

ใบงานที่ ๕.๑

เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญ

ชื่อ.....ชั้น ม.๑/.....เลขที่.....

คำชี้แจง จงเขียนประโยคใจความสำคัญจากข้อความที่กำหนดให้

๑

ความสมบูรณ์ของชีวิตมาจากความเข้าใจชีวิตเป็นพื้นฐาน คือ เข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความเป็นมนุษย์ และความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับธรรมชาติ มีความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติอย่างจริงใจ

๒

ความเครียดทำให้เพิ่มฮอร์โมนอะดรีนาลีนในเลือด ทำให้หัวใจเต้นเร็ว เส้นเลือดบีบตัว กล้ามเนื้อแข็งตึง ระบบย่อยอาหารผิดปกติและเกิดอาการปวดหัว ปวดท้อง ใจสั่น แขนขา อ่อนแรง ความเครียดจึงเป็นตัวการที่เร่งให้แก่เร็ว

๓

สารอาหารในข้าวกล้องจะช่วยให้อวัยวะแข็งแรงและช่วยป้องกันโรคอ้วน ข้าวกล้องมีสารเส้นใยมากกว่าข้าวขาว ๔ เท่า ข้าวกล้องจะช่วยดูดซับไขมันและน้ำตาลในอาหาร แล้วขับออกมาเป็นกากอาหาร ทำให้ไขมันและน้ำตาลซึมเข้ากระแสเลือดน้อยลง

๔

ปลาทุจากจังหวัดสมุทรสงครามหรือแม่กลองกินอร่อยกว่าปลาทูน่าน้ำอื่น เพราะนวลดินและระบบน้ำ บริเวณกันอ่าวไทยแถบจังหวัดสมุทรสาครและสมุทรสงครามโดยเฉพาะบริเวณปากน้ำ และกันอ่าวแม่กลองจะเป็นดินเลนร่วนซุยซึ่งมีนวลดินที่ทำให้ปลาทูอร่อย