล่าวถึงผักและสมุนไพรอะไรบ้าง
๒. ผักและสมุนไพรที่กล่าวถึงให้สรรพคุณอย่างไร



การบันทึกความรู้ ควรบันทึกความรู้ที่ได้จากการตอบคำถามที่ตั้งไว้
หรือเป็นสาระสำคัญที่ได้จากการอ่าน ที่เป็นประโยชน์จากการอ่านครั้งนี้



บันทึกความรู้

๑) ส้มมีรสเปรี้ยวให้วิตามินซีช่วยป้องกันโลหิตจางและโรคเลือดออกตามไรฟัน

๒) ไม้ไผ่เป็นพืชประเภทเดียวกับหญ้า และเป็นหญ้าที่ใหญ่ที่สุดในโลก มีหน่อสามารถนำมาประกอบอาหารได้ ถือว่าเป็นผัก

๓) ผักที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง ให้วิตามินเอช่วยบำรุงสายตาและป้องกันฟันผุ

การสรุปใจความสำคัญ ใช้เทคนิคตอบคำถาม ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร หรือใช้เทคนิคการเขียนแผนภาพโครงเรื่อง



ใจความสำคัญ

ออ อ้วน และตี๋ได้ไปท่องเที่ยวที่สวนเกษตรพืชผักพื้นบ้านซึ่งได้รับ
การต้อนรับจากพี่ปอและพี่เก่งที่ทำหน้าที่แนะนำพืชผักสวนครัวให้เด็ก ๆ รู้จัก
เช่น ส้มให้วิตามินซีป้องกันโรคโลหิตจางและโรคเลือดออกตามไรฟัน ฟักทอง
ให้วิตามินเอช่วยบำรุงสายตาและป้องกันฟันผุ ไม้ไผ่ที่มีหน่อไม้สามารถนำมาประกอบอาหาร
ได้ และส่วนประกอบของไม้ไผ่สามารถนำมาทำคุณประโยชน์ได้มากมาย พืชผักสมุนไพร
หลากหลาย เช่น ฟัก แฟง บวบ น้ำเต้า ถูกแนะนำให้เด็ก ๆ รู้จัก และทุกคนได้รับประทาน
อาหารกลางวันที่มีแต่ผักล้วน ๆ สร้างความอิ่มเอมใจให้กับเด็ก ๆ

สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

-
๑. หนังสือเรียนภาษาพาที ป.๔
 ๒. ใบงานที่ ๒ เรื่อง ช่วยกันคิด
ช่วยกันตอบ



บทเรียนครั้งต่อไป

ภูมิใจมรดกโลก

รายวิชาภาษาไทย
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

