

การแสดงความคิดเห็นเชิงวิจารณ์

ชื่อ-สกุล :

ห้อง :

ห้อง :



ตอนที่ 1 คำชี้แจง : ให้นักเรียนแยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น จากเรื่องที่กำหนด

วันนี้คุณดื่มนม...หรือยัง

หลายคนคงทราบดีแล้วว่า นมเป็นแหล่งสำคัญของแคลเซียมและโปรตีนที่มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย แต่ประโยชน์ของนมที่เห็น ไขจะมีแค่การเสริมสร้างกระดูกเท่านั้น มาดูกันว่าประโยชน์ของนมมีอะไรบ้าง...

1. ช่วยป้องกันกระดูกพรุน การดื่มนมจะช่วยให้กระดูกของคนเราแข็งแรงขึ้น ทำให้ลดความเสี่ยงของการเกิดกระดูกพรุน กระดูกพรุนเมื่ออายุมากขึ้น

2. ลดความดันและมะเร็งลำไส้ งานวิจัยจากสหรัฐอเมริกา และยุโรปพบว่า นมช่วยลดความดันโลหิตสูง และลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ เราจึงควรดื่มนมให้ได้อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และห่างไกลจากโรคต่าง ๆ เหล่านี้

3. ช่วยควบคุมน้ำหนัก มีผลการศึกษาออกมาว่า กลุ่มผู้ที่ดื่มนมเป็นประจำ จะสามารถควบคุมน้ำหนักได้ดีกว่าคนที่ไม่ได้ดื่มนม หรือดื่มนมในปริมาณน้อย เพราะแคลเซียมที่ได้รับจากนมจะไปช่วยเข้าไปขัดขวางการสร้างหรือสะสมไขมันในไขมัน และเมื่อมีการสะสมไขมันในร่างกายของคนเราก็จะผอมลงไขมันไม่ได้มากขึ้น

บางคนอาจคิดว่า นมเป็นเครื่องดื่มของเด็กเล็ก ๆ เท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว นมเป็นเครื่องดื่มที่มีประโยชน์สำหรับคนทุกวัย เพราะการดื่มนมจะทำให้ร่างกายแข็งแรง

วันนี้คุณดื่มนมหรือยัง?



การดื่มนมมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย

ในนมมีสารอาหารสำคัญ คือ แคลเซียม และโปรตีน

เราควรดื่มนมได้อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและมะเร็งลำไส้

นมช่วยป้องกันกระดูกพรุน ช่วยควบคุมน้ำหนัก ลดความดันและการเกิดมะเร็งลำไส้

นมเป็นเครื่องดื่มที่มีประโยชน์สำหรับคนทุกวัย ไม่เฉพาะแต่เด็กเล็ก ๆ เท่านั้น



ข้อเท็จจริง



1. _____

2. _____

3. _____

ข้อคิดเห็น



4. _____

5. _____

ตอนที่ 2 คำชี้แจง : ให้นักเรียนแยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น จากประโยคที่กำหนด

ดวงตาเป็นอวัยวะที่ทำงานมองเห็น

ข้อเท็จจริง

ข้อคิดเห็น

การรับประทานผักผลไม้เป็นประจำเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

ข้อเท็จจริง

ข้อคิดเห็น

กินผักบุ้งทำให้ตาหวาน

ข้อเท็จจริง

ข้อคิดเห็น

วาฬเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม

ข้อเท็จจริง

ข้อคิดเห็น

ยืมของเรอทำให้โลกสดใส

ข้อเท็จจริง

ข้อคิดเห็น

ครอบครัวที่มีฐานะร่ำรวยเป็นครอบครัวที่มีความสุข

ข้อเท็จจริง

ข้อคิดเห็น

พระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออก

ข้อเท็จจริง

ข้อคิดเห็น

ไฟสีเขียว หมายถึง สัญญาณที่ให้เราแล่นผ่านไป

ข้อเท็จจริง

ข้อคิดเห็น

ประเทศไทยมี 5 ฤดู คือ ฤดูฝน ฤดูร้อน ฤดูหนาว

ข้อเท็จจริง

ข้อคิดเห็น

ทุกคนหนีไม่พ้นความตาย

ข้อเท็จจริง

ข้อคิดเห็น

