

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การอ่านจับใจความจากสารานุกรม
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง พินิจภาษา พิจารณาสาร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การอ่านจับใจความจากสารานุกรม
รายวิชาภาษาไทย รหัสวิชา ท๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านเรื่อง “การดูแลสุขภาพที่บ้าน” จากสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่มที่ ๒๙ แล้วตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนดให้

ตอนที่ ๑ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกต้อง (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายทำให้สุขภาพเด็กแข็งแรง
- การรับประทานอาหารเป็นเวลามีส่วนช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ
- การนอนดึกไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย
- การกินอาหารควรปล่อยให้เด็กได้เลือกกินอาหารที่ชอบ และกินได้ตลอดเวลา
- การเดินทางไกลและการอยู่ค่ายพักแรมทำให้ร่างกายเด็กอ่อนล้า
- เมื่อเราสามารถช่วยเหลือตนเองได้แล้ว เราสามารถอยู่ได้ด้วยตัวคนเดียว
- เราต้องรู้จักสังเกตตนเอง ถ้ารู้สึกป่วยควรให้ผู้ปกครองพาไปพบแพทย์
- เด็กควรลดความอ้วนด้วยการลดอาหาร
- การเข้าค่ายพักแรมทำให้เด็กรู้จักการใช้ชีวิตเป็นหมู่คณะอย่างสนุกสนาน
- สุขภาพจะสมบูรณ์ได้ขึ้นอยู่กับ อากาศ อาหาร อุจจาระ ออกกำลังกาย และอารมณ์

ตอนที่ ๒ ให้นักเรียนตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด



๑. นักเรียนได้รับความรู้อะไรบ้างจากการอ่านเรื่อง “การดูแลสุขภาพที่บ้าน”

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

๒. นักเรียนจะนำความรู้จากการอ่านไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

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

บทความจากสารานุกรม เรื่อง การดูแลสุขภาพที่บ้าน

สุขภาพของเด็กจะแข็งแรงต้องเริ่มต้นจากการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และต้องสร้างสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร ไม่ตามใจปากจนเป็นเด็กอ้วนตั้งแต่แรก เพราะเมื่อโตขึ้นก็จะทำให้เป็นผู้ใหญ่อ้วน เสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ เด็กไม่ควรลดความอ้วนด้วยการลดอาหาร เพราะเด็กยังต้องใช้สารอาหารเพื่อการเจริญเติบโต อาหารที่รับประทานควรเป็นอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ เพราะเด็กอยู่ในวัยเจริญเติบโต ควรได้รับประทานแต่อาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อร่างกายเท่านั้น นอกจากนี้ เพื่อให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ เราควรรับประทานให้ตรงเวลา ไม่ควรรับประทานอาหารจุกจิกหรือบ่อยครั้งเกินไปในแต่ละวัน

ชีวิตของคนมิได้ขึ้นอยู่กับอาหารเพียงอย่างเดียว ยังต้องพักผ่อนนอนหลับด้วย การเข้านอนและตื่นให้ตรงเวลา การนอนดึกไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ควรนอนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ที่นอนและผ้าห่มจะต้องดูแลรักษาให้สะอาดอยู่เสมอ เมื่อตื่นขึ้นตอนเช้าก็ควรจัดที่นอนและพับผ้าห่มให้เป็นระเบียบเรียบร้อย






การสร้างลักษณะนิสัยในชีวิตประจำวัน ซึ่งได้แก่ ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความกระฉับกระเฉง ความอดทน ความขยันขันแข็ง ความมีน้ำใจ มีเมตตา รู้จักเสียสละ สิ่งเหล่านี้ควรสร้างให้เกิดขึ้นในตน นอกจากนั้น เมื่อเป็นเด็กควรจะช่วยตัวเองไปทีละเล็กละน้อยเพื่อให้เกิดความแข็งแกร่ง และในที่สุดเราก็จะสามารถช่วยตัวเองได้ นอกจากนี้ชีวิตของเรานั้นมิใช่จะอยู่โดดเดี่ยวลำพัง เราจึงต้องรู้จักคบเพื่อนและรู้จักอยู่ร่วมกันด้วยความสามัคคี มองกันในแง่ดี ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

แม้ว่าเราจะได้ระมัดระวังในเรื่องอาหารการกินอย่างดีแล้ว แต่ก็เชื่อว่าเราจะมีสุขภาพสมบูรณ์เสมอไป เรายังต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน ในวันหยุดสุดสัปดาห์เราอาจขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เล่นฟุตบอล วิ่ง เดิน หรือแม้แต่เปิดเพลงเต้นแอโรบิกทำให้สนุกสนาน และเป็นการออกกำลังกายไปในตัวด้วย

เมื่อโรงเรียนจัดให้ไปเดินทางไกล หรือเข้าค่ายพักแรม เราก็ควรจะได้เข้าร่วมทั้งนี้ นอกจากจะเป็นการออกกำลังกายแล้ว ยังฝึกให้เรารู้จักพึ่งตนเอง รวมทั้งรู้จักการใช้ชีวิตร่วมกันเป็นหมู่คณะอย่างสนุกสนาน จิตใจก็จะร่าเริงเบิกบาน

การที่เราจะดูแลสุขภาพเมื่ออยู่ในบ้านนั้น เราต้องรู้จักสังเกตตนเอง เพื่อแก้ไขอาการเบื้องต้นได้ทัน่วงที เช่น ปวดท้อง ท้องผูก เป็นหวัด ปวดศีรษะ น้ำหนักลด ถ้ารู้สึกว่ามีอาการป่วยมาก ก็ควรจะให้พ่อแม่ผู้ปกครองพาไปพบแพทย์ฟังระลึกลูกอยู่เสมอว่า “กินไว้ดีกว่าแก้”

สุขภาพจะสมบูรณ์ได้ขึ้นอยู่กับตัวของเราเอง โดยอย่างน้อยให้คำนึงถึง “๕ อ” ในชีวิตประจำวัน คือ

๑. อากาศ อยู่ในที่ซึ่งมีอากาศบริสุทธิ์ 
๒. อาหาร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ 
๓. อุจจาระ ท้องไม่ผูกกระบบขับถ่ายปกติ 
๔. ออกกำลังกาย มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 
๕. อารมณ์ มีจิตใจดี ร่าเริง เบิกบาน สนุกสนาน 

พิศิษฐ์ ศรีประเสริฐ. (๒๕๖๗). เรื่องที่ ๙ การดูแลสุขภาพที่บ้าน. สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เล่มที่ ๒๙.