ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

จงขีดเส้นใต้ประโยคใจความสำคัญจากข้อความที่กำหนดให้

๑. ความสมบูรณ์ของชีวิตมาจากความเข้าใจชีวิตเป็นพื้นฐาน คือเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความเป็นมนุษย์ และความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับธรรมชาติ มีความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติอย่างจริงใจ

๒. ศิลปะแห่งการฟังนั้นไม่ได้หมายถึงการนั่งปล่อยให้ผู้อื่นพูดฝ่ายเดียว การทำเช่นนั้นง่ายเกินกว่าที่จะนับว่าเป็นศิลปะ ศิลปะการฟังจึงหมายถึงความสามารถที่จะชักจูงผู้พูดให้หันเข้ามาหาเรื่องที่เขาถนัด คือแสดงให้เห็นว่าตนกำลังฟังคำพูดของเขาด้วยความตั้งใจ

๓. ประเทศที่พัฒนาแล้วต่างตระหนักกันดีว่า การศึกษานั้นเป็นเครื่องมือในการพัฒนาประเทศยอดเยี่ยมที่สุด การเร่งรัดพัฒนาทางวัตถุใด จักล้มเหลวสิ้น หากประชาชนยังด้อยการศึกษา

๔. ความเครียดทำให้เพิ่มฮอร์โมนอะดรีนาลีนในเลือด ทำให้หัวใจเต้นเร็ว เส้นเลือดบีบตัว กล้ามเนื้อเขม็งตึง ระบบย่อยอาหารผิดปกติและเกิดอาการปวดหัว ปวดท้อง ใจสั่น แข้งขา อ่อนแรง ความเครียดจึงเป็นตัวการที่เร่งให้แก่เร็ว

๕. สารอาหารในข้าวกล้องจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและช่วยป้องกันโรคอ้วน ข้าวกล้องมีสารเส้นใยมากกว่าข้าวขาว ๘ เท่า ข้าวกล้องจะช่วยดูดซับไขมันและน้ำตาลในอาหาร แล้วขับออกมาเป็นกากอาหาร ทำให้ไขมันในและน้ำตาลซึมเข้ากระแสเลือดน้อยลง

LIVEWORKSHEETS