

รายวิชา ภาษาไทย

เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญ

รหัสวิชา ท๒๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาที่ ๒
ผู้สอน ครูฟาริเดชห์ เบญญากาจ

เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญ

การอ่านจับใจความสำคัญ

การอ่านเพื่อค้นหาสาระสำคัญของเรื่องที่อ่าน
ที่ผู้เขียนต้องการสื่อ

ประโยคใจความสำคัญหรือประโยคหลัก

คือ ที่สรุปความคิดของข้อเขียนตอนนั้น
ไว้ทั้งหมดประโยคนี้อาจจะอยู่ส่วนใดของย่อหน้าก็ได้

ประโยชน์ขยายความ

เป็นข้อความขยาย สนับสนุนประโยค
ใจความสำคัญให้ชัดเจนขึ้น

หลักการอ่านเพื่อจับใจความสำคัญ

อ่าน

เขียน

คิด

เรียบเรียง

การพิจารณาตำแหน่งใจความสำคัญ

ประโยชน์ใจความสำคัญอยู่ตอนต้นของย่อหน้า

ประโยคใจความสำคัญอยู่ตอนกลางของย่อหน้า

ประโยคใจความสำคัญอยู่ตอนท้ายของย่อหน้า

ประโยชน์ใจความสำคัญอยู่ตอนต้นและ
ตอนท้ายของย่อหน้า

ผู้อ่านสรุปขึ้นเอง จากการอ่านทั้งย่อหน้า

แบบฝึกทักษะ

เรื่อง

การจับใจความสำคัญ

จากข้อความต่อไปนี้

ให้นักเรียนแยกประโยคที่เป็นใจความสำคัญของเรื่อง

๑. ชีวิตของคนเมืองหลวงในปัจจุบัน มีแต่ความเคร่งเครียดและเร่งรีบในการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทำให้บางครั้งรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาหรือไม่ได้รับประทานอาหารตรงตามมื้ออาหาร บางคนต้องงดเว้นอาหารบางมื้อไปก็มีปัญหาเหล่านี้ทำให้ร่างกายไม่ได้รับพลังงานและสารอาหารที่ต้องการอย่างเพียงพอในแต่ละวัน อันมีผลกระทบต่อสุขภาพทำให้ ภูมิคุ้มกันร่างกายอ่อนแอเกิดภาวะติดเชื้อโรคได้ง่าย และเกิดเจ็บป่วยการรับประทานอาหารไม่ครบทุกมื้อนับว่ามีโทษต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

๒. อาหารมื้อหลักที่ไม่ควรงดก็คือ อาหารมื้อเช้า เนื่องจากตอนเช้าเป็นการเริ่มต้นทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต อาหารมื้อเช้าจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเพียงพอสามารถปฏิบัติงานในแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ระยะเวลาระหว่างมือเย็นกับมือเช้าห่างกันถึง ๑๒ ชั่วโมง อาหารที่ได้รับประทานตั้งแต่ตอนเย็นจะถูกเผาผลาญเป็นพลังงานจนหมดสิ้น ระดับน้ำตาลในเลือดก็ลดต่ำลงจึงทำให้ร่างกายต้องการอาหารเพื่อสร้างพลังงานใหม่

๓. สาเหตุสำคัญที่ทำให้หลายคนไม่รับประทานอาหารเช้ามี ๒ ประการ คือประการแรก ไม่รับประทานอาหารเช้าเพราะไม่มีเวลาพอ นอนตื่นสาย ต้องรีบไปโรงเรียนหรือไปทำงานจึงไม่สะดวกและไม่พร้อมในการเตรียมอาหารเช้า วิธีแก้ปัญหานี้คือการทานอาหารที่ง่าย ๆ สะดวกรวดเร็วไม่ต้องพิธีพิถันมากนัก เช่น ข้าวไข่เจียว ไข่ต้ม แซนวิช ฯลฯ

ประการที่สอง ไม่รับประทานอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วน
หรือต้องการลดน้ำหนัก วิธีแก้ปัญหานี้ไม่ใช่การงดอาหารมือใด
มือหนึ่ง แต่ควรรับประทานอาหารเช้าให้ครบทุกมื้อโดยการควบคุม
อาหารและให้ได้สารอาหารถูกต้อง ตามหลักโภชนาการ

ผลการวิจัยพบว่า การรับประทานอาหารเช้าทำให้
การทำงานภายในร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพเพราะ
ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอและมีระดับน้ำตาลในเลือด
อยู่ในระดับปกติ

จงขีดเส้นใต้ประโยคใจความสำคัญจากข้อความ
ที่กำหนดให้

๑. ศิลปะแห่งการฟังนั้นไม่ได้หมายถึงการนั่งปล่อยให้ผู้อื่นพูดฝ่ายเดียว การทำเช่นนั้นง่ายเกินกว่าที่จะนับว่าเป็นศิลปะ การฟังจึงหมายถึงความสามารถที่จะชักจูงผู้พูดให้หันเข้ามาหาเรื่องที่เขาค้นคว้า คือแสดงให้เห็นว่าตนกำลังฟังคำพูดของเขาด้วยความตั้งใจ

๒. ประเทศที่พัฒนาแล้วต่างตระหนักกันดีว่า การศึกษานั้น
เป็นเครื่องมือในการพัฒนาประเทศ ที่ยอดเยี่ยมที่สุด การเร่งรัด
พัฒนาทางวัตถุใด, จักล้มเหลวสิ้น หากประชาชนยังด้อย
การศึกษา

๓. วัดกับคนไทยมีความเกี่ยวพันกันอย่างลึกซึ้งตลอดมา
ในสมัยก่อนวัดเป็นทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตประจำวัน เป็นโรงเรียน
อบรมสั่งสอนเด็ก เป็นศาลไกลเกลี่ยข้อขัดแย้งของผู้ใหญ่

๔. ความสมบูรณ์ของชีวิตมาจากความเข้าใจชีวิต เป็นพื้นฐาน คือเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความเป็นมนุษย์ และความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับธรรมชาติ มีความรัก ความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และ ธรรมชาติอย่างจริงใจ

๕. ความเครียดทำให้เพิ่มฮอร์โมนอะดรีนาลีนในเลือด ทำให้หัวใจเต้นเร็ว เส้นเลือดบีบตัว กล้ามเนื้อแข็งตึง ระบบย่อยอาหารผิดปกติและเกิดอาการปวดหัว ปวดท้อง ใจสั่น แขนขาอ่อนแรง ความเครียดจึงเป็นตัวการที่เร่งให้แก่เร็ว

๒. สารอาหารในข้าวกล้องจะช่วยใหร่างกายแข็งแรงและช่วยป้องกันโรคอ้วน ข้าวกล้องมีสารเส้นใยมากกว่าข้าวขาว ๘ เท่า ข้าวกล้องจะช่วยดูดซับไขมันและน้ำตาลในอาหาร แล้วขับออกมาเป็นกากอาหาร ทำให้ไขมันและน้ำตาลซึมเข้ากระแสเลือดน้อยลง

๗. ปลาทุจากจังหวัดสมุทรสงครามหรือแม่กลองกินอร่อยกว่าปลาน้ำอื่น เพราะนวลดิน และระบบน้ำ บริเวณก้นอ่าวไทยแถบจังหวัดสมุทรสาครและสมุทรสงครามโดยเฉพาะบริเวณปากน้ำและก้นอ่าวแม่กลองจะเป็นดินเลนร่วนซุยซึ่งมีนวลดินที่ทำให้ปลาทุอร่อย

๘. คนโบราณท่านแบ่งการปกครองในบ้านไว้ดังนี้คือ สามีเป็นใหญ่นอกบ้าน ซึ่งหมายความว่า สามีเป็นผู้มีภาระหน้าที่ทำงานภายนอกบ้านเป็นงานอาชีพหาเงินเลี้ยงครอบครัว ส่วนภริยาเป็นใหญ่ในบ้าน ซึ่งหมายถึงผู้รับผิดชอบในการปกครองดูแลกิจการในบ้าน ซึ่งเป็นพวกการบ้านงานครัว นั่นเองหรือ “ สามีเป็นผู้หา ภริยาเป็นผู้เก็บ (เงิน) ” การแบ่งหน้าที่ของสามีและภริยากันเช่นนี้ทำให้คนแต่ก่อนอยู่ด้วยกันอย่างสันติสุข

เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญ