

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การระบุความรู้และข้อคิดจากเรื่อง ราชาริราช ตอน กำเนิดมะกะโท

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ราชาริราช ตอน กำเนิดมะกะโท

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การระบุความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่าน

รายวิชา พื้นฐานภาษาไทย รหัส ท๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านบทความต่อไปนี้ แล้วสรุปความรู้และข้อคิดให้ถูกต้อง

ตอนที่ ๑ ให้นักเรียนสรุปความรู้และข้อคิดจากการอ่านบทความที่กำหนด

“นอนไม่หลับ นอนน้อย ปัญหาของคนทำงานกะกลางคืน”

คนที่ทำงานตอนกลางคืนพยายามที่จะนอนในตอนกลางวัน และช่วงเวลาก่อนนอนหลับจะสั้นกว่าและหลับไม่สนิท กลางคืนเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายเตรียมพร้อมที่จะพัก ความกระตือรือร้นและประสิทธิภาพการทำงานลดลง ดังนั้นคนทำงานกะกลางคืน จึงเป็นคนที่ยืนทำงานตอนที่ยังง่วงนอน และฝืนนอนตอนที่ร่างกายตื่นตัว

คนที่มีปัญหาการนอนหลับจากผลกระทบของการทำงานกลางคืน ทำให้ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ถึงแม้จะเกิดขึ้นไม่กี่วัน ก็ยังส่งผลเสียต่ออารมณ์และระบบการเรียนรู้ได้ ส่วนคนที่ได้รับผลกระทบเป็นเวลานานๆ ก็จะทำให้เพิ่มความเสี่ยงของการเป็นโรคมะเร็งและโรคหัวใจ

การทำงานกะกลางคืนมีผลต่อโรคหัวใจ ภาวะอ้วน ความเครียด คนที่ทำงานดึก หรือต้องทำงานกลางคืนเป็นเวลานานถึง ๑๐ ปี จะส่งผลทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และจดจำลดน้อยลง เมื่อเทียบกับกลุ่มคนที่ทำงานตอนกลางวัน

สรุปความรู้จากเรื่องได้ว่า

.....

.....

.....

ข้อคิดที่ได้จากการอ่าน

.....

.....

.....

ตอนที่ ๒ ให้นักเรียนสรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่อง ราชาริราช ตอน กำเนิดมะกะโท

สรุปความรู้จากเรื่องได้ว่า

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อคิดที่ได้จากการอ่าน

.....

.....

.....

.....

.....

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