

รายวิชา ภาษาไทย

รหัสวิชา ท๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การแยกข้อเท็จจริงและ
ข้อคิดเห็น

ครูผู้สอน ครูคณิตา หนูนอนันต์



การแยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น

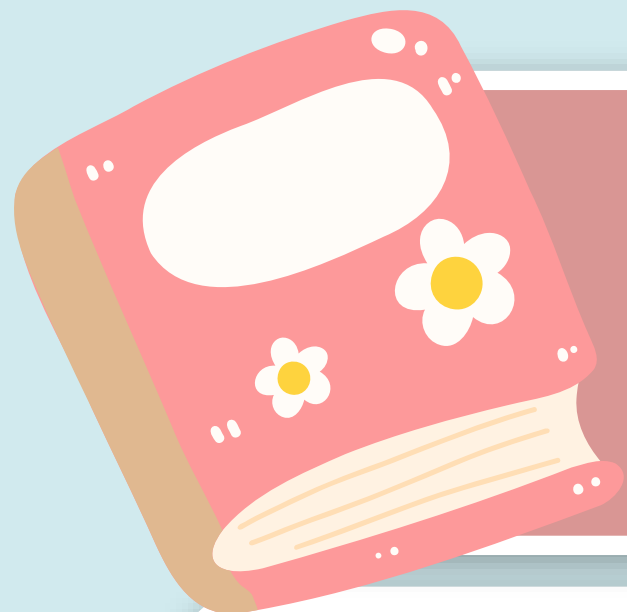




จังหวัดน่านอยู่ทางภาคเหนือของไทย

จังหวัดน่านมีทิวทัศน์ที่สวยงาม

เราอาจจะไปน่านสักครั้งหนึ่งในชีวิต



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกหลักการแยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น
จากเรื่องที่ได้
อ่านได้
๒. แยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็นจากเรื่องที่ได้
อ่าน
ได้ถูกต้อง
๓. มีการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน



การแยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น



การแยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น

การวิเคราะห์เนื้อหาสาระของการอ่านนั้น เป็นการอ่าน เพื่อวิเคราะห์ข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็นจากเรื่อง โดยใช้ ความคิด ความรู้ และประสบการณ์ เพื่อพิจารณาว่าเรื่องที่ อ่านนั้น มีความสมเหตุสมผลและมีความถูกต้องหรือไม่



ลักษณะข้อเท็จจริง

๑. มีความเป็นไปได้
๒. มีความสมจริง
๓. มีหลักฐานเชื่อถือได้
๔. มีความสมเหตุสมผล

ลักษณะข้อคิดเห็น

๑. เป็นข้อความที่แสดงความรู้สึก
๒. เป็นข้อความที่แสดงความคาดคะเน
๓. เป็นข้อความที่แสดงการเปรียบเทียบ
๔. เป็นข้อความที่เป็นข้อเสนอแนะหรือเป็นความคิดเห็นของผู้พูดเอง



พระราชพิธีขึ้นทางทิศตะวันออก



ฉันชอบดูพระอาทิตย์ขึ้น



พรุ่งนี้เขาน่าจะไปซื้อของ



สัมมนา วิตามินซี ✓



สัมผัส ร้อยกว่า แต่งโม



ขยยะทำให้ท่อระบายน้ำาอดตัน



เด็ก ๆ ควรเข้าเรียนตั้งแต่ห้าขวบ



กิจกรรม

พัฒนาทักษะ





คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

๑. แจกใบงานที่ ๓
๒. สังเกตการทำงานของนักเรียน
และให้คำแนะนำในการทำงาน
๓. ตรวจสอบและประเมินใบงานที่ ๓



คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

๑. นักเรียนทำใบงานที่ ๓
๒. เมื่อทำเสร็จให้ส่งที่ครูประจำวิชา



ใบงานที่ ๓ เรื่อง การแยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สื่อสารความคิด พินิจเหตุผล
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การแยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น
รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านบทความที่กำหนดให้ แล้ววิเคราะห์ข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็นจากเรื่อง
อย่างละ ๒ ข้อความ

ข้อเท็จจริง

๑.

๒.

ข้อคิดเห็น

๑.

๒.



ใบงานที่ ๓

เรื่อง การแยกข้อเท็จจริงและ
ข้อคิดเห็น

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

บทความเรื่อง ภาวะซึมเศร้ากับการนอนไม่หลับ

ปัญหาการนอนหลับนั้นเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า ดังนั้น การมีกิจวัตรการนอนที่ดี นอกจากจะทำให้หลับได้ดีขึ้นแล้ว ยังสามารถช่วยให้อารมณ์ และอาการของภาวะซึมเศร้าดีขึ้น

ขอแนะนำสำหรับการนอนหลับที่ดีขึ้น สำหรับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า

๑. คงตารางการนอนหลับให้คงที่ การมีตารางการนอนหลับคงที่นั้นสามารถส่งสัญญาณให้ร่างกายค่อย ๆ ผ่อนคลาย และเตรียมพร้อมสู่การนอนได้ดี จึงแนะนำให้เข้านอน และตื่นนอนในเวลาเดียวกันทุก ๆ วัน

๒. งดรับประทานอาหารอย่างระมัดระวัง ปัญหาการนอนหลับที่แย่งลงในเวลากลางคืนทำให้คุณง่วงนอนในเวลากลางวัน และเพิ่มแนวโน้มที่คุณจะมีการงีบระหว่างวัน ถึงแม้เราจะแนะนำให้หลีกเลี่ยงการงีบระหว่างวันก็ตาม แต่ถ้าหากคุณจำเป็นต้องงีบ ข้อมูลการวิจัยพบว่าระยะเวลาที่ดีที่สุดของการงีบระหว่างวันอยู่ที่ ๑๐-๒๐ นาที การงีบที่นานกว่า ๒๐ นาทีสามารถขัดขวางการเข้านอนในเวลากลางคืนได้ยากขึ้น ขณะที่การงีบน้อยกว่า ๑๐ นาทีนั้นไม่นานพอที่จะทำให้คุณได้รับประโยชน์จากการงีบได้

๓. หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ แม้ว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อาจทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย และรู้สึกง่วง แต่แท้ที่จริงแล้วแอลกอฮอล์มีผลเสียต่อการนอนหลับ โดยแอลกอฮอล์ไปรบกวนวงจรการนอนหลับตามปกติ และระยะการนอนหลับลึก

๔. ใช้ชีวิตนอกอาคารให้มากขึ้น การได้รับแสงอาทิตย์ในเวลากลางวันส่งผลต่อการทำงานของนาฬิกาชีวภาพของคุณ เป็นการบ่งบอกร่างกายของคุณว่าเวลาใดควรตื่นตัว และเวลาใดควรผ่อนคลาย ตัวอย่างเช่น การได้รับแสงอาทิตย์อย่างเพียงพอในเวลากลางวันเป็นสัญญาณให้คุณตื่นตัว เมื่อพระอาทิตย์ตกลง ร่างกายของคุณจะเริ่มสร้างสารเมโทลานินที่ทำให้คุณพร้อมสำหรับการนอนหลับ

๕. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ข้อมูลจากงานวิจัยพบว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะออกหนักหรือเบา นั้นส่งผลที่ดีต่อการนอนหลับโดยรวม นอกจากนั้นแล้วการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็ช่วยลดอาการซึมเศร้าเช่นกัน อย่างไรก็ตามเราแนะนำให้คุณออกกำลังกายในช่วงครึ่งแรกของวันมากกว่า เนื่องจากหากคุณออกกำลังกายใกล้เวลานอนมากเกินไป อาจไปรบกวนความสามารถในการเริ่มการนอนหลับของคุณได้

มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก. ขอแนะนำสำหรับการนอนหลับที่ดีขึ้น สำหรับผู้มีภาวะซึมเศร้า. นิตยสารจีเจ อี-แมกกาซีน, ๗ (๒๔), ๕.



ใบงานที่ ๓


เรื่อง การแยกข้อเท็จจริงและ
ข้อคิดเห็น

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่านบทความที่กำหนดให้
แล้ววิเคราะห์ข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็นจากเรื่อง
อย่างละ ๒ ข้อความ



ข้อเท็จจริง

๑.

๒.

ข้อคิดเห็น

๑.



๒.



บทความเรื่อง ภาวะซึมเศร้ากับการนอนไม่หลับ

ปัญหาการนอนหลับนั้นเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า ดังนั้น การมีกิจวัตรการนอนที่ดี นอกจากจะทำให้นอนหลับได้ดีขึ้นแล้ว ยังสามารถช่วยให้อารมณ์ และอาการของภาวะซึมเศร้าดีขึ้น





ข้อเสนอแนะสำหรับการนอนหลับที่ดีขึ้น สำหรับผู้ที่มีภาวะ
ซึมเศร้า

๑. คงตารางการนอนหลับให้คงที่ การมีตารางการนอนหลับ
คงที่นั้นสามารถส่งสัญญาณให้ร่างกายค่อย ๆ ผ่อนคลาย และ
เตรียมพร้อมสู่การนอนได้ดี จึงแนะนำให้เข้านอน และตื่นนอนใน
เวลาเดียวกันทุก ๆ วัน





๒. งดประหว่งวันอย่างระมัดระวัง ปัญหาการนอนหลับที่แย่งลง
ในเวลากลางคืน ทำให้คุณง่วงนอนในเวลากลางวัน และเพิ่มแนวโน้มที่
คุณจะมีการงีบประหว่งวัน ถึงแม้เราจะแนะนำให้คุณหลีกเลี่ยงการงีบ
ประหว่งวันก็ตาม แต่ถ้าหากคุณจำเป็นต้องงีบ ข้อมูลการวิจัยพบว่า
ระยะเวลาที่ดีที่สุดของการงีบประหว่งวันอยู่ที่ ๑๐-๒๐ นาที การงีบที่นานกว่า
๒๐ นาที สามารถขัดขวางการเข้านอนในเวลากลางคืนได้ยากขึ้น ขณะที่
การงีบน้อยกว่า ๑๐ นาทีนั้นไม่นานพอที่จะทำให้คุณได้รับประโยชน์จาก
การงีบได้




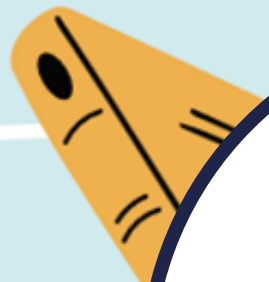
๓. หลีกเลี้ยงแอลกอฮอล์ แม้ว่าการดื่มแอลกอฮอล์อาจทำให้
คุณรู้สึกผ่อนคลายและรู้สึกง่วง แต่แท้ที่จริงแล้วแอลกอฮอล์มีผลเสียต่อ
การนอนหลับ โดยแอลกอฮอล์ไปรบกวนวงจรการนอนหลับตามปกติ
และระยะเวลาการนอนหลับลึก






๔. ใช้ชีวิตนอกอาคารให้มากขึ้น การได้รับแสงอาทิตย์ในเวลา กลางวันส่งผลต่อการทำงานของนาฬิกาชีวภาพของคุณ เป็นการบ่งบอก ร่างกายของคุณว่าเวลาใดควรตื่นตัว และเวลาใดควรผ่อนคลาย ตัวอย่างเช่น การได้รับแสงอาทิตย์อย่างเพียงพอ ในเวลากลางวันเป็น สัญญาณให้คุณตื่นตัว เมื่อพระอาทิตย์ตกลง ร่างกายของคุณจะเริ่มสร้าง สารเมโทลานินที่ทำให้คุณพร้อมสำหรับการนอนหลับ






๕. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ข้อมูลจากงานวิจัยพบว่า การออกกำลังกายไม่ว่าจะออกหนักหรือเบา นั้นส่งผลที่ดีต่อการนอนหลับโดยรวม นอกจากนั้นแล้วการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็ช่วยลดอาการซึมเศร้าเช่นกัน อย่างไรก็ตามเราแนะนำให้คุณออกกำลังกายในช่วงครึ่งแรกของวันมากกว่า เนื่องจากหากคุณออกกำลังกายใกล้เวลานอนมากเกินไป อาจไปรบกวนความสามารถในการเริ่มการนอนหลับของคุณได้





๕. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ข้อมูลจากงานวิจัยพบว่า การออกกำลังกายไม่ว่าจะออกหนักหรือเบา นั้นส่งผลที่ดีต่อการนอนหลับโดยรวม นอกจากนี้แล้วการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็ช่วยลดอาการซึมเศร้าเช่นกัน อย่างไรก็ตามเราแนะนำให้คุณออกกำลังกายในช่วงครึ่งแรกของวันมากกว่า เนื่องจากหากคุณออกกำลังกายใกล้เวลานอนมากเกินไป อาจไปรบกวนความสามารถในการเริ่มการนอนหลับของคุณได้



มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก. ข้อเสนอแนะสำหรับการนอนหลับที่ดีขึ้น สำหรับผู้มีภาวะซึมเศร้า. นิตยสารจีเจ อี-แมกกาซีน, ๗ (๒๔), ๕.



ตรวจสอบความถูกต้อง



ข้อเท็จจริง

๑. ข้อมูลการวิจัยพบว่าระยะเวลาที่ดีที่สุดของการวิ่งระหว่างวัน อยู่ที่ ๑๐-๒๐ นาที
๒. ข้อมูลจากงานวิจัยพบว่า การออกกำลังกายไม่ว่าจะออกหนัก หรือเบา นั้นส่งผลที่ดีต่อการนอนหลับโดยรวม



ข้อคิดเห็น

๑. การดื่มแอลกอฮอล์อาจทำให้คุณรู้สึกอ่อนแอลาย
๒. เราแนะนำให้หลีกเลี่ยงการจับหิ้วกระเป๋าหว่างวัน





คำถามสรุปบทเรียน



นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้

ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ได้อย่างไรบ้าง





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

การพูดแสดงความรู้สึก





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การพูดแสดงความรู้

ใบงานที่ ๔ เรื่อง การพูดแสดงความรู้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

