

รายวิชา ภาษาไทย

รหัสวิชา ท๑๔๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง สารพิษในชีวิตประจำวัน

ครูผู้สอน ครูธีระพล แก้วคำจันทร์





คำไทยใช้ให้ถูก

๑.

อู๋โมงค์



๒.

อู๋โมง





คำไทยใช้ให้ถูก

อุโมงค์

[อุ-โมง] หมายถึง
(น.) ทางใต้ดิน, ช่องหรือทาง
ที่ขุดลงไปใต้ดินหรือภูเขา





ทบทวน ความรู้เดิม



กิจกรรม

น้ำใส หรือ แอบซ่อน



กิจกรรม จับคู่สารพิษกับที่มา





หลังจับคู่เสร็จ ให้แต่ละคนช่วยกัน
บอกผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น
และวิธีป้องกันสารพิษ



ชวนกันอ่าน

สารพิษในชีวิตประจำวัน

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่านได้
๒. เขียนสรุปข้อคิดและเขียนอธิบาย
การนำข้อคิดไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้
๓. เห็นความสำคัญของการอ่าน
และมีมารยาทในการอ่าน





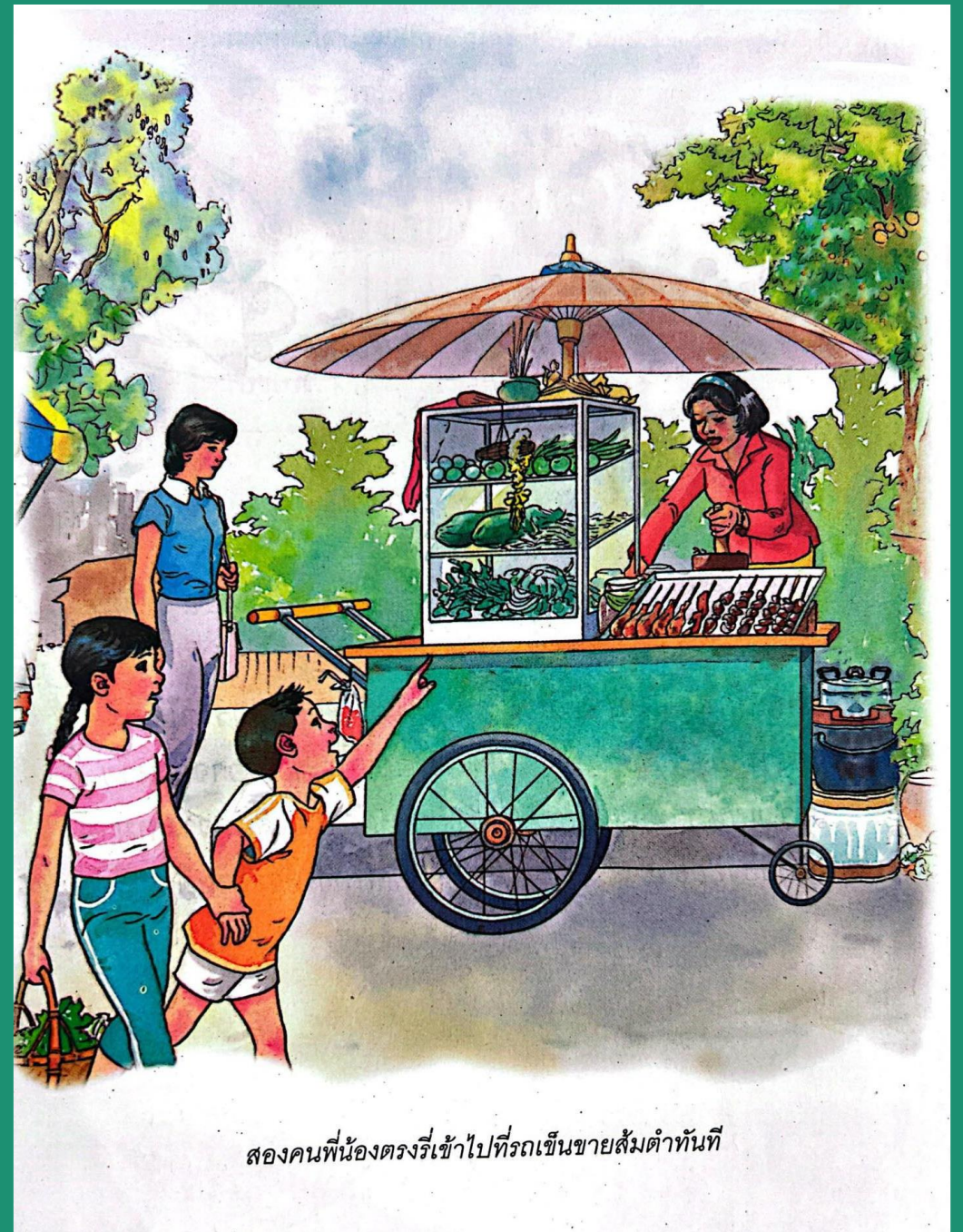
เพิ่มเติม ความรู้ใหม่



สถานที่ในภาพคือที่ใด

ผู้คนกำลังทำอะไร

บรรยากาศเป็นอย่างไร



สองคนพี่น้องตรงรี่เข้าไปที่รถเข็นขายส้มตำทันที

ข้าวปั้นกับสายป่านอาสาไปซื้อกับข้าวให้แม่ เมื่อซื้อของครบ ข้าวปั้นก็เห็นรถเข็นขายส้มตำไถ่อย่างอยู่ข้าง ๆ ตลาด แม่ค้าอย่างไถ่ควั่นโขมง หอมกลิ่นเครื่องเทศโชยมาแต่ไกล ทั้งสองพี่น้องอยากกินส้มตำไถ่อย่าง ขึ้นมาทันที

ทั้งสองเดินตรงเข้าไปที่รถเข็นขายส้มตำ “คุณน้าคะ ส้มตำไทย ไม่เผ็ด ไม่ใส่ผงชูรสหนึ่งถุง และปึกไถ่อย่างสองไม้ค่ะ” สายป่านสั่งส้มตำ ด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม

“ไม่ใส่ผงชูรสนะคะ” สายป่านย้ำ

“ขอใส่นิดหนึ่งนะคะ เดี่ยวไม่อร่อย” แม่ค้าขอร้อง เพราะกลัวเสียชื่อ สายป่านกับข้าวปั้นไม่กล้าต่อรองอีก จำยอมตามแม่ค้าและยืนรอ จนได้ส้มตำ

เมื่อกลับถึงบ้าน สายป่านพูดกับข้าวปั้นว่า “ถ้าพวกเรารับประทาน ผงชูรสมากเกินไป อาจเกิดผลข้างเคียงต่อร่างกายได้ เช่น ลิ่นชา ปากแห้ง คอแห้ง กระหายน้ำ” ข้าวปั้นจึงว่า “ถ้าอย่างนั้นเราไม่กินส้มตำดีกว่า” จากนั้นทั้งสองคนก็เดินไปหาแม่



“แม่ทำฟักทองแกงบวดไว้ให้วางอยู่บนโต๊ะนะลูก ตักให้ดี ระวังอย่าทำหกนะเดี๋ยวมดจะขึ้น” แม่บอกเด็กทั้งสอง

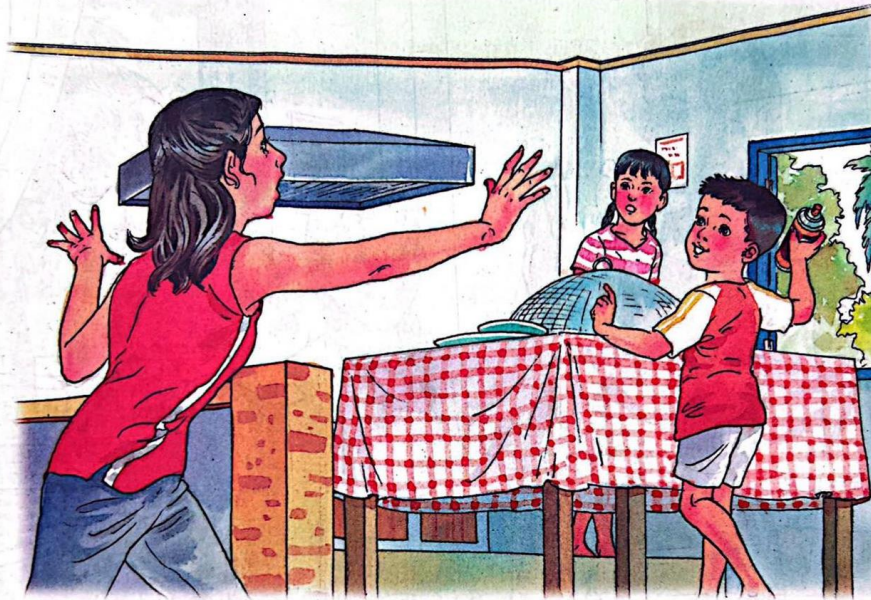
“มดมาก็ไม่เป็นไรนี่ครับ ผิดยาฆ่าแมลงแป๊บเดียว มดก็ตายหมด”
ข้าวปั้นตอบ

“มดตายคนก็แย่ด้วยนะลูก เพราะละอองยาฆ่าแมลงมันอาจปลิวลงไปในชามได้ ถ้ากินเข้าไปจะเกิดอาการอย่างเร็วภายในครึ่งชั่วโมง เริ่มจากคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย หรือถ้าได้พิษมากไป หัวใจจะเต้นช้าไม่สม่ำเสมอ อาจเสียชีวิตได้นะ” แม่พูด





“ยาฆ่าแมลงอันตราย แต่บ้านเราก็มีนะครับ เราต้องทำอะไร
ดีครับแม่” ข้าวปั้นยังไม่หายสงสัย



“ของบางอย่างมีทั้งคุณและโทษ แม่ซื้อมาใช้เพราะรู้จักวิธีใช้ และใช้
เท่าที่จำเป็น อย่างห้องนอนของลูกเปิดปิดกันไม่ระวัง ยุงเข้าไปกัดจนนอน
ไม่ได้ แม่ต้องฉีดยาฆ่าแมลง แต่แม่ก็มีวิธีการป้องกัน คือ ใส่เสื้อแขนยาว
กางเกงขายาว สวมหน้ากากอนามัยให้มิดชิด เพราะละอองของสารเคมี
พวกนี้ทำลายระบบหายใจ แล้วมันสามารถซึมเข้าทางผิวหนังได้ แม่จะฉีด
ตั้งแต่เช้าหลังจากลูกไปโรงเรียนแล้ว ฉีดเสร็จแม่ก็เปลี่ยนเสื้อผ้าอาบน้ำทันที
พอตอนบ่ายแม่จะเปิดหน้าต่างให้กลิ่นมันระเหยออกไป ลูกจึงไม่ได้กลิ่น”





“แล้วยาฆ่าแมลงเป็นแบบเดียวกับที่พ่อใช้ฉีดต้นไม้หรือเปล่าคะ ไม่เห็นพ่อต้องระวังอย่างแม่เลย” สายป่านถามบ้าง

“ที่พ่อใช้เป็นสารสกัดจากพืชพวกสะเดา ซึ่งไม่ใช่สารเคมี จึงไม่เป็นอันตรายต่อคน แต่ถ้าไม่ระมัดระวัง ละอองปลิวเข้าตาก็อาจเป็นอันตรายได้เช่นกัน เกษตรกรบางคนใช้ยาฆ่าแมลง อาจเพราะเห็นว่าช่วยทำลายศัตรูพืชได้ดี เป็นการเพิ่มผลผลิต การใช้ยานั้นมีข้อกำหนดว่าฉีดไปแล้วกี่วันจึงจะเก็บพืชผลได้ เพื่อรอเวลาให้ยาฆ่าแมลงสลายตัว หากเกษตรกรฉีดยาปุ๊บก็เก็บขายทันที เพราะพืชผักกำลังงาม เมื่อคนกินผักเหล่านี้ พืชยาฆ่าแมลงที่ตกค้างจะสะสมในร่างกาย เมื่อสะสมมากขึ้น อาการเบื้องต้นที่แสดงออกจะเหมือนกับอาหารเป็นพิษ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย ปวดหัว” ชาวปิ่นกับสายป่านมองไปที่กองผักสดที่ซื้อมาเมื่อเช้า แล้วทำหน้ากังวล

“พวกเราไม่ต้องกินผักไม่ได้หรือครับ ผมเริ่มกลัว ๆ แล้วครับ” ชาวปิ่นถาม

“ไม่ได้หรอกลูก ผักเป็นอาหารที่สำคัญต่อร่างกาย มีเส้นใยอาหารจำนวนมาก นอกจากจะช่วยให้การขับถ่ายแล้ว ผักยังมีวิตามินเอช่วยบำรุงสายตา วิตามินซีช่วยบำรุงเหงือกและฟัน สร้างภูมิคุ้มกันโรค แต่แม่รู้วิธีที่จะทำให้สารพิษตกค้างในผักน้อยลง รอเดี๋ยวนะลูก เดี่ยวแม่มีอะไรจะให้อ่าน” แม่หายไปที่สักครู่ แล้วกลับออกมาพร้อมกับกระดาษหนึ่งแผ่น แล้วยื่นให้ลูกอ่าน สองคนพี่น้องอ่านข้อความด้วยกันจนจบแผ่นแล้วเงยหน้าขึ้นมายิ้ม



“เฮ้อ! ค่อยสบายใจหน่อยค่ะ แม่มีวิธีล้างผักให้ลดสารพิษได้ อย่างนี้ ค่อยกินผักได้หน่อย” ทั้งสองรีบเดินไปหยิบกะละมังมาเตรียมช่วยแม่ ล้างผักทันที

วิธีการล้างผักเพื่อลดปริมาณสารพิษมีมากมายใครจะเลือกวิธีไหน ก็ขึ้นอยู่กับความสะดวกและชนิดของผัก ถ้าเป็นกะหล่ำปลี หรือผักกาดขาว ข้าวปั้นต้องลอกใบที่อยู่ส่วนนอกออกพอสมควร แช่น้ำสะอาดนาน ๕-๑๐ นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ถั่วพูที่แม่จะใช้จิ้มน้ำพริก หรือคะน้าที่จะใช้ผัดน้ำมันหอย หลังจากล้างน้ำสะอาดแล้วแม่จะลวก น้ำร้อนก่อนส่วนมะเขือเทศ แตงกวา ต้นหอม ผักชีที่ต้องรับประทานสด ๆ ล้างน้ำสะอาดแล้วแช่ต่างทับทมนาน ๑๐ นาที ล้างน้ำสะอาดอีกครั้ง ต่างทับทมนอกจากจะลดปริมาณสารพิษตกค้างแล้วยังฆ่าเชื้อโรค หรือสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ที่ติดมากับผักได้

“การล้างผักให้สะอาดและปลอดภัยนั้น ต้องใช้เวลาและพิถีพิถันพอสมควร เพื่อความปลอดภัยของพวกเราคนกินยังใส่ใจลูก” แม่พูด ยังไม่ทันจบ ข้าวปั้นกับสายป่านก็ยืนโยกไปยิ้มมา ดูเหมือนว่าจะมีอะไร ทำให้เขารำคาญใจ

“แม่คะ ยุ่งซุ่มจิงเลย มันกัดหนูจนขาลายไปหมดแล้ว” สายป่าน บอกแม่

“จริงด้วยครับ ผมก็ถูกกัดเหมือนกัน นี่ขนาดกลางวันนะครับ ถ้าเป็นกลางคืน สงสัยตัวลายไปหมดแล้ว”

แม่เดินไปหยิบตะกร้าใบหนึ่งมาวาง ในนั้นมีขดลวดวางยากันยุงอยู่ แม่จูดยากันยุงหนึ่งขดแล้ววางบนขดลวด “กลืนยากันยุงมันคันจังเลยคะ มันหอมคล้าย ๆ สมุนไพรเลยคะ” สายป่านพูด

“ยากันยุงนี้ทำจากตะไคร้หอมจะมีสรรพคุณช่วยไล่ยุงได้ จึงไม่เป็นอันตรายต่อคน ในสมัยก่อนคุณยายจะเก็บเปลือกส้มไปตากแดดจนแห้ง แล้วจุดไล่ยุงได้ดีเหมือนกัน เดี่ยวนี้คนส่วนใหญ่ชอบซื้อของสำเร็จรูปมาใช้ เพราะว่าสะดวกง่ายและประหยัดเวลากว่าสมัยก่อนแต่เราต้องอ่านฉลากดูส่วนผสมและวิธีใช้ให้ดี ไม่งั้นเราจะรับพิษจากสารเคมีโดยไม่รู้ตัว”

“ยุงหนีไกล สบายใจคนล้างผัก ปลอดภัยแน่ๆ ผักเสร็จทันใจ เอ็งเอ๋ย” ข้าวปั้นแต่งเพลงใส่ทำนองเอง ร้องอย่างมีความสุข จนแม่และสายป่านอดขำไม่ได้

“กริ่ง กริ่ง กริ่ง กริ่ง” เสียงรถขายไอศกรีมดังมาแต่ไกล สองคนพี่น้องทำตาโต หันมาแบมือตรงหน้าแม่ แม่ส่งกระเป๋าสตางค์ให้ทั้งสองคนวิ่งแข่งกันออกไปหน้าบ้านทันที



ลักพักเดียวทั้งคู่ก็เดินหอยกลับมา ส่งกระเป๋าสตางค์คืนให้แม่ แล้วนั่งลงที่โต๊ะกินข้าว เปิดฝาซามแก้ว เพื่อจะดูว่ามีฟักทองแกงบวด เหลือพอแบ่งกันได้หรือไม่ แม่มองอย่างงง ๆ “เกิดอะไรขึ้นหรือลูก”

“ก็ไอศกรีมสิครับ ใส่สีอะไรลงไปก็ไม่รู้ เขียวอ้อ แดงแจ้ ส้มแปร์รีด เหลืองอ้อยเลยครับ” ข้าวปั้นพูด “ผมกลับไปกินแกงบวดฟักทองแสนอร่อย ของแม่ดีกว่าครับ ปลอดภัยแถมมีประโยชน์ต่อร่างกายด้วยครับ”

แม่หัวเราะเสียงดัง ข้าก็ข้า สงสารก็สงสาร แต่แม่ก็ดีใจที่รู้ว่า ลูกของแม่ทั้งสองคน รู้จักป้องกันตัวจากสารพิษต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ได้แล้วจริง ๆ



เกม

ตอบให้ทัน

ของฝากจากครู

ให้หนูคนเก่ง



ของฝากจากครูให้หนูคนเก่ง



บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูแจกใบงานที่ ๙ เรื่อง สารพิษในชีวิตประจำวัน
๒. ครูอธิบายคำชี้แจงใบงาน
๓. ครูมอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมในใบงาน ช่วยเหลือนักเรียนสังเกตพฤติกรรม และบันทึกผล



บทบาทนักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนอ่านคำชี้แจงใบงานที่ครูมอบหมาย
๒. นักเรียนสามารถสอบถามได้หากมีข้อสงสัย
๓. นักเรียนตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมในใบงานให้สำเร็จ

ใบงานที่ ๙ เรื่อง สารพิษในชีวิตประจำวัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านเรื่อง “สารพิษในชีวิตประจำวัน”
แล้วตอบคำถาม



ใบงานที่ ๙ เรื่อง สารพิษในชีวิตประจำวัน

๑. ถ้านักเรียนไปพบแม่ค้าขายส้มตำที่มีลักษณะนิสัยเหมือนแม่ค้า
ส้มตำในเรื่อง “สารพิษในชีวิตประจำวัน” นักเรียนจะซื้อส้มตำ
หรือไม่ เพราะอะไร
๒. นักเรียนมีวิธีการล้างผักและผลไม้อย่างไรเพื่อลดปริมาณ
สารพิษ เขียนอธิบาย ๑ วิธี





ใบงานที่ ๙ เรื่อง สารพิษในชีวิตประจำวัน

๓. แม่เตือนบุงกับเบ๊อย่างไรในเรื่องการซื้ออาหาร
๔. ให้นักเรียนเสนอวิธีการแก้ไขหรือลดสารพิษในชีวิตประจำวัน ตามความคิดของนักเรียนที่นอกเหนือจากบทเรียน (เขียนอธิบาย ๓ ข้อ)
๕. ให้นักเรียนเสนอส่วนผสมอาหารที่ได้จากธรรมชาติ จำนวน ๕ สีส้มอะไรบ้าง และสีนั้นได้จากพืชชนิดใด

สรุป

บทเรียน





ชวนคิด ปิดท้าย

นักเรียนจะเปลี่ยนแปลงอะไร
ในชีวิตหลังจากเรียนเรื่องนี้

สิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

๑. หนังสือเรียนภาษาพาที ป.๔
๒. กระดาษ Proof ปากกาสีน้ำ อุปกรณ์วาดเขียน
๓. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง การเขียนแผนภาพ
ความคิด

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



บทเรียนครั้งต่อไป

การเขียนแผนภาพความคิด

รายวิชาภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

