

แบบฝึกทักษะการอ่านจับใจความสำคัญ

หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญ (๓)

รายวิชาภาษาไทย รหัส ท๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ตอนที่ ๑ คำสั่ง จากข้อความต่อไปนี้ให้นักเรียนแยกประโยคที่เป็นใจความสำคัญของเรื่อง

๑. ชีวิตของคนเมืองหลวงในปัจจุบัน มีแต่ความเคร่งเครียดและเร่งรีบในการปฏิบัติภารกิจ ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทำให้บางครั้งรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาหรือไม่ได้รับประทานอาหาร ตรงตามมื้ออาหาร บางคนต้องงดเว้นอาหารบางมื้อไปก็มี ปัญหาเหล่านี้ทำให้ร่างกายไม่ได้รับ พลังงานและสารอาหารที่ต้องการ อย่างเพียงพอในแต่ละวัน อันมีผลกระทบต่อสุขภาพทำให้ ภูมิคุ้มกันร่างกายอ่อนแอ เกิดภาวะติดเชื้อโรคได้ง่าย และเกิดเจ็บป่วยการรับประทานอาหารไม่ครบ ทุกมือนับว่ามีโทษต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

ใจความสำคัญ.....

๒. อาหารมื้อหลักที่ไม่ควรงดก็คือ อาหารมื้อเช้า เนื่องจากตอนเช้าเป็นการเริ่มต้นทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต อาหารมื้อเช้าจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเพียงพอ สามารถปฏิบัติงานในแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ระยะเวลาระหว่างมื้อเย็นกับมื้อ เช้าห่างกันถึง ๑๒ ชั่วโมง อาหารที่ได้รับประทานตั้งแต่ตอนเย็นจะถูกเผาผลาญเป็นพลังงานจน หมดสิ้น ระดับน้ำตาลในเลือดก็ลดต่ำลงจึงทำให้ร่างกายต้องการอาหารเพื่อสร้างพลังงานใหม่

ใจความสำคัญ.....

๓. สาเหตุสำคัญที่ทำให้หลายคนไม่รับประทานอาหารเช้ามี ๒ ประการ คือประการแรก ไม่รับประทานอาหารเช้าเพราะไม่มีเวลาพอ นอนตื่นสาย ต้องรีบไปโรงเรียนหรือไปทำงานจึงไม่ สะดวกและไม่พร้อมในการเตรียมอาหารเช้า วิธีแก้ปัญหานี้คือ การท ำอาหารที่ง่าย ๆ สะดวก รวดเร็วไม่ต้องพิถีพิถันมากนัก เช่น ข้าวไข่เจียว ไข่ต้ม แชนวิช ฯลฯ ประการที่สอง ไม่ รับประทานอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วนหรือต้องการลดน้ำหนัก วิธีแก้ปัญหานี้ไม่ใช่การงดอาหารมื้อใด มื้อหนึ่ง แต่ควรรับประทานอาหารเช้าให้ครบทุกมื้อโดยการควบคุมอาหาร และให้ได้สารอาหารถูกต้อง ตามหลักโภชนาการ

ใจความสำคัญ.....

๔. ผลการวิจัยพบว่า การรับประทานอาหารเช้าทำให้การทำงานภายในร่างกายเป็นไปอย่าง มีประสิทธิภาพเพราะร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอและมีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ

ใจความสำคัญ.....

ตอนที่ ๒ คำสั่ง จงขีดเส้นใต้ประโยคใจความสำคัญจากข้อความที่กำหนดให้

๑. ศิลปะแห่งการฟังนั้นไม่ได้หมายถึงการนั่งปล่อยให้ผู้อื่นพูดฝ่ายเดียว การท าเช่นนั้นง่ายเกิน กว่าที่จะนับว่าเป็นศิลปะ ศิลปะการฟังจึงหมายถึงความสามารถที่จะชักจูงผู้พูดให้หันเข้ามาหาเรื่องที่ เขาถนัด คือแสดงให้เห็นว่าตนกำลังฟังคำพูดของเขาด้วยความตั้งใจ

๒. ประเทศที่พัฒนาแล้วต่างตระหนักกันดีว่า การศึกษานั้นเป็นเครื่องมือในการพัฒนาประเทศ ที่ยอดเยี่ยมที่สุด การเร่งรัดพัฒนาทางวัตถุใด, จักล้มเหลวสิ้น หากประชาชนยังด้อยการศึกษา

๓. วัดกับคนไทยมีความเกี่ยวพันกันอย่างลึกซึ้งตลอดมา ในสมัยก่อนวัดเป็นทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตประจำวัน เป็นโรงเรียนอบรมสั่งสอนเด็ก เป็นศาลไกล่เกลี่ยข้อขัดแย้งของผู้ใหญ่

๔. ความสมบูรณ์ของชีวิตมาจากความเข้าใจชีวิตเป็นพื้นฐาน คือเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความ เป็นมนุษย์ และความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับธรรมชาติ มีความรัก ความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติอย่างจริงใจ

๕. ความเครียดทำให้เพิ่มฮอร์โมนอะดรีนาลีนในเลือด ทำให้หัวใจเต้นเร็ว เส้นเลือดบีบตัว กล้ามเนื้อแข็งตึง ระบบย่อยอาหารผิดปกติและเกิดอาการปวดหัว ปวดท้อง ใจสั่น แขนขา อ่อนแรง ความเครียดจึงเป็นตัวการที่เร่งให้แก่เร็ว

๖. สารอาหารในข้าวกล้องจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและช่วยป้องกันโรคอ้วน ข้าวกล้องมีสาร เส้นใยมากกว่าข้าวขาว ๘ เท่า ข้าวกล้องจะช่วยดูดซับไขมันและน้ำตาลในอาหาร แล้วขับออกมาเป็น กากอาหาร ทำให้ไขมันและน้ำตาลซึมเข้ากระแสเลือดน้อยลง

๗. ปลาหูจากจังหวัดสมุทรสงครามหรือแม่กลองกินอร่อยกว่าปลาหูน่านน้ำอื่น เพราะนวลดิน และระบบน้ำ บริเวณก้นอ่าวไทยแถบจังหวัดสมุทรสาครและสมุทรสงครามโดยเฉพาะบริเวณปากน้ำและก้นอ่าวแม่กลองจะเป็นดินเลนร่วนซุยซึ่งมีนวลดินที่ทำให้ปลาหูอร่อย

๘. คนโบราณท่านแบ่งการปกครองในบ้านไว้ดังนี้คือ สามียเป็นใหญ่นอกบ้าน ซึ่งหมายความว่า สามียเป็นผู้มีภาระหน้าที่ทำงานภายนอกบ้านเป็นงานอาชีพหาเงินเลี้ยงครอบครัว ส่วนภริยาเป็นใหญ่ในบ้าน ซึ่งหมายความว่าถึงผู้รับผิดชอบในการปกครองดูแลกิจการในบ้านซึ่งเป็นพวกการบ้านงานครัว นั้นเองหรือ “ สามียเป็นผู้หาภริยาเป็นผู้เก็บ (เงิน)” การแบ่งหน้าที่ของสามียและภริยากันเช่นนี้ทำให้ คนแต่ก่อนอยู่ด้วยกันอย่างสันติสุข