ใบงาน : การสรุปจับใจความ

โทษและอันตราย ของบุหรี่

สรุปให้ได้ใจความ เข้าใจเร็ว จำได้นาน

ชื่อ-สกุล .....

วันที่ .....

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสรุปจับใจความสำคัญของเรื่องโทษและอันตรายของบุหรี่ได้อย่างถูกต้อง

อ่านบทความต่อไปนี้

บุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายชนิด และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรของคนไทยและคนทั่วโลก ควันบุหรี่มีสารเคมีอันตรายมากกว่า 7,000 ชนิด โดยอย่างน้อย 70 ชนิด เป็นสารก่อมะเร็ง เมื่อสูบบุหรี่ สารเหล่านี้จะเข้าสู่ร่างกายและทำลายอวัยวะต่าง ๆ อย่างช้า ๆ

การสูบบุหรี่ทำร้ายปอด ทำให้เกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง มะเร็งปอด และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง บอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น หัวใจวาย หลอดเลือดสมองตีบหรือแตก เพราะสารนิโคตินทำให้หลอดเลือดหดตัว ความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดแข็งตัวง่ายขึ้น

บุหรี่ยังส่งผลต่อระบบอื่น ๆ ของร่างกาย เช่น ทำให้แผลหายช้า ภูมิคุ้มกันลดลง เสี่ยงต่อเบาหวาน ชีวิตเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ และส่งผลเสียต่อผิวพรรณ ทำให้แก่ก่อนวัย

นอกจากผู้สูบแล้ว คนใกล้ชิดที่ได้รับควันบุหรี่มือสองก็มีความเสี่ยงต่อโรคเดียวกัน โดยเฉพาะเด็ก สตรีมีครรภ์ และผู้สูงอายุ

การเลิกบุหรี่เป็นสิ่งที่ดีที่สุด ร่างกายจะค่อย ๆ ฟื้นฟู เริ่มดีขึ้นตั้งแต่วันแรกที่เลิก และยิ่งเลิกเร็วยิ่งลดความเสี่ยงต่อโรคร้ายแรงในอนาคตได้มาก

ที่มา : องค์การอนามัยโลก (WHO) / กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (ปรับปรุง)

บุหรี่ทำร้ายร่างกายอย่างไร?

ปอดและระบบทางเดินหายใจ
เสี่ยงต่อมะเร็งปอด, ปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD), หลอดลมอักเสบเรื้อรัง, หายใจลำบาก

หัวใจและหลอดเลือด
เพิ่มความเสี่ยงหัวใจวาย, หลอดเลือดสมองตีบ/แตก, ความดันโลหิตสูง, หลอดเลือดแข็งตัว

มะเร็งหลายชนิด
เช่น มะเร็งช่องปาก, ลำคอ, หลอดอาหาร, กระเพาะปัสสาวะ, ตับอ่อน, ไต และมะเร็งเม็ดเลือดขาว

สมองและระบบประสาท
เสี่ยงต่ออัมพาต, ความจำลดลง, สมาธิสั้น, เพิ่มความเสี่ยงโรคสมองเสื่อม

อันตรายต่อคนใกล้ชิด
ควันบุหรี่มือสองทำให้เด็กหอบหืด, หูชั้นกลางอักเสบ, เสี่ยงติดเชื้อทางเดินหายใจ และเสี่ยงเสียชีวิตกกะทันหัน

สิ้นเปลืองเงินและคุณภาพชีวิตลดลง
เสียค่าใช้จ่ายโดยใช้เหตุ และต้องสูญเสียรายได้จากการเจ็บป่วย

ขั้นตอนการสรุปจับใจความ

1 อ่านอย่างตั้งใจ
อ่านบทความทั้งหมด 1–2 รอบ ทำความเข้าใจเนื้อหา

เขียนคำหรือวลีที่สำคัญ (Key Words) ที่พบในบทความ อย่างน้อย 5 คำ

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

2 หาประเด็นสำคัญ
ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร ทำไม อย่างไร (5W1H)

ใคร (Who)	ทำอะไร (What)	ทำไม (Why)	อย่างไร / ส่งผลอย่างไร (How)

3 จัดลำดับความสำคัญ
เลือกใจความสำคัญที่สุด รองลงมา และรายละเอียดสนับสนุน

ใจความสำคัญ (Main Idea)	รายละเอียดสนับสนุน (Supporting Details)
1. _____	• _____
2. _____	• _____
3. _____	• _____

4 เขียนสรุปด้วยสำนวนของตนเอง
สรุปสั้น กระชับ ได้ใจความ ใช้ภาษาของตัวเอง

สรุปใจความสำคัญของเรื่อง **"โทษและอันตรายของบุหรี่"** (เขียนไม่เกิน 6–8 บรรทัด)

_____

_____

_____

_____

คิดต่อ ยิ่งเข้าใจ

1. จากบทความนี้ สิ่งที่คุณได้เรียนรู้คืออะไร?

_____

_____

2. หากคุณหรือคนใกล้ตัวต้องการเลิกบุหรี่ คุณจะให้คำแนะนำอย่างไร?

_____

_____

3. คุณจะนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างไร?

_____

_____

"เลิกบุหรี่วันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณและคนที่คุณรัก"

LIVEWORKSHEETS