



บทอ่านเรื่อง อ่านได้อ่านดี อ่านทุกที ได้ความรู้มากมี
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สื่อความเห็นเน้นกระบวนการ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ตรีกตรองอ่านนอกเวลา (๑)
 รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๒๒๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒



วิธีป้องกันตัวเองและสังคมจากโรคติดต่อโควิด-19

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือที่เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า โควิด-19 (COVID-19) ที่กำลังระบาดอยู่ในขณะนี้ มีความรุนแรงเทียบเท่ากับโรคซาร์สมากที่สุด ทำให้ผู้ป่วยมีอาการปอดอักเสบรุนแรงจนถึงแก่ชีวิตได้ องค์การอนามัยโลก ยังไม่สามารถหาที่มาของเชื้ออย่างชัดเจนได้ แต่สันนิษฐานว่าอาจมาจากเนื้อสัตว์ป่าที่ซื้อขายอยู่ และปัจจุบันเชื้อไวรัสนี้สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้แล้ว การป้องกันตัวเองและสังคมจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือ โควิด-19 เป็นมาตรการที่ประชาชนทุกคนควรทำและให้ความร่วมมือ เพื่อช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงในการเกิดโรค รวมถึงลดการแพร่กระจายเชื้อในสังคม ซึ่งมาตรการดังกล่าวสามารถทำได้ ดังนี้

๑. การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้สามารถต่อสู้กับโรคภัยต่าง ๆ ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

๒. การรักษาระยะห่างระหว่างตัวเองและผู้อื่น เป็นสิ่งที่ทุกคนควรทำ ไม่ว่าจะสัมผัสเชื้อหรือไม่ ซึ่งรวมถึงการหลีกเลี่ยงการจับมือ เลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกัน ควรอยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย ๑ เมตร เลี่ยงไปในสถานที่แออัดหรือเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และสิ่งสำคัญที่สุดคือการพักอยู่บ้านหากรู้สึกไม่สบาย การเว้นระยะห่างทางสังคม จะช่วยชะลอการกระจายของไวรัส ซึ่งทำให้ทรัพยากรเพียงพอต่อผู้ที่จำเป็นต้องใช้

๓. การล้างมือให้สะอาด ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์มาเชื้อ หลังจากทำกิจกรรมต่าง ๆ สามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อได้ดีที่สุด

๔. การเฝ้าระวังและสังเกตอาการตัวเองนั้น นอกจากจะช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสแล้ว หากระหว่างสังเกตพบว่ามีอาการเข้าข่ายการติดเชื้อ ทำให้สามารถเข้ารับการรักษาและรักษาได้ทันที่

มาตรการป้องกันการติดเชื้อไม่ใช่เป็นเพียงหน้าที่ของบุคลากรทางการแพทย์ หรือประชาชนคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนพึงกระทำร่วมกัน เพื่อป้องกันการติดเชื้อและแพร่กระจายเชื้อทั้งต่อตัวเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม

ที่มา: กรมควบคุมโรค





บทอ่านเรื่อง อ่านได้อ่านดี อ่านทุกที ได้ความรู้มากมี
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สื่อความเห็นเน้นกระบวนการ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ตรีกตรองอ่านนอกเวลา (๑)
รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๒๒๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒



ความแตกต่างระหว่างสังคมชนบทกับสังคมเมือง

สังคมชนบท เป็นครอบครัวมีความสัมพันธ์กันอย่างแน่นแฟ้น ครอบครัวเป็นหน่วยที่สำคัญทางเศรษฐกิจ และมีลักษณะช่วยกันทำงาน วัด เป็นสถานที่สำคัญอย่างหนึ่งและมีอยู่มากมาย เพื่อใช้สำหรับประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ชาวชนบทส่วนใหญ่ยึดมั่นอยู่กับประเพณี เชื่อถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มีอัตราการเกิดสูง ระดับการศึกษาและเทคนิคในอาชีพต่ำ เป็นสังคมที่มีความสัมพันธ์กันตามประเพณี ส่วนใหญ่ใช้เงินไปในพิธีกรรมต่าง ๆ ชาวชนบทมีระดับความคิดและความเข้าใจแคบ มักมองอยู่แต่เฉพาะเรื่องใกล้ ๆ ตัว ค่านิยมชาวชนบทไทย คือ การนับถือผู้ใหญ่ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ จิตใจกว้างขวาง รู้จักบุญคุณ ไม่เอาัดเอาเปรียบและไม่เบียดเบียนเพื่อนบ้าน รักญาติพี่น้องและท้องถิ่น

สังคมเมือง เป็นครอบครัวมีความสัมพันธ์กันในลักษณะทุติยภูมิ ความผูกพันกันในครอบครัวมีน้อย อาชีพของชาวเมืองมีมากมาย การเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นไปอย่างรวดเร็ว เป็นศูนย์รวมของการศึกษา การปกครอง ธุรกิจการค้าและอื่น ๆ ชาวเมืองส่วนใหญ่ช่วยเหลือตนเองไม่ค่อยได้ เป็นสังคมที่มีประชากรเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วโดยการอพยพเข้ามาในเมือง คนในเมืองมีการแข่งขันกันสูง ค่านิยมจะให้ความสำคัญในเรื่องของวัตถุนิยมส่วนใหญ่ แต่ก็ยังยึดมั่นในประเพณีวัฒนธรรม และให้ความสำคัญกับศาสนสถานที่ใช้สำหรับประกอบพิธีกรรมทางศาสนา

ความแตกต่างระหว่างชนบทกับเมืองเริ่มลดลง เพราะความเจริญก้าวหน้าทางการสื่อสาร การคมนาคม ได้มีการเปลี่ยนแปลง ชาวชนบทเคลื่อนย้ายเข้าไปสู่ในเมือง ชาวเมืองอพยพโยกย้ายไปอยู่ในชนบทหรือเขตชานเมือง การขยายตัวของโรงงานอุตสาหกรรม ความเจริญทางการศึกษา ประชากรในชุมชนนั้นเปลี่ยนสภาพชีวิตความเป็นอยู่เป็นชีวิตแบบเมืองได้รวดเร็ว

หนังสือสังคมชนบทสู่สังคมเมือง : พลวัตสู่ทศวรรษหน้า ของ ดร.คณิต ณ นคร





บทอ่านเรื่อง อ่านได้อ่านดี อ่านทุกที ได้ความรู้มากมี
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สื่อความเห็นเน้นกระบวนการ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ตรึงตรงอ่านนอกเวลา (๑)
 รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๒๒๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒



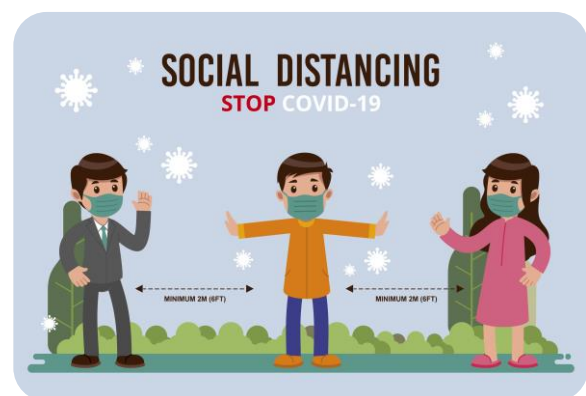
การทำหน้ากากอนามัยแบบผ้าใช้เอง

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หรือโควิด-19 อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ประชาชนตื่นตระหนกและหันมาป้องกันตัวเองตามการรณรงค์ของกระทรวงสาธารณสุข กองสุกศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ขอแนะนำวิธีการทำหน้ากากอนามัยแบบผ้าใช้เองแบบง่าย ๆ เพื่อเป็นทางเลือกสำหรับประชาชนในการแก้ปัญหาการขาดแคลนหน้ากากอนามัย ช่วยประหยัดเงิน และยังช่วยลดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ ลดขยะ ในประเด็นของการใช้หน้ากากอนามัยแบบกระดาษที่ต้องใช้แล้วทิ้ง เป็นการช่วยโลกร้อนไปพร้อม ๆ กันได้อีกด้วย

วิธีทำ

๑. ตัดผ้ามีสลิ้น ขนาดกว้าง ๑๖ ซม. ยาว ๑๙ ซม. จำนวน ๒ ชิ้น และตัดยางยืดสำหรับทำสายคล้องหู ยาว ๑๘ – ๒๐ ซม. (ให้เหมาะสมกับความกว้างของใบหน้าแต่ละคน) จำนวน ๒ เส้น
๒. นำยางยืดมาเย็บติดที่มุมผ้าด้านนอกของผ้าชิ้นแรก
๓. นำผ้าทั้ง ๒ ชิ้นมาวางซ้อนกัน หน้าผ้าด้านนอกหรือด้านถูกเข้าหากัน จะสังเกตเห็นว่ายางยืดจะอยู่ด้านในระหว่างผ้า ๒ ชิ้น
๔. เย็บมือหรือเดินจักรโดยรอบห่างจากริมผ้าประมาณครึ่งเซนติเมตร โดยเว้นช่องว่างประมาณ ๑๐ ซม. สำหรับไว้กลับผ้า และเมื่อกลับตะเข็บผ้าแล้วให้สอยปิดริมผ้าที่เว้นไว้ให้เรียบร้อย
๕. จับทวิสตรงกลางผ้า โดยพับครึ่งตามแนวยาว วัดจากกึ่งกลางลงมา ๓ ซม. ใช้เข็มหมุดกลัด ๒ ด้าน
๖. จับทวิสกลางผ้าให้กางออก แล้วเย็บตรึงด้านข้างทั้ง ๒ ด้านให้เรียบร้อย จะได้หน้ากากอนามัยชนิดผ้าที่พร้อมใช้งาน
๗. จะได้หน้ากากอนามัยแบบผ้าตามต้องการ ถ้าไม่มีจักรเย็บผ้าก็สามารถใช้การเย็บมือได้โดยการเย็บต้นถอยหลังเพื่อให้หน้ากากอนามัยมีความทนทานในการใช้งาน

คลังความรู้ : กระทรวงสาธารณสุข





บทอ่านเรื่อง อ่านได้อ่านดี อ่านทุกที ได้ความรู้มากมี
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สื่อความเห็นเน้นกระบวนการ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ตรึงตรองอ่านนอกเวลา (๑)
 รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๒๒๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒



ปัญหา "ท้องก่อนวัย" ของวัยรุ่นยุคปัจจุบัน

คงจะพูดได้เต็มปากเลยว่า ท้องก่อนวัย เป็นปัญหาอันดับต้น ๆ สำหรับวัยรุ่นไทยและดูเหมือนกับว่าปัญหานี้จะมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นมากเรื่อย ๆ ซึ่งปัญหาท้องก่อนวัยนั้นเป็นแค่จุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่ผลเสียอื่น ๆ ที่ตามมา เช่น การทอดทิ้งลูก หรือละเลยไม่ดูแลจนเสียคน

จากผลวิจัยของศูนย์วิจัยและฝึกอบรมด้านเพศภาวะและสุขภาพสตรีมหาวิทยาลัยขอนแก่นระบุว่า คุณแม่วัยใสส่วนใหญ่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอายุ ๑๕ ปีมากที่สุด และตั้งครรถ์ที่อายุน้อยที่สุด คือ ๑๒ ปี โดยส่วนใหญ่ คือ ๖๒.๙% มีแฟนอายุมากกว่าตนเอง อายุเฉลี่ยของผู้ชายที่ ๒๐ - ๓๐ ปี โดยคุณแม่วัยใสส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมากที่สุด ๑๒.๕% มัธยมศึกษาตอนปลาย ๗.๗% ประถมศึกษา ๓.๑%

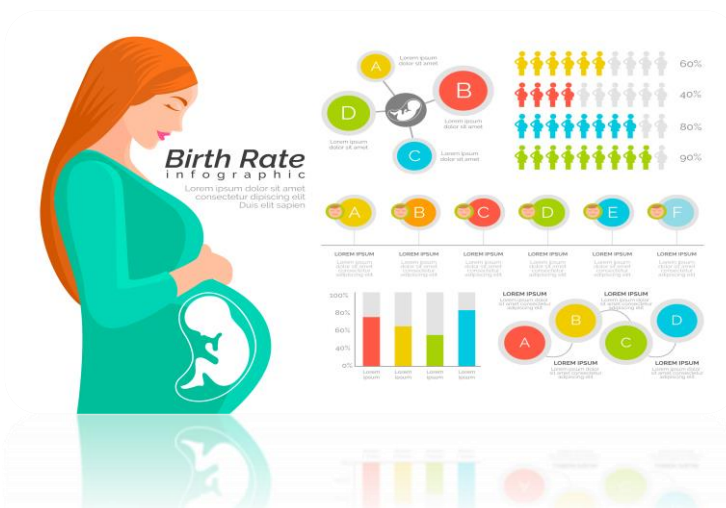
นอกจากนั้นผลวิจัยยังบ่งชี้ว่าคุณแม่วัยใสส่วนใหญ่ไม่คุมกำเนิดในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกและเกือบสองในสามไม่ตั้งใจตั้งครรถ์ ซึ่งการสำรวจกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดซึ่งเป็นเพศหญิงร้อยละ ๕๐.๙๒ เพศชายร้อยละ ๔๙.๐๘ อายุ ๑๘ ปีขึ้นไป สามารถสรุปผลได้ดังนี้

สาเหตุสำคัญ ๕ อันดับสูงสุดที่นำไปสู่การเป็นคุณแม่วัยใสตามความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

๑. ความคึกคะนอง ความอยากลอง คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๗๙
๒. มีเจตนาและตั้งใจไม่ป้องกัน คิดเป็นร้อยละ ๘๔.๘๗
๓. การเข้าถึงสื่อลามกอนาจารได้ง่าย คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๖๙
๔. ถูกเพื่อนฝูงชักจูงหรือทำตามเพื่อน คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๗๗
๕. สภาพความเป็นอยู่ภายในชุมชนที่พกอาศัยมีความเสี่ยง คิดเป็นร้อยละ ๗๘.๓๔

อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างมากกว่าสองในสามหรือคิดเป็นร้อยละ 68.73 มีความคิดเห็นว่าหากกระทรวงศึกษาธิการเพิ่มเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษารวมถึงวิธีการป้องกันการตั้งครรถ์ก่อนวัยอันควรลงในบทเรียนให้มากขึ้นกว่าในปัจจุบัน จะมีส่วนช่วยลดปัญหาคุณแม่วัยใสในสังคมไทยลงได้

วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม (STC)





บทอ่านเรื่อง อ่านได้อ่านดี อ่านทุกที ได้ความรู้มากมี
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สื่อความเห็นเน้นกระบวนการ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ตรึงตรองอ่านนอกเวลา (๑)
 รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๒๒๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒



โครงสร้างของโลก (Structure of the Earth)

จากการศึกษาหลักฐานทางธรณีวิทยาและผลของคลื่นไหวสะทอน ทำให้นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าโลกสามารถแบ่งโครงสร้างออกเป็นชั้น ตามคุณสมบัติทางกายภาพและองค์ประกอบทางเคมี รวมถึงองค์ประกอบของธาตุและสารประกอบ ซึ่งแยกอยู่ในแต่ละชั้นได้ผิวโลกตามความหนาแน่นที่ต่างกัน นักวิทยาศาสตร์จึงใช้องค์ประกอบนี้ แบ่งโครงสร้างภายในของโลกออกเป็น ๓ ชั้นหลัก ได้แก่

๑. เปลือกโลก (Crust) คือ พื้นผิวด้านนอกสุด มีความหนาราว ๕ ถึง ๗๐ กิโลเมตร ตามลักษณะภูมิประเทศ เช่น พื้นที่ราบ และเทือกเขาสูง เปลือกโลกเป็นชั้นที่บางที่สุดในชั้นโครงสร้างของโลก มีองค์ประกอบหลัก คือ ซิลิคอน (Si) และอะลูมิเนียม (Al) โดยเปลือกโลกนั้น ประกอบไปด้วย เปลือกโลกทวีป (Continental crust) และเปลือกโลกมหาสมุทร (Oceanic crust) หรือ ส่วนพื้นผิวโลกที่อยู่ใต้ท้องทะเล มีความหนาแน่นมากกว่าเปลือกโลกทวีป

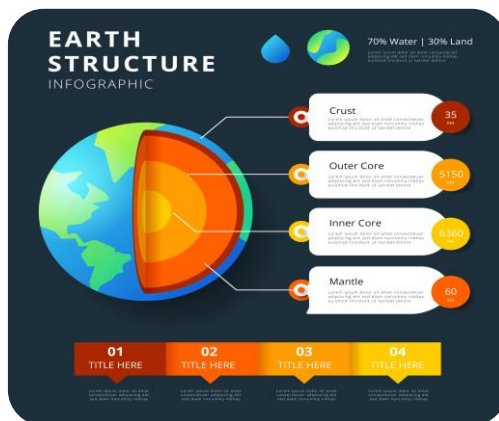
๒. เนื้อโลก (Mantle) คือ ชั้นใต้เปลือกโลกจนถึงที่ระดับความลึก ๒,๙๐๐ กิโลเมตร มีองค์ประกอบหลักเป็น ซิลิคอน (Si) แมกนีเซียม (Mg) และเหล็ก (Fe) โดยระหว่างเนื้อโลก มีชั้นการเปลี่ยนแปลง (Transition Zone) แทรกอยู่ ซึ่งทำให้เนื้อโลกแยกออกเป็น ๒ ส่วน ได้แก่

๒.๑ เนื้อโลกชั้นบน (Upper mantle) แบ่งออกเป็น ๒ ส่วนย่อย คือ หินเนื้อแข็งในเนื้อโลกชั้นบนตอนบน ซึ่งเป็นฐานรองรับเปลือกโลกส่วนทวีป ที่เรียกรวมกันว่า ธรณีภาค (Lithosphere) แต่มีหินหลอมเหลวหรือหินหนืด (Magma) ในเนื้อโลกชั้นบนตอนล่าง ที่เรียกกันว่า ฐานธรณีภาค (Asthenosphere)

๒.๒ เนื้อโลกชั้นล่าง (Lower mantle) มีสถานะเป็นของแข็ง หรือที่เรียกว่า มัชฌิมภาค (Mesosphere)

๓. แก่นโลก (Core) คือ โครงสร้างโลกชั้นในสุดอยู่ที่ระดับความลึก ๒,๙๐๐ กิโลเมตร จนถึงใจกลางโลก หรือ แก่นโลกชั้นใน (Inner core) โดยมีเหล็ก (Fe) และนิกเกิล (Ni) เป็นองค์ประกอบหลัก แก่นโลกมีรัศมีประมาณ ๓,๔๘๕ กิโลเมตร และมีอุณหภูมิราว ๖,๐๐๐ องศาเซลเซียส

ศูนย์การเรียนรู้วิทยาศาสตร์โลกและดาราศาสตร์ (LESA)





บทอ่านเรื่อง อ่านได้อ่านดี อ่านทุกที ได้ความรู้มากมี
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สื่อความเห็นเน้นกระบวนการ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ตรีกตรองอ่านนอกเวลา (๑)
รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๒๒๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒



การทำผิดกฎจราจร : ปัญหาใหญ่ของอุบัติเหตุ

ปัจจุบันอุบัติเหตุทางถนนมีจำนวนเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง มีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากการที่ผู้ขับขี่ขาดวินัยในการใช้รถใช้ถนน และไม่ปฏิบัติตามกฎหมายว่าด้วยการจราจรทางบก ประกอบกับ พ.ร.บ. จราจรทางบก พ.ศ. ๒๕๒๒ ได้ใช้บังคับมาเป็นเวลานานแล้ว บทบัญญัติบางประการของ พ.ร.บ. ดังกล่าว ไม่เหมาะสมกับสภาพการณ์ปัจจุบัน สมควรปรับปรุงหลักเกณฑ์และกลไกในการออกใบสั่งสำหรับผู้ขับขี่ที่ฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามกฎหมาย การบันทึกคะแนนความประพฤติในการขับขี่ และมาตรการที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมดูแลและบังคับใช้กฎหมายว่าด้วยการจราจรทางบก ให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพื่อให้เกิดความสะดวกรวดเร็วและความปลอดภัยในการจราจรทางบก

แม้ว่าจะมีการแก้ไขกฎหมายให้มีประสิทธิภาพให้ทันยุคทันสมัยมากยิ่งขึ้นก็ตาม หากแต่ผู้ขับขี่ยังคงมีสภาพร่างกายไม่พร้อมในขณะขับรถ พักผ่อนไม่เพียงพอ มีสภาพเมื่อยล้าขณะขับขี่ หรือขับรถด้วยความประมาท เช่น การก้มไปหยิบจับสิ่งใด การเล่นโทรศัพท์ขณะขับขี่ การขับรถเร็ว การไม่เคารพกฎจราจร การขับฝ่าสัญญาณไฟแดงด้วยความคิดว่าเพื่อความรวดเร็วอาจมองว่าเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ การเกิดอุบัติเหตุ การบาดเจ็บและความสูญเสียก็ยังคงมีอยู่เช่นเดิมและอาจเพิ่มมากขึ้นทุกปีหากขาดความใส่ใจเพื่อนร่วมขับขี่เดินทางบนท้องถนน

ดังนั้นผู้ขับขี่บนท้องถนนควรตระหนักถึงความปลอดภัยของตนเอง ครอบครัวผู้โดยสาร และผู้ร่วมใช้เส้นทางมาเป็นอันดับแรกโดยหมั่นดูแลทั้งตนเองและตรวจสอบสภาพรถยนต์ให้มีสภาพพร้อมใช้งานอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งติดตามกฎระเบียบใหม่ ๆ และเคารพกฎจราจรอย่างเคร่งครัด ขับรถด้วยความระมัดระวัง ไม่ขับขี่ด้วยความคึกคะนองหรือประมาทอันจะทำให้ลดอัตราการเกิดอุบัติเหตุ การบาดเจ็บและความสูญเสียต่อตนเอง ครอบครัวและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมกับเจตนารมณ์ของกฎหมายดังกล่าวมากยิ่งขึ้น

ดร.ภาณุพงศ์ เฉลิมสิน

