

รายวิชา ภาษาไทย

รหัสวิชา ท๒๓๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ผู้สอน

ครูแรมเดือน บุญชู

เรื่อง

การอ่านจับใจความสำคัญและ
เขียนแสดงความคิดเห็น
จากการอ่านบทความ

ภาษาไทย

มัธยมศึกษาปีที่ ๓

การอ่านจับใจความสำคัญ
และเขียนแสดงความคิดเห็น
จากการอ่านบทความ



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายหลักพิจารณาความสมเหตุสมผลของการลำดับความและความเป็นไปได้ของเรื่อง



จุดประสงค์การเรียนรู้

๒. วิเคราะห์วิจารณ์เรื่องที่อ่าน
ได้อย่างสมเหตุสมผลของการลำดับ
ความ

บทความ

บทความ เป็นงานเขียนที่มุ่งเสนอความคิดเห็น
หรือความรู้ในเรื่องที่คนกำลังสนใจอยู่ตามความคิด
ส่วนตัวของผู้แต่งเพียงประเด็นใดประเด็นหนึ่ง



บทความ

บทความทั่วไปจึงมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง
ปัจจุบัน เหตุการณ์ทันสมัย และมีวิธีการเขียน
โน้มน้าวใจให้เหตุผลที่ผู้อ่านเชื่อถือได้



ลักษณะของบทความที่ดี

๑. มีส่วนประกอบ ๓ ส่วน

๑.๑ ส่วนนำ เป็นส่วนขึ้นต้นเพื่อดึงดูดความสนใจ
ของผู้อ่าน มีลักษณะเป็นเชิงกล่าวนำหรือให้ความรู้
พื้นฐาน



ลักษณะของบทความที่ดี

๑.๒ ส่วนเนื้อหา เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ความรู้
และสาระแก่ผู้อ่าน

๑.๓ ส่วนสรุป เป็นส่วนท้ายของบทความ
เพื่อสร้างความเข้าใจ เป็นการสรุปเนื้อหา
และสร้างความประทับใจในการอ่าน



ลักษณะของบทความที่ดี

๒. มีเนื้อหาสาระที่เป็นประโยชน์

บทความที่มีคุณค่านั้นควรมีเนื้อหาสาระที่ให้ความรู้
และความคิดที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านเนื้อหาควร
ทันเหตุการณ์ มีความถูกต้องและสามารถใช้อ้างอิงได้



แนวทางการอ่านบทความ

๑. ตั้งจุดมุ่งหมาย

ผู้อ่านจะต้องตั้งจุดมุ่งหมายการอ่านก่อนที่จะอ่าน เพื่อความรู้และจะวิจารณ์บทความอย่างพินิจพิจารณา



แนวทางการอ่านบทความ

๒. ควรอ่านอย่างน้อย ๒ ครั้ง

ครั้งแรกควรอ่านคร่าว ๆ อ่านผ่าน ๆ ให้รู้เนื้อหา
ว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอะไร แสดงความรู้และความคิด
เรื่องใด



แนวทางการอ่านบทความ

การอ่านครั้งที่สองเป็นการอ่านอย่างละเอียด
อ่านอย่างพิถีพิถันเนื้อหาและกลวิธีการเขียน



นักเรียนทำกิจกรรม



ใบงาน เรื่อง การอ่านวิจารณ์และแสดงความคิดเห็นจากการอ่านบทความ
หน่วยที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓
รายวิชาพื้นฐานภาษาไทย ท ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม

ยาลดความอ้วน

ในปัจจุบันความอ้วนจะเป็นปัญหาที่ทำให้หลายๆ คนวุ่นวายใจมากที่สุด คนอ้วนนั้น นอกจากไม่ชวนมองแล้วยังถูกล้อเลียนเสมอๆ และไม่มีความปลอดภัยต่อตัวมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคบางชนิด เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ปวดตามข้อได้มากกว่าคนผอม สาเหตุใหญ่ของความอ้วนมาจากการบริโภคอาหารเกินความจำเป็นของร่างกาย อาหารที่รับประทานเข้าไปส่วนหนึ่งถูกนำไปใช้ในการทำงาน เช่น การเดิน การวิ่ง การคิด อีกส่วนหนึ่งถูกนำไปสร้างเสริมหรือซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และถ้ายังมีอาหารหลงเหลือจากประโยชน์สองประการดังกล่าวแล้ว อาหารเหล่านี้ก็จะถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ท้อง ซึ่งวิธีนี้เป็นวิธีการสะสมอาหารไว้ในคราวจำเป็นของสิ่งมีชีวิต

เราจะเห็นได้ว่าการตามใจปากเป็นสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้คนอ้วน เพราะฉะนั้นถ้าอยากลดความอ้วน สิ่งสำคัญประการแรกก็คือ กินให้น้อยลง แต่ดูเหมือนจะเป็นไปได้ยาก ทั้งนี้ทั้งนั้นเพราะคนอ้วนมักจะกินมากจนเป็นนิสัยจะให้กินน้อยลงจนถึงขนาดที่ไม่เกินความจำเป็นที่ร่างกายต้องการด้วยแล้วละก็ดูจะเป็นเรื่องลำบาก อย่างไรก็ตามคนอ้วนที่คิดอยากจะผอมก็พยายามหาวิธีการใหม่ วิธีการหนึ่งที่ทำกันมากก็คือใช้ยาลดความอ้วน โดยคิดว่ายานี้จะไปช่วยละลายไขมันหน้าท้อง ช่วยลดส่วนเกินที่มีให้น้อยลงทำให้ผอมลงได้ แล้วด้วยความเข้าใจผิดอันนี้ ทำให้หลายคนคิดจะผอมทางลัด โดยอาศัยการกินยาที่เดียวมาๆ สิ่งที่เกิดขึ้นแทนที่จะผอมลงดังใจ กลับได้รับผลร้ายจากพิษของยา บางรายถึงขั้นตายเลยก็มี

ยาลดความอ้วนที่ใช้กันส่วนใหญ่ คือ อนุพันธ์ของแอมเฟตามีน ซึ่งเป็นยาแก้ปวด หรือยากระตุ้นที่รู้จักกันในท้องตลาดว่า “ยาบ้า” ยาเหล่านี้เป็นเพียงอนุพันธ์ของแอมเฟตามีน ผลข้างเคียงจึงน้อยกว่า อย่างไรก็ตามปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้ยาเหล่านี้เป็นวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท ร้านขายยาจะขายยาได้ต่อเมื่อมีใบอนุญาตเฉพาะให้ขายมีเภสัชกรประจำตลอดเวลาทำการและขายได้ตามใบสั่งแพทย์เท่านั้นไม่สามารถจะซื้อมารับประทานเองได้จึงไม่ควรซื้อรับประทานเองควรอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด เพราะผลเสียของยาลดความอ้วนมีมาก ถ้าจะว่ากันไปแล้ว ยาลดความอ้วนจริงๆ นั้นไม่มี ที่มีขายหรือใช้กันอยู่นั้นเป็นเพียงยาลดความอยากอาหาร ยาจะออกฤทธิ์ที่สมอง ตรงศูนย์ควบคุมความหิวและความอิ่ม ทำให้ศูนย์ควบคุมความหิวทำงานน้อยลง ศูนย์ควบคุมความอิ่มทำงานมากขึ้น ทำให้เบื่ออาหาร ไม่หิว กินอาหารไม่อร่อย กระตุ้นให้สมองทำงานมากขึ้น ประสาทตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา สามารถทำงานได้เรื่อยๆ โดยไม่รู้สึกลำบาก ผู้ใช้ต้องเข้าใจว่าในระหว่างรับประทานยานี้ เมื่อถึงเวลาอาหารแต่ละมื้อ ก็ควรรับประทานบ้างเล็กน้อย เพื่อป้องกันไม่ให้กรดต้นกระเพาะเพราะท้องว่าง ยาประเภทนี้ปัจจุบันในท้องตลาดมีอยู่หลายชนิด มีทั้งเม็ดขนาดธรรมดา ซึ่งต้องรับประทานวันละ ๒-๓ เม็ดกับชนิดฤทธิ์เนิ่นคือมีตัวยามากกว่าอย่างแรกแต่สะดวกกว่าในการรับประทาน คือรับประทานเพียงวันละเม็ด แต่ก็มีข้อเสียที่ว่า ถ้ามีอาการข้างเคียงจะมีอาการอยู่จนถึง ๑-๒ วัน อาการข้างเคียง

ใบงาน เรื่อง การอ่านวิจารณ์และแสดงความคิดเห็นจากการอ่านบทความ
หน่วยที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓
รายวิชาพื้นฐานภาษาไทย ท ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม

หรือผลเสียของยาลดความอ้วนทำให้อาการใจสั่นเหมือนมีอะไรมาบีบหัวใจ นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ มึนงง สับสน หงุดหงิด ปากแห้ง ถ้ารับประทานยาติดต่อกันนานๆ จะมีอาการติดยา มีอาการของโรคจิต ซึมเศร้า ประสาทหลอนอาจถึงกับฆ่าตัวตายได้ ยาพวกนี้จะใช้ได้ผลชั่วคราวระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ใช้ติดต่อกันนานๆ ก็ไม่ได้ผลสำหรับคนอ้วนจากกรรมพันธุ์ เมื่อรับประทานยาจะลดความอ้วนได้ แต่เมื่อหยุดยา ก็จะอ้วนขึ้นอีกและยานี้จะช่วยเหลืออะไรไม่ได้เลย ถ้าผู้ใช้มีนิสัยกินได้ตลอดเวลาโดยไม่หิว

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคขอแนะนำผู้บริโภคว่า การจะลดความอ้วนได้อย่างแท้จริง และปลอดภัย อยู่กับการควบคุมปริมาณอาหาร รับประทานอาหารพวกแป้ง และไขมันให้น้อยลง รับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ให้มากขึ้น ออกกำลังกายแต่พอเหมาะสมและสม่ำเสมอ การออกกำลังกายจะช่วยให้ไขมันที่สะสมอยู่ลดลง เพราะถูกเปลี่ยนไปเป็นพลังงาน กล้ามเนื้อแต่ละส่วนจะเกิดการรัดตัวได้รูปทรง ถ้าปฏิบัติเพียง ๒ ประการนี้ก็เพียงพอที่จะลดความอ้วนได้ แต่เวลาปฏิบัติไม่ง่าย ดังที่บรรยายไว้ หากต้องการจะผอมจริงๆ จะต้องเอาชนะใจตนเองให้ได้ ขึ้นกับว่าจะมีความอดทนแค่ไหน และยาลดความอ้วนนี้ออกฤทธิ์ต่อสมองโดยตรง ไม่เหมาะสมกับสตรีที่ตั้งครรภ์ เด็กที่อายุต่ำกว่า ๑๒ ขวบ และผู้ที่มีความผิดปกติทางสมองอยู่แล้ว ข้อสำคัญประการสุดท้ายคือต้องไปปรึกษาแพทย์โดยเฉพาะถ้าหากจะต้องใช้ยา

คำถาม

๑. สาเหตุของโรคอ้วนคืออะไร

.....

๒. คนอ้วนมีแนวโน้มว่าจะเป็นโรคอะไรได้อีกบ้าง

.....

๓. การใช้ยาลดความอ้วนติดต่อกันเป็นเวลานานอาจเกิดผลข้างเคียงอย่างไร

.....

๔. วิธีลดความอ้วนที่ถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัยคืออะไร

.....

๕. วิธีซื้อยารับประทานที่ปลอดภัยที่สุดคืออะไร

.....

เฉลยคำตอบ ใบงาน

๑. รับประทานอาหารประเภทแป้งและไขมันมากเกินไปหรือกินอาหารเกินจำเป็นหรือกรรมพันธุ์
๒. โรคเบาหวาน หัวใจ ความดัน ปวดตามข้อ
๓. อาจเป็นอันตรายถึงเสียชีวิต
๔. ควบคุมปริมาณอาหารหรือรับประทานแป้งและไขมันให้น้อยลงและหรือรับประทานเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ให้มากขึ้น
๕. ซื่อสัตย์ตามแพทย์สั่ง และซื้อกับเภสัชกร