

บทความสำหรับอ่านเพื่อเขียนบันทึกความรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง ตามรอยเจ้าฟ้าน์อ่าน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อ่านหนังสือดีมีสาระ
รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เรื่องที่ ๑ “รู้จักโรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza) อาการ การรักษา และการป้องกัน”

ไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดเชื้อไวรัสของระบบทางเดินหายใจที่เรียกว่า influenza virus ซึ่งมีอยู่ ๒ ชนิดหลัก ๆ คือ influenza สายพันธุ์ A และสายพันธุ์ B

ไข้หวัดใหญ่มีสายพันธุ์อะไรบ้าง ?

เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่มี ๒ สายพันธุ์หลักที่ก่อโรคในคน คือ ไวรัสสายพันธุ์ A และสายพันธุ์ B แต่ละสายสามารถแบ่งย่อยได้อีก ๒ ชนิด รวมเป็น ๔ สายพันธุ์ย่อย ดังต่อไปนี้

๑. ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A ไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A สามารถก่อโรคได้ทั้งในคนและในสัตว์ โดยเป็นสายพันธุ์ที่กลายพันธุ์ได้อย่างรวดเร็ว และทำให้เกิดการระบาดเป็นวงกว้างทั่วโลก ไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A สามารถแบ่งย่อยตามชนิดของโปรตีนบนเปลือกของไวรัส ได้เป็นอีก ๒ สายพันธุ์ย่อย คือ H๑N๑ และ H๓N๒

๒. ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ B ไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ B สามารถก่อโรคได้ในคนเท่านั้น กลายพันธุ์ได้ช้ากว่าสายพันธุ์ A และมักจะทำให้เกิดอาการรุนแรงได้น้อยกว่า โดยแบ่งย่อยได้เป็น ๒ ตระกูล คือ Yamagata และ Victoria

อาการของไข้หวัดใหญ่เป็นอย่างไร ?

อาการของไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว เจ็บคอ ไอ คัดจมูก ปวดอักเสบติดเชื้อ หรือมีอาการหายใจลำบากได้ หากอาการรุนแรง ภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

ไข้หวัดใหญ่ติดต่ออย่างไร ?

ไวรัสไข้หวัดใหญ่ติดต่อจากคนสู่คน ผ่านสารคัดหลั่งที่เป็นละอองฝอย ทั้งน้ำมูก น้ำลาย ส่วนมากจะผ่านมาจากการจาม ไอ พูด ซึ่งสารคัดหลั่งเหล่านี้สามารถกระจายได้ไกลถึง ๖ ฟุต โดยจะเข้ามาทางจมูก ปากหรือลงปอด บางส่วนซึ่งเป็นส่วนน้อยจะติดต่อทางการสัมผัสสารคัดหลั่ง

ที่มาของข้อมูล : <https://www.prarama.com/influenza> โดย พญ.มณฑนา สันดุขฎี
โรงพยาบาลรามาริบัติ กรุงเทพมหานคร

เรื่องที่ ๒ “๗ เรื่องอาหารน่ารู้ เป็นประโยชน์กับร่างกาย”

๑. คุมปริมาณและสัดส่วน ปัจจุบันมีการนิยมสั่งอาหาร Delivery มากขึ้น จึงมีแนวโน้มที่ผู้บริโภคจะทานอาหารมากเกินความต้องการในแต่ละวัน ซึ่งการทานอาหารในปริมาณที่มากเกินไปนี้ส่งผลให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนตามมาได้ ดังนั้น จึงควรรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม เช่น สัดส่วน ๒ : ๑ : ๑ (ผักผลไม้ ๒ ส่วน ข้าว ๑ ส่วน โปรตีน ๑ ส่วน)

๒. จำกัดเกลือ ผู้บริโภคเริ่มหันมาทานอาหารสำเร็จรูปหรืออาหารแช่แข็งมากขึ้น ซึ่งอาหารประเภทนี้มักมีเกลือเป็นจำนวนมาก ดังนั้น การอ่านฉลากโภชนาการจึงเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราจำกัดปริมาณเกลือได้ โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้มีการกำหนดปริมาณเกลือที่ควรบริโภคในแต่ละวันคือไม่เกิน ๕ กรัม ส่วนประเทศไทยได้มีคำแนะนำให้ใช้เกลือไม่เกิน ๑ ช้อนชา/วัน

๓. ลดหวานลง องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำการรับประทานน้ำตาลไม่ควรเกิน ๕ % ของพลังงานทั้งหมด ซึ่งในประเทศไทยแนะนำการเติมน้ำตาลเพิ่มอยู่ที่ไม่เกิน ๔-๖ ช้อนชา ขึ้นอยู่กับอายุและความต้องการของร่างกาย ดังนี้

- ในเด็กและผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน ๑๖ กรัม/วัน
- วัยรุ่นหญิงชาย อายุ ๑๔-๒๕ ปี ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน ๒๔ กรัม/วัน
- หญิงชายที่ใช้พลังงานมาก ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน ๓๒ กรัม/วัน

๔. ระวังไขมัน องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำปริมาณไขมันที่ควรได้รับอยู่ที่ไม่เกิน ๓๐% ของพลังงานทั้งหมด โดยเป็นไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ๑๐ % ของไขมันที่ได้รับ ปัจจุบันปิ้งย่างชาบูเริ่มเป็นกระแสอีกครั้ง จึงควรทานอย่างเหมาะสมไม่มากเกินไปและควรเลือกวิธีประกอบอาหารด้วยการนึ่ง ผัด หรือย่างแทนการทอดน้ำมัน

๕. ลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์สามารถลดประสิทธิภาพของภูมิคุ้มกันในร่างกายได้ โดยเฉพาะการดื่มในปริมาณมากยิ่งทำให้ร่างกายไม่สามารถรับมือกับการติดเชื้อต่าง ๆ ได้และแอลกอฮอล์เองยังมีฤทธิ์ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า กังวล หวาดกลัว และตื่นตระหนกได้

๖. โยอาหารต้องมี โยอาหารช่วยให้ระบบย่อยอาหารของเราเป็นไปได้อย่างปกติ และยังทำให้รู้สึกอิ่มเป็นเวลานานขึ้น ช่วยป้องกันการรับประทานอาหารที่มากเกินไป โดยปกติแล้วโยอาหารที่แนะนำในแต่ละวันอยู่ที่ ๒๕-๓๐ กรัม โดยแหล่งของโยอาหาร ได้แก่ ผัก ผลไม้

๗. ดื่มน้ำเยอะ ๆ น้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ตามปกติ การดื่มน้ำเปล่าในปริมาณที่เพียงพอจะช่วยให้ร่างกายลดความกระหาย อันเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เราอยากดื่มเครื่องดื่มที่มีรสชาติดหวานและมีแคลอรีสูงได้อีกด้วย นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา และน้ำอัดลมในปริมาณมาก เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ และยังส่งผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับนอนหลับอีกด้วย

ที่มาของข้อมูล : https://www.bpkssamutprakan.com/care_blog/view/๒๔๔

โรงพยาบาลบางปะกอก กรุงเทพมหานคร

เรื่องที่ ๓ “เชื่อนรชชประภา เชื่อนที่เป็นมากกว่าที่เก็บน้ำ”

เขื่อนรัชชประภา มีชื่อเรียกดั้งเดิมว่า **เขื่อนเชี่ยวหลาน** เป็นเขื่อนอเนกประสงค์แห่งที่สองของภาคใต้ ตั้งอยู่ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นเขื่อนหินถมแกนดินเหนียว สูง ๙๔ เมตร ความยาวสันเขื่อน ๗๖๑ เมตร และมีเขื่อนปิดกั้นช่องเขาขาดอีก ๕ แห่ง มีความจุ ๕,๖๓๘.๘ ล้านลูกบาศก์เมตร พื้นที่อ่างเก็บน้ำ ๑๘๕ ตารางกิโลเมตร สร้างขึ้นเพื่อปิดกั้นลำน้ำคลองแสง ที่บ้านเชี่ยวหลาน ตำบลเขาพัง อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตั้งอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติเขาสก เริ่มดำเนินการก่อสร้าง เมื่อวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๕ แล้วเสร็จเมื่อวันที่ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๐ ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวงรัชกาลที่ ๙ พระราชทานนามให้ใหม่ว่า “เขื่อนรัชชประภา” มีความหมายว่า “แสงสว่างแห่งราชอาณาจักร”

เขื่อนรัชชประภา จัดเป็นเขื่อนประเภทอเนกประสงค์ ซึ่งมีความหมายตามพจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ พ.ศ. ๒๕๓๐ ว่าใช้ประโยชน์ ได้หลายอย่างดังจะเห็นได้จากประโยชน์ดังนี้

๑. ด้านการชลประทาน เมื่อมีการปรับปรุงระบบชลประทานเสริมแล้ว น้ำที่ปล่อยจากเขื่อนรัชชประภาจะเป็นผลดีต่อการเพาะปลูกพืชฤดูแล้ง และทำนาปรังของราษฎร ในอำเภอบ้านตาขุน อำเภอคีรีรัฐนิคม และอำเภอพุนพิน ซึ่ง อยู่บริเวณสองฝั่งแม่น้ำด้านท้ายน้ำ

๒. การบรรเทาอุทกภัย การกักเก็บน้ำในฤดูฝนจะช่วยลดความรุนแรงของภาวะน้ำท่วมในพื้นที่ตอนล่างได้เป็นอย่างดี การเจือจางน้ำเสียและผลักดันน้ำเค็ม สภาพน้ำน้อยของลำน้ำตาปี - พุมดวง ในหน้า แล้งทำให้เกิดภาวะน้ำเน่าเสียได้ง่าย ขณะเดียวกันที่ปากแม่น้ำก็จะมีน้ำเค็มรุกกล้ำลึกเข้ามา ตามลำน้ำจากเขื่อนรัชชประภาจะถูกปล่อยออกไปเจือจางน้ำเสีย และต้านทานการรุกกล้ำของน้ำเค็มที่ปากแม่น้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. การประมง อ่างเก็บน้ำเขื่อนรัชชประภา เป็นแหล่งประมงน้ำจืดที่สำคัญทำรายได้ให้กับราษฎรที่อยู่บริเวณโดยรอบอ่างเก็บน้ำ สามารถจับปลาได้ เฉลี่ยวันละ ๒ ตัน คิดเป็นมูลค่าปีละประมาณ ๕ ล้านบาท

๔. การท่องเที่ยว ทักษิณภาพโดยรอบบริเวณเขื่อนและอ่าง เก็บน้ำสวยงามสดดงามและสงบร่มรื่นดึงดูดให้นักท่องเที่ยวเดินทางไปเยี่ยมชมกันอยู่ตลอดเวลา ปีละกว่า ๑๕๐,๐๐๐ คน

๕. การผลิตไฟฟ้า น้ำที่ปล่อยผ่านเครื่องผลิตไฟฟ้าเพื่อส่งให้เกษตรกรทำนน้ำ สามารถผลิตพลังงานไฟฟ้าได้ ๒๔๐,๐๐๐ กิโลวัตต์ให้พลังงานไฟฟ้าเฉลี่ยปีละ ๕๕๔ ล้านกิโลวัตต์ชั่วโมง ช่วยเสริมให้ระบบไฟฟ้าในภาคใต้มีความมั่นคงยิ่งขึ้น

ที่มาของข้อมูล : <https://rpbdam.egat.co.th/index.php>

[การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย](#) เขื่อนรัชชประภา

เรื่องที่ ๔ “ความสำคัญของเครื่องประดับไทย”

“ความสำคัญของเครื่องประดับไทย” เครื่องประดับไทยมีความสำคัญต่อสังคมไทยในหลายๆ ด้าน อาจกล่าวโดยสรุปได้ดังนี้

๑. เพื่อตกแต่งร่างกายให้มีความสวยงาม เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องการตกแต่งร่างกายให้สวยงาม ซึ่งนอกจากใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มตามสมัยนิยมแล้ว ยังมีการใช้เครื่องประดับต่างๆ ตกแต่งเพื่อให้ดูสวยงามยิ่งขึ้น เช่น การใช้สร้อยคอ สร้อยข้อมือ กำไลแขน กำไลข้อมือ กำไลข้อเท้า แหวน ต่างหู เข็มขัด เข็มกลัด ปิ่นปักผม เครื่องประดับเหล่านี้มีการออกแบบ ตลอดจนการใช้วัสดุที่แตกต่างกันไปตามกาลสมัย บางอย่างก็เลิกใช้ไปแล้ว เช่น ในสมัยก่อน บิดามารดามักนิยมให้เด็กผู้หญิงใส่ “จับปิ้ง” ที่ทำด้วยเงิน ทอง หรือนาก ปิดของลับไว้ ปัจจุบันไม่ค่อยมีให้เห็นแล้ว เช่นเดียวกับการใช้เข็มขัดทองและเข็มขัดนาก ซึ่งไม่ค่อยมีปรากฏให้เห็นในสังคมไทยปัจจุบัน

๒. เพื่อแสดงฐานะทางเศรษฐกิจของผู้สวมใส่ การใช้เครื่องประดับเป็นการบ่งบอกถึงฐานะทางเศรษฐกิจของผู้สวมใส่ด้วย หากใช้เครื่องประดับที่มีราคาแพง เช่น ทำจากวัสดุที่มีค่าและราคาแพงมาก ก็แสดงว่าผู้สวมใส่มีฐานะดี แต่ถ้าทำจากวัสดุที่มีราคาไม่แพงนัก หรือไม่ใช้เครื่องประดับใดๆ ก็แสดงว่า บุคคลนั้นอาจมีฐานะยากจน

๓. เพื่อแสดงสถานภาพทางสังคมของผู้สวมใส่ การใช้เครื่องประดับบางอย่างเป็นการแสดงถึงสถานภาพทางสังคมของผู้สวมใส่ เช่น เป็นกษัตริย์หรือพระราชวงศ์ เป็นขุนนางชั้นสูง และเป็นพราหมณ์หรือผู้ประกอบพิธีทางศาสนาในราชสำนัก เครื่องประดับดังกล่าวนี้ มักมีการกำหนดไว้ในกฎหมายเทียรบาล หรือตามโบราณราชประเพณี บุคคลสามัญไม่สามารถตกแต่งด้วยเครื่องประดับเช่นนั้นได้

๔. เพื่อแสดงออกถึงความเชื่อในศาสนา และสิ่งเคารพบูชา พุทธศาสนิกชนไทยส่วนมากนิยมสวมใส่พระเครื่องไว้ที่คอ รวมทั้งเครื่องรางของขลังต่างๆ เช่น ตะกรุด ผ้ายันต์ นอกจากจะเป็นการแสดงออกถึงความศรัทธาในพระพุทธศาสนาแล้ว ยังถือว่า เครื่องประดับเหล่านี้ สามารถคุ้มครองป้องกันภัยอันตรายต่างๆ ได้ด้วย

ที่มาของข้อมูล : <https://www.saranukromthai.or.th/sub/book>

มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน

ใบงานที่ ๔ เรื่อง การเขียนบันทึกความรู้จากการอ่าน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง ตามรอยเจ้าฟ้านักอ่าน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อ่านหนังสือดีมีสาระ
รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนบันทึกความรู้การอ่านเรื่องที่สนใจ ๑ เรื่อง โดยเขียนตามรูปแบบ
ตามที่กำหนด

๑. ชื่อเรื่อง.....

๒. ที่มาของข้อมูล.....
.....

๓. วันที่อ่าน วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๔. ประเภทของเรื่องที่อ่าน.....

๕. สาระสำคัญ

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

๖. ประโยชน์ที่ได้รับ

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

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