

คำชี้แจง : นำเสนอความรู้จากบทความต่อไปนี้โดยการเขียนเป็นกรอบแนวคิดพร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน

๘ เคล็ดลับอ่านหนังสือยังไงให้จำเร็วและแม่น

๑. อ่านหน้าสรุปก่อน

อ่านตอนจบก่อนเลย หนังสือส่วนใหญ่ชอบเขียนชักแม่น้ำทั้งห้า เขียนอธิบายอย่างละเอียดยิบ ใช้ประโยคที่ต้องอ่านซ้ำสองสามรอบถึงจะเข้าใจ โดยเฉพาะในหน้าแรก ๆ ของบท เราไม่จำเป็นต้องรู้ประวัติชีวิตของผู้เขียน บทนำ ซึ่งจะเป็นการเขียนเกริ่นแนะนำให้อ่านต่อไปเรื่อย ๆ จะเป็นส่วนใหญ่ ในทางกลับกัน บทส่งท้าย หรือบทสรุป เป็นสิ่งที่ต้องอ่าน โดยปกติแล้วจะเป็นส่วนที่ผู้เขียนสรุปข้อมูลทั้งหมดที่ได้กล่าวมา อีกทั้งหากเราอ่านบทสรุปก่อน แล้วกลับมาอ่านหน้าแรกอีกครั้งก็ทำให้เราสามารถอ่านได้เข้าใจมากขึ้น

๒. ใช้ปากกาไฮไลต์เพื่อนเน้นใจความสำคัญ

ความจริงแล้ว การไฮไลต์ข้อความนั้นมีประโยชน์มาก “หากใช้อย่างถูกวิธี” ไม่ควรไฮไลต์ทุกอย่างในหน้า และไม่ควรรไฮไลต์น้อยจนเกินไป สิ่งที่เราควรทำคือ การไฮไลต์ข้อความหัวข้อสรุป หรือใจความสำคัญเด่น ๆ เมื่อเราเปิดหนังสือมาอ่านอีกครั้ง เราจะสามารถทราบทุกอย่างที่จำเป็นต้องรู้ด้วยระยะเวลาสั้น ๆ

๓. ดูสารบัญและหัวข้อย่อย

ทำให้เรารู้ใจความสำคัญของสิ่งที่ผู้เขียนต้องการสื่อได้ดี เพราะผู้เขียนมักจะกล่าวถึงประเด็นสำคัญซ้ำ ๆ ในทุกส่วนของหนังสือ

๔. ขวนขวายกันสักนิด

แทนที่จะซึมซับทุกอย่างจากการอ่านหนังสือที่อาจารย์สั่งเท่านั้น ลองเปิดโลกใหม่ดูบ้าง หาหนังสือเล่มอื่น ๆ ในห้องสมุด หรือในอินเทอร์เน็ตก็มีเยอะแยะไปที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่เรามาอ่านดู ซึ่งหนังสือบางเล่มพูดถึงเล่มเดียวกันแต่เขียนได้น่าอ่าน อ่านเข้าใจง่าย มีภาพประกอบเพิ่ม สรุปแบบอ่านแล้วเข้าใจ ซึ่งจริง ๆ เนื้อหาก็คงเหมือนกับที่เรียนในห้อง

๕. พยายามอย่าอ่านทุกคำ

หลายคนคิดว่าการอ่านทุกคำจะช่วยให้จดจำข้อมูลได้อย่างละเอียดยิบ ความจริงแล้วหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะสมองจะได้รับข้อมูลมากเกินไปและเกิดความล้า เบื่อหน่ายจนตาลอยอ่านหนังสือไม่เข้าหัวในที่สุด ที่เป็นเช่นนั้นเพราะหนังสือที่ไม่ได้อยู่ในประเภทนิยายมักจะถูกเขียนอธิบายซ้ำ ๆ เพราะผู้เขียนต้องการจะกล่าวอธิบายให้กระจ่าง แต่ใจความสำคัญจริง ๆ แล้วอยู่ที่บทสรุปเพียงไม่กี่ย่อหน้า หนังสือส่วนใหญ่ใส่ข้อมูลหลักฐานจนแน่นมากกว่าจะกล่าวถึงประเด็น ซึ่งก็เป็นเรื่องดีและน่าสนใจ แต่ทุกหลักฐานที่อ้างนั้นก็กล่าวถึงประเด็นเดียว การอ่านเพิ่มเติมก็เป็นการย้ำถึงประเด็นเดิม ดังนั้นเลือกหลักฐานที่น่าสนใจที่สุดแล้วอ่านบทต่อไปเถอะ

๖. เขียนสรุปมุมมองของผู้อ่าน

อดทนหน่อยอย่าเพิ่งเบื่อ! คนส่วนใหญ่ไม่ชอบการเขียน แต่การเขียนนั้นเป็นวิธีการที่ง่ายที่สุดในการรวบรวมข้อมูลสำคัญในระยะเวลาอันสั้น หากเป็นไปได้ให้เขียนใจความสำคัญในแบบฉบับของเราใน 1 หน้ากระดาษ โดยพูดถึงประเด็นที่ผู้เขียนต้องการจะสื่อ ยกตัวอย่างสั้น ๆ และคำถามหรือความรู้สึกของเราที่ต้องการการค้นคว้าเพื่อหาคำตอบต่อไปให้ดียิ่งขึ้น การเขียนมุมมองของผู้อ่านเช่นนี้ เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เราทราบถึงประเด็นสำคัญของหนังสือเช่นเดียวกับการไฮไลต์ข้อความเมื่อใกล้ถึงช่วงสอบ จะเป็นการง่ายกว่าที่เราจะนั่งอ่านมุมมองสรุปของผู้อ่าน แทนที่จะพลิกตำราอ่านหนังสือทั้งเล่มเพื่ออ่านบทวนอีกครั้ง

๗. อภิปรายกับผู้อื่น

คนส่วนมากไม่ชอบการทำงานกลุ่ม แต่การจับกลุ่มกันพูดถึงเนื้อหาของหนังสือที่ต้องอ่านช่วยทำให้เราจำได้ง่ายขึ้น บางครั้งอาจพูดถึงหนังสือในแง่ตลก ๆ ก็จะทำให้เราจำประเด็นนั้นได้เมื่อเราอยู่ในห้องสอบ เพราะเราจะคิดถึงเรื่องตลกก่อน เป็นการใช้หลักการเชื่อมโยงข้อมูลที่ทำให้สมองของเราทำงานได้ง่ายขึ้น การพูดคุยเกี่ยวกับหนังสือที่อ่านช่วยทำให้เราได้รับข้อมูลเพิ่มเติมจากบางส่วนของที่เราองข้ามไป บางคนนั้นชอบเรียนรู้โดยการฟัง และมักจะเรียนรู้ได้ดีที่สุดเมื่อได้ยินข้อมูล ดังนั้น การพูดคุยสนทนาถกเถียงประเด็นที่อยู่ในหนังสือจะทำให้เราจำประเด็นสำคัญนั้นได้ดีเมื่อได้ฟังผ่านหู ทำให้เราสามารถระลึกถึงข้อมูลส่วนนั้นได้เมื่ออยู่ในการสอบ

๘. จัดคำถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้นระหว่างการอ่าน

หัวใจหลักของเทคนิคนี้ คือการตั้งคำถาม อย่าเชื่อว่าผู้เขียนนั้นเขียนได้ถูกต้องซะทีเดียว ให้จดจ่อกับสิ่งที่อาจและใช้ความคิดเชิงวิเคราะห์ในการอ่าน เช่น

- ทำไมผู้เขียนจึงกล่าวเช่นนั้น?
- หลักฐานคำอธิบายนี้เป็นจริงหรือ?
- ประเด็นนี้เกี่ยวข้องกับข้อโต้แย้งของผู้เขียนอย่างไร?
- ผู้เขียนต้องการสื่อข้อความนี้ให้แก่ใคร?

คำถามอาจซับซ้อนกว่านี้หรือง่ายกว่านี้ ขึ้นอยู่กับหนังสือที่อ่าน เคล็ดลับเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เราอ่านหนังสือและจดจำได้เป็นอย่างดี แต่แน่นอนว่าอาจจะมีวิธีที่หลากหลายกว่านี้ แต่ละวิธีก็อาจให้ผลลัพธ์แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับว่าใครชอบวิธีไหน

รู้แบบนี้แล้ว เราต้องลุกขึ้นมากระตือรือร้นในการอ่าน ค้นหาสิ่งที่อยากอ่าน และทบทวนเล็กน้อย จดจำประเด็นสำคัญ หากทำได้เช่นนี้รับรองว่าหนังสือร้อยหน้าก็อ่านจบได้ในเวลาแค่แป๊บเดียว

ขอบคุณที่มา LifeHack.org

ใบความรู้ เรื่อง การเขียนกรอบแนวคิด หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔
รายวิชา พื้นฐานภาษาไทย รหัส ท๒๓๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒

เรื่อง สรรคานำมาใช้
ชั้นมัธยมศึกษาที่ ๓

คำชี้แจง : นำเสนอความรู้จากบทความต่อไปนี้โดยการเขียนเป็นกรอบแนวคิดพร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน
ชื่อผักผลไม้ ภาษาอีสาน เอ็นว่าอียัง?

ผลไม้

บักอี = ฟักทอง

บักขาม = มะขาม

บักเขียบ = น้อยหน่า

บักมี = ขนุน

บักกะทกลัก = เสาวรส

บักพร้าว = มะพร้าว

บักม่วง = มะม่วง

บักสีดา = ฝรั่ง

บักนัด = สับปะรด

หมากขามแป = มะขามเทศ

ผัก

ผักขา = ชะอม

มะเขือเครือ = มะเขือเทศสีดา

บักหุ่ง = มะละกอ

ผักอีเล็ด = ชะพลู

ผักอีฮุม = มะรุม

ผักไซ = มะระขี้นก

หัวสิงโค = ตะไคร้

ผักชะแยง = กระออม

ใบบักหุด = ใบมะกรูด

ส้มโม่ง = ชะมวง

ส้ม พัก เลี่ยน = ผักเสี้ยนดอง

หมากกะเสด = กระถิน

บักแข้ง = มะเขือพวง

บักเขียขึ้น = มะเขือเปราะ

ขอบคุณที่มาจาก yuwadee. ชื่อผักผลไม้ ภาษาอีสาน เอ็นว่าอียัง?. สืบค้นเมื่อ 17/12/2562 จาก

<https://teen.mthai.com/education/173332.html>

คำชี้แจง : นำเสนอความรู้จากบทความต่อไปนี้โดยการเขียนเป็นกรอบแนวคิดพร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน

๕ วิธีล้างผักผลไม้ให้สะอาด ปลอดภัยจากสารพิษตกค้างมากที่สุด

รู้หรือไม่ว่าผักและผลไม้สดตามตลาด มีทั้งสารพิษและยาฆ่าแมลงตกค้างอยู่ จึงทำให้มีโอกาสจะเกิดเชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย และสารโลหะหนักอื่น ๆ ตกค้างในร่างกายของผู้บริโภค ซึ่งส่งผลเสียทั้งแบบเฉียบพลัน คือมีอาการอาเจียน อาหารเป็นพิษ และอาการระยะยาว ถึงขั้นเป็นโรคมะเร็งได้ ซึ่งเราไม่สามารถมองเห็นสารพิษเหล่านี้ได้ด้วยตาเปล่า ดังนั้นบทความนี้จึงขอแนะนำวิธีล้างผักและผลไม้ให้ปลอดภัยจากสารพิษมากที่สุด

๑. การแช่น้ำ

การแช่น้ำก็เป็นการชำระล้างสารพิษที่ตกค้างอยู่ภายนอกได้ระดับหนึ่ง วิธีการแช่ผักเพื่อล้างสารพิษง่าย ๆ ก็คือล้างผักและผลไม้รอบแรกแบบธรรมดา ๆ จากนั้นให้เด็ดผักออกเป็นใบ ๆ หรือแยกผลไม้เป็นลูก ๆ แล้วนำมาแช่น้ำเปล่าไว้ ๑๐ นาที จะช่วยลดสารพิษภายนอกได้มากที่สุดถึง ๓๓ เปอร์เซ็นต์

ล้างผักผลไม้แบบให้น้ำไหลผ่าน วิธีล้างผักผลไม้แบบนี้เหมาะสมเป็นอย่างมาก ที่จะนำมาล้างผักและผลไม้ต่อหลังจากการแช่น้ำ วิธีล้างก็แค่เอาผักที่เราเด็ดเป็นใบ ๆ หรือผลไม้ที่เราแยกไว้ มาใส่ในตะกร้าที่มีความห่างพอสมควร แล้วเปิดน้ำให้แรงในระดับหนึ่ง คลี่ผักและถูไปมาระหว่างล้างอย่างน้อย ๑ - ๒ นาที วิธีนี้สามารถลดสารเคมีตกค้างได้มากถึง ๖๓ เปอร์เซ็นต์ แต่อาจจะเปลืองน้ำไปสักนิด

๒. ปอกเปลือกผลไม้

วิธีนี้เหมาะสำหรับผลไม้ที่มีเปลือก หรือผักที่ต้องลอกเปลือกนอกออกก่อน เช่นกะหล่ำปลี ซึ่งวิธีนี้สามารถล้างสารพิษได้มากถึง ๗๖ เปอร์เซ็นต์ เพราะสารพิษมันจะติดอยู่ที่เปลือกนอก เมื่อปอกเปลือกแล้วก็เอาไปแช่น้ำสะอาดสัก ๑๐ นาที แค่นี้ก็กินได้อย่างหายห่วงแล้ว

๓. ล้างด้วยน้ำส้มสายชู

วิธีนี้เป็นวิธีที่ไม่ค่อยมีคนรู้มากเท่าไร แต่รู้หรือไม่ว่าน้ำส้มสายชูสามารถล้างสารพิษตกค้างได้มากถึง ๘๔ เปอร์เซ็นต์ วิธีล้างก็ง่าย ๆ แค่นำน้ำส้มสายชูมาผสมกับน้ำในอัตราส่วน ๑:๑๐ จากนั้นก็แค่เอาผักผลไม้มาแช่ทิ้งไว้ ๑๐ - ๑๕ นาที จากนั้นก็ล้างด้วยน้ำสะอาดอีกทีก็เรียบร้อยแล้ว แต่ควรพึงระวังผักบางชนิดที่อาจดูดกลืนของน้ำส้มสายชู เช่น ผักกาดขาว

๔. ล้างด้วยด่างทับทิม

ด่างทับทิมก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ได้ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในการนำมาล้างผักและผลไม้ วิธีล้างก็แค่ใช้ด่างทับทิมประมาณ ๒๕ เกล็ด ผสมกับน้ำประมาณ ๔ ลิตร จากนั้นก็เอาผักผลไม้แช่ทิ้งไว้ ๑๐ นาที จากนั้นจึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด วิธีนี้สามารถล้างสารพิษได้มากถึง ๔๓ เปอร์เซ็นต์

ใครที่ชอบซื้อผักผลไม้ ลองเอาวิธีเหล่านี้ไปใช้กันดู รับรองว่าสุขภาพจะต้องดีขึ้นอย่างแน่นอน แถมไม่ต้องกังวลว่าจะได้รับสารพิษที่ปนเปื้อนอยู่กับผิวของผักผลไม้อีกด้วย นอกจากนี้ถ้าให้ใคร่เลือกทานผักผลไม้ที่ปลอดภัยจากสารพิษจะดีกว่า

ขอบคุณที่มา Sanook. 5 วิธีล้างผักผลไม้ให้สะอาด ปลอดภัยจากสารพิษตกค้างมากที่สุด สืบค้นเมื่อ ๑๗/๑๒/๖๒ จาก

<https://www.sanook.com/women/66519/>

คำชี้แจง : นำเสนอความรู้จากบทความต่อไปนี้โดยการเขียนเป็นกรอบแนวคิดพร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน

กลยุทธ์สำหรับการนำเสนอในชั้นเรียน

การนำเสนอผลงานเป็นการสื่อสารเพื่อนำความรู้ ข้อมูล ความคิดเห็นต่าง ๆ ในเนื้อหาสาระที่ต้องการให้กับผู้ฟังหรือผู้รับข้อมูลเข้าใจด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อบรรลุจุดประสงค์ในการสื่อสาร ดังนั้น ผู้นำเสนอผลงานจึงควรจะต้องมีวิธีการนำเสนอที่ดีเพื่อให้ผู้รับสารเข้าใจ ทั้งนี้ในวัยเรียนเด็ก ๆ มักมีการนำเสนอผลงานในชั้นเรียนให้กับครู อาจารย์ เพื่อนร่วมชั้นรับฟัง ดังนั้นเพื่อให้สามารถดึงดูดความสนใจผู้ฟังแบบถ่าเป็นนักเรียนก็สามารถแสดงศักยภาพได้อย่างราบคาบก็ควรที่จะต้องมียุทธวิธีและวิธีการเสนอ วันนี้ บริติช เคานซิล มีกลยุทธ์ง่ายๆสำหรับน้อง ๆ เพื่อนำไปใช้ในการนำเสนอในชั้นทั้งหมด ๑๑ ข้อ ดังนี้

กลยุทธ์ที่ ๑ สร้างความมั่นใจให้ตัวเอง

ความมั่นใจจะเกิดขึ้นได้เมื่อเรามีการเตรียมงานที่ต้องการนำเสนออย่างเต็มที่และสมบูรณ์แบบ รวมทั้งมีการเตรียมตัวโดยการซักซ้อมเป็นอย่างดีเพราะกุญแจสำคัญในการประสบความสำเร็จคือต้องวางแผน การดำเนินการ ซักซ้อมและมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ นอกจากนั้นแล้วสิ่งหนึ่งที่สำคัญคือ ต้องท่องเอาไว้ในใจเสมอว่า “ฉันต้องทำได้”

กลยุทธ์ที่ ๒ จัดการกับความเครียด

การหายใจลึกๆหลายๆครั้งติดต่อกันก่อนการนำเสนอผลงาน จะช่วยผ่อนคลายความเครียดและความกลัวได้เตือนตัวเองให้เสมอว่าความกังวลไม่สามารถหยุดสิ่งเลวร้ายที่จะเกิดขึ้นได้หากแต่กำลังขัดขวางความสำเร็จของเราเอง

กลยุทธ์ที่ ๓ สร้างความน่าเชื่อถือในตัวเอง

การแนะนำตัวเองและนำจุดเด่นออกมาแสดงต่อผู้ชมเป็นการสร้างความน่าเชื่อถือให้แต่ตัวเอง เพื่อเป็นส่วนช่วยในการคล้อยตามในเนื้อหาหรือข้อมูลที่นำเสนอได้ไม่ยากนัก

กลยุทธ์ที่ ๔ ยืมเอาชนะทุกสิ่ง

การยืมให้ทุกคนในชั้นเรียนที่มีการนำเสนอผลงาน จะทำให้ผู้นำเสนอและเพื่อนๆ ผ่อนคลายได้ รวมถึงสามารถสร้างความเอ็นดูของคุณครูที่มีต่อเด็กนักเรียนไม่น้อย ซึ่งกลยุทธ์นี้เรียกว่า “ยืมสู้” นั่นเอง

กลยุทธ์ที่ ๕ อุปกรณ์ดีมีชัยไปกว่าครึ่ง

อุปกรณ์ต่าง ๆ สามารถช่วยดึงดูดความสนใจของผู้ฟังได้ดี ดังนั้น จึงควรจะต้องเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือในการนำเสนอให้พร้อมรวมทั้ง ต้องตรวจสอบความพร้อมในการทำงานของเครื่องมือให้พร้อมใช้งานเพื่อให้การนำเสนอของเราไม่สะดุด

กลยุทธ์ที่ ๖ การสร้างอารมณ์ขัน

อารมณ์ขันนั้นมีประโยชน์ แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นนักแสดงตลกเพื่อเรียกเสียงฮาออกไปกว่าการให้ความรู้ หรือข้อมูลตามเป้าประสงค์ของการนำเสนอ

กลยุทธ์ที่ ๗ การใช้ภาษากาย

การใช้ภาษากายให้เหมาะสมเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่แก้งัดเขิน จะสามารถช่วยดึงดูดความสนใจต่อผู้นำเสนอได้ดีทีเดียว

กลยุทธ์ที่ ๘ การตรงต่อเวลา

พยายามเริ่มต้นให้ตรงเวลา หากให้ผู้ฟังรอนานผู้นำเสนอนั้นแหละจะเสียความมั่นใจเอง

กลยุทธ์ที่ ๙ ตอบคำถามด้วยความมั่นใจ

ควรตอบคำถามด้วยความมั่นใจ เต็มความสามารถโดยใช้ปฏิกิริยาไหวพริบในการตอบคำถาม ทั้งนี้ หากเราไม่สามารถตอบคำถามได้จริง ๆ เราควรจะตอบว่า “ขออนุญาตหาข้อมูลเพิ่มเติมและจะมาแจ้งให้ทราบในภายหลังครับ/ค่ะ” อย่าพยายามตอบคำถามไปทั้ง ๆ ที่ไม่รู้ข้อมูลที่ถูกต้อง

คำชี้แจง : นำเสนอความรู้จากบทความต่อไปนี้โดยการเขียนเป็นกรอบแนวคิดพร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน

โรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าเป็นโรคทางอารมณ์ที่พบบ่อย โดยมีความชุกตลอดช่วงชีวิตถึง 12% พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายและพบได้ในทุกช่วงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดเหตุการณ์เลวร้ายที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึก เช่น การสูญเสีย ความผิดหวังหรือการหย่าร้าง การเป็นโรคนี้ไม่ได้หมายความว่าผู้ที่เป็นนั้นจะเป็นคนอ่อนแอ ล้มเหลวหรือไม่มีความสามารถ เพราะมีหลักฐานทางการแพทย์ยืนยันว่าโรคซึมเศร้ามีสาเหตุส่วนหนึ่งจากการทำงานของระบบสมองที่ผิดปกติ ในปัจจุบันโรคซึมเศร้าสามารถรักษาได้ด้วยการใช้ยาและการรักษาทางจิตใจ หากไม่ได้รับการรักษาอาจเกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงานและความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงมากขึ้น เช่น มีอาการหลงผิด หูแว่ว มีความคิดทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตาย

สาเหตุของโรคซึมเศร้า

- ความผิดปกติในสมอง เช่น สารสื่อประสาท ฮอร์โมนและวงจรระบบประสาท
- ผู้ที่มีญาติเป็นโรคทางอารมณ์จะมีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่า แต่ทั้งนี้ผู้ที่ไม่มีญาติเป็นโรคทางอารมณ์ก็อาจเป็นโรคนี้ได้
- สภาพจิตใจของแต่ละคนอันเนื่องมาจากการเลี้ยงดู สภาพแวดล้อมและเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต ซึ่งส่งผลกระทบต่อกระบวนการคิดและมุมมองต่อตนเอง เช่น มองโลกในแง่ร้าย สิ้นหวังหรือขาดความภูมิใจในตนเอง
- ภาวะซึมเศร้าอาจเกิดจากความผิดปกติอื่น ๆ เช่น โรคทางกาย (ไทรอยด์ ลมชัก สมองเสื่อม ฯลฯ) ยารักษาโรคบางชนิด ปัญหายาเสพติด โรคอารมณ์สองขั้ว โรควิตกกังวล ฯลฯ

อาการของโรคซึมเศร้า

- ผู้เป็นโรคซึมเศร้ามักมีอาการดังต่อไปนี้ต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 2 สัปดาห์
- เก็บตัว แยกตัวออกจากสังคม
- รู้สึกเศร้า ท้อแท้ และสิ้นหวัง
- รู้สึกตนเองไร้ค่า
- รู้สึกผิดและโทษตนเองตลอดเวลา
- ขาดความสนใจหรือความเพลิดเพลินในการทำกิจกรรมต่าง ๆ
- เคลื่อนไหวช้าลงหรือกระสับกระส่าย
- เหนื่อยและอ่อนเพลียตลอดเวลา

- ขาดสมาธิ ความสามารถในการคิดและการตัดสินใจน้อยลง
- เบื่ออาหารหรืออยากอาหารมากขึ้น
- นอนมากหรือน้อยกว่าปกติ
- มีความคิดหรือพยายามฆ่าตัวตาย
- มีปัญหาในการทำงานและการใช้ชีวิตในสังคม

การรักษาโรคซึมเศร้า

การรักษาหลักของโรคซึมเศร้าคือ การพูดคุยให้คำปรึกษา การทำจิตบำบัดและการใช้ยากลุ่มต้านเศร้า ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงอาจจำเป็นต้องได้รับการรักษาในโรงพยาบาล ผู้ป่วยส่วนใหญ่สามารถดีขึ้นได้จนสามารถทำงานและดำรงชีวิตได้อย่างปกติหากได้รับการรักษาที่เหมาะสม

คำชี้แจง : นำเสนอความรู้จากบทความต่อไปนี้โดยการเขียนเป็นกรอบแนวคิดพร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน

๗ วิธีลดขยะ ที่ทำให้โลกน่าอยู่ขึ้น

ในเมื่อขยะคือปัญหาที่เราทุกคนล้วนมีส่วนเกี่ยวข้อง การแก้ไขปัญหาจึงอยู่ในมือพวกเรา เช่นเดียวกัน Greenery ขอแชร์แนวคิดดี ๆ เกี่ยวกับการจัดการขยะ หรือ ๗R ที่จะช่วยลดปริมาณขยะในชีวิตประจำวันได้ง่ายๆ และมีส่วนช่วยทำให้โลกใบนี้ของเราน่าอยู่ขึ้นได้ ด้วยการลงมือทำอย่างจริงจังจนกลายเป็นนิสัยโดยไม่ต้องรีรอ

๑. Refuse (ปฏิเสธถุงพลาสติกและโฟม)

จากรายงานขององค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (อบก.) ระบุว่า ประเทศไทยมีปริมาณขยะประเภทพลาสติกและโฟมมากถึง 2.7 ล้านตัน หรือเฉลี่ย 7,000 ตันต่อวันเลยทีเดียว ซึ่งในจำนวนนี้ ไม่สามารถกำจัดด้วยวิธีฝังกลบได้ทั้งหมด เพราะพลาสติกจะใช้เวลาย่อยสลายถึง 450 ปี! แต่ขณะเดียวกัน ขยะประเภทนี้ ก็ไม่สามารถนำไปเผาทำลายได้ เพราะถุงพลาสติกมีส่วนประกอบของเม็ดปิโตรเลียม ซึ่งเมื่อระเหยไปในบรรยากาศจะสร้างสารปนเปื้อนในดินและน้ำ ฉะนั้นแล้ว ทางที่ดีคือเลือกปฏิเสธแล้วหันมาใช้ถุงผ้า กล่องข้าวที่ผลิตจากวัสดุธรรมชาติ ไปจนถึงภาชนะใช้ซ้ำต่าง ๆ อย่างหลอด ขวดน้ำ ช้อนส้อม ตะเกียบ นอกจากลดขยะ ลดพลาสติก ไปจนถึงโฟมได้แล้ว เรายังช่วยลดมลพิษทางอากาศได้ด้วย

๒. Recycle (แยกขยะให้เป็นนิสัย)

ทุกคนคงเคยเห็นถังขยะหลากหลายสีมาตั้งแต่เด็ก แต่รู้หรือไม่ว่า นอกจากการแยกขยะให้เป็นนิสัยจะช่วยให้กำจัดขยะได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นแล้ว มันยังช่วยลดค่าใช้จ่ายที่ใช้ในกระบวนการกำจัดขยะอีกด้วย! เพราะแต่ละวัน เจ้าหน้าที่ต้องเก็บขยะวันละมากกว่า 9,000 ตัน ซึ่งใช้งบประมาณมากกว่า 2,000 ล้านบาทต่อปี หรือคิดเป็นค่าจ้างฝังกลบขยะวันละมากกว่า 100 บาท ซึ่งการแยกขยะ และทิ้งขยะลงถังตามสี คือ ทั้งเศษอาหาร กากของผัก ผลไม้ ในถังสีเขียว ทั้งแก้ว อลูมิเนียม หรือวัสดุที่สามารถรีไซเคิลได้ในถังสีเหลือง และทั้งขยะทั่วไปที่สามารถนำไปเป็นเชื้อเพลิง ตลอดจนใช้เป็นสิ่งประดิษฐ์ เช่น กล่องนม เศษผ้า ยาง ไม้ ในถังสีน้ำเงิน เพียงเท่านี้ ทุกคนก็สามารถช่วยโลกได้ และยังเป็นการช่วยประหยัดงบประมาณของประเทศอีกทางหนึ่งด้วย

๓. Reuse (ใช้อย่างคุ้มค่า)

วิธีที่ช่วยลดขยะอย่างมีประสิทธิภาพที่สุดคือการพยายามใช้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวอย่างคุ้มค่า อาจจะเริ่มจากการใช้ปากกาจนหมดด้าม เขียนดินสอจนหมดแท่ง หรือเริ่มจากการใช้กระดาษให้เต็มทั้งสองหน้าจนเป็นนิสัย แต่หากเท่านั้นยังไม่พอ และอยากก้าวล้ำไปอีกขั้น อยากชวนให้ทุกคนลองเอาของที่ไมใช้แล้วมาทำเป็นของใช้ หรือดัดแปลงเป็นของ D.I.Y กันดู อาจเริ่มจากอะไรง่ายๆ เช่นการทำกระถางต้นไม้จากขวดน้ำพลาสติก หรือการนำเสื้อยืดที่ไม่ได้ใส่แล้วมาตัดเป็นถุงผ้าช้อปปิ้งสุดเก๋ ซึ่งนอกจากวิธีนี้จะช่วยลดปริมาณขยะได้แล้ว ยัง

เป็นการฝึกความคิดสร้างสรรค์ และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อีกด้วย มากไปกว่านั้น ลองประดิษฐ์ของชิ้นเล็ก ๆ น่ารัก ๆ แล้วนำไปมอบให้คนรู้จักของคุณดูสิ แล้วจะรู้ว่างาน D.I.Y ให้อะไรมากกว่าที่คิด

๔. Refill (เลือกซื้ออะไรที่เติมได้ ลดขยะจากบรรจุภัณฑ์)

งานนี้คงต้องสวมจิตวิญญาณแม่บ้านกันดูหน่อย เพราะเพียงแค่เปลี่ยนพฤติกรรมการซื้อของอุปโภคต่าง ๆ เช่น น้ำยาล้างจาน ผงซักฟอก น้ำยาปรับผ้านุ่ม ฯลฯ มาเป็นแบบ Refill หรือลดการซื้อของในบรรจุภัณฑ์ใหม่ ก็สามารถลดค่าใช้จ่ายในบ้านลงได้มากกว่า 30 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว นอกจากนี้ การทำแบบนี้ยังช่วยลดมลภาวะที่เกิดจากกระบวนการผลิต Packaging ในโรงงานได้ด้วย เรียกว่าทำแค่อย่างเดียว แต่ช่วยโลกได้ถึงสองต่อเลยนะ

๕. Repair (ใช้อย่างทะนุถนอม ซ่อมแซมเท่าที่ทำได้)

เคยลองสังเกตสิ่งของรอบตัวดูบ้างไหม ว่ากำลังมีอะไรที่เราใช้มันผิดวิธี หรือกำลังทำให้มันพังก่อนถึงเวลาริเปล่า โดยเฉพาะเครื่องใช้ไฟฟ้าต่าง ๆ เช่น การเปิดแอร์ร้อนกว่าอุณหภูมิห้อง หรือการใช้ไมโครเวฟกำลังแรงอุ่นอาหารเป็นเวลานาน ๆ หรือใช้คอมพิวเตอร์มากกว่าวันละแปดชั่วโมง สิ่งเหล่านี้นอกจากจะทำให้เราต้องจ่ายค่าไฟมากขึ้นแล้ว ยังทำให้อุปกรณ์ต่าง ๆ พังเร็วขึ้นด้วย แต่หากเลี่ยงไม่ได้จริง ๆ ก็ลองฝึกซ่อมอุปกรณ์ด้วยตัวเองดูบ้าง อย่างการเปลี่ยนอะไหล่ หรือต่อ เต็ม ปะ สิ่งต่าง ๆ แทนการซื้อใหม่ เพียงเท่านั้น ก็ช่วยลดปริมาณขยะได้เยอะแล้วละ

๖. Reduce (ลดการใช้สิ่งต่าง ๆ)

ข้อนี้ทุกคนคงรู้กันดีอยู่แล้ว เพราะการบริโภค หรือใช้สิ่งต่าง ๆ เท่าที่จำเป็น ไม่เพียงช่วยลดปัญหาเกี่ยวกับปริมาณขยะเท่านั้น แต่ยังเป็นแนวคิด หรือวิถีการใช้ชีวิตที่นำไปสู่ความสมดุลอีกด้วย ลองเลือกซื้อผลิตภัณฑ์หรือสินค้าขนาดใหญ่ ใช้ได้นาน แทนการซื้อสินค้าที่มีขนาดเล็ก หรือมีปริมาณน้อยหลายนั่น ชิ้นดูสิ ส่วนถ้าอะไรที่มีอยู่แล้ว ก็ลองห้ามใจตัวเอง ไม่ซื้อของประเภทเดียวกัน หรือแบบเดียวกันไว้ที่บ้าน นอกจากจะลดปริมาณขยะได้มากแล้ว ยังเป็นวิธีตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นที่ดีอีกด้วย

๗. Return (หมุนเวียนมาใช้ใหม่)

หลายคนอาจไม่รู้ว่า การคืนขวดน้ำอัดลม หรือบรรจุภัณฑ์ต่าง ๆ กลับไปสู่ผู้ผลิตนั้น นอกจากจะผ่านการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ เพื่อนำกลับมาใช้ใหม่แล้ว กระบวนการดังกล่าว ยังมีส่วนช่วยลดปัญหาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมทางทะเลด้วย เนื่องจากขวดแก้ว หรือบรรจุภัณฑ์ต่าง ๆ ที่เป็นแก้ว ต้องใช้ทรายแก้วเป็นวัตถุดิบหลัก โดยทั้งหมดจะถูกขุดขึ้นมาจากบริเวณรอบ ๆ ชายฝั่งทะเล การใช้ทรายแก้วจำนวนมาก จึงทำให้แนวดินดอนชายฝั่งทะเลถูกทำลาย และสูญเสียรูปทรงดั้งเดิม อีกทั้งถูกกัดเซาะสูงขึ้นจนเกิดเป็นปัญหาภูมิทัศน์ทางทะเลตามมา เราจึงควรแยกขวดแก้วออกจากขยะอื่น ๆ และส่งคืน เพื่อกระบวนการนำกลับมาใช้ใหม่ และรักษาชายหาดที่สวยงามไปพร้อมกัน!

ขอบคุณข้อมูลจาก www.greenery.org