

ใบงานที่ ๐๕

การแยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น

คำชี้แจง ดูภาพและอ่านข้อความ แล้วแยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น

‘บัวขาว’ แลงปมทิ้งเวที เค-วัน ยันทำเพื่อศักดิ์ศรีมวยไทย

บัวขาว บัญชาเมฆ เปิดค่ายแลงปมทิ้งเวที เค-วัน โดยยืนยันเป็นคนตัดสินใจเอง และทำไปเพื่อศักดิ์ศรีของมวยไทย แต่ก็พร้อมชกกับนักมวยคนเดิมหากยังติดสัญญา กับ เค-วัน

เมื่อวันที่ ๑๔ ต.ค. ที่ค่ายมวยบัญชาเมฆ ซอยโยธินพัฒนา ๓ กรุงเทพมหานคร เมื่อเวลา ๑๓.๐๐ น. “ดำดอทคอม” บัวขาว บัญชาเมฆ ยอดนักมวยไทยชื่อดังได้แลงข่าวชี้แจงถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในการแข่งขัน เค-วัน เวิลด์ แม็กซ์ ไฟนัล (ประเทศไทย) เมื่อช่วงกลางดึกของวันที่ ๑๑ ต.ค. เหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นในการชกชิงแชมป์ เค-วัน ณ อาคารกรีฑาในร่มศูนย์กีฬาแห่งชาติภาคตะวันออก พัทยา นักชกชาวไทย บัวขาว พบกับ เอ็นริโก เคห์ล นักชกจากเยอรมนีซึ่งหลังผ่านไป ๓ ยก ผลปรากฏว่าเสมอกัน จึงต้องแข่งกันต่อในยกที่ ๔ เพื่อหาผู้ชนะ แต่กองเชียร์ก็ต้องประหลาดใจ เมื่อบัวขาวไม่ขึ้นชกต่อและเดินทางกลับที่พักไปทันที ส่งผลให้ เอ็นริโก เคห์ล คว่ำแชมป์ เค-วัน เวิลด์ แม็กซ์ ไฟนัล ไปโดยปริยายล่าสุดทางนักชกวัย ๓๒ ปี ก็ได้เปิดค่ายชี้แจง โดยยอมรับว่าการที่ตนเดินลงจากเวทีไม่ชกในยกที่ ๔ ต่อเป็นการตัดสินใจของตนเพียงคนเดียวไม่เกี่ยวข้องกับทีมงาน และทำไปก็เพื่อปกป้องศักดิ์ศรีของมวยไทย บัวขาว กล่าวว่า “ทุกอย่างผมตัดสินใจด้วยตัวของตัวเอง โดยที่ไม่ได้มีการบอกกล่าวกับใครมาก่อนซึ่งน้องๆ หรือทีมงานบางคนก็ยังไม่รู้ว่ามันเกิดอะไรขึ้น”

ในปมที่ว่าทาง เค-วัน ได้ตั้งกฎไม่ให้ตนได้ใช้อาวุธที่ถนัดนั้น บัวขาว ก็ได้ตอบว่า มวยเค-วัน ครั้งนี้องค์กรต่างๆ เข้ามาเอี่ยวเพิ่มขึ้นจากเดิม แลมหกติกายังเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอีกต่างหาก ซึ่งตนก็ไม่สบายใจที่มีการปรับเปลี่ยนกติกาที่ว่านั้นไม่ใช่สาเหตุหลักสำหรับประเด็นเรื่องการพนันหรือล็อกผลการแข่งขันนั้นทางบัวขาว ไม่ขอตอบ แต่ยืนยันว่าจะอยู่ชกให้กับ เค-วัน ต่อจนจบสัญญาเดือนธันวาคม ปี ๒๐๑๕ เพราะสัญญาดังกล่าวทนายของตนเป็นคนร่างขึ้นเอง ส่วนการไม่อยู่จนจบผลการตัดสินนั้น ตนเองคิดตั้งแต่ก่อนแข่งแล้วว่า จะชกเพียง ๓ ยก ดังนั้นเมื่อมีปัญหาตามมาทีหลัง ก็พร้อมจะส่งทนายร่วมหารือกับเจ้าของลิขสิทธิ์ เค-วัน ต่อไป

คำชี้แจง ดูภาพและอ่านข้อความ แล้วแยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น



ข้อเท็จจริง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๐๖

เขียนแผนภาพข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น

คำชี้แจง อ่านเรื่องอยากสุขภาพดี ต้องปรับพฤติกรรม แล้วเขียนข้อความลงในแผนภาพ
ข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น

อยากสุขภาพดี ต้องปรับพฤติกรรม

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการให้ความรู้เพียงอย่างเดียว โดยมากแล้วยังไม่ประสบความสำเร็จ เพราะคนส่วนใหญ่ “รู้” ว่าอะไรควรทำแต่ยังทำไม่ได้

นพ.ชนันทพ ครุธกุล เลขาธิการเครือข่ายคนไทยไร้พุงอธิบายว่า เรื่องของการปรับพฤติกรรม ก้าวแรกคือ ต้องมี “ความรู้” ก่อน สองคือสร้าง “ความตระหนัก” ว่า เมื่อกินผิดเข้าไปแล้วจะมีผลอย่างไร ทำให้เกิดความระมัดระวังในการบริโภคอาหารมากยิ่งขึ้น สามคือ “พยายามปรับสิ่งแวดล้อม” เปลี่ยนขนมเค้ก กาแฟระหว่างพักประชุมเป็นผลไม้ได้หรือไม่ สุดท้ายคือต้อง “สร้างแรงจูงใจ” ในการปรับพฤติกรรม เพราะ หากไม่มีแรงจูงใจในการปรับพฤติกรรมก็ไม่สามารถทำได้สำเร็จ

ปัจจุบันนี้ประเทศไทยมีคนอ้วนเป็นอันดับ ๕ ของเอเชีย สำหรับการใช้เกณฑ์หลักการคิดแคลอรี ในการคุมน้ำหนักก็ไม่ได้ผลเสมอไป เพราะแต่ละคนต้องการพลังงานไม่เหมือนกัน และในคนที่ไม่ออกกำลังกาย ร่างกายก็ต้องการแคลอรีน้อยกว่าที่กำหนดไว้ ซึ่งเกณฑ์การคิดแคลอรีที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันนั้นเป็นค่าเฉลี่ย ในอดีตที่กำหนดไว้ในตอนที่คนเรายังมีกิจกรรมให้ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย แต่ปัจจุบันเรามีกิจกรรมลดลง แนวโน้มในอนาคตจึงน่าจะต้องมีการปรับค่าเฉลี่ยแคลอรีด้วย

หากการ “กินผิด” คือตัวการสำคัญสาเหตุหนึ่งที่เป็นอันตรายก่อโรค “ความรู้ผิด” ก็คงเป็นปัจจัยเร่งให้ป่วยเร็วขึ้น เมื่อแก้ไขและพร้อมที่จะหันมา “กินดี” ถูกหลัก “ปฏิบัติ” ถูกต้อง การเป็นเจ้าของสุขภาพดีไร้โรคภัยเบียดเบียนก็เป็นเรื่องใกล้ตัวที่ทุกคนทำได้

เคล็ดลับการกินอย่างฉลาด ปราศจากโรค (สสส.)

ชัชวรรณ ปัญญาพยัตตาจิ

แผนภาพข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น

เรื่อง อยากรักษาภาพดี ต้องปรับพฤติกรรม

ข้อเท็จจริง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

