

ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง การเขียนบันทึกความรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ใฝ่รู้หลักภาษา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การเขียนบันทึกความรู้
รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



การเขียนบันทึกความรู้ เป็นการเขียนบันทึกเรื่องราวจากการอ่านหนังสือ หรือจากการดูหรือฟังสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นความรู้ที่ควรจำ เพื่อเป็นการเตือนความจำหรือใช้อ้างอิงในวันข้างหน้า

๑. หัวข้อที่ควรเขียนบันทึกความรู้

๑.๑ ชื่อเรื่อง

๑.๒ เนื้อหาที่ได้จากการค้นคว้า โดยสรุป

๑.๓ ชื่อผู้เขียนบันทึก

๑.๔ หนังสือที่นำมาค้นคว้า โดยระบุชื่อหนังสือ ผู้แต่ง โรงพิมพ์ ปีที่พิมพ์ หรือจากการดูหรือฟังใคร เมื่อใด

๒. วิธีการเขียนบันทึกความรู้

๒.๑ อ่าน ฟัง หรือดูเรื่องให้เข้าใจ

๒.๒ ตั้งคำถามและตอบคำถามให้ได้ว่า อ่าน ฟัง หรือดูเรื่องอะไร เรื่องนั้นเป็นอย่างไร และมีการลำดับเรื่องราวอย่างไร เป็นต้น

๒.๓ นำคำตอบมาเรียบเรียง แล้วเขียนจดบันทึกเป็นเรื่องราว

๒.๔ สรุปใจความสำคัญให้ครบถ้วน

๓. ประโยชน์ของการเขียนบันทึกความรู้

๓.๑ ช่วยเตือนความจำหรือทบทวนความรู้

๓.๒ ให้ความรู้แก่ผู้อ่านหรือผู้ที่พบเห็น

๓.๓ นำมาเป็นข้อมูลอ้างอิงหรือข้อมูลหลักฐานได้





๔. ตัวอย่างการเขียนบันทึกความรู้จากเรื่องที่อ่าน

ทำไมต้องฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้ารอบสะดือ

แต่เดิม สถานเสาวภา รักษาโรคพิษสุนัขบ้า ด้วยการฉีดวัคซีนที่ทำจากไขสันหลัง กระจาย ต่อมาเปลี่ยนเป็นสมองสัตว์โดยเฉพาะสมองแกะและหนูทดลอง วัคซีนชนิดนี้ ได้รับการคิดค้นมาเพื่อใช้ฉีดเข้าใต้ผิวหนัง โดยต้องฉีดถึง ๑๔-๒๑ เข็ม ดังนั้นบริเวณที่จะ ฉีดยาต้องมีพื้นที่มากและไม่เกิดการอักเสบได้ง่าย พื้นที่หน้าท้องรอบสะดือจึงเป็นบริเวณ ที่เหมาะสมที่สุดในการฉีดวัคซีน แต่วัคซีนที่ทำจากสมองสัตว์ ทำให้หลายคนมีอาการแพ้ อย่างรุนแรง จึงมีการคิดค้นวัคซีนขึ้นมาใหม่ โดยทำจากเซลล์เพาะเลี้ยง ซึ่งมีประสิทธิภาพ สูงและไม่ทำให้เกิดอาการแพ้ ใช้วิธีฉีดเข้ากล้ามเนื้อที่หัวไหล่ และฉีดเพียง ๕ เข็มเท่านั้น

สถานเสาวภา เลิกใช้วัคซีนที่ฉีดรอบสะดือมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๐ จนกระทั่ง ปี พ.ศ. ๒๕๓๕ กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้โรงพยาบาลทั่วประเทศใช้เฉพาะวัคซีน ที่ทำจากเซลล์เพาะเลี้ยงเท่านั้น เพราะฉะนั้นตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๕ เป็นต้นมา ในประเทศไทยจะไม่มีใครถูกฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าที่รอบสะดืออีก

ที่มา : ๑๐๘ ของคำถาม เล่ม ๗

ตั้งคำถามและตอบคำถามจากเรื่อง

๑. เรื่องที่อ่านมีชื่อเรื่องว่าอย่างไร

= ทำไมต้องฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้ารอบสะดือ

๒. เรื่องที่อ่านเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับอะไร

= การรักษาโรคพิษสุนัขบ้า

๓. เพราะเหตุใด จึงต้องฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้ารอบสะดือ

= เพราะเป็นบริเวณที่มีพื้นที่มากและไม่เกิดการอักเสบได้ง่าย

๔. ปัจจุบันยังมีการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้ารอบสะดืออยู่หรือไม่ เพราะเหตุใด

= ไม่มี เพราะมีการคิดค้นวัคซีนขึ้นมาใหม่ ใช้ฉีดเข้ากล้ามเนื้อที่หัวไหล่แทน



เรียบเรียงคำตอบและจดบันทึก

เรื่อง ทำไมต้องฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้ารอบสะดือเป็นเรื่องเกี่ยวกับการรักษาโรคพิษสุนัขบ้า ซึ่งสาเหตุที่ต้องฉีดวัคซีนรอบสะดือ เพราะเป็นบริเวณที่มีพื้นที่มากและไม่เกิดอาการอักเสบได้ง่าย แต่ปัจจุบันไม่มีการฉีดวัคซีนรอบสะดือแล้ว เพราะได้มีการคิดค้นวัคซีนขึ้นมาใหม่ ใช้ฉีดเข้าที่กล้ามเนื้อที่หัวไหล่แทน

ผู้บันทึก ด.ช. วิเชียร เขียนดี

จาก ๑๐๘ ซองคำถาม เล่ม ๗



บทอ่าน เรื่อง มัธยม! ประโยชน์ของอะโวคาโด ผลไม้ที่สายสุขภาพไม่ควรพลาด!

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ใฝ่รู้หลักภาษา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง การเขียนบันทึกความรู้

รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

มัธยม! ประโยชน์ของอะโวคาโด ผลไม้ที่สายสุขภาพไม่ควรพลาด!

อะโวคาโด หรือที่มักเรียกกันว่า “เนยธรรมชาติ” ได้รับความนิยมอย่างมากในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา เนื่องจากประโยชน์ของอะโวคาโด ดีต่อสุขภาพมากมาย ผลไม้ชนิดนี้ไม่เพียงแค่อร่อยเท่านั้น แต่ยังเต็มไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกายหลายอย่าง ในบทความนี้ จะพาทุกท่านไปดูประโยชน์ของอะโวคาโด ที่หลายคนอาจไม่เคยรู้มาก่อน!

อะโวคาโดเป็นแหล่งพลังงานของไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ซึ่งถือเป็นไขมันที่ดีต่อสุขภาพที่ลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ อีกทั้งอะโวคาโดยังเป็นแหล่งโพแทสเซียมที่ดีเยี่ยม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่มีบทบาทสำคัญในการควบคุมความดันโลหิต นอกจากนี้ ประโยชน์ของอะโวคาโด ยังมีอีกมากมาย ดังนี้

๑. ช่วยลดน้ำหนัก อะโวคาโดเป็นผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูง แต่มีคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลในปริมาณต่ำ มีกรดโอเลอิกที่ช่วยกระตุ้นสมองให้อิ่มเร็ว ไม่หิวบ่อย อีกทั้งยังช่วยลดไขมันไม่ดีในเลือดให้ลดลง จึงส่งผลให้น้ำหนักลงได้

๒. โพรตีนสูง โพรตีนในอะโวคาโดนั้นเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย ช่วยให้ขับถ่ายได้ดีจึงไม่ทำให้ท้องผูก จึงเกี่ยวข้องกับการช่วยลดน้ำหนัก

๓. ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ หากรับประทานอะโวคาโดเป็นประจำ ก็จะช่วยลดไขมันที่ไม่ดี และคอเลสเตอรอลในเลือด ซึ่งช่วยให้ไม่เกิดไขมันสะสมในเส้นเลือด ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ และหัวใจตีบ

๔. ลดน้ำตาล อะโวคาโดเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ การรับประทานช่วยควบคุมและลดระดับน้ำตาลในเลือด

๕. ป้องกันโรคปากนกกระจอก และลดอาการเห็บขา อะโวคาโดนั้นมีวิตามินบี ที่ช่วยลดการอักเสบให้กับร่างกายทั้งภายนอกและภายใน การทานอะโวคาโดเป็นประจำ จึงช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคปากนกกระจอก และลดอาการเห็บขาได้

๖. บำรุงสายตา อะโวคาโดจะมีวิตามินเอ ช่วยในการบำรุงสายตาให้สุขภาพตาดี

๗. ต้านสารอนุมูลอิสระ ในอะโวคาโดนั้นมีสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นตัวช่วยปกป้องเซลล์ต่าง ๆ ภายในร่างกายไม่ให้ถูกทำลายจากมลพิษรอบตัวทั้งภายในและภายนอก

๘. ป้องกันหวัด อะโวคาโดมีวิตามินซี ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ลดโอกาสการเป็นหวัดได้มาก

๙. คงความเยาว์วัย ในยุคสมัยนี้ อะโวคาโดถูกนำมาพัฒนาเป็นหนึ่งในส่วนผสมของผลิตภัณฑ์บำรุงผิวพรรณมากมาย เพราะมีการค้นพบว่า อะโวคาโดสามารถช่วยลดริ้วรอยแห่งวัย

๑๐. บำรุงผิวและเส้นผม อะโวคาโดมีไขมันดีที่สามารถสกัดออกมาเป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์บำรุงเส้นผมและผิวพรรณได้ โดยมีคุณสมบัติให้ความชุ่มชื้นแก่เส้นผมและผิว

อะโวคาโดมีสารบางอย่าง ที่สามารถก่อให้เกิดอาการแพ้ได้ โดยเฉพาะอะโวคาโดผลดิบ มีสารอันตราย เช่น ก่อให้เกิดอาการคัน ผื่นแดงขึ้น ปากบวม อาการหนักสุดคือ หายใจติดขัด หายใจลำบาก แคลอรีสูง แม้ว่าอะโวคาโดจะช่วยลดน้ำหนักได้ แต่การกินต่อเนื่องในปริมาณที่ไม่เหมาะสม จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานที่มากเกินไปจนความจำเป็นจะกลายเป็นน้ำหนักขึ้นแทนได้ สารแทนนินสูง ที่มีคุณสมบัติยับยั้งการเน่าเปื่อยของอาหารในกระเพาะ ซึ่งถ้าหากกินเข้าไปในปริมาณที่มาก อาจส่งผลให้ท้องผูกได้ สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องท้องผูก ควรรับประทานอะโวคาโดที่สุกพอดี เป็นผลไม้ที่มีฤทธิ์ต้านการแข็งตัวของเลือด ดังนั้นผู้ที่รักษาโรคหัวใจด้วยการกินยาต้านการแข็งตัวของเลือด จึงควรระมัดระวังในการกินอะโวคาโด หรือควรมีการปรึกษาแพทย์ก่อนการกิน

ในปัจจุบันกระแสการรักสุขภาพ เข้ามาส่งผลต่อการใช้ชีวิต ไลฟ์สไตล์ หรือแม้แต่เรื่องของการกิน ดังนั้น ความอเนกประสงค์ของ อะโวคาโด จึงมีบทบาทมากในอาหารเพื่อสุขภาพ และโดดเด่นในด้านอาหารเรียกน้ำย่อย ซึ่งสามารถนำมาใช้สร้างสรรค์เมนูอาหารที่อร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการได้หลากหลาย บทความนี้จึงขอแนะนำอาหารเรียกน้ำย่อย ยอดนิยมที่ทำจากอะโวคาโดอย่างหนึ่งคือ อะโวคาโดครีมกับพิซซ่าชิป เพียงแค่ปั่นอะโวคาโด ถั่วชิกพี กระเทียม น้ำมันมะนาว และน้ำมันมะกอกจนเนียนเป็นเนื้อครีม อะโวคาโดช่วยเติมเต็มคุณค่าทางโภชนาการของถั่วชิกพี ทำให้ได้รสชาติที่กลมกล่อมและน่าพึงพอใจ เสิร์ฟพร้อมแผ่นแป้งพิซซ่าชิปกรอบเพื่อความกรอบอร่อย เต็มไปด้วยสารอาหารจาก อะโวคาโด ซึ่งเป็นแหล่งไขมันและไฟเบอร์ที่ดีต่อสุขภาพ อีกทั้งเมนูสุขภาพนี้ ยังช่วยเพิ่มความแปลกใหม่ให้กับอาหารเรียกน้ำย่อยแบบเดิม ๆ อีกด้วย

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

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

