รายวิชาภาษาไทย

รหัสวิชา ท๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง สุขภาพดี ชีวีมีสุข

ครูผู้สอน ครูพรนภา ผามบน

ครูชนันรัตน์ บุญคง

เรื่อง

สุขภาพดี ชีวีมีสุข

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. ตั้งคำถามจากเรื่องที่อ่านได้

๒. ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่านได้

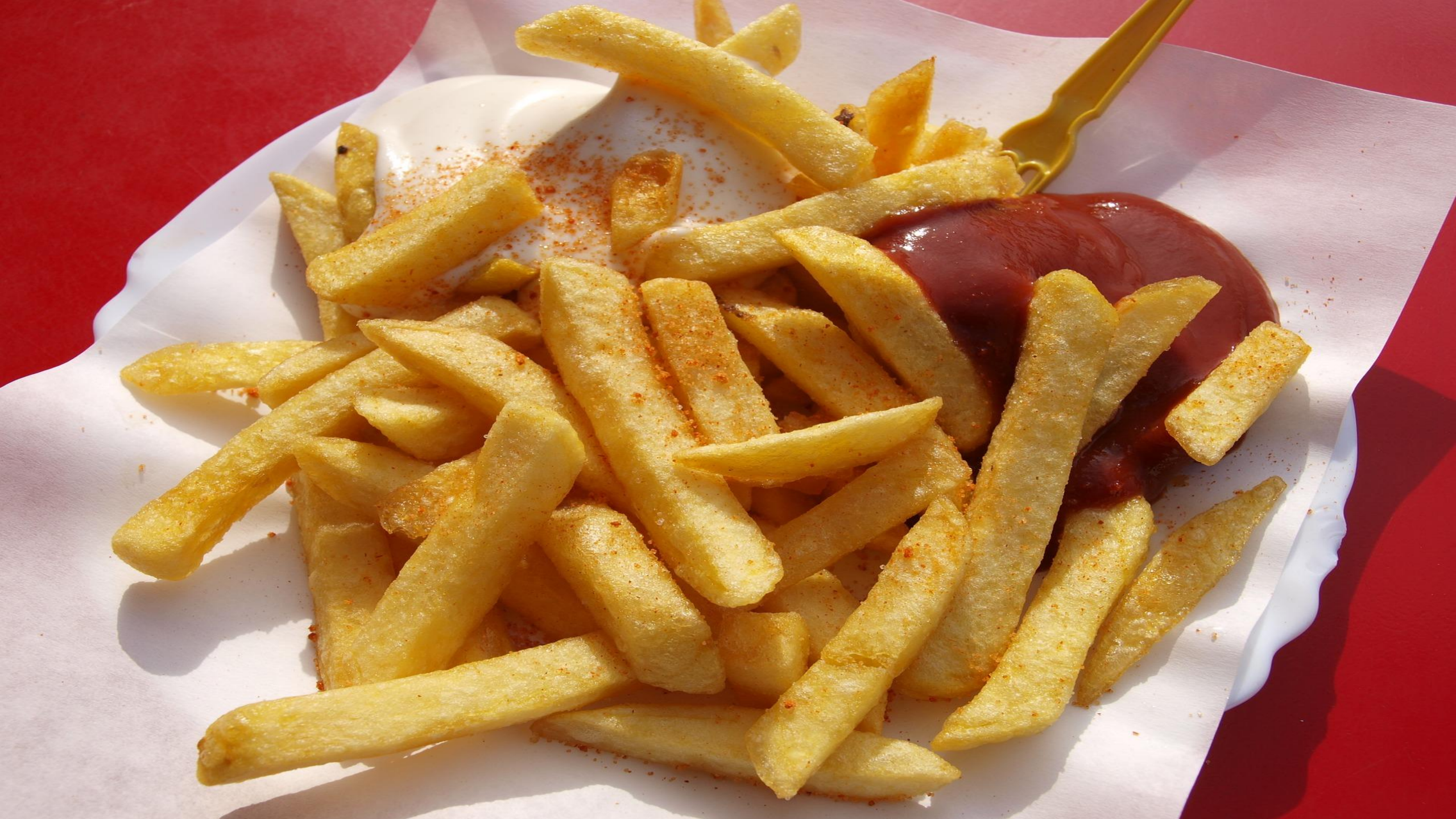
๓. อ่านออกเสียงเรื่องที่กำหนดให้ได้

๔. มีมารยาทในการอ่าน

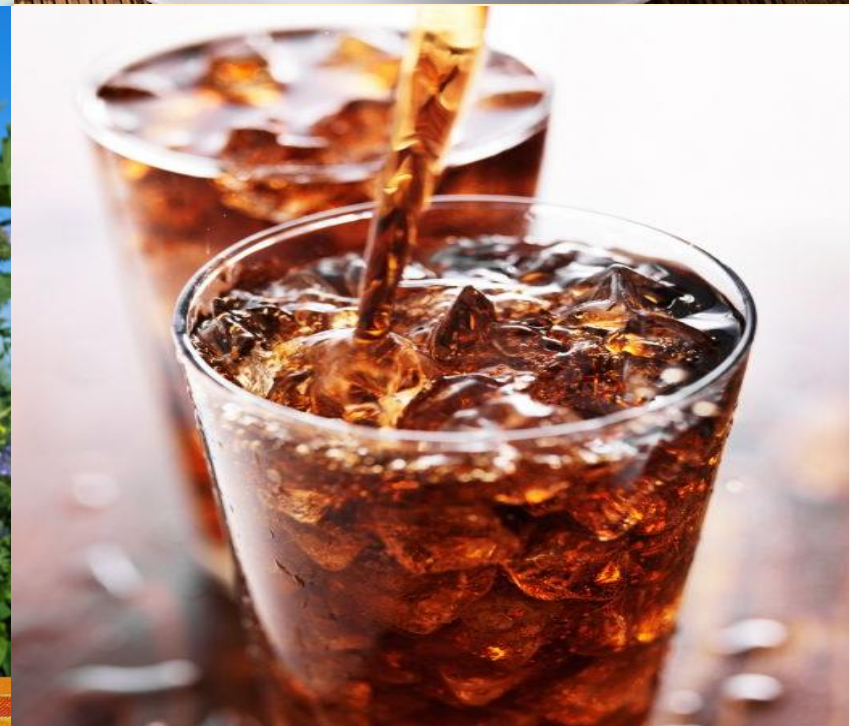
อาหารจานโปรด

ที่มาภาพ https://fashion.zcongnghe.com/แจกสูตรผัดผักรวมมิตร-ผ/

ที่มาภาพ https://almocooking.com/๒๐๑๙/๑๐/๒๒/แกงจืดเต้าหู้หมูสับ/



http://women.mthai.com/app/uploads/๒๐๑๕/๑๑/coke-๖๐๐x๖๐๐.jpg



เตือนภัยสุขภาพเด็ก อันตรายจาก ขนมขบเคี้ยว

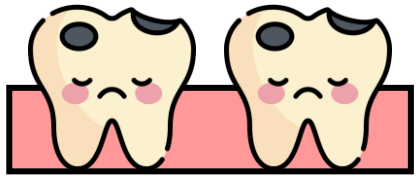
ผู้เขียน : nunzmoko

ที่มา : https://www.parentsone.com/negative-effects-of-chips/

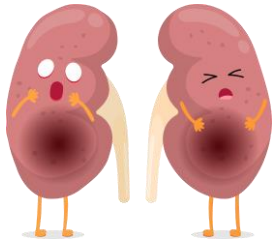
ปัจจุบันขนมขบเคี้ยวมีให้เลือกซื้อ เลือกทานมากมาย ด้วยหน้าตาและสีสันที่น่ารับประทาน รสชาติอร่อย บางชนิดมีของเล่นในซองให้อีกด้วย ซึ่งขนมขบเคี้ยวส่วนใหญ่ มักทำจากแป้ง น้ำตาล ไขมัน ล้วนให้เพียงพลังงานแต่คุณค่าทางโภชนาการต่ำ แต่เด็ก ๆ กลับชอบรับประทานมากกว่าอาหารมื้อหลัก เป็นสาเหตุที่ทำให้มีปัญหาสุขภาพและทำให้การเจริญเติบโตช้าลง วันนี้จะพาไปดูโทษและอันตรายจากขนมขบเคี้ยวเหล่านี้

๑. เป็นสาเหตุของโรคอ้วน

ขนมขบเคี้ยวบางชนิดมีรสหวาน ไม่ว่าจะเป็นลูกอม หมากฝรั่ง เยลลี่ ซึ่งมีการเติมสารให้ความหวานและน้ำตาลลงไปเป็นจำนวนมาก เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วไม่มีการเผาผลาญ กลูโคสในน้ำตาลจะแปรสภาพเป็นไขมันและเกาะตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำให้อ้วนได้ อีกทั้งเด็ก ๆ บางคนยังชอบทานขนมมากกว่ามื้อหลัก ทำให้ได้สารอาหารไม่ครบถ้วนอีกด้วย

๒. เป็นสาเหตุของฟันผุ 

น้ำตาลในขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ ยังเป็นสาเหตุของฟันผุ เมื่อน้ำตาลเข้าไปเกาะตามรูเล็ก ๆ บริเวณผิวฟัน จะเกิดเป็นคราบพลักซ์ ยิ่งเด็ก ๆ บางคนที่แปรงฟันไม่สะอาด หรือไม่ชอบแปรงฟัน จะทำให้ฟันดำหรือผุในที่สุด

๓. เป็นสาเหตุของโรคไต 

ขนมขบเคี้ยวส่วนใหญ่จะมีการเติมเกลือเพื่อเพิ่มรสชาติ ยิ่งเป็นขนมทอดกรอบจำพวกมันฝรั่งหรือแป้งทอดปรุงรสด้วยแล้ว ยิ่งมีทั้งการแต่งสี กลิ่น และใส่ผงชูรสร่วมด้วย หากรับประทานเข้าไปในปริมาณมาก ไตที่ทำหน้าที่กำจัดเกลือและของเสียจะทำงานหนักขึ้น ดังนั้น ควรรับประทานแต่พอดีหรือหากเป็นไปได้ให้งดรับประทานไปเลย

๔. เป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

ขนมขบเคี้ยวจำพวกช็อกโกแลตหรือขนมอบเคลือบช็อกโกแลตล้วนเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากในช็อกโกแลตมีสารหลายอย่างทั้ง เฟนิลไธลามิน, ธีโอโบรไมน์ และกาเฟอีน ซึ่งหากรับประทานมากเกินไป จะทำให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง และทำให้เกิดความดันโลหิตสูงตามไปด้วย

๕. เป็นสาเหตุของโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด

ขนมขบเคี้ยวที่ใช้น้ำมันในการทอดไม่ว่าจะเป็นแป้ง ถั่ว และเมล็ดพืชทอดกรอบ เป็นสาเหตุของโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดสูงได้ทั้งนั้น หากรับประทานมากเกินไป ไขมันไม่ดีเหล่านั้นจะสะสมตามชั้นผิวหนัง ทำให้เกิดเซลลูไลท์และหากสะสมในเส้นเลือดจะทำให้การลำเลียงเฮโมโกบินไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ไม่ดี เป็นสาเหตุของโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดสูงได้

๖. เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง

สำนักงานอาหารแห่งประเทศสวีเดนวิจัยพบว่า อาหารที่ถูกทอดหรืออบด้วยความร้อนสูง เช่น มันฝรั่งทอด ขนมปังกรอบ และบิสกิตนั้น มีสารอะคริลาไมด์ ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งประกอบอยู่ด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่ทอดในน้ำมันที่ถูกใช้ปรุงอาหารเกินสองครั้งนั้น พบว่ามีสารก่อมะเร็งที่เกิดจากการแตกตัวของน้ำมันที่เสื่อมสภาพ ซึ่งหากบริโภคติดต่อกันก็อาจเข้าไปสะสมในร่างกายและเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร

ขนมขบเคี้ยวมักมี แป้ง น้ำตาล ไขมัน ผงชูรส เกลือ กลิ่น และสีปรุงแต่งอาหาร ถือว่าเป็นอาหารขยะ เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการน้อย แต่ก็มีขนมอีกหลายอย่างที่ทั้งอร่อยและมีประโยชน์เป็นขนมขบเคี้ยวระหว่างมื้อได้ดีกว่า เช่น ถั่วอบกรอบ ผลไม้สด โอ๊ตบาร์ ดาร์กช็อกโกแลต เป็นต้น ดังนั้นการเลือกบริโภคอาหารที่ดีจึงเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงเป็นอย่างมาก เพราะหากรับประทานขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีประโยชน์เข้าไปในปริมาณมาก จะส่งผลต่อสุขภาพและสร้างนิสัยการกินของเด็ก ๆ ที่ไม่ดีในอนาคต

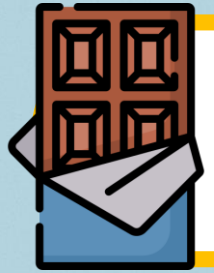
คำถามจากบทความ

๑ การรับประทานขนมขบเคี้ยวมากเกินไปมีโทษอย่างไรบ้าง

เป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน ฟันผุ โรคไต
โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด และโรคมะเร็ง

คำถามจากบทความ

๒ เพราะเหตุใดการรับประทานขนมขบเคี้ยวจึงเป็นสาเหตุของโรคอ้วน



เพราะขนมขบเคี้ยวบางชนิดมีรสหวาน

คำถามจากบทความ

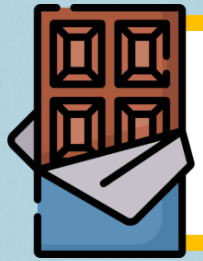
๓ ขนมขบเคี้ยวเมนูใดบ้างที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง

อาหารเมนูที่ผ่านการทอดจากน้ำมันที่ใช้ซ้ำ

เช่น มันฝรั่งทอด

คำถามจากบทความ

๔ ขนมขบเคี้ยวประเภทใดเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง



ช็อกโกแลต

คำถามจากบทความ

๕ หากนักเรียนไม่อยากเป็นโรคต่าง ๆ ควรปฏิบัติตนอย่างไร

งดหรือลดการรับประทานขนมขบเคี้ยว

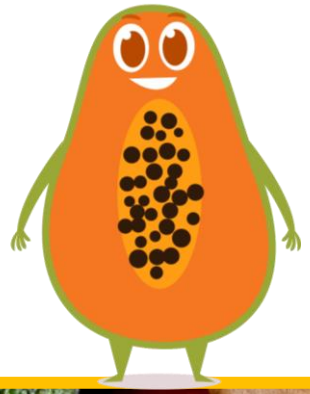
ดื่มน้ำให้เพียงพอ

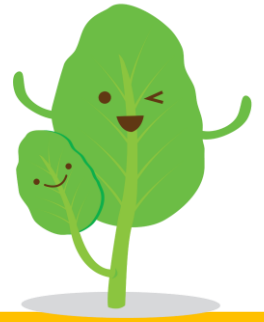
กินผักผลไม้

ป้องกันร่างกายขาดน้ำ

ที่มา : กรมอนามัย

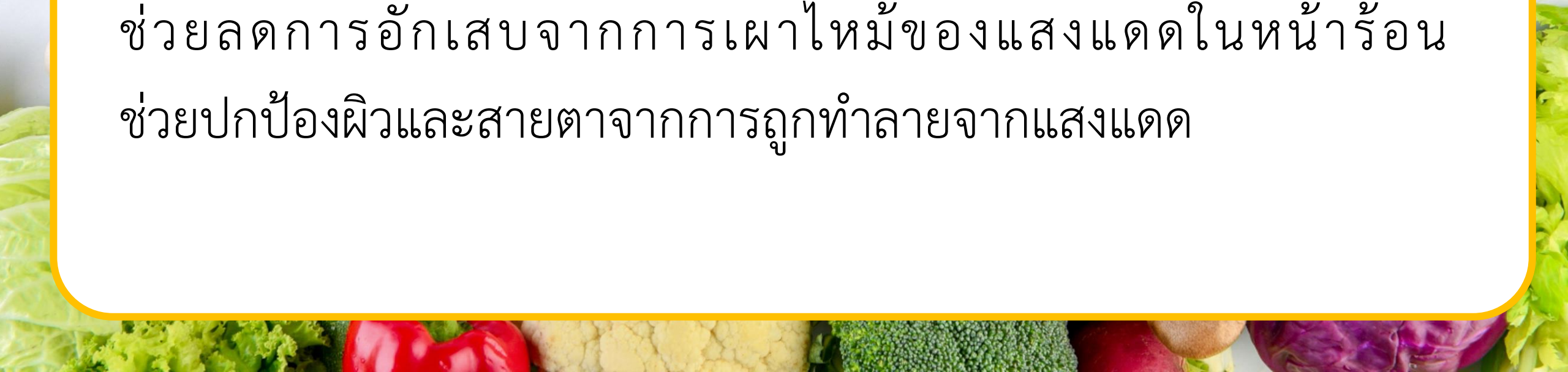
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะช่วงหน้าร้อน ประชาชนควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย ๘-๑๐ แก้วต่อวัน คลายร้อนเพิ่มน้ำให้กับร่างกาย และกินผักผลไม้ใกล้ตัว อุดมไปด้วยน้ำ เช่น แตงกวา คะน้า มะเขือเทศ แตงโม มะละกอ ฝรั่ง และสะระแหน่ ช่วยป้องกันร่างกายขาดน้ำ





นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า ช่วงหน้าร้อนอาจทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำ รู้สึกอ่อนเพลีย เกิดภาวะขาดน้ำได้ การป้องกันจึงควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย ๘-๑๐ แก้วต่อวัน และกินผัก ผลไม้ ที่เต็มไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ

ซึ่งผักและผลไม้หลายชนิดเป็นที่คุ้นเคยหรือกินกันเป็นประจำอยู่แล้ว อุดมไปด้วยน้ำสูงถึงร้อยละ ๘๐ ช่วยลดความร้อน และทำให้ร่างกายสดชื่น ช่วยทดแทนน้ำในร่างกาย ที่สูญเสียไปเนื่องจากอากาศร้อนได้เป็นอย่างดี มีสารต้านอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ช่วยลดการอักเสบจากการเผาไหม้ของแสงแดดในหน้าร้อน ช่วยปกป้องผิวและสายตาจากการถูกทำลายจากแสงแดด



ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ได้แก่ ๑) แตงกวา ๒) คะน้า ๓) มะเขือเทศ ๔) แตงโม ๕) มะละกอ ๖) ฝรั่ง และ ๗) สะระแหน่ ช่วยบรรเทาอาการหวัด ขับเหงื่อ ระบายความร้อน

อธิบดีกรมอนามัย กล่าวต่อว่า ควรเลือกกินผักและผลไม้มากกว่าดื่มน้ำผลไม้เพื่อให้ได้รับใยอาหารช่วยในการขับถ่ายและชะลอการดูดซึมน้ำตาล ลดการสะสมของคอเลสเตอรอล

แต่การกินผลไม้ต้องระวังเรื่องน้ำตาลในผลไม้ ควรเลือกกินผลไม้รสไม่หวานจัด ในปริมาณวันละ ๓-๕ ส่วน ของชนิดผลไม้ เช่น แตงโม ๖ ชิ้นคำต่อ ๑ มื้อ ส้ม ๑ ลูกต่อ ๑ มื้อ หรือฝรั่งครึ่งลูกต่อ ๑ มื้อ และควรกินผักอย่างน้อยมื้อละ ๒ ทัพพี สำหรับในช่วงหน้าร้อน ผู้คนนิยมดื่มเครื่องดื่มรสหวาน หากต้องการดื่มน้ำหวาน ควรเลือกดื่มน้ำผักผลไม้สดจากธรรมชาติ น้ำผลไม้สำเร็จรูป ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

แต่การดื่มน้ำผลไม้ก็จะได้รับน้ำตาลสูงกว่าผลไม้สด เพราะจะมีโอกาสกินในปริมาณมากกว่า จึงควรเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำสมุนไพร ชา กาแฟ หากเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานไม่ได้ขอให้เลือกสูตรหวานน้อยหรือสั่งหวานน้อย งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้หลอดเลือดขยายตัว เหงื่อออก ปัสสาวะบ่อย เกิดการขับน้ำออกจากร่างกายมากขึ้น ส่งผลให้ร่างกายขาดน้ำโดยไม่รู้ตัว

ที่มา : กรมอนามัย

กิจกรรมของปลายทางในวันนี้

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

๑. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมใบงานที่ ๑๑

เรื่อง อาหารดี ชีวีมีสุข

คำชี้แจงกิจกรรมครู

๑. ครูแจกใบงานที่ ๑๑ เรื่อง อาหารดี ชีวีมีสุข

๒. ครูอ่านบทความเรื่อง “ดื่มน้ำให้เพียงพอ กินผัก ผลไม้ ป้องกันร่างกายขาดน้ำ” ให้นักเรียนฟังอีกครั้ง

๓. ครูสังเกตและให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม

ใบงานที่ ๑๑ เรื่องอาหารดี ชีวีมีสุข
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง ร้องเล่นการละเล่นเด็กไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพดี ชีวีมีสุข
รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ตอนที่ ๑

คำชี้แจง ตอบคำถามจากบทความเรื่อง "ดื่มน้ำให้เพียงพอ กินผักผลไม้ ป้องกันร่างกายขาดน้ำ"

๑. ใน ๑ วันควรดื่มน้ำกี่แก้ว

๒. ผักและผลไม้ชนิดใดบ้างที่อุดมไปด้วยน้ำ

๓. สะระแหน่ มีสรรพคุณอย่างไร

๔. ในช่วงหน้าร้อนดื่มเครื่องดื่มรสหวานได้หรือไม่

ตอนที่ ๒

คำชี้แจง ตั้งคำถามและตอบคำถามจากบทความ

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๑๑

อาหารดี ชีวีมีสุข

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

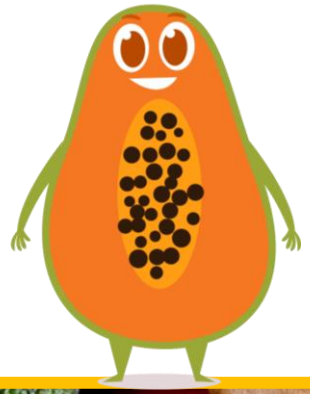
ดื่มน้ำให้เพียงพอ

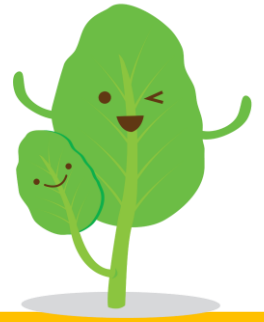
กินผักผลไม้

ป้องกันร่างกายขาดน้ำ

ที่มา : กรมอนามัย

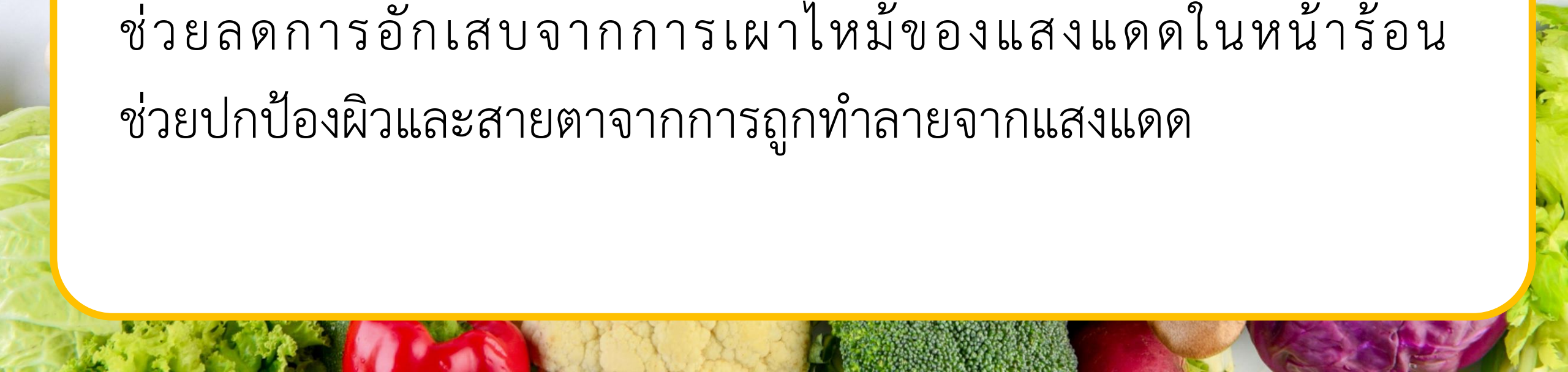
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะช่วงหน้าร้อน ประชาชนควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย ๘-๑๐ แก้วต่อวัน คลายร้อนเพิ่มน้ำให้กับร่างกาย และกินผักผลไม้ใกล้ตัว อุดมไปด้วยน้ำ เช่น แตงกวา คะน้า มะเขือเทศ แตงโม มะละกอ ฝรั่ง และสะระแหน่ ช่วยป้องกันร่างกายขาดน้ำ





นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า ช่วงหน้าร้อนอาจทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำ รู้สึกอ่อนเพลีย เกิดภาวะขาดน้ำได้ การป้องกันจึงควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย ๘-๑๐ แก้วต่อวัน และกินผัก ผลไม้ ที่เต็มไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ

ซึ่งผักและผลไม้หลายชนิดเป็นที่คุ้นเคยหรือกินกันเป็นประจำอยู่แล้ว อุดมไปด้วยน้ำสูงถึงร้อยละ ๘๐ ช่วยลดความร้อนและทำให้ร่างกายสดชื่น ช่วยทดแทนน้ำในร่างกาย ที่สูญเสียไปเนื่องจากอากาศร้อนได้เป็นอย่างดี มีสารต้านอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ช่วยลดการอักเสบจากการเผาไหม้ของแสงแดดในหน้าร้อน ช่วยปกป้องผิวและสายตาจากการถูกทำลายจากแสงแดด



ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ได้แก่ ๑) แตงกวา ๒) คะน้า ๓) มะเขือเทศ ๔) แตงโม ๕) มะละกอ ๖) ฝรั่ง และ ๗) สะระแหน่ ช่วยบรรเทาอาการหวัด ขับเหงื่อ ระบายความร้อน

อธิบดีกรมอนามัย กล่าวต่อว่า ควรเลือกกินผักและผลไม้มากกว่าดื่มน้ำผลไม้เพื่อให้ได้รับใยอาหารช่วยในการขับถ่ายและชะลอการดูดซึมน้ำตาล ลดการสะสมของคอเลสเตอรอล

แต่การกินผลไม้ต้องระวังเรื่องน้ำตาลในผลไม้ ควรเลือกกินผลไม้รสไม่หวานจัด ในปริมาณวันละ ๓-๕ ส่วน ของชนิดผลไม้ เช่น แตงโม ๖ ชิ้นคำต่อ ๑ มื้อ ส้ม ๑ ลูกต่อ ๑ มื้อ หรือฝรั่งครึ่งลูกต่อ ๑ มื้อ และควรกินผักอย่างน้อยมื้อละ ๒ ทัพพี สำหรับในช่วงหน้าร้อน ผู้คนนิยมดื่มเครื่องดื่มรสหวาน หากต้องการดื่มน้ำหวาน ควรเลือกดื่มน้ำผักผลไม้สดจากธรรมชาติ น้ำผลไม้สำเร็จรูป ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

แต่การดื่มน้ำผลไม้ก็จะได้รับน้ำตาลสูงกว่าผลไม้สด เพราะจะมีโอกาสกินในปริมาณมากกว่า จึงควรเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำสมุนไพร ชา กาแฟ หากเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานไม่ได้ขอให้เลือกสูตรหวานน้อยหรือสั่งหวานน้อย งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้หลอดเลือดขยายตัว เหงื่อออก ปัสสาวะบ่อย เกิดการขับน้ำออกจากร่างกายมากขึ้น ส่งผลให้ร่างกายขาดน้ำโดยไม่รู้ตัว

ที่มา : กรมอนามัย

ตอนที่ ๑ ตอบคำถามจากบทความเรื่อง “ดื่มน้ำให้เพียงพอ กินผักผลไม้ ป้องกันร่างกายขาดน้ำ”

๑. ใน ๑ วันควรดื่มน้ำกี่แก้ว

_____

๒. ผักและผลไม้ชนิดใดบ้างที่อุดมไปด้วยน้ำ

_____

ตอนที่ ๑ ตอบคำถามจากบทความเรื่อง “ดื่มน้ำให้เพียงพอ กินผักผลไม้ ป้องกันร่างกายขาดน้ำ”

๓. สะระแหน่ มีสรรพคุณอย่างไร

_____

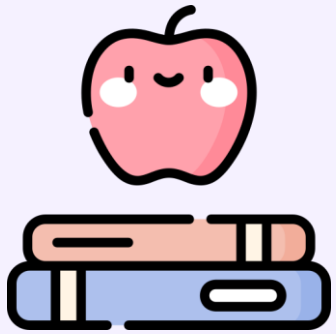
๔. ในช่วงหน้าร้อนดื่มเครื่องดื่มรสหวานได้หรือไม่

_____

ตอนที่ ๒ ตั้งคำถามและตอบคำถามจากบทความ

_____

_____



เฉลยใบงาน

ตอนที่ ๑ ตอบคำถามจากบทความเรื่อง “ดื่มน้ำให้เพียงพอ กินผักผลไม้ ป้องกันร่างกายขาดน้ำ”

๑. ใน ๑ วันควรดื่มน้ำกี่แก้ว

๘-๑๐ แก้ว

๒. ผักและผลไม้ชนิดใดบ้างที่อุดมไปด้วยน้ำ

แตงกวา คะน้า มะเขือเทศ แตงโม

ตอนที่ ๑ ตอบคำถามจากบทความเรื่อง “ดื่มน้ำให้เพียงพอ กินผักผลไม้ ป้องกันร่างกายขาดน้ำ”

๓. สะระแหน่ มีสรรพคุณอย่างไร

บรรเทาอาการหวัด ขับเหงื่อ ระบายความร้อน

๔. ในช่วงหน้าร้อนดื่มเครื่องดื่มรสหวานได้หรือไม่

ได้ แต่ควรเลือกสูตรหวานน้อย

ตอนที่ ๒ ตั้งคำถามและตอบคำถามจากบทความ

เครื่องดื่มที่มีรสหวานได้แก่อะไรบ้าง

น้ำอัดลม น้ำหวาน ชา กาแฟ

สรุป

บทเรียน

บทเรียนวันนี้

การมีสุขภาพที่ดีควรเริ่มที่ใด

ยกตัวอย่างอาหารที่มีประโยชน์

นอกจากการเลือกรับประทานอาหาร
ยังมีวิธีใดอีกที่ทำให้เรามีสุขภาพที่ดี

ชั้น ป.๒ ภาคเรียนที่ ๒

แบบประเมินตนเอง

ชื่อ : _____ สกุล : _____วัน____ เดือน_____พ.ศ._____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง ร้องเล่นการละเล่นเด็กไทย

<u>คำชี้แจง</u>

๑. ระบายสีลงใน ☆ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้ตามระดับการประเมินเหล่านี้ <u>เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียน</u>

☆ปรับปรุง ☆☆พอใช้ ☆☆☆ค่อนข้างดี ☆☆☆☆ดี ☆☆☆☆☆ดีมาก

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑. ยกตัวอย่างการละเล่นเด็กไทยได้	
๒. เขียนชื่อการละเล่นเด็กไทยได้	
๓. บอกลักษณะของบทร้องเล่นได้	
๔. ร้องบทร้องเล่นรีรีข้าวสารได้	
๕. บอกวิธีการเล่นมอญซ่อนผ้าได้	
๖. ร้องบทร้องเล่นมอญซ่อนผ้าได้	
๗. บอกวิธีการเล่นโพลงพางได้	
๘. ร้องบทร้องเล่นโพงพางได้	
๙. บอกหลักการตั้งคำถามและตอบคำถามจากเรื่องที่ฟังและดูได้	
๑๐. ตอบคำถามจากเรื่องที่ฟังและดูได้	

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑๑. บอกลักษณะของคำที่มีพยัญชนะและสระที่ไม่ออกเสียง	
๑๒. อ่านคำที่มีพยัญชนะไม่ออกเสียงได้	
๑๓. เขียนคำที่มีสระไม่ออกเสียงได้	
๑๔. เรียงลำดับเหตุการณ์จากเรื่องที่อ่านได้	
๑๕. อ่านนิทานเรื่องราชสีห์กับหนูได้	
๑๖. ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่านได้	
๑๗. อ่านบทร้อยกรองบัวตอง โบตั๋นแบ่งปันน้ำใจได้	
๑๘. ตั้งคำถามจากเรื่องที่อ่านได้	
๑๙. อ่านออกเสียงเรื่องที่กำหนดให้ได้	

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

จำนวน.....

จำนวน.....

จำนวน.....

จำนวน.....

จำนวน.....

๓. วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ค่อนข้างดี ดี ดีมาก

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐

ชอบ **ชอบปานกลาง** **ชอบมาก**

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง เล่าเรื่องประสบการณ์

สิ่งที่ต้องเตรียม

- ภาพบุคคลที่เป็นนักพูด

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

สุขภาพดี ชีวีมีสุข
MILK