

ทบทวนความรู้ก่อนสอบ
ภาษาไทยเพื่อการเรียนรู้ ๑

ชื่อ-สกุล.....

ชั้น เลขที่

ตอนที่ ๑ ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วสรุปใจความสำคัญ

๑.



ใจความสำคัญ คือ

๒.



ใจความสำคัญ คือ

๓.



ใจความสำคัญ คือ

๔.



ใจความสำคัญ คือ

๕.



ใจความสำคัญ คือ

๖.



ใจความสำคัญ คือ

ตอนที่ ๒ ให้นักเรียนเลือกประเภทของโวหารการเขียน

ฤดูหนาวบนดอยอินทนนท์
มีดอกไม้บานพันธุ์ ผลัดกันผลิบาน
ให้เห็นอยู่มากมาย

ท้องฟ้ายามเย็นช่างงามตาหาสิ่งใด
เปรียบมิได้ ดวงอาทิตย์สัมนวลตา
ประสานกับขอบฟ้าสีครามยาวสุด
เส้นขอบฟ้า

เมื่อครั้นพุทธกาล พระพุทธเจ้าได้
แสดงธรรมต่อประยูรญาติเพื่อห้าม
มิให้เกิดศึกแย่งแม่น้ำ

ข้าวนาเปรียบดังกระดูกสันหลัง
ของชาติ หากขาดพวกเขาไป
แล้วเราคนอย่างพวกเราจะหาข้าว
รับประทานได้อย่างไร

ความกตัญญูเป็นเครื่องมือที่ทำให้
คนเป็นคนที่มีสมบูรณ์ หากจะดูว่า
ใครเป็นคนดี ย่อมสังเกตได้จาก
ความกตัญญู

ประเทศที่ได้รับผลกระทบจากโรค
โคโรนา 2019 ที่รุนแรงคือกลุ่ม
ประเทศที่ยังไม่พัฒนา เช่น ไทย
อินเดีย พม่า และ ลาว เป็นต้น

สุวัจน์ย์แต่งหน้าออกจากบ้าน และ
ลืมตรวจเช็คความเรียบร้อยของ
สีสนับในหน้า ทำให้แก้มของเธอ
แดงราว ลิงแพ่เครื่องสำอาง

การชกกาแฟนั้นหลายสูตร อาทิ
ลาเต้ เอกเพรสโซ่ มอคค่า
อเมริกาโน่

ดอกหญ้าปลิวไปไกลด้วยกระแสลม
ยามเช้า นอกจากนั้นยังพัดยอด
หญ้า พลั้วระลอกสะบัดเป็นคลื่นใบ
ยอดคดอย

น้ำที่ค่อย ๖ หยด เมื่อไหลรวมกัน
มากขึ้นก็เป็นสายธารที่อันกว้าง
ไกล ก็เจอกับการฝกสมาธิทีละ
น้อยจนเกิดโพธิญาณ

วิธีดื่มน้ำอุ่นป้องกันโรค

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพนานาชาติจากประเทศญี่ปุ่น ให้ความเห็นว่า การ ดื่มน้ำอุ่น และน้ำเปล่าเป็นสิ่งจำเป็นดังนั้นในวันนี้เราจึงต้องดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อเติมออกซิเจน ให้แก่อวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะสมองที่ต้องการออกซิเจนมากถึง 1 ใน 3 ของความต้องการ ออกซิเจนทั้งหมดของร่างกาย



ขอร่างกายมีน้ำเป็นส่วนประกอบ ดื่มน้ำเปล่าจึงมีบทบาทสำคัญ ในการควบคุมน้ำหนักของอวัยวะ สำเลียงสารอาหารเข้าออกเซลล์ ควบคุมความเป็นกรดด่าง ทั้งยังเป็นส่วนประกอบสำคัญ ในการสร้างฮอร์โมนและสารเคมีต่างๆ ภายในร่างกายอีกด้วย



เวลา 05.00 น.

ดื่มน้ำอุ่นๆ 2 แก้ว กระตุ้นการขับถ่าย สำไส้ใหญ่ เคลื่อนตัว พร้อมสำหรับขับของเสีย สิ่งที่ต้องทำคือ ควรปฏิบัติให้เป็นกิจวัตร



เวลา 07.00 น.

ดื่มน้ำอุ่นๆ 1 แก้ว กระเพาะอาหาร ทำหน้าที่ย่อยและดูดซึมอาหาร สิ่งที่ต้องทำคือกินอาหารเข้าที่ย่อยและดูดซึมง่าย คนจีนมักกินอาหารที่มีน้ำ เช่น ข้าวต้มในมือเช้า



เวลา 11.00 - 13.00 น.

ดื่มน้ำอุ่นๆ 1 แก้ว หัวใจสูบฉีดเลือดไหลเวียนทั่วร่างกายโดยจะทำงานหนักในช่วงเวลานี้สิ่งที่จะต้องทำคือ กินอาหารที่เย็น หลีกเลี่ยงความเครียด ฟอนคลายอารมณ์



เวลา 15.00 - 17.00 น.

ดื่มน้ำอุ่นๆ อย่างน้อย 2 แก้ว ชดเชยน้ำที่สูญเสีย กระเพาะปัสสาวะขับถ่ายของเสีย เป็นช่วงเวลาที่ดีในการระบาย ความร้อนออกจากร่างกาย สิ่งที่ต้องทำคือ ออกกำลังกายให้เหงื่อออก โดยเฉพาะเวลา 17.00 น.



เวลา 17.00 - 19.00 น.

ดื่มน้ำอุ่นๆ 1 แก้ว โด เก็บสะสมพลังงานเป็นทุนสำรอง ขอร่างกายสิ่งที่จะต้องทำคือ กินอาหารเย็น ทำจิตใจให้สดชื่น



เวลา 21.00 - 23.00 น.

ดื่มน้ำอุ่นๆ 1 แก้ว พลังงานในร่างกายเสื่อมถอยกัน เป็นเวลาที่เกิดการพักผ่อน



น้ำเปล่าเป็นสิ่งสำคัญที่ร่างกายขาดไม่ได้ เพราะหากอดอาหารยังสามารถมีชีวิตอยู่ได้ถึง 2 เดือน แต่ถ้าขาดน้ำเพียง 10 วันก็ถึงเสียชีวิตอย่างแน่นอน



ที่มา : goodlifeupdate.com

ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องจากข้อมูลที่กำหนดให้

- 1..... 1 ใน 4 ของร่างกายประกอบด้วยน้ำ
- 2..... เราควรทานโจ๊กในมือเช้า
- 3..... น้ำเย็นทำให้เกิดการกระตุ้นลำไส้ใหญ่
- 4..... การทานอาหารเย็นทำให้ร่างกายสดชื่น
- 5..... คุรบอยล์นวลเลย์บอลช่วงเย็น
หลังเลิกเรียน
- 6..... น้ำมีส่วนช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น
- 7..... น้ำที่ดีที่สุดคือน้ำเปล่า
- 8..... น้ำเย็นมีผลต่อร่างกายเหมือนกับน้ำอุ่น
- 9..... ความเป็นกรดต่างในร่างกายควบคุมโดยน้ำ
- 10..... น้ำสามารถเติมออกซิเจนในร่างกายได้

ให้นักเรียนเขียนแสดงทรรศนะจาก Infographic





คัดลอกลิงก์

ฝากเด็ก ๆ ทำแบบประเมิน
ให้ครูด้วยครับ

