

รายวิชา ภาษาไทย

รหัสวิชา ท๑๔๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง การเขียนบันทึกความรู้

ครูผู้สอน ครูธีระพล แก้วคำจันทร์





คำไทยใช้ให้ถูก

๑.

ขมิขมัน



๒.

ขมิชะหมัน





คำไทยใช้ให้ถูก

خم خم

[خم-خم-خم-خم] หมายถึง
(ว.) รึบเร่งในทันทีทันใด





ทบทวน ความรู้เดิม











ชวนอ่านบทความ

มาร่วม! ประโยชน์ของอะโวคาโด
ผลไม้ที่สายสุขภาพไม่ควรพลาด!



จุดมุ่งหมายในการอ่าน

- บันทึกรู้/ สาระสำคัญจากการอ่าน
- ระบุง้อคิด/ ประโยชน์/ คุณค่า
- เมื่ออ่านแล้วต้องบอกสิ่งที่น่าสนใจได้
- แสดงความคิดเห็นต่อเรื่องที่อ่านได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกวิธีการและรูปแบบการเขียนบันทึกความรู้ได้
๒. เขียนบันทึกความรู้จากเรื่องที่ได้อ่านได้
๓. เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการเขียนบันทึกความรู้
๔. มีมารยาทในการเขียน





เพิ่มเติม
ความรู้ใหม่



การเขียนบันทึกความรู้

การเขียนบันทึกความรู้ เป็นการเขียนบันทึกเรื่องราวจากการอ่านหนังสือ หรือจากการดูหรือฟังสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นความรู้ที่ควรจำ เพื่อเป็นการเตือนความจำหรือใช้อ้างอิงในวันข้างหน้า



หัวข้อที่ต้องเขียนบันทึกความรู้

อ่านวันที่ _____ เดือน _____ ปี _____ เวลา _____

ชื่อหนังสือ _____

ชื่อผู้แต่ง _____

สำนักพิมพ์ _____ ปีที่พิมพ์ _____ จำนวนหน้า _____



สาระสำคัญ/ความรู้



ข้อคิด/ประโยชน์/คุณค่า



สิ่งที่นำไปประยุกต์ใช้ได้



ประเมินคุณภาพ/ความน่าเชื่อถือ/
แสดงความคิดเห็น



สมุดบันทึกการอ่าน
โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์

Reading Literacy
อ่านอย่างฉลาดรู้สุโลกกว้าง

โรงเรียนวังไกลกังวล
ในพระบรมราชูปถัมภ์

ชื่อ.....
ชั้นประถมศึกษาปีที่..... เลขที่.....

บันทึกการรักการอ่าน

อ่านวันที่ _____ เดือน _____ ปี _____ เวลา _____

ชื่อหนังสือ _____

ชื่อผู้แต่ง _____

สำนักพิมพ์ _____ ปีที่พิมพ์ _____ จำนวนหน้า _____

เขียนสาระสำคัญ/ความรู้ที่ได้จากการอ่าน

วิเคราะห์ข้อคิด/ประโยชน์/คุณค่าที่ได้จากการอ่าน

สิ่งที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

ประเมินคุณภาพ/ความน่าเชื่อถือ และแสดงความคิดเห็น

ลงชื่อ _____ ผู้บันทึก
(_____)

ลงชื่อ _____ ผู้ตรวจ
(_____)

ประโยชน์ของการเขียนบันทึกความรู้

๑. ช่วยเตือนความจำหรือทบทวนความรู้

๒. ให้ความรู้แก่ผู้อ่านหรือผู้ที่พบเห็น

๓. นำมาเป็นข้อมูลอ้างอิงหรือหลักฐานได้



ของฝากจากครู

ให้หนูคนเก่ง



ของฝากจากครูให้หนูคนเก่ง



บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูเตรียมบทความหรือหนังสือที่น่าสนใจ
๒. ครูเตรียมสมุดบันทึกการอ่าน
๓. ครูมอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมในใบงาน ช่วยเหลือนักเรียนสังเกตพฤติกรรม และบันทึกผล



บทบาทนักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนอ่านบทความ / หนังสือ
๒. นักเรียนบันทึกความรู้ตามหัวข้อในบันทึกการอ่าน
๓. นักเรียนตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมให้สำเร็จ

สมคมบันทึกรักการอ่าน
โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์

Reading Literacy
อ่านอย่างฉลาดรู้สุโลกกว้าง

โรงเรียนวังไกลกังวล
ในพระบรมราชูปถัมภ์

ชื่อ.....
ชั้นประถมศึกษาปีที่..... เลขที่.....

บันทึกรักการอ่าน

อ่านวันที่ _____ เดือน _____ ปี _____ เวลา _____

ชื่อหนังสือ _____

ชื่อผู้แต่ง _____

สำนักพิมพ์ _____ ปีที่พิมพ์ _____ จำนวนหน้า _____

เขียนสาระสำคัญ/ความรู้ที่ได้จากการอ่าน

วิเคราะห์ข้อคิด/ประโยชน์/คุณค่าที่ได้จากการอ่าน

สิ่งที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

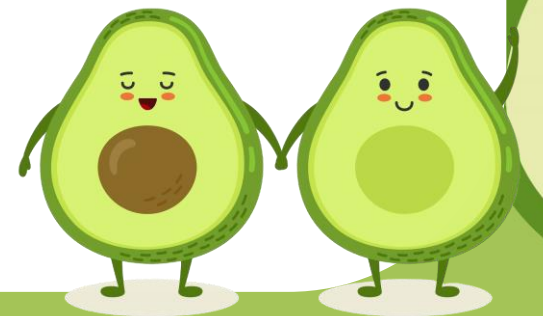
ประเมินคุณภาพ/ความน่าเชื่อถือ และแสดงความคิดเห็น

ลงชื่อ _____ ผู้บันทึก
(_____)

ลงชื่อ _____ ผู้ตรวจ
(_____)

มัดรวม! ประโยชน์ของอะโวคาโด ผลไม้ที่สายสุขภาพไม่ควรพลาด!

อะโวคาโด หรือที่มักเรียกกันว่า **“เนยธรรมชาติ”** ได้รับความนิยมอย่างมากในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา เนื่องจากประโยชน์ของอะโวคาโด ดีต่อสุขภาพมากมาย ผลไม้ชนิดนี้ไม่เพียงแค่อร่อยเท่านั้น แต่ยังเต็มไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกายหลายอย่าง ในบทความนี้จะพาทุกท่านไปดูประโยชน์ของอะโวคาโด ที่หลายคนอาจไม่เคยรู้มาก่อน!



อะโวคาโดเป็นแหล่งพลังงานของไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ซึ่งถือเป็นไขมันที่ดีต่อสุขภาพที่ลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี จึงทำให้ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ อีกทั้งอะโวคาโดยังเป็นแหล่งโพแทสเซียมที่ดีเยี่ยม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่มีบทบาทสำคัญในการควบคุมความดันโลหิต นอกจากนี้ ประโยชน์ของอะโวคาโด ยังมีอีกมากมาย ดังนี้

๑. ช่วยลดน้ำหนัก อะโวคาโดเป็นผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูง แต่มีคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลในปริมาณต่ำ มีกรดโอเลอิกที่ช่วยกระตุ้นสมองให้อิ่มเร็ว ไม่หิวบ่อย อีกทั้งยังช่วยลดไขมันไม่ดีในเลือดให้ลดลง จึงส่งผลให้น้ำหนักลดลงได้

๒. โพรตีนสูง โพรตีนในอะโวคาโดนั้นเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย ช่วยให้ขับถ่ายได้ดีจึงไม่ทำให้ท้องผูก จึงเกี่ยวข้องกับการช่วยลดน้ำหนัก

๓. ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ หากรับประทานอะโวคาโดอย่างเป็นประจำ ก็จะช่วยลดไขมันที่ไม่ดี และคอเลสเตอรอลในเลือด ซึ่งช่วยให้ไม่เกิดไขมันสะสมในเส้นเลือด ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ และหัวใจตีบ

๔. ลดน้ำตาล อะโวคาโดเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ การรับประทานช่วยควบคุมและลดระดับน้ำตาลในเลือด

๕. ป้องกันโรคปากนกกระจอก และลดอาการเห็บซา
อะโวคาโดนั้นมีวิตามินบี ที่ช่วยลดการอักเสบให้กับร่างกายทั้งภายนอก
และภายใน การทานอะโวคาโดเป็นประจำ จึงช่วยลดความเสี่ยง
ในการเป็นโรคปากนกกระจอก และลดอาการเห็บซาได้

๖. บำรุงสายตา อะโวคาโดจะมีวิตามินเอ ซึ่งช่วยในการบำรุง
สายตาให้สุขภาพตาดี

๗. ต้านสารอนุมูลอิสระ ในอะโวคาโดนั้นมีสารต้านอนุมูลอิสระ
เป็นตัวช่วยปกป้องเซลล์ต่าง ๆ ภายในร่างกายไม่ให้ถูกทำลายจากมลพิษ
รอบตัวทั้งภายในและภายนอก

๘. ป้องกันหวัด อะโวคาโดมีวิตามินซี ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ลดโอกาสการเป็นหวัดได้มาก

๙. คงความเยาว์วัย ในยุคสมัยนี้ อะโวคาโดถูกนำมาพัฒนาเป็นหนึ่งในส่วนผสมของผลิตภัณฑ์บำรุงผิวพรรณมากมาย เพราะมีการค้นพบว่าอะโวคาโดสามารถช่วยลดริ้วรอยแห่งวัย

๑๐. บำรุงผิวและเส้นผม อะโวคาโดมีไขมันดีที่สามารถสกัดออกมาเป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์บำรุงเส้นผมและผิวพรรณได้ โดยมีคุณสมบัติให้ความชุ่มชื้นแก่เส้นผมและผิว

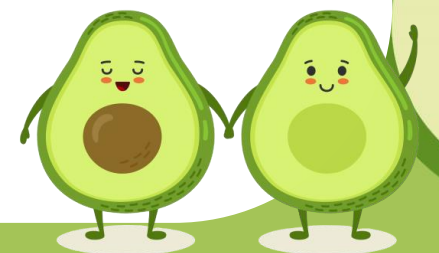
อะโวคาโดมีสารบางอย่าง ที่สามารถก่อให้เกิดอาการแพ้ได้ โดยเฉพาะอะโวคาโดผลดิบ มีสารอันตราย เช่น ก่อให้เกิดอาการคัน ผื่นแดงขึ้น ปากบวม อาการหนักสุดคือ หายใจติดขัด หายใจลำบาก แคลอรีสูง แม้ว่าอะโวคาโดจะช่วยลดน้ำหนักได้ แต่การกินต่อเนื่อง ในปริมาณที่ไม่เหมาะสม จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานที่มากเกินไปจนความ จำเป็น จะกลายเป็นน้ำหนักขึ้นแทนได้ สารแทนนินสูง ที่มีคุณสมบัติยับยั้ง การเอนไซม์ย่อยของอาหารในกระเพาะ ซึ่งถ้าหากกินเข้าไปในปริมาณที่มาก อาจส่งผลให้ท้องผูกได้ สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องท้องผูก

ควรรับประทานอะโวคาโดที่สุกพอดี เป็นผลไม้ที่มีฤทธิ์ต้าน
การแข็งตัวของเลือด ดังนั้น ผู้ที่รักษาโรคหัวใจด้วยการกินยาต้าน
การแข็งตัวของเลือด จึงควรระมัดระวังในการกินอะโวคาโด หรือควรมี
การปรึกษาแพทย์ก่อนการกิน ในปัจจุบันกระแสการรักสุขภาพเข้ามา
ส่งผลต่อการใช้ชีวิต ไลฟ์สไตล์ หรือแม้แต่เรื่องของอาหารการกิน ดังนั้น
ความอเนกประสงค์ของอะโวคาโดจึงมีบทบาทมากในอาหารเพื่อสุขภาพ
และโดดเด่นในด้านอาหารเรียกน้ำย่อย ซึ่งสามารถนำมาใช้สร้างสรรค์
เมนูอาหารที่อร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการได้หลากหลาย

บทความนี้จึงขอแนะนำอาหารเรียกน้ำย่อย ยอดนิยมที่ทำจากอะโวคาโดอย่างหนึ่งคือ *อะโวคาโดครีมกับพิต้าชิป* เพียงแค่ปั่นอะโวคาโด ถั่วชิกพี กระเทียม น้ำมันมะนาว และน้ำมันมะกอกจนเนียนเป็นเนื้อครีม อะโวคาโดช่วยเติมเต็มคุณค่าทางโภชนาการของถั่วชิกพี ทำให้ได้รสชาติที่กลมกล่อมและน่าพึงพอใจ เสิร์ฟพร้อมแผ่นแป้งพิต้าชิปกรอบกรอบเพื่อความกรอบอร่อย เต็มไปด้วยสารอาหารจากอะโวคาโด ซึ่งเป็นแหล่งไขมันและไฟเบอร์ที่ดีต่อสุขภาพ อีกทั้งเมนูสุขภาพนี้ ยังช่วยเพิ่มความแปลกใหม่ให้กับอาหารเรียกน้ำย่อยแบบเดิม ๆ อีกด้วย

ประโยชน์ของอะโวคาโดมีมากมายและดีต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก รสชาติดีแถมมีคุณค่าทางสารอาหารครบถ้วน ไม่ว่าจะกินเปล่า ๆ หรือนำไปประกอบอาหารในเมนูอื่น ๆ ก็ดีทั้งนั้น แต่อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าอะโวคาโดจะมีประโยชน์มาก แต่ข้อควรระวังก็มีไม่ใช่น้อยย ดังนั้นการควบคุมการกินให้อยู่ในระดับที่พอดีนั้นสำคัญมาก เพราะหากกินอย่างไม่เหมาะสมจะกลายเป็นโทษต่อร่างกายได้

ที่มา : <https://allwellhealthcare.com/benefits-of-avocado/>





แซลมอนกับสลัดมะม่วงอะโวคาโด

แซนด์วิชอะโวคาโดถั่วขาว



ไก่ย่างมะนาวอะโวคาโด



หัวข้อที่ต้องเขียนบันทึกความรู้

อ่านวันที่ ๒ เดือน ธันวาคม ปี ๒๕๖๗ เวลา ๑๐.๓๐ น.

ชื่อหนังสือ มัดรวม! ประโยชน์ของอะโวคาโด ผลไม้ที่สายสุขภาพไม่ควรพลาด!

ชื่อผู้แต่ง -

สำนักพิมพ์ - ปีที่พิมพ์ - จำนวนหน้า ๓



สาระสำคัญ/ความรู้

๑) อะโวคาโดเป็นผลไม้ที่ให้โภชนาการสูง เป็นแหล่งพลังงานไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ประโยชน์ของอะโวคาโดช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ บำรุงสายตา ลดน้ำตาล ป้องกันหวัด มีสารต้านอนุมูลอิสระ บำรุงเส้นผม และช่วยชะลอวัย

๒) อะโวคาโดอาจให้โทษได้หากรับประทานในปริมาณที่มากเกินไป แม้ว่าอะโวคาโดจะช่วยลดน้ำหนักได้ แต่การกินต่อเนื่องในปริมาณที่ไม่เหมาะสม จะกลายเป็นน้ำหนักขึ้นแทน



ข้อคิด/ประโยชน์/คุณค่า

อะโวคาโดเป็นผลไม้ที่ให้ประโยชน์
มากมาย หากรับประทานในปริมาณ
ที่เหมาะสมไปอาจจะให้โทษได้



สิ่งที่นำไปประยุกต์ใช้ได้

รับประทานอะโวคาโดในปริมาณที่พอดี
ไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะจะให้โทษได้
และสร้างสรรค์เมนูอาหารที่ทำจากอะโวคาโดให้
น่ารับประทาน



ประเมินคุณภาพ/ความน่าเชื่อถือ/ แสดงความคิดเห็น

เป็นบทความเกี่ยวกับสุขภาพที่น่าเชื่อถือเพราะ
นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของผลไม้ที่ชื่อว่า
อะโวคาโด ทำให้ผู้ที่สนใจหรือผู้ที่ชอบรับประทาน
อะโวคาโดได้เลือกสรรเมนูอาหารหรือสร้างสรรค์
เมนูอาหารเกี่ยวกับอะโวคาโดที่หลากหลาย แต่ควร
รับประทาน ในปริมาณที่พอดีและไม่มากเกินไป



สรุป

บทเรียน





ประโยชน์ของอะโวคาโดมีอะไรบ้าง

โทษของอะโวคาโดมีอะไรบ้าง



ฝากให้ครูปลายทาง

แบบประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ “ไม่รู้หลักภาษา”

๑. ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑. การอ่านและเขียนคำที่มีตัวการ์นต์					<input type="checkbox"/>
๒. การอ่าน คิด วิเคราะห์เรื่องชนิดและหน้าที่ของคำ					<input type="checkbox"/>
๓. การวิเคราะห์คำและการสร้างคำประสม					<input type="checkbox"/>
๔. การแต่งประโยคเพื่อการสื่อสาร					<input type="checkbox"/>
๕. การวิเคราะห์ข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น					<input type="checkbox"/>
๖. การอ่านจับใจความและแสดงความคิดเห็น					<input type="checkbox"/>
๗. การสื่อสารผ่านการเขียนบันทึกความรู้					<input type="checkbox"/>



ฝากให้ครูปลายทาง

๒. สิ่งที่ฉันทำได้ดีและภูมิใจ _____

๓. สิ่งที่ฉันยังไม่เข้าใจ/ยังทำได้ไม่ดี _____

๔. สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป



สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

๑. หนังสือเรียนวรรณคดีลำนำ ป.๔
๒. ใบงานที่ ๑ เทียบเมืองพระร่วง

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



บทเรียนครั้งต่อไป

เที่ยวเมืองพระร่วง (๑)

รายวิชาภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



นำเสนอผลงาน

