

รายวิชาภาษาไทย

รหัสวิชา ท๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง ชวนอ่านแผนภาพ

ครูผู้สอน ครูพรนภา ผามบอน





สรุป ๑๐ วันอันตรายปีใหม่ ‘เจ็บ-ตาย’ อุบัติเหตุ ยังกุมยาก

พบอุบัติเหตุทางถนนสะสม ๒,๔๖๗ ครั้ง ผู้บาดเจ็บ ๒,๓๗๖ คน เสียชีวิต ๔๓๖ คน ‘สุราษฎร์ธานี’ เกิดเหตุ-บาดเจ็บ มากสุด ขณะที่ กรุงเทพฯ ตายมากที่สุด ๒๖ คน สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย สั่งจังหวัด ถอดบทเรียน ป้องกัน ลดอุบัติเหตุทุกมิติ เข้มมาตรการลดปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมผู้ขับขี่ ย้ำต้องทำทั้งปี ไม่ใช่แค่เทศกาลหยุดยาว



เรื่อง

ชวนอ่านแผนภาพ





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. ตอบคำถามจากแผนภาพที่อ่านได้
๒. อ่านแผนภาพที่กำหนดได้
๓. เห็นความสำคัญของการอ่านแผนภาพ



แผนภาพ คือ ข้อมูลที่นำเสนอออกมาใน
รูปแบบภาพเพื่อย่อยข้อมูลบางอย่างให้ผู้อ่าน
สามารถเข้าใจได้โดยง่าย สามารถสื่อสารออกมาใน
รูปแบบของกราฟ แผนผัง สัญลักษณ์ แผนภูมิ
แผนที่ หรือลายเส้นต่าง ๆ นิยมใช้อธิบายสถิติ
ตัวเลข หรือแม้แต่การนำรายละเอียด
หลาย ๆ อย่าง มารวบรวมให้เข้าใจในภาพเดียว



ข้อมูลอุบัติเหตุทางถนน ช่วงเทศกาลปีใหม่ 2568

ณ วันที่ 6 มกราคม 2568



วันที่ 27 ธันวาคม 2567
ถึง
วันที่ 5 มกราคม 2568

สาเหตุ การเกิดอุบัติเหตุ

ขับรถเร็วเกินกำหนด	39.08%
ตัดหน้ากระชั้นชิด	21.56%
ดื่มแล้วขับ	20.47%

ยานพาหนะ ที่เกิดอุบัติเหตุ

85.83%	5.18%	3.57%
รถจักรยานยนต์	รถกระบะ	รถยนต์นั่งส่วนบุคคล

ถนน ที่เกิดอุบัติเหตุ

43.82%	28.90%	11.59%
ถนนทางหลวง	ถนนในหมู่บ้าน / อบต.	ถนนในเมือง เทศบาล และ ถนนทางหลวงชนบท

ช่วงเวลา ที่เกิดอุบัติเหตุ

7.74%	18.01 - 19.00 น.
7.30%	16.01 - 17.00 น.
6.97%	00.01 - 01.00 น.

ยอดสะสม
อุบัติเหตุ
2,467 ครั้ง

ยอดสะสม
บาดเจ็บ
2,376 ราย

ยอดสะสม
เสียชีวิต
436 ราย

จังหวัด
ที่เกิดอุบัติเหตุสูงสุด
สุราษฎร์ธานี
89 ครั้ง

จังหวัด
ที่มีผู้บาดเจ็บสูงสุด
สุราษฎร์ธานี
100 ราย

จังหวัด
ที่มีผู้เสียชีวิตสูงสุด
กรุงเทพมหานคร
26 ราย

เที่ยวสิ้นปีสุขใจ

เช็กลิสต์ ก่อนสตาร์ท ลดอุบัติเหตุ



ดื่มไม่ขับ



ง่วงไม่ขับ



ไม่ขับรถเร็ว



ไม่ใช้โทรศัพท์
ขณะขับรถ



ไม่ลืมนัดเข็มขัด
สวมหมวกกันน็อก



ไม่ฝ่าฝืน
กฎจราจร

ที่มา : สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.)





“กินเยอะไปไม่ดินะ... ถ้าจะกิน เลือกแบบไหน”

แบบที่ 1

การบึ่ง อย่าง ทอด เนื้อสัตว์ไฟแรงจนเกรียมมาก
จะพบสารก่อมะเร็งปริมาณมากในส่วนที่ไหม้เกรียม
การบึ่ง อย่างเนื้อสัตว์บนเตาถ่าน
จะเกิดสารก่อมะเร็งเป็นเขม่าดำ มาเกาะบนเนื้อสัตว์



สารก่อมะเร็ง
เกิดขึ้นมาก

แบบที่ 2

ก่อนบึ่ง อย่าง ทอด หมักเนื้อสัตว์ด้วยสมุนไพร
ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น กระเทียม กะเพรา
โหระพา สะระแหน่ ขมิ้น ผักชี
เพื่อลดปริมาณสารก่อมะเร็ง
ที่เกิดขึ้นจากการบึ่ง อย่าง ทอด



สารก่อมะเร็ง
เกิดน้อยลง

หลีกเลี่ยงการบึ่งอย่างเนื้อสัตว์บนเตาถ่าน
หรือทอดไฟแรงจนเกรียมมาก
ใช้ใบตองรองเพื่อป้องกันอาหารไหม้เกรียม
เลือกใช้วิธีการลวก-นึ่ง-ต้ม

แบบที่ 3

ควรบริโภคเนื้อสัตว์แปรรูปร่วมกับผักผลไม้หลากสี
ซึ่งมีสารต้านมะเร็ง เพื่อลดผลเสียต่อสุขภาพ



ถ้าจะกิน
ต้องกินกับผักผลไม้
อย่างนี้นะ



สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



“กินเยอะไปไม่ได้นะ... ถ้าจะกิน เลือกแบบไหน”

แบบที่

1

การปิ้งย่าง ทอด เนื้อสัตว์ไฟแรงจนเกรียมมาก
จะพบสารก่อมะเร็งปริมาณมากในส่วนที่ไหม้เกรียม
การปิ้งย่างเนื้อสัตว์บนเตาถ่าน
จะเกิดสารก่อมะเร็งเป็นเขม่าดำ มาเกาะบนเนื้อสัตว์



+



=



สารก่อมะเร็ง
เกิดขึ้นมาก

แบบที่
2

ก่อนปิ้ง ย่าง ทอด หมักเนื้อสัตว์ด้วยสมุนไพร
ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น กระเทียม กะเพรา
โหระพา สะระแหน่ ขมิ้น ผักชี
เพื่อลดปริมาณสารก่อมะเร็ง
ที่เกิดขึ้นจากการปิ้ง ย่าง ทอด



สารก่อมะเร็ง
เกิดน้อยลง

หลีกเลี่ยงการปิ้งย่างเนื้อสัตว์บนเตาถ่าน
หรือทอดไฟแรงจนเกรียมมาก
ใช้ใบตองรองเพื่อป้องกันอาหารไหม้เกรียม
เลือกใช้วิธีการลวก-นึ่ง-ต้ม

แบบที่
3

ควรบริโภคเนื้อสัตว์แปรรูปร่วมกับผักผลไม้หลากสี
ซึ่งมีสารต้านมะเร็ง เพื่อลดผลเสียต่อสุขภาพ



ถ้าจะกิน
ต้องกินกับผักผลไม้
อย่างนี้นะ



GOOD
EAT FOR
รัก "นะ" เลือกดี
GOOD
LIFE

โครงการสื่อสารความเสี่ยงการบริโภคอาหารไขมันสูงสำหรับนักเรียน และประชาชนทั่วไป
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

จากแผนภาพ

นักเรียนจะเลือกรับประทานอาหารแบบใด



จากแผนภาพ
ฝึกชนิดใดลดปริมาณ
สารก่อมะเร็งได้



กระเทียม สระแห่น
ขมื่น ผักชี



หากจะรับประทาน
เนื้อสัตว์แปรรูป
ควรรับประทานร่วมกับอะไร



ผัก และผลไม้หลากหลาย



หน่วยงานที่ให้ข้อมูลแผนภาพ
คือหน่วยงานใด



สถาบันโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล



ข้อคิดสำคัญของแผนภาพ
คืออะไร



เราควรเลือกรับประทานอาหาร
ไม่ให้เกิดสารก่อมะเร็ง
เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง





กิจกรรมของปลายทางในวันนี้



คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงการทำกิจกรรม
๒. นักเรียนทำใบงานที่ ๕
เรื่องตอบคำถามจากแผนภาพ



คำชี้แจงกิจกรรมครู

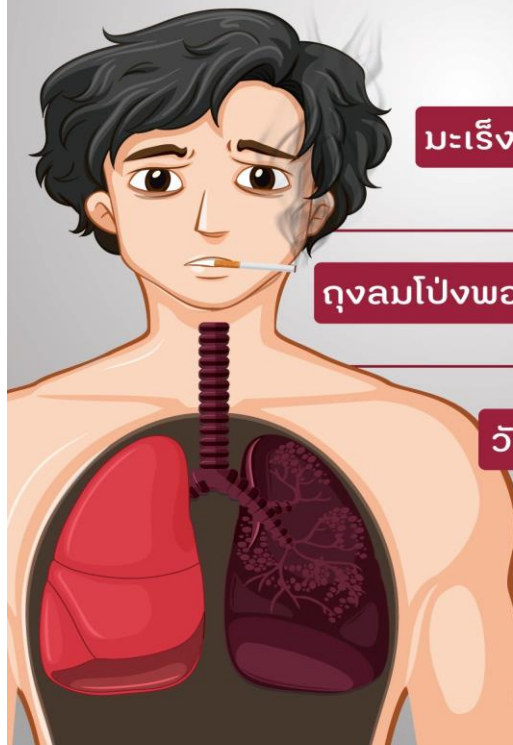
๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรม
๒. ครูเดินดูนักเรียน และให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม

4 โรคร้าย ทำลายปอด

บุหรี่เผาปอด
Tobacco burns your lungs

31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก

“ ไม่อยากให้ออดถูกทำลาย หยตสูบบุหรี่ **หยุด 4 โรคร้ายทำลายปอด** ”



มะเร็งปอด

90% มีสาเหตุจากการสูบบุหรี่ และ 30% จากผลกระทบของบุหรี่มือสอง ผู้ที่สูบบุหรี่จัดจะมีความเสี่ยงมากกว่าผู้ไม่สูบ 50 เท่า

ถุงลมโป่งพอง

ควันบุหรี่ทำลายเนื้อเยื่อในปอดและถุงลมให้ฉีกขาด ทำให้เห็นน้อยเพราะต้องหายใจเร็วขึ้น

วัณโรค

ผู้สูบบุหรี่จะหายใจนำเชื้อโรคเข้าสู่ปอด และเจริญเติบโตเป็นวัณโรค ผู้สูบบุหรี่ที่เป็นวัณโรค มีอัตราการเสียชีวิตเป็น 2 เท่าของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

ภูมิแพ้

ควันบุหรี่ก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหลอดลม ทำให้หลั่งสารน้ำเหลืองมากกว่าปกติ และขนเล็ก ๆ ที่ผิวหลอดลมไม่ทำงาน มีฝุ่นและเสมหะตกค้าง เกิดการอักเสบและหืดจับ

สสส. ศย. มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ และภาคีเครือข่าย ร่วมสร้างความตระหนักถึงอันตราย และพิษภัยของการสูบบุหรี่ **รณรงค์ลดการบริโภคยาสูบในทุกรูปแบบ** เพื่อปกป้องผู้สูบบุหรี่และผู้รับผลกระทบจากควันบุหรี่มือสอง มือสาม

ที่มา : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



คำชี้แจง อ่านแผนภาพที่กำหนด และตอบคำถาม

๑. วันงดสูบบุหรี่โลกตรงกับวันที่เท่าไร

.....

๒. สาเหตุใดทำให้ปอดถูกทำลาย

.....

๓. การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคใดบ้าง

.....

๔. เพราะเหตุใดผู้สูบบุหรี่จึงหายใจเร็ว

.....



คำชี้แจง อ่านแผนภาพที่กำหนด และตอบคำถาม

๕. เพราะเหตุใดผู้สูบบุหรี่จึงเป็นวัณโรค

.....

๖. ผลกระทบจากบุหรี่มือสองทำให้เกิดโรคใด

.....

๗. ผู้ป่วยวัณโรคที่สูบบุหรี่และผู้ป่วยวัณโรคไม่สูบบุหรี่ ใครมีอัตราการเสียชีวิตมากกว่า

.....

๘. หากมีคนมาสูบบุหรี่ใกล้นักเรียนจะทำอย่างไร

.....



คำชี้แจง อ่านแผนภาพที่กำหนด และตอบคำถาม

๙. จากแผนภาพเป็นข้อมูลจากหน่วยงานใด

.....

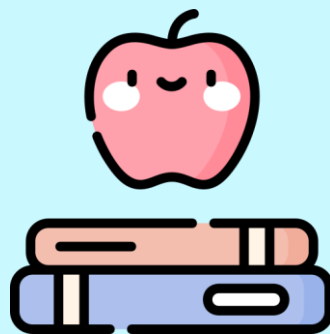
๑๐. แผนภาพให้ความรู้เรื่องใด

.....

๑๑. แผนภาพให้ข้อคิดเรื่องอะไร

.....





เฉลี่ยใบงาน

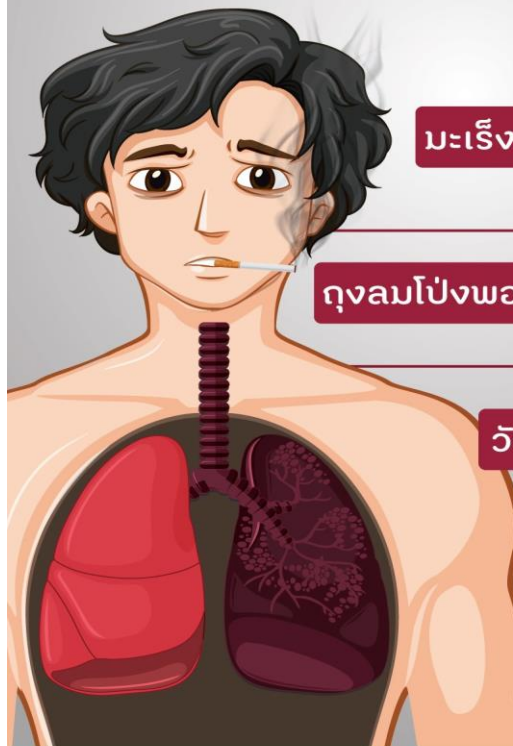


4 โรคร้าย ทำลายปอด

บุหรี่เผาปอด
Tobacco burns your lungs

31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก

“ ไม่อยากให้ออดถูกทำลาย หยตสูบบุหรี่ **หยุด 4 โรคร้ายทำลายปอด** ”



มะเร็งปอด

90% มีสาเหตุจากการสูบบุหรี่ และ 30% จากผลกระทบของบุหรี่มือสอง ผู้ที่สูบบุหรี่จัดจะมีความเสี่ยงมากกว่าผู้ไม่สูบ 50 เท่า

ถุงลมโป่งพอง

ควันบุหรี่ทำลายเนื้อเยื่อในปอดและถุงลมให้ฉีกขาด ทำให้เหนื่อยเพราะต้องหายใจเร็วขึ้น

วัณโรค

ผู้สูบบุหรี่จะหายใจนำเชื้อโรคเข้าสู่ปอด และเจริญเติบโตเป็นวัณโรค ผู้สูบบุหรี่ที่เป็นวัณโรค มีอัตราการเสียชีวิตเป็น 2 เท่าของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

ภูมิแพ้

ควันบุหรี่ก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหลอดลม ทำให้หลั่งสารน้ำเหลืองมากกว่าปกติ และขนเล็ก ๆ ที่ผิวหลอดลมไม่ทำงาน มีฝุ่นและเสมหะตกค้าง เกิดการอักเสบและหืดจับ

สสส. ศย. มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ และภาคีเครือข่าย ร่วมสร้างความตระหนักถึงอันตราย และพิษภัยของการสูบบุหรี่ **รณรงค์ลดการบริโภคยาสูบในทุกรูปแบบ** เพื่อปกป้องผู้สูบบุหรี่และผู้รับผลกระทบจากควันบุหรี่มือสอง มือสาม

ที่มา : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



คำชี้แจง อ่านแผนภาพที่กำหนด และตอบคำถาม

๑. วันงดสูบบุหรี่โลกตรงกับวันที่เท่าไร

๓๑ พฤษภาคม ของทุกปี

๒. สาเหตุใดทำให้ปอดถูกทำลาย

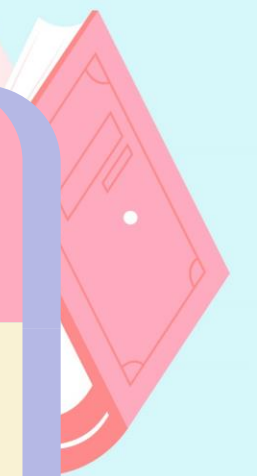
สูบบุหรี่

๓. การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคใดบ้าง

มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง วัณโรค ภูมิแพ้

๔. เพราะเหตุใดผู้สูบบุหรี่จึงหายใจเร็ว

ควันบุหรี่ทำลายเนื้อเยื่อในปอดและถุงลมให้ฉีกขาด



คำชี้แจง อ่านแผนภาพที่กำหนด และตอบคำถาม

๕. เพราะเหตุใดผู้สูบบุหรี่จึงเป็นวัณโรค

..... เพราะผู้สูบบุหรี่จะหายใจนำเชื้อโรคเข้าสู่ปอด

๖. ผลกระทบจากบุหรี่มือสองทำให้เกิดโรคใด

..... มะเร็งปอด

๗. ผู้ป่วยวัณโรคที่สูบบุหรี่และผู้ป่วยวัณโรคไม่สูบบุหรี่ ใครมีอัตราการเสียชีวิตมากกว่า

..... ผู้ป่วยวัณโรคที่สูบบุหรี่

๘. หากมีคนมาสูบบุหรี่ใกล้นักเรียนจะทำอย่างไร

..... ควรเดินหนีให้ไกลจากควันบุหรี่



คำชี้แจง อ่านแผนภาพที่กำหนด และตอบคำถาม

๙. จากแผนภาพเป็นข้อมูลจากหน่วยงานใด

...มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่.....

๑๐. แผนภาพให้ความรู้เรื่องใด

...อันตรายและพิษภัยจากการสูบบุหรี่.....

๑๑. แผนภาพให้ข้อคิดเรื่องอะไร

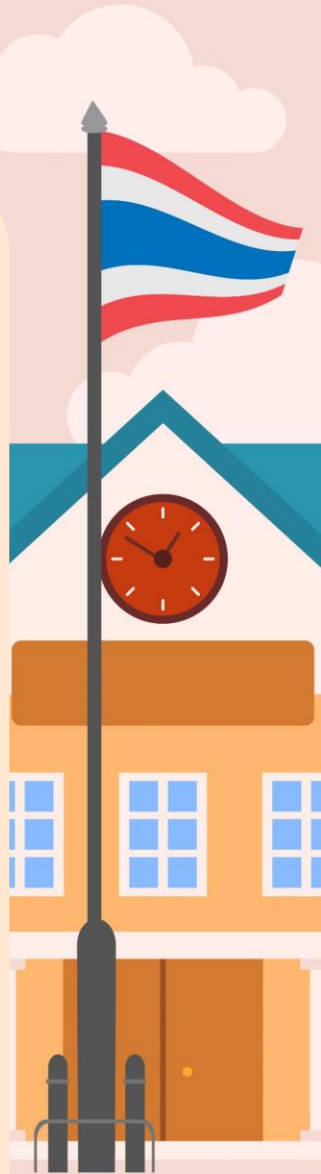
...ไม่ควรสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้ที่สูบบุหรี่.....

...เพราะอาจจะทำให้เกิดโรคร้ายได้.....





สรุป บทเรียน



การอ่านแผนภาพ มีความสำคัญอย่างไร



การอ่านแผนภาพได้ถูกต้อง และสามารถจับใจความสำคัญจากการอ่านได้ จะทำให้เราได้ความรู้และประโยชน์จากข้อมูลที่อยู่ในแผนภาพ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้





ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่องชวนคิด พินิจการอ่าน

สิ่งที่ฉันทำได้

☆☆☆ ฉันทำได้ดี

☆☆ ฉันทำได้บ้าง

☆ ฉันยังทำได้ไม่ดี

ระบายสีลงใน ☆ ตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
๑. เล่าเรื่องที่ฟังและดูได้	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๒. บอกสาระสำคัญของเรื่องที่ฟังและดูได้	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๓. ตั้งคำถามและตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดูได้	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๔. แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากเรื่องที่ฟังและดูได้	☆☆☆	<input type="checkbox"/>



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ใจหาย

สิ่งที่ต้องเตรียม

- ใบงานที่ ๑ เรื่อง ใจหาย

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ชวนอ่าน

แผนภาพ

