

การแสดงความคิดเห็นเชิงวิจารณ์

ชื่อ-สกุล :

ห้อง :

ห้อง :



ตอนที่ 1 คำชี้แจง : ให้นักเรียนแยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น จากเรื่องที่กำหนด

วันนี้คุณดื่มนม...หรือยัง

หลายคนคงทราบดีแล้วว่า นมเป็นแหล่งสำคัญของแคลเซียมและโปรตีนที่มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย แต่ประโยชน์ของนมที่เห็น ไขจะมีแค่การเสริมสร้างกระดูกเท่านั้น มาดูกันว่าประโยชน์ของนมมีอะไรบ้าง...
1. ช่วยป้องกันกระดูกพรุน การดื่มนมจะช่วยให้กระดูกของคนเราแข็งแรงขึ้น ทำให้ลดความเสี่ยงของการเกิดกระดูกเปราะ กระดูกพรุนเมื่ออายุมากขึ้น

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

3. ช่วยควบคุมน้ำหนัก มีผลการศึกษามากมายว่า กลุ่มผู้ที่ดื่มนมเป็นประจำ จะสามารถควบคุมน้ำหนักได้ดีกว่าคนที่ไม่ดื่มนม หรือดื่มนมในปริมาณน้อย เพราะแคลเซียมที่ได้รับจากนมที่ดื่มเข้าไปจะช่วยเข้าไปขัดขวางการสร้างหรือสะสมไขมันใหม่ และเมื่อมีการสะสมไขมันของร่างกายของคนเราก็จะเผาผลาญไขมันได้มากขึ้น

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



การรับประทานผักผลไม้เป็นประจำช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ

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

