

ឆេត

เฉลยใบกิจกรรมที่ 4 การจดบันทึก

หัวข้อข่าว ตีทะเบียนโลก จำปีพันธุ์ใหม่พบในไทย 10 ต้น

ใคร	ดร. ปิยะ เฉลิมกลิ่น
ทำอะไร	ค้นพบต้นจำปีพันธุ์ใหม่ของโลก
ที่ไหน	อุทยานแห่งชาติน้ำหนาว, อุทยานแห่งชาติภูกระดึง, เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าภูเขียวและเขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวร
เมื่อไร	ปีพุทธศักราช 2541
อย่างไร	
ใจความสำคัญ	ดร. ปิยะ เฉลิมกลิ่น ค้นพบต้นจำปีพันธุ์ใหม่ของโลกจำนวน 10 ต้น ที่อุทยานแห่งชาติน้ำหนาว อุทยานแห่งชาติภูกระดึง และเขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวร เมื่อปีพุทธศักราช 2541 และได้มีการตั้งชื่อจำปีที่พบใหม่ว่า จำปีศรีเมืองไทย

เฉลยใบกิจกรรมที่ 8 การจดบันทึก

หัวข้อข่าว วันที่ 1 มกราคม 2546 ส.ค.ส.ในหลวงปี 2546
ให้ดียิ่งขึ้น มุ่งดีมุ่งเจริญต่อกัน

ใคร	พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช
ทำอะไร	พระราชทาน ส.ค.ส. และพรปีใหม่
ที่ไหน	-
เมื่อไร	วันที่ 31 ธันวาคม 2546
อย่างไร	ปีใหม่นี้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชต้องการให้คนไทยรู้จักการให้ และ อวยพรให้ทุกคนมีความสุขประสบความสำเร็จ
ใจความสำคัญ	พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงพระราชทาน ส.ค.ส. พรปีใหม่ และทรงมีพระราชดำรัสต้องการให้คนไทยมีความสุข โดยการให้

เฉลยใบกิจกรรมที่ 9

การประเมินผล

นักเรียนจงตอบคำถามต่อไปนี้

1. พันธุ์ไม้ที่พบเป็นไม้ประเภทไหน และมีชื่ออะไร

แนวการตอบ วงศ์จำปี ชื่อ จำปีศรีเมืองไทย

2. พันธุ์ไม้ชนิดนี้ค้นพบที่ไหน

แนวการตอบ อุทยานแห่งชาติน้ำหนาว,อุทยานแห่งชาติภูกระดึง,เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าภูเขียวและเขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวร

3. ใครเป็นคนค้นพบพันธุ์ชนิดนี้เป็นคนแรก

แนวการตอบ คร. ปิยะ เฉลิมกลิ่น

4. ลักษณะของพันธุ์ไม้ที่พบมีลักษณะเป็นอย่างไร

แนวการตอบ ไม้ยืนต้นขนาดสูง 20-30 เมตร ลักษณะต้นไม้แยกเป็นเพศผู้ เพศเมีย ดอกมีขนาดเล็ก มีกลิ่นหอม ต้นไม้ชนิดนี้ขึ้นในป่าดิบเขาพื้นที่สูง ขนาดอุณหภูมิต่ำกว่า 20 องศาเซลเซียส

5. นักเรียนคิดว่าบทความนี้มีประโยชน์ต่อนักเรียนหรือไม่

แนวการตอบ มีประโยชน์ เพราะทำให้มีความรู้รอบตัว

เฉลยใบกิจกรรมที่ 10
การประเมินผล

นักเรียนจงตอบคำถามต่อไปนี้

2. เนื้อความสำคัญข่าวนี้นี้อาจอธิบายอย่างไร

แนวการตอบ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทาน ส.ค.ส. ปีใหม่และพรปีใหม่แก่ปวงชนชาวไทย

1. ส.ค.ส. ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานมีลักษณะเป็นอย่างไร

แนวการตอบ ออกแบบด้วยคอมพิวเตอร์ มีตารางรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ซึ่งจะมีรูปสุนัขอยู่ในแต่ละแถว ทำทำตั้งแต่ทำหมอบ และค่อยๆ ขึ้นขึ้นตามลำดับ และพิมพ์คำอวยพรไว้ได้ตารางรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า

3. ใจความสำคัญของ ส.ค.ส. ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทาน คืออะไร

แนวการตอบ การให้ไม่ว่าจะให้สิ่งใด แก่ผู้ใดเป็นสิ่งที่ดี เพราะเป็นทำให้เกิดไมตรี ทำให้สังคมมั่นคง และเป็นบ่อเกิดของความสุข

4. ลักษณะของข่าวดังกล่าวเป็นข่าวประเภทใด

แนวการตอบ ข่าวในพระราชสำนัก

5. นักเรียนคิดว่าข่าวนี้ให้ข้อคิดในเรื่องใดบ้าง

แนวการตอบ การให้ทุกสิ่งเป็นการสร้างไมตรี

แบบทดสอบ

แบบทดสอบ

การอ่านจับใจความ ประเภท ข่าว

คำชี้แจง อ่านเรื่องต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ 1-4

บุคคลฟอสซิลลิงอูรังอูตัง อายุกว่า 13 ล้านปี กลางเมืองพะเยา

นักโบราณคดีไทยสุดตื่นเต้น บุคคลซากบรรพบุรุษลิงอูรังอูตัง สายพันธุ์ใกล้เคียงกับมนุษย์มากที่สุดในโลก กลางเมืองถ่านหินเชียงม่วน เมืองพะเยา เผยส่วนใหญ่เป็นซากฟันถึง 18 ซี่ อายุมากกว่า 13 ล้านปี กระทรวงทรัพยากรฯ ประสานเจ้าของเหมืองช่วยอนุรักษ์แหล่งที่ค้นพบไว้ เชื่อยังมีหลักฐานชิ้นเด็ด สัตว์โบราณนานาชนิดอีกมาก ผันดั่งพิพิธภัณฑ์ศูนย์รวมฟอสซิลในเมืองไทย

นับเป็นครั้งแรกที่ประเทศไทยมีการค้นพบซากบรรพบุรุษลิงอูรังอูตังสายพันธุ์ที่มีความใกล้เคียงกับมนุษย์มากที่สุดในโลก ซึ่งมีอายุมากที่สุดถึง 13 ล้านปี จนมีการนำมาแถลงข่าวดังกล่าว เมื่อวันที่ 6 มี.ค.ที่ผ่านมา โดย ดร.เขวาลักษณ์ ชัยมณี นักโบราณชีววิทยา กรมทรัพยากรธรณี กล่าวว่า จากการสำรวจซากฟอสซิลในเหมืองถ่านหินเชียงม่วน อ.เชียงม่วน จ.พะเยา ของบริษัทเหมืองเชียงม่วน จำกัด ตามโครงการร่วมมือสำรวจ และศึกษาซากฟอสซิลสัตว์เลื้อยลูกคืบบนไทย-ฝรั่งเศส ปรากฏว่า คณะนักวิจัยได้ค้นพบฟันบรรพบุรุษลิงอูรังอูตังกระจายอยู่ในเหมืองรวมทั้งสิ้น 18 ซี่

นักโบราณคดีรายนี้ย้ำว่าการค้นพบครั้งนี้ ถือว่ามีความสำคัญในระดับโลก เพราะเมื่อนำไปเปรียบเทียบกับหลักฐานของฟอสซิลเอฟ หรือลิงไม่มีหางต้นกำเนิดมนุษย์ในกลุ่มอูรังอูตัง จิมแปนซี และกอริลลา ที่มีรายงานการค้นพบในทวีปเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ 2 ครั้ง ได้แก่ ลูแฟงพิเชกส์ ของประเทศจีน และคิเวพิเชกส์ ของประเทศอินเดียบ-ปากีสถาน อายุ 12.5-8.5 ล้านปี ซึ่งทั้ง 2 ชนิดจะเดินสี่เท้า ขณะที่ฟอสซิลที่พบในประเทศไทยมีอายุมากกว่าและจะเดินสองเท้า มีลักษณะใกล้เคียงกับอูรังอูตังในปัจจุบัน ดังนั้น จึงถือเป็นการค้นพบบรรพบุรุษลิงอูรังอูตังที่มีสายพันธุ์ที่ใกล้เคียงกับมนุษย์มากที่สุดในโลก ดร.เขวาลักษณ์ อธิบายว่า ลักษณะพิเศษที่ทำให้เชื่อว่าฟอสซิลฟันที่ค้นพบทั้ง 18 ซี่ เป็นเอพขนาดใหญ่นิคมใหม่ของโลกนั้น เนื่องจากมีลักษณะฟันและขนาดฟัน แบบการสึกของฟัน ความหนา และความขุ่นของเคลือบฟัน รวมทั้งรูปแบบการสึกของฟันน้อยกว่า

นอกจากนั้น ยังมีขนาดพื้นหน้าเล็กกว่า และขนาดพื้นกรามซึ่งในสุดมีขนาดใหญ่กว่า ซึ่งประมาณว่า ฟอสซิลฟันที่พบดังกล่าวน่าจะเป็นอูรังอุตังเพศผู้และเพศเมีย น้ำหนัก 50-70 กิโลกรัม ล่าสุดผลงานได้รับการยอมรับและตีพิมพ์ในวารสารเนเจอร์แล้ว

“การศึกษาวิวัฒนาการของฟอสซิลเอฟเป็นเรื่องที่อยู่ในความสนใจของมนุษย์มานาน เนื่องจากการตรวจสอบแล้วพบว่า ซากฟอสซิลดังกล่าวอยู่ในช่วงปลายยุคไมโอซีนตอนกลาง หรือประมาณ 13.5-10 ล้านปี ล่าสุดได้ตั้งชื่อลูแฟงพิเรกัส เชียงม่วนแอนซิส หรือลิงจากลูแฟงที่เชียงม่วน

มนุษย์เป็นเอพชนิดหนึ่ง แต่หลักฐานฟอสซิลเอฟที่คล้ายอูรังอุตังมีน้อยมาก ในทวีปเอเชียค้นพบเพียง 2 ครั้ง แต่การค้นพบลูแฟงพิเรกัส เชียงม่วนแอนซิสนี้ ทำให้เป็นหลักฐานใหม่ของการวิจัยด้านโบราณชีววิทยา และโครงการธรณีวิทยาของโลกในการที่จะได้รับทราบถึงวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตกับประวัติของโลก โดยเฉพาะบรรพบุรุษอูรังอุตังที่เชื่อว่าเป็นสายพันธุ์ที่ใกล้ชิดกับไทย”
ดร.เขาวลักษณะ กล่าว

หนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก 6 มีนาคม 2546

1. ข่าวกการขุดพบฟอสซิลลิงอูรังอุตังน่าจะอยู่ในหัวข้อข่าวใด
 - ก. ข่าวต่างประเทศ
 - ข. ข่าววิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
 - ค. ข่าวสิ่งแวดล้อม
 - ง. ข่าวการเกษตร
2. คณณักวิจัยได้ตั้งชื่อ “ฟอสซิลลิงอูรังอุตัง” นี้ว่าอะไร
 - ก. ลูแฟงพิเรกัส
 - ข. ฟอสซิลเอฟ

- ก. ดูแฟงพิเรคัส เชียงม่วนเอนซิส
 ง. ดูแฟงพิเรคัส
3. ฟอสซิลถูรังอุตังมีพบมีอายุประมาณเท่าไร
 ก. 10 – 13 ล้านปี
 ข. 13 – 15 ล้านปี
 ค. 10 – 12 ล้านปี
 ง. 11 – 15 ล้านปี
4. นักเรียนคิดว่าการค้นพบฟอสซิลครั้งนี้มีประโยชน์อย่างไร
 ก. เป็นการส่งเสริมงานวิจัยใหม่ ๆ ทางด้านธรณีวิทยา
 ข. ทำให้ทราบวิวัฒนาการของสัตว์โลกดึกดำบรรพ์
 ค. เป็นการสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศชาติ
 ง. ถูกทุกข้อ
5. นักโบราณคดีสันนิษฐานว่าซากฟอสซิลที่พบมีลักษณะเป็นอย่างไร
 ก. มีอายุ 15 ล้านปี เป็นสัตว์เคี้ยวสี่ขา ไม่มีหาง
 ข. เดินสองเท้าและมีลักษณะใกล้เคียงกับอุรังอุตังในปัจจุบัน
 ค. ขนาดของฟันหน้าใหญ่และฟันกรามซี่ในสุดมีขนาดเล็ก
 ง. มีขนาดใหญ่ น้ำหนักประมาณ 60-75 กิโลกรัม

คำชี้แจง อ่านเรื่องต่อไปนี้นำแล้วตอบคำถามข้อ 6 – 10

บุกดาวอังคารไขปริศนาสิ่งมีชีวิต-ยุโรปขอเวลาเตรียมพร้อม 6 ปีก่อนบิน

ยุโรปเตรียมปล่อยตัวภารกิจบุกดาวอังคาร ในอีก 6 ปีข้างหน้านี้ เพชเป้าหมายภารกิจอยู่ที่การมุ่งค้นหาปริศนาสิ่งมีชีวิตบนดาวอังคาร ไขความลับที่คนทั่วโลกสงสัยกันมานาน อีกทั้งเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนส่งมนุษย์ตามไปในอนาคต โครงการนี้ยังต้องเข้าสู่การพิจารณาจากสภาอียูอีกครั้ง

องค์การอวกาศแห่งยุโรป หรืออีเอสเอ เปิดตัวโครงการสำรวจอวกาศใหม่ชื่อ "เอ็กโซมาร์ส" ซึ่งเป็นโครงการใหม่ที่จะเริ่มขึ้น ในอีก 6 ปีข้างหน้า หรือปี 2552 ที่มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่การค้นหาข้อมูลและทำการวิจัยสิ่งแวดล้อมบนดาวอังคาร เพื่อมุ่งหาสิ่งมีชีวิตหรือระบบชีววิทยานอกโลกว่ามีจริงหรือไม่

ภารกิจของโครงการ "เอ็กโซมาร์ส" นี้จะรวมถึงการส่งยานโคจรเพื่อสำรวจพื้นที่ลงจอดและการปล่อยยานขับเคลื่อนพลังงานแสงอาทิตย์ลงไปที่การสำรวจผิวดาวอังคาร โดยยานขับเคลื่อนดังกล่าวจะถูกพ่วงด้วยชุดคลุมอุปกรณ์ที่จะช่วย

ป้องกันให้ควายานขับเคลื่อนสามารถทำการสำรวจพื้นผิวดาวอังคารได้นานเป็นเดือนๆ ยานดังกล่าวจะทำหน้าที่วิเคราะห์สภาพภูมิอากาศและดินบนดาวอังคารเพื่อหาสิ่งมีชีวิตนอกโลกต่อไป

โดยภารกิจใหม่นี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของ "อโรรา โปรแกรม" ที่อีเอสเอจัดขึ้นเพื่อมุ่งหมายที่จะเตรียมความพร้อมและความเหมาะสมให้กับภารกิจจัดส่งมนุษย์ขึ้นไปบนดาวอังคารในอนาคตอันใกล้ ด้วยการจัดส่งยานขับเคลื่อนประสิทธิภาพสูงทำการสำรวจผิวดาวอังคารก่อนนั่นเอง

แต่อย่างไรก็ตาม อีเอสเอยังต้องทำการเสนอโครงการนี้กับสมาพันธ์วิทยาศาสตร์เสียก่อน และยังต้องหาแนวร่วมจากนานาประเทศเพื่อให้เป็นงานวิจัยในภารกิจดังกล่าวมีคุณภาพมากที่สุด โดยอีเอสเอเผยว่า ภารกิจนี้จำเป็นต้องอาศัยทีมนักวิทยาศาสตร์หลากหลายสาขาเข้าช่วย โดยจะมีการนำโครงการดังกล่าวเข้าสู่การพิจารณาของสภาอีเอสเออีกครั้งในปลายปีหน้า เพื่อทำการตัดสินใจเดินหน้าโครงการเอ็กซ์โซมาร์สครั้งสุดท้าย

ก่อนหน้านี้ ข้อมูลจากนาซ่าซึ่งได้จากยานอวกาศมาร์โอบิสซี ซึ่งเป็นยานไร้มนุษย์ควบคุม ยืนยันว่า รังสีบนดาวอังคารมีระดับเข้มข้นสูง ที่อันตรายเกินกว่าจะส่งนักบินอวกาศไปสำรวจ และความรุนแรงของรังสีคงไม่มีทางที่สิ่งมีชีวิตจะอาศัยอยู่ได้ เว้นแต่จะหลบตัวอยู่ใต้พื้นผิวที่เต็มไปด้วยฝุ่นละอองและหนาวเย็น

คม ชัด ลึก 8 มีนาคม 2546

6. ข่าวเรื่อง มุกดาวอังคารไขปริศนาสิ่งมีชีวิต-ยุโรปขอเวลาเตรียมพร้อมปีก่อนบินน่าจะอยู่ในหัวข้อข่าวใด
 - ก. ข่าวราชสำนัก
 - ข. ข่าวอาชญากรรม
 - ค. ข่าวต่างประเทศ
 - ง. ข่าวการเกษตร
7. ยุโรปจะส่งยานไปสำรวจดาวอังคารเพื่ออะไร
 - ก. มุ่งหาสิ่งมีชีวิตหรือระบบชีววิทยานอกโลกว่ามีจริงหรือไม่
 - ข. มุ่งหาที่อยู่เพื่อให้นมนุษย์ไปอยู่เพราะประชากรมนุษย์กำลังจะล้นโลก

- ก. มุ่งแสวงหาสถานที่ท่องเที่ยวแปลกใหม่ เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศยุโรป
 - ง. มุ่งแสวงหาทรัพยากรธรรมชาติมาใช้บนโลก
8. โครงการนี้จะเริ่มส่งคนไปในปีใด
- ก. พ.ศ. 2552
 - ข. พ.ศ. 2562
 - ค. พ.ศ. 2572
 - ง. พ.ศ. 2582
9. ข่าวนี้อาจสรุปสาระสำคัญไว้ชัดเจนที่สุดที่ข้อความข้อไหน
- ก. บุกดาวอังคารไขปริศนาสิ่งมีชีวิต--ยุโรปขอเวลาเตรียมพร้อม6ปีก่อนบิน
 - ข. องค์การอวกาศแห่งยุโรป หรืออีเอสเอ เปิดตัวโครงการสำรวจอวกาศใหม่ชื่อ "เอ็กโซมาร์ส"
 - ค. ข้อมูลจากนาซาซึ่งได้จากยานอวกาศมาร์โอคิสซี ซึ่งเป็นยานไร้มนุษย์ควบคุม ชี้บั่นว่า รังสีบนดาวอังคารมีระดับเข้มข้นสูง ที่อันตรายเกินกว่าจะส่งนักบินอวกาศไปสำรวจ
 - ง. ภารกิจของโครงการ "เอ็กโซมาร์ส" นี้จะรวมถึงการส่งยานโคจรเพื่อสำรวจพื้นที่ลงจอด และการปล่อยยานขับเคลื่อนพลังงานแสงอาทิตย์ลงไปที่การสำรวจผิวดาวอังคาร
10. ส่วนใดของหนังสือที่น่าดึงดูดความสนใจได้มากที่สุด
- ก. พาดหัวข่าวหลัก
 - ข. ส่วนพาดหัวข่าวรอง
 - ค. เนื้อข่าว
 - ง. ส่วนท้ายข่าว

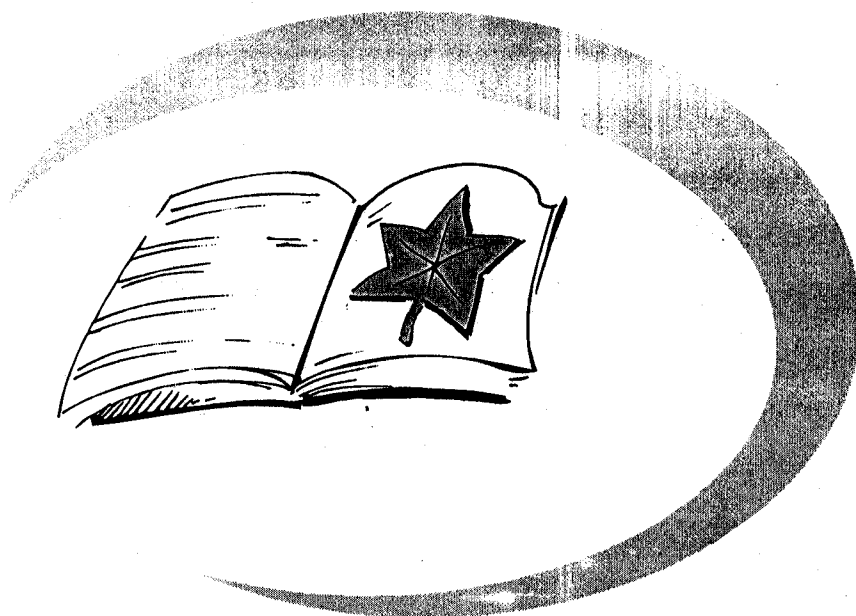
เฉลยแบบทดสอบท้ายชุดการสอนที่ 1 เรื่องการอ่านจับใจความข่าว

1. ค
2. ค
3. ก
4. ง
5. ข
6. ก
7. ก
8. ก
9. ง
10. ก

**ชุดการสอนการอ่านจับใจความ
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**

เรื่อง

การอ่านจับใจความบทความ



คำชี้แจงเพิ่มเติมสำหรับครู

ชุดการสอนที่ 2 การอ่านจับใจบทความ

จำนวน 3 คาบ

1. ข้อควรปฏิบัติก่อนดำเนินการสอน ครูปฏิบัติดังนี้

- 1.1 ศึกษาแผนการสอนอย่างละเอียด
- 1.2 ศึกษาใบความรู้เกี่ยวกับงานเขียนประเภทต่าง ๆ
- 1.3 ศึกษาบทความจากชุดการสอนให้เข้าใจก่อน
- 1.4 ทดลองปฏิบัติกิจกรรมทั้งหมดตามแผน
- 1.5 แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 2 คน โดยคละความสามารถ
- 1.6 จัดเรียงเอกสารที่จำเป็นก่อนหลัง
- 1.7 ครูชี้แจงวิธีการเรียนและกิจกรรมตามชุดการสอน

2. ขณะดำเนินการสอน

- 2.1 ชี้แจงกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนทราบ
- 2.2 จัดกลุ่มนักเรียนตามที่เตรียมไว้
- 2.3 ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน
- 2.4 ให้คำแนะนำและปรึกษาแก่นักเรียนขณะปฏิบัติกิจกรรม
- 2.5 สรุปบทเรียนร่วมกับนักเรียน

3. ข้อควรปฏิบัติเมื่อดำเนินการสอนสิ้นสุดลง

- 3.1 ตรวจงานนักเรียน
- 3.2 ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน
- 3.3 บันทึกผลการให้คะแนน

แผนการจัดการการเรียนรู้

วิชา ภาษาไทย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง การอ่านจับใจความประเภทบทความ

เวลา 3 ชั่วโมง

ความคิดรวบยอด

บทความคืองานเขียนที่มุ่งเสนอความคิดเห็น หรือความรู้ในเรื่องที่คนกำลังสนใจอยู่ การอ่านจับใจความบทความได้อย่างมีประสิทธิภาพต้องพยายามหาความคิดที่สำคัญว่าผู้เขียนต้องการบอกอะไรแก่ผู้อ่าน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับงานเขียนประเภทบทความ
2. นักเรียนจับใจความสำคัญของบทความได้

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่านได้อย่างถูกต้อง
2. แสดงความคิดเห็นเชิงวิจารณ์จากเรื่องที่อ่านได้อย่างถูกต้อง
3. วิเคราะห์ความสำคัญของเรื่องได้อย่างถูกต้อง
4. จับใจความสำคัญของบทอ่านได้อย่างถูกต้อง

สาระการเรียนรู้

1. บทอ่านที่เป็นงานเขียนประเภทบทความ จัดเป็นบัตรข้อความ จำนวน 2 บัตร คือ บัตรข้อความที่ 1 บทความเรื่อง คนเรากลั่นใจตายได้ไหม บัตรข้อความที่ 2 ก่อนสอบกินอะไร
2. บทความเป็นงานเขียนประเภทหนึ่งที่มีผู้อ่านได้รับข้อมูลที่เป็นสาระ ความรู้ และประสบการณ์ ข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น และความคิดของผู้เขียนที่มีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ทำให้ผู้อ่านได้ขยายความคิด อันเป็นทางเสริมสร้างให้มีทัศนะต่างๆ ที่กว้างไกล และมีความคิดเห็นที่ทันสมัยด้วย โครงสร้างของบทความประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนความนำ ส่วนเนื้อหา สาระ และส่วนเนื้อความตอนลงท้ายหรือสรุป
3. หลักการอ่านจับใจความบทความ การอ่านจับใจความมีหลักการดังนี้
 - 3.1 อ่านผ่าน ๆ โดยตลอดเพื่อให้รู้ว่าเรื่องนั้นว่าด้วยเรื่องอะไร จุดใดเป็นจุดสำคัญ

ของเรื่อง

3.2 อ่านจับประเด็นหรือความคิดสำคัญจนครบทุกย่อหน้า แล้วพยายามหาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดต่าง ๆ ในแต่ละย่อหน้า ก็จะได้ความคิดสำคัญของเรื่องทั้งหมด

3.3 อ่านซ้ำตอนที่ไม่เข้าใจและตรวจสอบความเข้าใจในบางแห่งให้แน่นอน

3.4 ทดสอบความเข้าใจด้วยการตอบคำถามสั้น ๆ เกี่ยวกับประเด็นของเรื่อง หรือใจความสำคัญของเรื่อง

3.5 เรียบเรียงความสำคัญด้วยภาษาของตนเอง ที่เห็นว่าน่าจะทำให้เข้าใจเรื่องได้ถูกต้องที่สุดโดยอาจเล่าเรื่องหรือเขียนเรื่องย่อก็ได้

3.6 วิเคราะห์ข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ ที่อยู่ในบทความ และความคิดเห็นที่ผู้เขียนแสดงออกมาถูกต้อง และน่าเชื่อถือเพียงใด รวมทั้งวิเคราะห์เจตนาและจุดประสงค์ในการเขียนบทความของผู้เขียน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูยกตัวอย่างบทความ 1 บทความ แล้วถามนักเรียนว่า

- นักเรียนเคยอ่านบทความมาบ้างหรือไม่ และให้ยกตัวอย่าง
- ครูอ่านตัวอย่างบทความให้นักเรียนฟัง
- นักเรียนคิดว่าบทความที่นักเรียนฟังจากครูมีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร

ขั้นสอน

1. ครูถามนักเรียนว่า คนเราจะกลั่นใจตามได้ไหม แล้วให้นักเรียนตอบและแสดงความคิดเห็น จากนั้นให้นักเรียนจับคู่กันเพื่อทำกิจกรรมต่อไปนี้

1.1 กำหนดจุดมุ่งหมาย (Preparation Stage)

- ครูแจกบัตรข้อความเรื่องคนเราจะกลั่นใจตามได้ไหม ให้นักเรียนแต่ละคน แล้วบอกว่าวันนี้เราจะอ่านบทความและเราจะใช้วิธีตามแผนภูมิการอ่านตามวิธีพาโนรามา
- นักเรียนดูแผนภูมิการอ่านตามวิธีพาโนรามาจากแผนภูมิที่ติดไว้หน้าห้อง
- ครูให้นักเรียนดูลักษณะของบัตรข้อความที่อ่านว่าเป็นเรื่องลักษณะใด ควรอ่านแบบใด คล้ายกับเรื่องที่เคยอ่านมาบ้าง เพื่อกำหนดจุดประสงค์ในการอ่าน

1.2 ปรับความเร็ว (Adapting rate to material)

- ครูให้นักเรียนอ่านแบบผ่าน ๆ เพื่อปรับความเร็วให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ แล้ว

สรุปสั้นๆ ว่ากล่าวถึงเรื่องอะไร มีใจความสำคัญว่าอย่างไรเพื่อให้เข้าใจเรื่องได้เร็วขึ้น แล้วบันทึกเวลาอ่านจริงลงบัตรบันทึก

1.3 การตั้งคำถาม (Need to pose questions)

นักเรียนตั้งคำถามเพื่อถามเพื่อน ตั้งแต่ย่อหน้าแรกจนถึงย่อหน้าสุดท้าย

2. ขั้นอ่าน

2.1 การสำรวจ (Overview)

ครูให้นักเรียนอ่านเรื่องแบบคร่าว ๆ เพื่อสำรวจข้อความสำคัญและข้อความที่พิมพ์ตัวหนา

2.2 การติดตาม (Read and Relate)

- นักเรียนอ่านเรื่องอย่างละเอียดอีกครั้ง เพื่อตอบคำถามที่ตั้งไว้ ในการอ่านควรเลือกอ่าน ตอนใดควรอ่านอย่างพิถีพิถันเป็นพิเศษ ตอนใดอ่านผ่าน ๆ เลขก็ได้ แล้วบันทึกลงในเวลาอ่านครั้งที่ 2 พร้อมทั้งอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

1. บทความนี้เกี่ยวกับเรื่องอะไร
2. ศูนย์ควบคุมการหายใจมีหน้าที่อย่างไร
3. คนเราจะสามารถกลั้นใจตายได้หรือไม่

2.3 การจดบันทึก (Annotate)

- ครูให้นักเรียนขีดเส้นใต้ข้อความที่สำคัญของเรื่องเพื่อจับใจความสำคัญหรือความคิดหลักของเรื่อง
- ครูให้นักเรียนทำบันทึกย่อใจความสำคัญ ตามแบบฟอร์มที่ครูกำหนดและครูเฉลยแบบบันทึกย่อ

3. ขั้นสรุป

3.1 การใช้ความจำ (Memorize)

- นักเรียนทบทวนบันทึกย่อข้อความถูกต้อง

3.2 การประเมินผล (Assess)

- นักเรียนทำแบบประเมินผลจากอ่านบทความเรื่องคนเรากลั้นใจตายได้ไหม
- ครูเฉลยและสรุปให้นักเรียนปรับปรุงคำตอบ

4. นักเรียนเตรียมตัวอ่านเรื่อง บทความก่อนสอบกินอะไร ทำกิจกรรมต่อไปนี้

4.1 กำหนดจุดมุ่งหมาย (Prepatation Stage)

- ครูแจกบทอ่านให้นักเรียนแต่ละคน
- ครูให้นักเรียนดูลักษณะของบทอ่านที่อ่านว่าเป็นเรื่องลักษณะใด ควรอ่านแบบใด

คล้ายกับเรื่องที่เคยอ่านมาบ้าง กำหนดจุดประสงค์ในการอ่าน เพื่อมุ่งใจตัวเอง

4.2 ปรับความเร็ว (Adapting rate to material)

- ครูให้นักเรียนอ่านแบบผ่าน ๆ เพื่อปรับความเร็วให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ แล้วบันทึกเวลาอ่านจริงลงบัตรบันทึก

4.3 การตั้งคำถาม (Need to pose questions)

- นักเรียนตั้งคำถามเพื่อน ตั้งแต่ย่อหน้าแรกจนถึงย่อหน้าสุดท้ายแล้วสรุปสั้น ๆ ว่ากล่าวถึงเรื่องอะไร มีใจความสำคัญอย่างไรเพื่อให้เข้าใจเรื่องได้เร็วขึ้น

5. ขั้นอ่าน

5.1 การสำรวจ (Overview)

ครูให้นักเรียนอ่านเรื่องแบบคร่าว ๆ เพื่อสำรวจข้อความสำคัญ ข้อความที่พิมพ์ตัวหนา

5.2 การติดตาม (Read and Relate)

- นักเรียนอ่านเรื่องอย่างละเอียดอีกครั้ง เพื่อตอบคำถามที่ตั้งไว้ ในการอ่านควรเลือกอ่าน ตอนใดควรอ่านอย่างพิถีพิถะระห์ ตอนใดอ่านผ่าน ๆ เลขก็ได้แล้วบันทึกครั้งที่ 2 พร้อมร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

1. เราไม่ควรทานอะไรก่อนสอบ เพราะอะไร
2. เราควรทานอะไรก่อนสอบ เพราะอะไร
3. บทความนี้มีประโยชน์ต่อนักเรียนหรือไม่

5.3 การจดบันทึก (Annotate)

- ครูให้นักเรียนขีดเส้นใต้ข้อความที่สำคัญของเรื่อง เพื่อจับใจความสำคัญหรือความคิดหลักของเรื่อง

- ครูให้นักเรียนทำบันทึกย่อใจความสำคัญ ตามแบบฟอร์มที่ครูกำหนด ครูเฉลยบันทึกย่อและให้นักเรียนปรับปรุงคำตอบ

6. ขั้นสรุป

6.1 การใช้ความจำ (Memorize)

- นักเรียนทบทวนบันทึกย่อ ตรวจสอบความถูกต้อง

6.2 การประเมินผล (Assess)

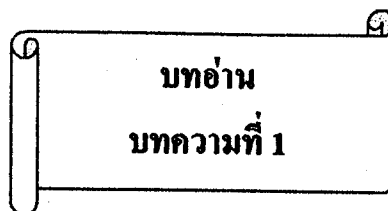
- นักเรียนทำแบบฝึกหัดจากอ่านบทความเรื่องกินอะไรก่อนสอบ
- ครูเฉลยและสรุปให้นักเรียนปรับปรุงคำตอบของตนเอง

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. บัตรข้อความ
3. ใบงาน

การวัดผลประเมินผล

1. ตรวจงานแบบฝึกหัด
2. ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน



คนเราจะกลั่นใจตายได้ไหม ?

ได้อ่านตำนานพระนางสร้อยดอกหมากที่กลั่นใจตายเพราะน้อยใจพระเจ้าสาขน้ำผึ้ง เลข
สงสัยว่าคนเราจะกลั่นใจตายได้จริง ๆ หรือ

โดยปรกติเราไม่ต้องคิดเลยเวลาหายใจ เพราะมันเกิดขึ้น โดยอัตโนมัติ อย่างไรก็ตามเรา
อาจเปลี่ยนแปลงจังหวะการหายใจของเราได้เมื่อต้องการ แต่ก็เพียงระดับหนึ่งเท่านั้น ตัวอย่าง
เช่น การเป่าลูกโป่ง การผิวกาย เรายังสามารถกลั่นลมหายใจได้ในช่วงสั้น ๆ และบางคนซึ่งฝึก
ฝนมาอย่างดีอาจกลั่นหายใจได้นานหลายนาที ร่างกายของเรายังมีกลไกป้องกันความผิดพลาด
ที่เรียกว่า Failsafe ซึ่งไม่ยอมปล่อยให้เราหยุดหายใจนานเกินไปเป็นอันตราย บางครั้งพ่อแม่วิดก
ทุกขร้อนมากกว่า ลูกเล็กซึ่งอาละวาดเอาแต่ใจด้วยการกลั่นหายใจ อาจทำอันตรายกับตนเองจนถึง
แก่ชีวิตได้ ถึงแม้ว่าบางคนพยายามกลั่นหายใจ จนหน้าเขียวเป็นลมหมดสติไป แต่ทันทีที่ตกอยู่
ในสภาพนั้น กลไกเฟลเซฟจะกระตุ้นให้ระบบการหายใจของร่างกายเริ่มทำงานอีกครั้งหนึ่ง
ถ้าพิจารณาจากข้อมูลนี้ คนปรกติก็ไม่น่าจะกลั่นใจตายได้ละ

"ไหน ๆ "ของคำถาม" ก็ไปค้นข้อมูลเรื่องการหายใจมาได้แล้ว จึงขอให้รายละเอียดเกี่ยว
กับเรื่องนี้ต่อไป ทารกแรกเกิดหายใจประมาณ ๑ ครั้งทุกวินาทีหรือ ๖๐ ครั้งต่อนาที เมื่อโตขึ้น
น้อยทารกหายใจประมาณ ๔๐ ครั้งต่อนาที ส่วนเด็กโตจะหายใจช้าลงกว่าทารกเล็กน้อย และผู้
ใหญ่หายใจประมาณ ๑๕-๒๐ ครั้งต่อนาที นั่นคือหายใจหนึ่งครั้งทุก ๔-๕ วินาที ช่วงนอนหลับ
ร่างกายค่อนข้างนิ่งเคลื่อนไหวน้อย จึงต้องการปริมาณออกซิเจนลดลง จังหวะหายใจจะค่อย ๆ
ช้าลงและสม่ำเสมอ ความรู้ข้อนี้ได้นำมาใช้ประโยชน์ในเรือดำน้ำ ระหว่างช่วงสงครามโลกทั้ง
สองครั้ง โดยบรรดาลูกเรือต้องถูกสั่งให้นอนหลับมากเท่าที่จะเป็นไปได้ เพื่อใช้อากาศภายในลำ
เรือให้น้อยที่สุด

สัตว์ประเภทต่าง ๆ หายใจในอัตราเร็วต่างกัน โดยทั่วไปสัตว์เล็กหายใจเร็วกว่าสัตว์
ใหญ่ ตัวอย่างเช่น ในช่วงพักผ่อนหนูหายใจในอัตรา ๑๐๐-๒๐๐ ครั้งต่อนาที นกกระจอก ๘๐
ครั้งต่อนาที แมว ๒๐-๓๐ ครั้ง สุนัข ๑๕-๒๕ ครั้ง ม้า ๕ ครั้ง และช้างหายใจในอัตราเท่ากับม้า

ศูนย์ควบคุมการหายใจ (Respiratory Center) ภายในก้านสมองตรงฐานสมอง ทำหน้าที่ควบคุมดูแลการหายใจ เซลล์กลุ่มนี้คอยตรวจสอบระดับออกซิเจน และ คาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดอย่างต่อเนื่อง เมื่อใดก็ตามที่ระดับคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น ศูนย์ ควบคุมการหายใจจะส่งกลัมนิวที่เกี่ยวเนื่องกับการหายใจ ให้ทำงานเพิ่มขึ้นหรือเร็วขึ้นหรือทั้ง สองอย่าง จนกว่าปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ส่วนเกินจะถูกขับออกมา โดยปอด และกลไกของ ร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติ

จาก 108 ของคำถาม นิคมสาร สารคดี

www.sarakadee.com

ใบกิจกรรมที่ 1
การกำหนดจุดประสงค์

จงกำหนดจุดประสงค์ในการอ่าน

1. เรื่องที่อ่านเป็นเรื่องประเภทใด

.....

2. จุดประสงค์ในการอ่าน

ตัวอย่าง เพื่อศึกษาระบบหายใจของมนุษย์

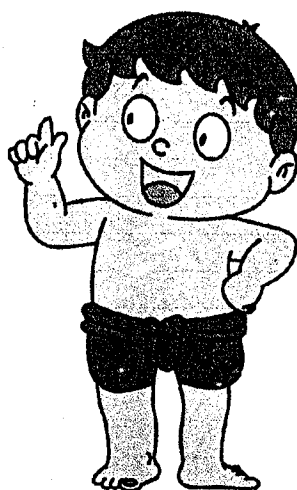
2.1

2.2

2.3

2.4

2.5



ใบกิจกรรมที่ 2
ปรับความเร็ว

นักเรียนปรับความเร็วในการอ่านให้สอดคล้องกับจุดประสงค์แล้วบันทึกเวลาในการอ่านลงในบัตรบันทึก



อ่านครั้งที่ 1	นาที
อ่านครั้งที่ 2.....	นาที

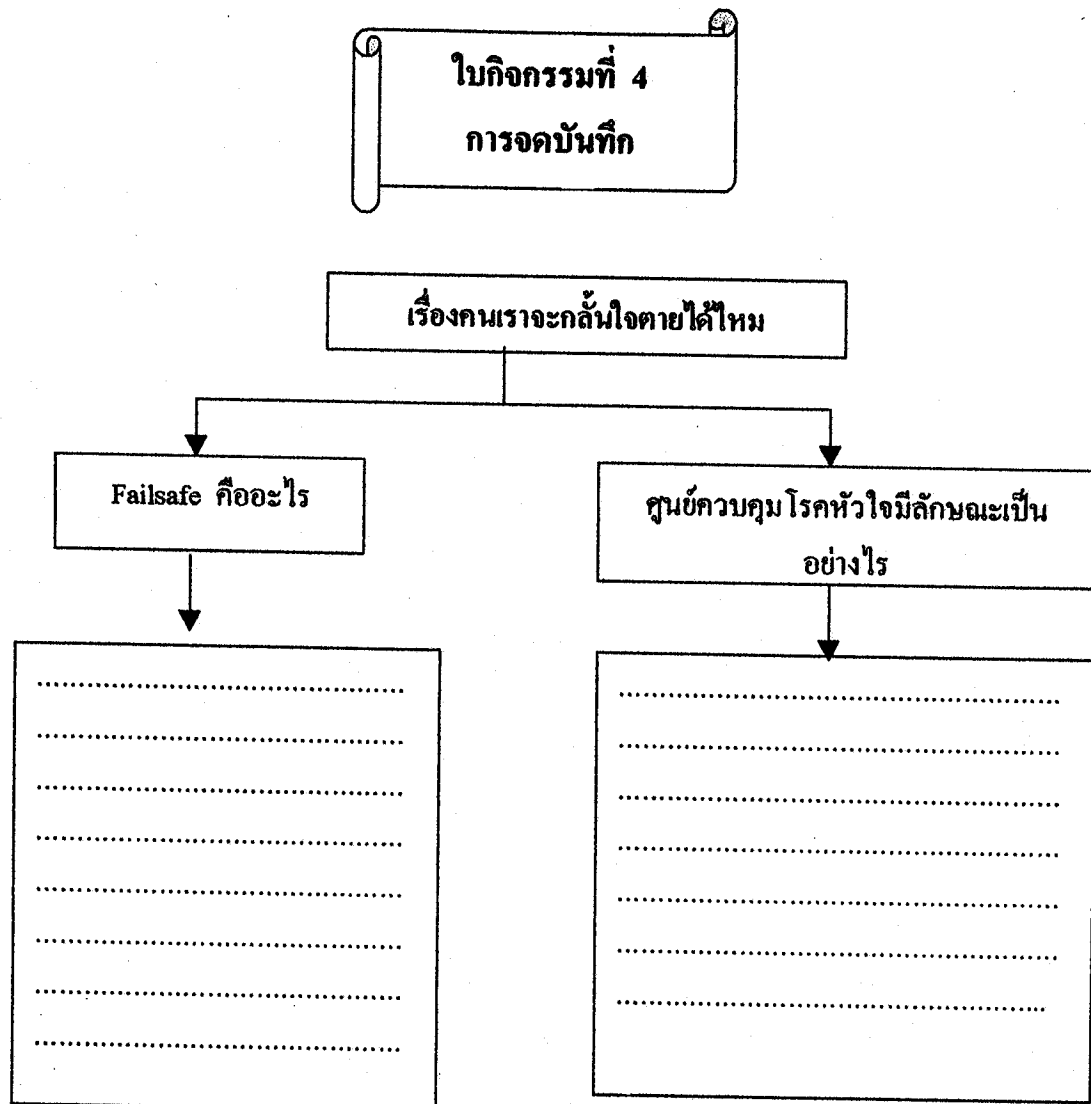
ใบกิจกรรมที่ 3
ความจำเป็นในการตั้งคำถาม

จงอ่านเนื้อเรื่องแล้วตั้งคำถาม

ตัวอย่าง ใครเป็นคนเขียนบทความนี้

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....
5.
.....





ใบกิจกรรมที่ 5
การประเมินผล

จากบทความเรื่องคนเรากลั่นใจตายได้หรือไม่ ให้นักเรียนจงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ระบบ Failsafe มีหน้าที่อย่างไร

.....
.....

2. ศูนย์ควบคุมโรคหัวใจมีลักษณะเป็นอย่างไร

.....
.....

3. ทำไมช่วงที่เราหลับตา ระดับการหายใจจึงต่ำกว่าปกติ

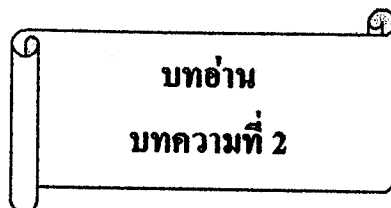
.....
.....

4. จากบทความสาเหตุที่ทำให้คนเรากลั่นใจตายไม่ได้คือ

.....
.....
.....

5. นักเรียนคิดว่าบทความนี้มีประโยชน์ต่อนักเรียนหรือไม่ อย่างไร

.....
.....



บทอ่าน

พฤศจิกายน 2001

โภชนาการเพื่อสุขภาพ

โดย อมรรัตน์ เจริญชัย

กินอะไรก่อนสอบ

สมัยเป็นนักเรียน ต้องได้นอนหลังอาหารกลางวันสักคืน เพียงสับหรือสับห่านาที่ก็พอ ขอให้ได้หลับเพียงงีบเดียว แล้วอาจารย์จะสอนนำหลับเพียงใดจะไม่ง่วงเลย เป็นเคล็ดลับที่เรียน ชั่วโมงบ่ายได้ดี ในขณะที่เพื่อนๆ ง่วงนอนจนเรียนไม่รู้เรื่อง อาหารบางมื้อกินแล้วรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย อยากจะหลับ เหมาะสำหรับคนนอนไม่หลับ แต่ถ้าจะต้องท่องหนังสือ จะต้องเข้าห้องสอบ จะต้องกินอาหารที่ไม่ทำให้ง่วง ทำให้รู้สึกตื่นกระปรี้กระเปร่า ความจำดี ไม่มีเวลาจะแอบนอนก่อนสอบ ต้องใช้วิธีเลือกกินอาหารที่เหมาะสม

อาหารมีผลต่อการทำงานของสมอง ทำให้กินอาหารกลางวันแล้วง่วงมาก ทิอาหารเย็นกินมากกว่ากลางวันทำไมไม่ง่วง สมองต้องการอาหารเช่นเดียวกับเซลล์อื่นๆ ในร่างกาย แต่สมองไม่อาจสะสมสารอาหารไว้ได้เลย ไม่ว่าจะเป็นไกลโคเจนหรือไขมัน เพราะไม่มีที่พอกภายในกะโหลกศีรษะ สมองไม่มีที่เก็บสะสมออกซิเจนไว้เผาผลาญสารอาหาร สมองมีน้ำหนักเพียงร้อยละ ๒ ของน้ำหนักตัว แต่จะมีเลือดถึงร้อยละ ๑๕ และต้องใช้เชื้อเพลิงถึงร้อยละ ๒๐-๓๐ ของพลังงานที่ร่างกายต้องการสำหรับการดำรงชีวิต ถ้าเลือกนำออกซิเจนหรือกลูโคสมาส่งให้ไม่พอ เซลล์สมองจะหยุดส่งข่าวสารต่อกัน เกิดอาการ โคม่าคือหมดสติทันที

เซลล์สมองต้องการสารอาหารทุกชนิด ต้องมีกรดอะมิโนสำหรับสร้างสารส่งข้อมูลข่าวสาร และต้องมีเกลือแร่ที่มีประจุไฟฟ้านำคลื่นสมอง ต้องมีวิตามินและเกลือแร่อื่นๆ ทำให้เกิดการทำงานดังกล่าว สารที่สำคัญที่ควบคุมการสร้างสารส่งข้อมูลในสมองคือสารเซโรโตนิน สารนี้เกิดจากกรดอะมิโนทริปโตเฟนที่เป็นส่วนประกอบของโปรตีน อาหารจึงต้องมีโปรตีนจึงจะให้

สารเซโร โดนิินได้ ปริมาณของคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนที่ผสมกันอยู่ในอาหารแต่ละมื้อ ควรมุ่งการสร้างสารเซโร โดนิินนี้

นักเรียนนักศึกษาอยากทำข้อสอบได้ดี จะต้องเลือกอาหารเช้าและอาหารกลางวันที่มีทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันผสมกัน คืออาหารจะต้องมีทั้งข้าว เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ จึงจะทำให้สมองทำงานได้ดี ถ้ากินอาหารไม่ครบ ขาดอาหารเช้า ค้างแต่กาแฟแก้วเดียว หรือกินขนมที่ให้แต่แป้ง น้ำตาลกับไขมัน สมองจะผิดปกติ เช่น อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ความจำไม่ดี

เมื่อใกล้เวลาจะสอบไม่ควรกินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตมาก โปรตีนน้อยเพียงร้อยละ ๕ หรือต่ำกว่านั้น เพราะคาร์โบไฮเดรตจะเร่งให้สมองผลิตสารเซโร โดนิิน จะทำให้ซึมและง่วงนอน คาร์โบไฮเดรตกระตุ้นให้ตับอ่อนปล่อยอินซูลินออกมามาก ทำให้เกิดสารเซโร โดนิินที่มีคุณสมบัติทำให้สงบสบาย สำหรับคนจะสอบไม่ต้องการจะหลับ ต้องตื่นตัวพร้อมอยู่เสมอ อาหารที่มีโปรตีนผสมกับคาร์โบไฮเดรต ไม่กระตุ้นการเกิดเซโร โดนิิน อาหารที่มาจากหลายหมู่ผสมกันจึงเป็นอาหารที่เหมาะสม

ผลการวิจัยสนับสนุนว่าอาหารเช้าจำเป็นมาก สำหรับคนจะต้องเข้าสอบในช่วงเช้า และอาหารกลางวันจำเป็นสำหรับการเข้าสอบในช่วงบ่าย ถึงแม้จะต้องการเวลาอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมง อาหารที่กินเข้าไปจึงจะมีผลกระทบต่อการส่งข่าวสารของประสาทในสมอง แต่เมื่อมีอาหารตกถึงท้อง จะได้ผลสมองโปร่งขึ้นทันทีโดยอธิบายไม่ได้

สำหรับช่วงเวลาหลังอาหารกลางวัน หลายคนจะรู้สึกสมองตื้อไปพักหนึ่ง ทำงานที่ต้องตั้งใจไม่ค่อยได้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากกินอาหารหนัก บางคนอาจจะไม่เป็น ทางที่ดีคือถ้าจะต้องสอบบ่ายหรือใกล้เวลาอาหารกลางวัน ให้กินอาหารแต่น้อย เลือกอาหารเบา คืออาหารที่มีไขมันและน้ำมันน้อย อาหารนุ่มและมีน้ำมาก เช่น ก๋วยเตี๋ยวน้ำ หรือข้าวไข่ต้มแกงจืด ว่างสบายแล้วค่อยกินอาหารหนัก กินได้เต็มที่ ถ้าเคยได้รับคาเฟอีนในเครื่องดื่ม เช่น คีโมคาแฟ โกโก้ น้ำโคล่า วันสอบจะต้องได้คิม ถ้าขาดคาเฟอีน คนที่เคยคิมจะรู้สึกปวดศีรษะ ง่วงนอนและอ่อนเพลีย ทำงานที่ต้องใช้สมองไม่ได้ดี คนที่ไม่เคยกับเครื่องดื่มพวกนี้ ถึงจะคิมก็ไม่ทำให้ทำงานได้ดีขึ้น แต่เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทำให้สมองทำงานเลวลง ผลการวิจัยที่น่าสนใจคือ เมื่อเปรียบเทียบการกินอาหารสองแบบ พวกหนึ่งกินอาหารเช้าตามปกติที่เคยกิน กับอีกพวกหนึ่งกินอาหารเช้าแบบใหม่แปลกไปจากเคย พวกที่กินอาหารแปลกไปจากปกติทำข้อสอบสู้พวกที่กินแบบเดิมไม่ได้ คนที่เคยกินอาหารเช้าแบบไหน ให้กินแบบเดิมในวันสอบ สมองจะทำงานได้ดี ถ้าอยากเปลี่ยนนิสัยการกินอาหาร จะต้องเปลี่ยนตอนที่ไมใกล้เวลาสอบ ต้องกินอาหารที่มีหลายอย่างหลากหลาย กินอาหารเช้าที่มีทั้งข้าว เนื้อสัตว์หรือเต้าหู้ ไข่ นม ผัก และผลไม้ เลิกนิสัยกินแต่ปาท่องโก๋กับน้ำเต้าหู้ ซึ่งจะขาดเส้นใยอาหาร วิตามิน เกลือแร่

ที่สำคัญที่จะขาดคือแคลเซียม โปรตีนในน้ำเต้าหู้ก็น้อยมาก ส่วนมากจะเป็นแป้งและน้ำตาล

สำหรับคนที่มีความกังวลใจไม่หลับ ถ้าต้องการรู้สึกผ่อนคลาย สงบและง่วงนอน ให้กินอาหารที่สร้างเซโรโทนิน ให้กินอาหารที่มีโปรตีนน้อยกว่า ๑ กรัมต่อ ๑๐๐ แคลอรี อาหารแป้งและน้ำตาล เช่น ข้าวสุก ข้าวเหนียวเปียก สเปกตรัคซอสมะเขือเทศ ก๋วยเตี๋ยว บั๊นเผา ขนมหั้วขาวทาแยม ผลไม้และน้ำผลไม้ อาหารพวกนี้ให้แคลอรีแต่ไม่ค่อยมีโปรตีน ถ้ากินเพิ่มขึ้นจากอาหารปกติจะทำให้อ้วน จึงต้องลดอาหารพวกนี้ในมื้ออื่นๆ

บางคนท้องหนังสือมาก อ่อนจนตาข้าง ถึงเวลานอนกลับนอนไม่หลับ ดื่มน้ำผลไม้ก่อนเข้านอนจะช่วยให้อ่อนสบาย เมื่อตื่นเช้าแล้วต้องกินอาหารให้ครบห้าหมู่ ดื่มนมเป็นเครื่องดื่ม และได้บำรุงสมอง ช่วยให้ทำข้อสอบได้ เลือกอาหารตามเวลาที่ต้องการให้ตื่นหรือหลับ กินอาหารเป็นเวลา อย่าอดอาหารบางมื้อ กินมากในบางมื้อ ช่วยให้ประสบความสำเร็จด้วยความสามารถของตนเอง

ใบกิจกรรมที่ 6
การกำหนดจุดประสงค์

จงกำหนดจุดประสงค์ในการอ่าน

1. เรื่องที่อ่านเป็นเรื่องประเภทใด

.....

2. จุดประสงค์ในการอ่าน

ตัวอย่าง เพื่อศึกษาเรื่องการรับประทานอาหารที่ช่วยในการทำข้อสอบได้ดีขึ้น

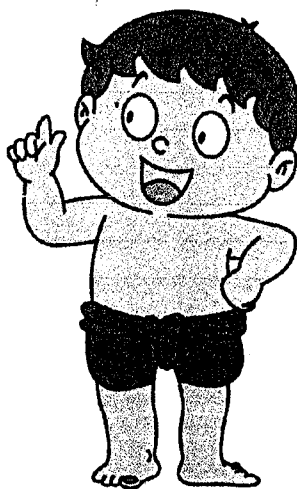
2.1

2.2

2.3

2.4

2.5



ใบกิจกรรมที่ 7
ปรับความเร็ว

นักเรียนปรับความเร็วในการอ่านให้สอดคล้องกับจุดประสงค์แล้วบันทึกเวลาในการ
อ่านลงในบัตรบันทึก



อ่านครั้งที่ 1นาที อ่านครั้งที่ 2.....นาที
--