

ใบงานที่ ๔ เรื่อง การวิเคราะห์ข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง อ่าน พูด คิด พิจารณา เสริมคุณค่าชีวิต
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การวิเคราะห์ข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น
รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและวิเคราะห์ข้อเท็จจริงและความคิดเห็น จากเรื่องที่กำหนดให้

เรื่อง แก่ปัญหาการนอนไม่หลับ แค่ปรับพฤติกรรม

การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นปัจจัยสำคัญของชีวิต ซึ่งความต้องการของคนในแต่ละช่วงวัยก็ไม่เหมือนกัน ไม่ว่าวัยไหนหากนอนไม่เพียงพอก็มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจได้แก่ ร่างกายจะมีความอ่อนเพลีย สมาธิสั้นลง ความจำแย่ลง มีความบกพร่องในการทำงานต่าง ๆ หากใครกำลังประสบปัญหาการนอนไม่หลับ รามาแผนภูมิแนวทางให้คุณนำไปปฏิบัติตามกันได้เลย โดยต้องหาสาเหตุโรคต่าง ๆ ที่ทำให้มีอาการนอนไม่หลับได้ เราต้องสำรวจตัวเองก่อนว่ามีโรคอะไร ที่ส่งผลให้เราอนไม่หลับหรือไม่ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย เช่น โรคระบบทางเดินอาหาร โรคระบบทางเดินหายใจและโรคหัวใจ เป็นต้น ด้านจิตใจที่มักจะพบได้บ่อยก็คือ โรคซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน โรควิตกกังวล โรคการปรับตัวผิดปกติ เป็นต้น

๑. เขียนประโยคที่เป็นข้อเท็จจริงจากเรื่องมา ๒ ประโยค

ประโยคที่ ๑ คือ.....

ประโยคที่ ๒ คือ.....

๒. เขียนประโยคที่เป็นความคิดเห็นจากเรื่องมา ๒ ประโยค

ประโยคที่ ๑ คือ.....

ประโยคที่ ๒ คือ.....

๓. สาระสำคัญของเรื่องที่คุณอ่านคืออะไร

.....
.....
.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....