

แบบฝึกหัด เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญ



“

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจอย่างครบถ้วน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และปรับปรุงการทำงานของหัวใจและปอด นอกจากนี้ยังช่วยควบคุมน้ำหนัก และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง นอกจากประโยชน์ทางร่างกาย การออกกำลังกาย ยังมีผลดีต่อสุขภาพจิต เพราะช่วยลดความเครียดและอาการซึมเศร้า การออกกำลังกายแบบง่าย ๆ เช่น การเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ หรือโยคะ สามารถทำได้ทุกวันและไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์มากมาย ดังนั้น ไม่ว่าจะอายุเท่าไร การใส่ใจออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

ที่มา: หนังสือ “สุขภาพดีเริ่มที่ตัวเรา”

”

ใจความสำคัญปรากฏในตำแหน่งใด

อะไร?



แบบฝึกหัด เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญ



“

การอ่านหนังสือเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความรู้และพัฒนาทักษะทางความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้อ่านได้รับข้อมูลใหม่ ๆ แต่ยังช่วยกระตุ้นจินตนาการและเสริมสร้างทักษะการวิเคราะห์ การอ่านหนังสือยังเป็นวิธีที่ช่วยลดความเครียด เพราะเมื่อจดจ่อกับเนื้อหาในหนังสือ สมองจะได้รับการผ่อนคลายจากความกังวลต่าง ๆ การเลือกอ่านหนังสือที่หลากหลาย เช่น นวนิยาย วรรณกรรม สารคดี หรือบทความวิชาการ ช่วยให้เราเปิดมุมมองใหม่ ๆ และเรียนรู้แนวคิดที่แตกต่าง การอ่านหนังสือยังช่วยพัฒนาทักษะภาษา ทั้งการเขียน การพูด และการฟัง ซึ่งเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันและการเรียน ดังนั้น การอ่านหนังสืออย่างสม่ำเสมอจึงเป็นการลงทุนที่มีคุณค่า เพราะความรู้คือทรัพย์สินที่ไม่มีวันหมดไป

ที่มา: หนังสือ เสริมสร้างนิสัยรักการอ่าน

”

ใจความสำคัญปรากฏในตำแหน่งใด



แบบฝึกหัด เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญ



“

ในปัจจุบันปัญหาสิ่งแวดล้อมกลายเป็นเรื่องสำคัญที่ทั่วโลกให้ความสนใจ เนื่องจากผลกระทบของการทำลายทรัพยากรธรรมชาติส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์โดยตรง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาภาวะโลกร้อน มลพิษทางอากาศ น้ำเสีย หรือการสูญพันธุ์ของสิ่งมีชีวิต การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมจึงไม่ใช่เรื่องขององค์กรหรือรัฐบาลเพียงอย่างเดียว แต่เป็นหน้าที่ของทุกคนที่อาศัยอยู่บนโลกใบนี้ การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมสามารถเริ่มได้จากเรื่องเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การลดการใช้ถุงพลาสติกการประหยัดพลังงาน การปลูกต้นไม้ หรือการคัดแยกขยะเพื่อรีไซเคิล ดังนั้น เราควรตระหนักถึงความสำคัญของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและลงมือทำทันที ก่อนที่ทรัพยากรธรรมชาติจะถูกทำลายจนไม่สามารถฟื้นฟูกลับมาได้อีก

ที่มา : หนังสือ “วิถีสีเขียวการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเพื่อโลกที่ยั่งยืน”

”

ใจความสำคัญปรากฏในตำแหน่งใด

รู้ๆ



แบบฝึกหัด เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญ



“

การทำงานเป็นทีม เป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะการทำงานร่วมกันช่วยเสริมจุดแข็งของแต่ละบุคคล ลดข้อจำกัดและสามารถแก้ปัญหาได้รวดเร็วขึ้น การทำงานเป็นทีมไม่เพียงแค่แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ แต่ยังต้องอาศัยความเข้าใจความเชื่อมั่น และการสื่อสารที่ดี การทำงานเป็นทีมที่ดีควรเริ่มจากการตั้งเป้าหมายร่วมกัน การเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น การแบ่งปันไอเดียอย่างสร้างสรรค์ รวมถึงการแก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุผล ความสามัคคีและการสนับสนุนกันในทีม ช่วยเสริมสร้างบรรยากาศในการทำงานให้มีประสิทธิผลมากขึ้น ดังนั้น การทำงานเป็นทีมไม่เพียงแต่ช่วยให้งานสำเร็จได้ง่ายขึ้น แต่ยังช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารการบริหารเวลาและการแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการทำงานในทุกสาขาอาชีพ

ที่มา: หนังสือ พลัสของการทำงานเป็นทีม

”

ใจความสำคัญปรากฏในตำแหน่งใด

อะไร

