

တကမ္ဘာ

## ภาคผนวก 1

สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาค่าความยากและค่าอำนาจจำแนก ได้ผลดังตาราง 13 และ ตาราง 14

ตาราง 13 ค่าความยาก ( $p$ ) ค่าอำนาจจำแนก ( $r$ ) ของแบบทดสอบ ฉบับที่ 1 เรื่องสิ่งเสพติดให้โทษ

ข้อที่	ค่าความยาก	ค่าอำนาจจำแนก
1	.78	.21
2	.47	.60
3	.68	.23
4	.61	.64
5	.64	.67
6	.72	.56
7	.52	.62
8	.35	.50
9	.71	.34
10	.75	.59
11	.41	.43
12	.35	.42
13	.74	.61
14	.39	.40
15	.54	.49
16	.76	.57

ตาราง 14 ค่าความยาก (p) ค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบทดสอบ  
ฉบับที่ 2 เรื่องสิ่งเป็นพิษบนเปลือกอาหาร

ข้อที่	ค่าความยาก	ค่าอำนาจจำแนก
1	.58	.35
2	.71	.59
3	.51	.24
4	.47	.60
5	.34	.32
6	.71	.48
7	.39	.21
8	.80	.38
9	.53	.29
10	.40	.43
11	.32	.36
12	.30	.36

2. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบวัด  
ความเข้าใจในการอ่าน โดยใช้สูตรของ คูเดอร์-ริชาร์ดสัน 20 (K-R 20)

สูตร (Ebel, 1981:279)

$$r_{tt} = \frac{k}{k-1} (1 - \sum pq)$$

เมื่อ  $r_{tt}$  แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ  
 $k$  แทน จำนวนข้อของแบบทดสอบทั้งหมด  
 $p$  แทน สัดส่วนของผู้ตอบถูกในข้อหนึ่ง ๆ

q แทน สัดส่วนของผู้ตอบผิดในของหนึ่ง ๆ  
 $S^2$  แทน ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

ดังนั้นแบบทดสอบวัดความเข้าใจในการอ่าน ฉบับที่ 1 เรื่องสิ่งเสพติดให้โทษ

$$\begin{aligned} k &= 16 \\ S^2 &= 14.33 \\ \sum pq &= 3.67 \end{aligned}$$

แทนค่าในสูตร

$$\begin{aligned} r_{tt} &= \frac{16}{16-1} \left( 1 - \frac{3.67}{14.33} \right) \\ &= .798 \end{aligned}$$

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบฉบับที่ 1 มีค่า .798

แบบทดสอบวัดความเข้าใจในการอ่าน ฉบับที่ 2 เรื่องสิ่งเป็นพิษบนเขื่อนอาหาร

$$\begin{aligned} k &= 12 \\ S^2 &= 10.18 \\ \sum pq &= 2.816 \end{aligned}$$

แทนค่าในสูตร

$$\begin{aligned} r_{tt} &= \frac{12}{12-1} \left( 1 - \frac{2.816}{10.18} \right) \\ &= .789 \end{aligned}$$

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบฉบับที่ 2 มีค่า .789

3. การวิเคราะห์หลักสูตร เพื่อนำไปใช้ในการออกแบบทดสอบ  
วัดความเข้าใจในการอ่าน

3.1 เรื่องสิ่งเสพติดให้โทษ ปรากฏดังตาราง 15

ตาราง 15 ตารางวิเคราะห์หลักสูตร เพื่อนำไปใช้ในการออกแบบทดสอบ  
วัดความเข้าใจในการอ่าน เรื่องสิ่งเสพติดให้โทษ

เนื้อหา	พฤติกรรมความเข้าใจในการอ่าน			
	รายละเอียด	จับใจความสำคัญ	จำแนก	สรุปความ
1. ชนิดของสิ่งเสพติด	1	1	3	
2. ลักษณะของผู้ติด สิ่งเสพติด		1		
3. โทษของสิ่งเสพติด ต่อร่างกาย	3		1	1
4. สาเหตุส่งเสริม ที่ทำให้ติดสิ่งเสพติด		1		1
5. การป้องกันไม่ให้ ติดสิ่งเสพติด		1		2
รวม	4	4	4	4

### 3.2 เรื่องสิ่งเป็นพิษบนเปลือกอาหาร ปรากฏดังตาราง 16

ตาราง 16 ตารางวิเคราะห์หลักสูตร เพื่อนำไปใช้ในการออกแบบทดสอบ วัดความเข้าใจในการอ่าน เรื่องสิ่งเป็นพิษบนเปลือกอาหาร

เนื้อหา	พฤติกรรมความเข้าใจในการอ่าน			
	รายละเอียด	จับใจความสำคัญ	จำแนก	สรุปความ
1. ชนิดของจุลินทรีย์			2	
2. การขยายพันธุ์ ของจุลินทรีย์	1	2		
3. ประโยชน์และโทษ ของจุลินทรีย์	1	1		1
4. โรคต่าง ๆ ที่ เกิดจากจุลินทรีย์	2			1
5. การป้องกันไม่ให้ เกิดโรค				1
รวม	4	3	2	3

## ภาคผนวก 2

คะแนนที่ได้จากการทดลองและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. คะแนนที่ได้จากการทดลอง แสดงไว้ในตาราง 17

ตาราง 17 คะแนนที่ได้จากการทดสอบความเข้าใจในการอ่าน

a <sub>1</sub>		a <sub>2</sub>		a <sub>3</sub>		a <sub>4</sub>	
b <sub>1</sub>	b <sub>2</sub>	b <sub>1</sub>	b <sub>2</sub>	b <sub>1</sub>	b <sub>2</sub>	b <sub>1</sub>	b <sub>2</sub>
7	7	12	18	18	19	6	21
20	8	13	18	18	19	19	11
20	9	13	18	19	19	19	16
20	20	16	18	19	19	19	16
15	20	16	18	19	20	19	16
15	20	16	12	19	20	17	16
15	20	16	12	19	20	10	16
15	20	16	13	10	20	20	17
15	20	14	14	16	20	10	17
13	15	14	14	16	20	12	17
13	15	15	14	16	20	20	20
13	15	15	16	16	14	20	20
13	15	15	16	16	14	20	20
13	17	17	21	16	14	8	10
12	17	21	21	16	9	8	10
12	17	21	21	16	19	20	19
20	17	20	21	23	15	20	12
20	17	20	21	23	15	15	18
21	17	20	21	21	15	15	18
18	24	20	21	24	13	18	18
18	13	20	22	15	18	8	18

a <sub>1</sub>		a <sub>2</sub>		a <sub>3</sub>		a <sub>4</sub>	
b <sub>1</sub>	b <sub>2</sub>	b <sub>1</sub>	b <sub>2</sub>	b <sub>1</sub>	b <sub>2</sub>	b <sub>1</sub>	b <sub>2</sub>
19	12	20	17	15	18	16	12
19	16	20	17	15	17	14	19
25	16	15	17	17	17	13	18
17	23	15	7	17	21	16	6
10	23	18	20	12	21	10	7
10	23	18	20	12	21	7	8
14	23	18	19	10	16	9	8
14	21	6	19	13	16	9	9
15	22	8	19	13	16	7	6
12	25	17	21	20	24	17	6
13	11	17	24	19	15	12	20

## 2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS/PC\* โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานใช้สถิติต่าง ๆ ดังนี้

2.2.1 ทหาค่ามัธยฐานเลขคณิต (Arithmetic Mean)

2.2.2 ทหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2.2.3 ทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน (Test of Homogeneity of Variance) โดยใช้วิธีการของ ฮาร์ทลีย์ (Hartley) (Kirk, 1982 : 78)

สูตร ( Kirk, 1982:78)

$$F_{\max} = \frac{S_j^2 \text{ Largest}}{S_j^2 \text{ Smallest}}$$

เมื่อ  $S_j$  Largest แทน ความแปรปรวนที่มีค่าสูงสุด



$S_j^2$  Smallest แทน ความแปรปรวนที่มีค่าน้อยที่สุด  
 $F_{max}$  แทน ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน

$S_1^2 = 15.288$   
 $S_2^2 = 22.109$   
 $S_3^2 = 12.418$   
 $S_4^2 = 13.257$   
 $S_5^2 = 11.965$   
 $S_6^2 = 9.530$   
 $S_7^2 = 23.600$   
 $S_8^2 = 23.609$

แทนค่าในสูตร

$$F_{max} = \frac{23.609}{9.530} = 2.477$$

ค่า  $F_{max}$  จากตาราง E.10 (Kirk, 1982:828)

$$F_{max .05(8, 31)} = 3.1200$$

ผลการทดสอบปรากฏว่าความแปรปรวนของข้อมูลเป็นเอกพันธ์

$$F_{max(8, 31)} = 2.477; P > .05$$

2.2.4 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบแฟคทอเรียลสุ่มสมบูรณ์ไม่เต็ม  
 กำหนด 4 x 2 (กลวิธีการอ่าน x ช่วงเวลาในการอ่าน) (Kirk, 1982 : 355)  
 โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS/PC

2.2.5 ทดสอบเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple Comparison Test)  
 โดยใช้วิธีการของ ทูเกย์ (Tukey) (Kirk, 1982 : 116)

### ภาคผนวก 3

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. คู่มือฝึกการอ่านเนื้อเรื่อง
2. คู่มือฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วเขียนซ้ำ
3. แบบฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วเขียนซ้ำ ครั้งที่ 1
4. แบบฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วเขียนซ้ำ ครั้งที่ 2
5. คู่มือฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วขยายความ
6. แบบฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วขยายความ ครั้งที่ 1
7. แบบฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วขยายความ ครั้งที่ 2
8. คู่มือฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วจัดระเบียบข้อความ
9. แบบฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วจัดระเบียบข้อความ ครั้งที่ 1
10. แบบฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วจัดระเบียบข้อความ ครั้งที่ 2
11. แบบฝึกหัดภายหลังการอ่าน
12. เนื้อเรื่องสำหรับการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วเขียนซ้ำ ครั้งที่ 1
13. เนื้อเรื่องสำหรับการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วเขียนซ้ำ ครั้งที่ 2
14. เนื้อเรื่องสำหรับการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วขยายความ ครั้งที่ 1
15. เนื้อเรื่องสำหรับการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วขยายความ ครั้งที่ 2
16. เนื้อเรื่องสำหรับการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วจัดระเบียบข้อความ ครั้งที่ 1
17. เนื้อเรื่องสำหรับการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วจัดระเบียบข้อความ ครั้งที่ 2
18. เนื้อเรื่องสำหรับการอ่านโดยกลวิธีการอ่านทั่วไป ครั้งที่ 1
19. เนื้อเรื่องสำหรับการอ่านโดยกลวิธีการอ่านทั่วไป ครั้งที่ 2
20. แบบทดสอบวัดความเข้าใจในการอ่าน เรื่องสิ่งเสพติดให้โทษ
21. แบบทดสอบวัดความเข้าใจในการอ่าน เรื่องสิ่งเป็นพิษปนเปื้อนอาหาร

## คู่มือฝึกการอ่านเนื้อเรื่อง

- คำชี้แจง
1. ให้นักเรียนอ่านคู่มือฝึกด้วยตนเองพร้อมทั้งฟังเทปบรรยายคำแนะนำการอ่าน
  2. ขอให้นักเรียนตั้งใจอ่านและปฏิบัติตามขั้นตอนที่ครูแนะนำไว้
- 

### คำแนะนำการอ่านเนื้อเรื่อง

การอ่านเนื้อเรื่องแบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ การอ่านเนื้อเรื่องโดยตลอดจนจบและการอ่านเนื้อเรื่องอย่างละเอียดเพื่อเก็บใจความสำคัญ

### คำแนะนำการอ่านเนื้อเรื่องโดยตลอด

การอ่านเนื้อเรื่องโดยตลอดจนจบ เป็นการอ่านเนื้อเรื่องอย่างคร่าว ๆ เพื่อให้เรารู้ว่าเนื้อเรื่องนั้น ชื่อเรื่องอะไร มีส่วนสำคัญตรงไหน อะไรบ้างทำให้เรารู้แนวทางของเรื่อง

สิ่งต้องสนใจและปฏิบัติในการอ่านเนื้อเรื่องโดยตลอดคือ

อ่านเนื้อเรื่องคร่าว ๆ จนจบ พิจารณาชื่อเรื่องคืออะไร ใครเป็นผู้เขียน แก่ใครเรื่องเป็นอย่างไร สรุปใจความสำคัญเอาไว้ในใจ

---

ให้นักเรียนอ่านบทความต่อไปนี้โดยตลอดจนจบ และสรุปส่วนสำคัญของเรื่องที่อ่านไว้ในใจ

---

### วิธีป้องกันอุบัติเหตุบนท้องถนน

วิธีป้องกันอุบัติเหตุบนท้องถนนกระทำได้หลายวิธี คือ การสร้างเครื่องหมายจราจรและไฟจราจร ผู้ใช้ถนนจะต้องรู้จักและปฏิบัติตามเครื่องหมายเหล่านี้ และสัญญาณของตำรวจ ผู้ขับขี่รถจะต้องตรวจสอบว่ารถอยู่ในสภาพดี นอกจากนี้จะต้องไม่ขับรถเมื่อรู้สึกอ่อนเพลียหรือเวลามีเมามาก คนขับรถควรมีเข็มขัดนิรภัยและผู้ขับขี่จักรยานยนต์ควรใช้หมวกกันน็อก

---

เมื่อนักเรียนอ่านแล้วและสรุปสิ่งสำคัญของเรื่องไว้ในใจแล้ว ให้นักเรียนพิจารณาสิ่งที่นักเรียนสรุปไว้เน้นกับข้อความต่อไปนี้

---

การป้องกันอุบัติเหตุบนท้องถนนสามารถป้องกันได้ โดยผู้ใช้รถและ  
ผู้ใช้ถนนควรปฏิบัติตามกฎและสัญญาณจราจรต่าง ๆ และตรวจสอบสภาพรถให้  
ดีอยู่เสมอ

---

ถ้าสิ่งที่นักเรียนสรุปได้คล้ายคลึงกับข้อความข้างต้นแสดงว่า  
นักเรียนมีความสามารถในการอ่านเนื้อเรื่อง โดยตลอดแล้ว

ต่อไปให้นักเรียนทดลองฝึกอ่านข้อความข้างล่างนี้ ให้อ่านโดยตลอดจนจบ  
และสรุปใจความสำคัญไว้ในใจ

---

#### โรคมุมิแพ้

โรคมุมิแพ้ปรากฏได้หลายทาง ได้แก่ ปรากฏทางเดินหายใจคือ  
เกิดอาการหอบหืดหรือน้ำมูกไหลเรื้อรัง ปรากฏออกทางผิวหนังคือ เกิดอาการ  
เป็นลมพิษหรือผื่นคัน ปรากฏทางเดินอาหารคือ เกิดอาการอาเจียนหรืออุจจาระ  
ร่วง บางรายปรากฏอาการพร้อม ๆ กันหลายทางมีอาการช็อค หายใจไม่ออก  
อาจถึงแก่ความตายในเวลาอันรวดเร็วถ้ารักษาไม่ทัน

---

เมื่อนักเรียนอ่านเนื้อเรื่องข้างบนนี้จนจบแล้ว ให้เขียนข้อความที่สรุปไว้ใจ  
ลงในช่องว่างนี้

---



---



---



---



---



---



---

คำแนะนำในการอ่านเนื้อเรื่องอย่างละเอียดเพื่อเก็บใจความสำคัญ

การอ่านเนื้อเรื่องอย่างละเอียดเพื่อเก็บใจความสำคัญ เป็นการอ่านเนื้อเรื่องให้เข้าใจโดยแจ่มแจ้ง เราต้องรู้ว่าเนื้อเรื่องตอนใดมีความสำคัญและตอนใดเป็นส่วนปลีกย่อยของเนื้อเรื่อง แล้วเก็บใจความสำคัญ

สิ่งที่ต้องปฏิบัติในการอ่านเนื้อเรื่องอย่างละเอียดมีดังนี้

1. ให้ความสนใจในการอ่านเรื่อง มีสมาธิในการอ่าน ตั้งใจให้แน่นแฟ้น เพื่อให้รู้และเข้าใจในสิ่งที่อ่าน ขณะที่อ่านต้องรู้ตัวตลอดเวลาว่าตนกำลังอ่านอะไร ไม่ควรหยุดอ่านระหว่างเรื่อง จะทำให้ความเข้าใจไม่ต่อเนื่องกัน

2. ขณะอ่านตั้งคำถามตามตัวเองสั้น ๆ ว่าเรื่องที่อ่านเป็นเรื่องอะไร ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไรและทำไม เพื่อเก็บใจความสำคัญของเรื่อง พยายามตอบคำถามให้ได้มากที่สุด

3. สรุปใจความสำคัญของเรื่อง

---

เพื่อความเข้าใจในการอ่านเนื้อเรื่องเพื่อเก็บใจความสำคัญยิ่งขึ้นให้นักเรียนศึกษาตัวอย่างการอ่านเนื้อเรื่องอย่างละเอียดต่อไปนี้

การอ่านอย่างละเอียดเพื่อเก็บใจความสำคัญ ปฏิบัติตามขั้นตอนนี้

ขั้นที่ 1 อ่านเนื้อเรื่องให้เข้าใจโดยแจ่มแจ้ง

ขั้นที่ 2 ขณะอ่านตั้งคำถามตามตัวเองสั้น ๆ ว่าเรื่องที่อ่าน เป็นเรื่องอะไร ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร และทำไม เก็บใจความสำคัญ

ขั้นที่ 3 ทารายละเอียดปลีกย่อยที่จำเป็นของใจความสำคัญ

ขั้นที่ 4 สรุปใจความสำคัญของเนื้อเรื่องไว้

---

โรคติดต่อ

มนุษย์สามารถรับเชื้อโรคติดต่อได้หลายทาง แล้วแต่ลักษณะการแพร่เชื้อของโรค เช่น โดยการหายใจ หรือสูดดมเอาอากาศที่มีเชื้อโรคปะปนอยู่เข้าไปในร่างกาย เช่น โรคหวัด โรคปอดบวม โดยการรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีเชื้อโรคปะปนอยู่ เช่น โรคบิด ไข้ไทฟอยด์ โรคติดต่อบางชนิดแพร่เชื้อโดยมีแมลง เช่น ยุง เป็นพาหะนำเชื้อโรคจากผู้ป่วยไปทำให้ผู้อื่นเป็นโรคด้วย เช่น โรคไข้มาเลเรีย และโรคเท้าช้าง

---

ข้อความที่สรุปไว้ จะ ได้ตั้งตัวอย่างนี้

มนุษย์สามารถรับเชื้อโรคติดต่อได้หลายทาง คือ ทางการหายใจ โดยสูดดมเอาอากาศที่มีเชื้อโรค ทางปากโดยรับประทานอาหารที่มีเชื้อโรค และ โดยแมลงที่เป็นพาหะนำโรค

ให้นักเรียนอ่านข้อความเรื่องอาหารเป็นพิษต่อไปนี้ โดยปฏิบัติตาม คำแนะนำ ดังนี้

- ขั้นที่ 1 อ่านเนื้อเรื่องให้เข้าใจโดยแจ่มแจ้ง
- ขั้นที่ 2 ขณะทีอ่านตั้งคำถามตามตัวเองสั้น ๆ ว่า เรื่องที่อ่าน เป็นเรื่องอะไร ใครทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร และทำไม เก็บใจความสำคัญ
- ขั้นที่ 3 ทหารายละเอียดปลีกย่อยที่จำเป็นของใจความสำคัญ
- ขั้นที่ 4 สรุปใจความสำคัญของเนื้อเรื่อง

#### อาหารเป็นพิษ

อาหารที่คนเรารับประทาน ควรเป็นอาหารที่สะอาดไม่มีเชื้อโรค หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายเจือปนอยู่ เพราะถ้าอาหารที่คนเรากินไม่สะอาดมีสิ่งปนเปื้อน อาจจะทำให้ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ได้ เช่น อหิวาตกโรค โทฟอยด์ โรคบิด โรคตับอักเสบ ปัจจุบันสิ่งปนเปื้อนซึ่งเป็นพิษต่อร่างกายมีหลายชนิดมักมาจากสิ่งแฉะลื้อและเครื่องอุปโภคบริโภค เช่น สารกำจัดแมลงที่ติดมากับผักผลไม้ สารพิษจากเชื้อราในถั่วลิสง โลหะตะกั่วจากอาหารกระป๋อง เป็นต้น

---



---



---



---



---

### คู่มือฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วเขียนซ้ำ

- คำชี้แจง
1. เอกสารฉบับนี้ประกอบด้วย
    - 1.1 คำแนะนำการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วเขียนซ้ำ
    - 1.2 แบบฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วเขียนซ้ำ
  2. ให้นักเรียนอ่านคู่มือฝึกการอ่านให้เข้าใจอ่านด้วยตนเองพร้อมกันฟังเทปบรรยายคำแนะนำการอ่าน
  3. ให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ในคู่มือฝึก

#### คำแนะนำการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วเขียนซ้ำ

คำแนะนำการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วเขียนซ้ำมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนอ่านเนื้อเรื่องโดยตลอด อ่านคร่าว ๆ เพื่อให้รู้ว่าเป็นเรื่องอะไร มีจุดสำคัญตรงไหน มีเค้าโครงเรื่องอย่างไร และสิ่งที่เราต้องการรู้มีหรือไม่

ขั้นที่ 2 กลับไปอ่านเนื้อเรื่องอย่างละเอียดซ้ำอีกครั้ง ตั้งคำถามถามตัวเองสั้น ๆ ว่าเรื่องที่อ่านเป็นเรื่องอะไร ใครทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไรและทำไม แล้วเก็บใจความสำคัญของเรื่อง พร้อมขีดเส้นใต้ใจความสำคัญนั้น

ขั้นที่ 3 เขียนใจความสำคัญที่ขีดเส้นใต้ไว้

#### ตัวอย่างการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วเขียนซ้ำ

ให้นักเรียนศึกษาตัวอย่างการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วเขียนซ้ำ มีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้

ขั้นที่ 1 อ่านเรื่องโรคหวัดต่อไปนี้โดยตลอด อ่านคร่าว ๆ เพื่อให้รู้ว่าเป็นเรื่องอะไร มีส่วนสำคัญตรงไหน มีเค้าโครงเรื่องอย่างไร และสิ่งที่เราต้องการมีหรือไม่

#### โรคหวัด

ทุกคนคงเคยเป็นโรคหวัดหรือเคยเห็นคนเป็นโรคหวัดมาแล้ว เมื่อเป็นหวัดแทนที่จะรู้สึกสดชื่นในตอนเช้า เราจะรู้สึกไม่สบาย อ่อนเพลีย ไม่อยากลุกจากที่นอน มีอาการปวดศีรษะ เจ็บคอ และมีน้ำมูกไหล จามและไอบ่อย ๆ อีกด้วย คนเราเป็นโรคหวัดเพราะร่างกายถูกสิ่งมีชีวิตที่มีขนาดเล็ก

ที่เรียกว่าจุลินทรีย์บุกรุกเข้าไปในร่างกาย แล้วเจริญเติบโตและเพิ่มจำนวนมากขึ้น เชื้อโรคหวัดแพร่กระจายได้ง่ายเพราะผู้ป่วยจะปล่อยเชื้อโรคออกมากับน้ำมูก น้ำลายและเสมหะ เมื่อไอหรือจาม เชื้อโรคจะถูกพ่นออกมาเป็นละอองกระจายอยู่ในอากาศ ถ้าผู้ที่อยู่ใกล้หายใจหรือสูดดมเอาอากาศที่มีเชื้อโรคหวัดเข้าไป ก็จะทำให้เป็นโรคหวัดได้

ขั้นที่ 2 กลับไปอ่านเนื้อเรื่องอย่างละเอียดซ้ำอีกครั้ง ตั้งคำถามตามตัวเองสั้น ๆ ว่า เรื่องที่อ่านเป็นเรื่องอะไร ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไรและทำไม แล้วเก็บใจความสำคัญ พร้อมขีดเส้นใต้ใจความสำคัญนั้น เมื่อปฏิบัติตามขั้นตอนที่ 2 จะ ได้ดังตัวอย่างนี้

#### ตัวอย่าง

ทุกคนคงเคยเป็นโรคหวัดหรือเคยเห็นคนเป็นโรคหวัดมาแล้ว เมื่อเป็นหวัดคนที่จะรู้สึกสดชื่นในตอนเช้า เราจะรู้สึกไม่สบาย อ่อนเพลีย ไม่อยากลุกจากที่นอน มีอาการปวดศีรษะ เจ็บคอ และมีน้ำมูกไหล จามและไอบ่อย ๆ อีกด้วย คนเราเป็นโรคหวัดเพราะสิ่งมีชีวิตที่มีขนาดเล็กที่เรียกว่าจุลินทรีย์บุกรุกเข้าไปในร่างกาย แล้วเจริญเติบโตและเพิ่มจำนวนมากขึ้น เชื้อโรคหวัดแพร่กระจายได้ง่าย เพราะผู้ป่วยจะปล่อยเชื้อโรคออกมากับน้ำมูก น้ำลายและเสมหะ เมื่อไอหรือจาม เชื้อโรคจะถูกพ่นออกมาเป็นละอองกระจายอยู่ในอากาศ ถ้าผู้ที่อยู่ใกล้หายใจหรือสูดดมเอาอากาศที่มีเชื้อโรคเข้าไป ก็จะเป็นโรคหวัดได้

ขั้นที่ 3 เขียนใจความสำคัญที่ขีดเส้นใต้ไว้ซ้ำอีกครั้ง จะได้ข้อความใหม่ดังนี้

โรคหวัดเป็นแล้วจะมีอาการปวดศีรษะ เจ็บคอ และมีน้ำมูกไหล จามและไอบ่อย ๆ คนเป็นหวัดเพราะจุลินทรีย์บุกรุกเข้าไปในร่างกายและเจริญเติบโต หวัดแพร่กระจายออกมากับน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของคนที่เป็นหวัด การหายใจหรือสูดดมเอาอากาศที่มีเชื้อโรคเข้าไปทำให้เป็นหวัด



## แบบฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วเขียนซ้ำ ครั้งที่ 1

แบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เนื้อเรื่องสำหรับฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วเขียนซ้ำ

ตอนที่ 2 แบบฝึกหัดภายหลังการอ่าน

ตอนที่ 1 เนื้อเรื่องสำหรับฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่าน  
แล้วเขียนซ้ำ (1)

ให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนอ่านเรื่อง โรคมุมแพ้ ต่อไปนี้โดยตลอดจนจบ  
อ่านคร่าว ๆ เพื่อให้รู้ว่าเป็นเรื่องอะไร มีส่วนสำคัญตรงไหน มีเค้าโครง  
เรื่องอย่างไรและสิ่งที่เราต้องการรู้มีหรือไม่

### โรคมุมแพ้

โรคมุมแพ้เกิดขึ้นได้กับคนทุกวัย เมื่อมีสารบางอย่างเข้าไปใน  
ร่างกายของเราแล้ว ทำให้เกิดอาการผิดปกติ บางคนหอบหืด บางคนเป็นลม  
พิษ บางคนมีอาการมากถึงหายใจไม่ออก เหล่านี้เป็นอาการของโรคมุมแพ้  
สารที่ทำให้เกิดโรคมุมแพ้มีอยู่รอบตัวเรา เช่น สารที่มีอยู่ในฝุ่นละออง ขน  
สัตว์ อาหารบางชนิด โรคมุมแพ้เป็นโรคหนึ่งที่ย้ำทอดได้ทางพันธุกรรม ถ้า  
บิดาหรือมารดาเป็นโรคหอบหืด ลูกอาจได้รับการถ่ายทอดโรคนี้นี้มาก็ได้ หรือ  
ถ้าปู่หรือตาเป็นโรคจมูกอักเสบเรื้อรังจากการแพ้ ลูกหลานก็มีโอกาสที่จะเป็น  
โรคนี้หรือโรคมุมแพ้ชนิดอื่นได้มากกว่าคนอื่น ๆ เราสามารถป้องกันโรคมุมแพ้  
ได้โดยสังเกตตนเองว่าแพ้สารอะไรแล้วพยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้สารชนิดนั้น  
เข้าสู่ร่างกายได้

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนกลับไปอ่านเนื้อเรื่องอย่างละเอียดซ้ำอีกครั้ง  
ตั้งคำถามตาม ตัวเองสั้น ๆ ว่าเรื่องที่อ่านนั้นเป็นเรื่องอะไร ใครทำอะไร  
ที่ไหน เมื่อไรอย่างไรและทำไม เก็บใจความสำคัญ พร้อมขีดเส้นใต้ใจความ  
สำคัญนั้น

ขั้นที่ 3 ให้นักเรียนเขียนใจความสำคัญที่ขีดเส้นใต้ไว้แล้ว ลงในช่องว่างข้างล่างนี้

---



---



---



---



---



---



---

เนื้อเรื่องสำหรับฝึกการอ่านโดยใช้กลวิธีการอ่าน  
แล้วเขียนซ้ำเรื่องที่ 2

ให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนอ่านเรื่องระบบหายใจต่อไปนี้โดยตลอดจนจบ  
อ่านคร่าว ๆ เพื่อให้รู้ว่าเป็นเรื่องอะไร มีส่วนสำคัญตรงไหน มีเค้าโครง  
เรื่องอย่างไรและสิ่งที่เราต้องการรู้มีหรือไม่

#### ระบบหายใจ

ระบบหายใจ เป็นระบบแลกเปลี่ยนก๊าซภายในร่างกายที่เราไม่  
ต้องการ คือ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์กับก๊าซที่เราต้องการในการดำรงชีวิต  
ซึ่งมีอยู่ภายนอกร่างกาย คือ ก๊าซออกซิเจน ภาวะที่สำคัญของระบบนี้  
ได้แก่ จมูก หลอดลม ปอด และถุงลม อากาศที่หายใจเข้าไปจะผ่านรูจมูก  
ช่องจมูก ลงสู่คอหอยแล้วผ่านกล่องเสียงลงสู่หลอดลม เข้าสู่ขั้วปอด แขนง  
ขั้วปอด และถุงลม ตามลำดับ ทำให้ขนาดของปอดใหญ่ขึ้น อากาศที่เข้าสู่ปอด  
จะมีก๊าซออกซิเจนมากกว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ก๊าซออกซิเจนจะผ่านเข้า  
ไปในถุงลมและจะซึมเข้าสู่กระแสเลือดในหลอดเลือดฝอยที่อยู่ล้อมรอบใน  
ขณะเดียวกันก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จะออกจากกระแสเลือดผ่านหลอดเลือด  
ฝอยเข้าสู่ถุงลม เมื่อเราหายใจออกทรวงอกจะยุบตัวลง กระบังลมจะหดตัว  
มีการแหงนของปอด และถุงลม ซึ่งจะบีบให้ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนกลับไปอ่านเนื้อเรื่องอย่างละเอียดซ้ำอีกครั้ง  
ตั้งคำถามตามตัวเองสั้น ๆ ว่าเรื่องที่อ่านนั้นเป็นเรื่องอะไร ใครทำอะไร  
ที่ไหน เมื่อไรอย่างไร และทำไม เก็บใจความสำคัญ พร้อมขีดเส้นใต้ใจความสำคัญ

ขั้นที่ 3 ให้นักเรียนเขียนใจความสำคัญที่ขีดเส้นใต้ไว้แล้ว ลงใน  
ช่องว่างข้างล่างนี้

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## แบบฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วเขียนซ้ำ ครั้งที่ 2

คำชี้แจง เอกสารฉบับนี้ ประกอบด้วย 2 ตอน

ตอนที่ 1 เนื้อเรื่องสำหรับฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วเขียนซ้ำ

ตอนที่ 2 แบบฝึกหัดภายหลังการอ่าน

---

ตอนที่ 1 เนื้อเรื่องสำหรับฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่าน  
แล้วเขียนซ้ำเรื่องที่ 1

ให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนอ่านเรื่อง การเลี้ยงดูทารกและเด็กต่อไปโดยตลอด  
อ่านคร่าว ๆ เพื่อให้รู้ว่าเป็นเรื่องอะไร มีส่วนสำคัญตรงไหน มีเค้าโครงเรื่อง  
อย่างไรและสิ่งที่เราต้องการรู้มีหรือไม่

### การเลี้ยงดูทารกและเด็ก

การเลี้ยงดูทารกและเด็ก จะต้องเลี้ยงให้ถูกหลักอนามัย ทารก  
และเด็กจึงจะเจริญเติบโต มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงมีสติปัญญาดี การเลี้ยงดู  
ที่ถูกวิธีมีหลักปฏิบัติดังนี้

ด้านอาหาร ทารกต้องการนมเป็นอาหารหลัก โดยเฉพาะน้ำนม  
ของแม่ถือว่าเป็นอาหารชั้นยอดของทารก เพราะไม่ต้องซื้อมีประโยชน์  
ปลอดภัย สะอาด ย่อยง่าย และสร้างภูมิต้านทานโรคให้ทารกด้วย ควรให้ทารก  
ดื่มนมอย่างเต็มที่ไปจนถึงอายุ 2 เดือน จึงให้อาหารเสริม เช่น พวกรูตินาไมนซี  
จากน้ำส้มคั้นและวิตามินดีจากน้ำมันตับปลา

การพักผ่อน การพักผ่อนของทารกและเด็กแตกต่างกันออกไปตาม  
อายุ เช่น อายุ 1 เดือน ควรพักผ่อนประมาณ 20 ชั่วโมง อายุ 6 เดือน  
ควรพักผ่อนประมาณ 18 ชั่วโมง

การทำความสะอาดร่างกายและเครื่องนุ่งห่ม ทารกในวัยนี้จะมี  
มารดาหรือพี่เลี้ยง คอยเอาใจใส่ ดูแลอย่างใกล้ชิด ผู้ดูแลต้องทำความสะอาด  
ร่างกายและใช้เสื้อผ้าที่สะอาด มิฉะนั้นทารกจะเกิดโรคได้ง่าย

การฝึกอบรมเด็กตามวัย พ่อแม่ควรปลูกฝังความรับผิดชอบตั้งแต่  
เด็กเริ่มเรียนรู้ ให้เด็กรู้จักอนามัยของตนเอง มารยาทในสังคม เพราะเด็ก  
จะได้พัฒนาทางด้านร่างกายจิตใจและอารมณ์ได้ดี เป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนกลับไปอ่านเนื้อเรื่องอย่างละเอียดซ้ำอีกครั้ง ตั้งคำถามตามตัวเองสั้น ๆ ว่าเรื่องที่อ่านนั้นเป็นเรื่องที่อ่านเป็นเรื่องอะไร ใคร ทำอะไรที่ไหน เมื่อไร อย่างไรและทำไม เก็บใจความสำคัญ หรือ ชิดเส้นใต้ใจความสำคัญนั้น

ขั้นที่ 3 ให้นักเรียนเขียนใจความสำคัญที่ขีดเส้นใต้ไว้แล้ว ลงในช่องว่างข้างล่างนี้

---



---



---



---



---



---



---

เนื้อเรื่องสำหรับฝึกกลวิธีกรอ่านแล้วเขียนซ้ำเรื่องที่ 2

ให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนอ่านเรื่องสุขภาพของบุคคลและการปฏิบัติตนต่อไปนี้ โดยตลอด อ่านคร่าว ๆ เพื่อให้รู้ว่าเป็นเรื่องอะไร มีส่วนจุดสำคัญตรงไหน มีเค้าโครงเรื่องอย่างไรและสิ่งที่เราต้องการรู้มีหรือไม่

#### สุขภาพของบุคคลและการปฏิบัติตน

คนเรามีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัยตลอดเวลา ทั้งทางด้านร่างกาย และอารมณ์ เราจำเป็นต้องทราบถึงการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เราปฏิบัติตนได้เหมาะสมเมื่ออย่างเข้าสู่วัยต่าง ๆ เราจึงจะมีสุขภาพและชีวิตที่ดี

วัยเด็ก อายุระหว่าง 2-12 ปี ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ต้องการความรักความเอาใจใส่ ความรู้สึกเร็วและง่าย เอาแต่ใจตนเอง ชอบเอาชนะ ในวัยนี้ ควรรับประทานอาหารที่มีคุณค่าให้มาก ออกกำลังกายและพักผ่อน ให้เพียงพอ

วัยรุ่น อายุระหว่าง 13-20 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและทางอารมณ์ มีความวิตกกังวล รักตนเอง รักเพื่อน รักเพศตรงกันข้าม อยากรู้ อยากเห็นต้องการการยอมรับ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ในวัยนี้ ต้องการอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

วัยผู้ใหญ่ อายุระหว่าง 21-60 ปี ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ แข็งแรง ทำงานได้ดี ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ในวัยนี้ควรรับประทานอาหารแต่พอเหมาะ งดรับประทานอาหารบางประเภท เช่น อาหารที่มีไขมันมาก ออกกำลังกายตามสมควรพักผ่อนตามความต้องการของร่างกาย

วัยชรา อายุ 60 ปีขึ้นไป สุขภาพจะเสื่อมลง ต้องการความเอาใจใส่ ดูแลอย่างใกล้ชิด บางครั้งจะใจน้อยต้องการให้ผู้อื่นเอาอกเอาใจ ควรรับประทานอาหารแต่น้อย และเลือกให้เหมาะกับสภาพร่างกาย ไม่ควรออกกำลังกายหักโหม พักผ่อนให้เพียงพอและหาความเพลิดเพลินจากการเลี้ยงสัตว์ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนกลับไปอ่านเนื้อเรื่องอย่างละเอียดอีกครั้ง ตั้งคำถามตามตัวเองสั้น ๆ ว่า เรื่องที่อ่านนั้นเป็นเรื่องอะไร ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไรและทำไม เก็บใจความสำคัญ พร้อมขีดเส้นใต้ใจความสำคัญนั้น

ขั้นที่ 3 ให้นักเรียนเขียนใจความสำคัญที่ขีดเส้นใต้ไว้แล้ว ลงในช่องว่างข้างล่างนี้

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### คู่มือฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วขยายความ

- คำชี้แจง 1. เอกสารฉบับนี้ประกอบด้วย
- 1.1 คำแนะนำการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วขยายความ
  - 1.2 แบบฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วขยายความ
2. ให้นักเรียนอ่านคู่มือฝึกการอ่านด้วยตนเองพร้อมกับฟัง  
เทปบรรยายคำแนะนำการอ่าน
3. ให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ในคู่มือฝึก
- 

#### คำแนะนำการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วขยายความ

- การอ่านแล้วขยายความเป็นการอ่านเนื้อเรื่องแล้วเชื่อมโยง  
ข้อความที่อ่านเข้าด้วยกัน โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติตามลำดับดังนี้
1. อ่านเนื้อเรื่องอย่างละเอียด ตั้งคำถามตามตัวเองสั้น ๆ  
ว่า เรื่องที่อ่านเป็นเรื่องอะไร ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไรและ  
ทำไม แล้วเก็บใจความสำคัญไว้
  2. สรุปใจความสำคัญของเรื่องไว้ ในใจ
  3. เรียบเรียงข้อความสำคัญที่สรุปได้ เขียนเป็นข้อความใหม่  
โดยใช้คำพูดของตนเอง
- 

#### ตัวอย่างการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วขยายความ

- ให้นักเรียนศึกษาตัวอย่างต่อไปนี้ การอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้ว  
ขยายความมีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้
- ขั้นที่ 1 อ่านเรื่อง ไรศหวิดที่กำหนดให้ข้างล่างนี้อย่างละเอียด ตั้ง  
คำถามตามตัวเองสั้น ๆ ว่า เรื่องที่อ่านเป็นเรื่องอะไร ใคร ทำอะไร ที่  
ไหน เมื่อไร อย่างไรและทำไม แล้วเก็บใจความสำคัญไว้
  - ขั้นที่ 2 สรุปใจความสำคัญของเรื่องไว้ ในใจ
  - ขั้นที่ 3 เรียบเรียงใจความสำคัญที่สรุปได้ เขียนเป็นข้อความ  
ใหม่ โดยใช้คำพูดของตนเอง
-

### โรคหวัด

ทุกคนคงเคยเป็นโรคหวัดหรือเคยเห็นคนเป็นโรคหวัดมาแล้ว เมื่อเป็นหวัดแทนที่จะรู้สึกสดชื่นในตอนเช้า เราจะรู้สึกไม่สบาย อ่อนเพลีย ไม่อยากลุกจากที่นอน มีอาการปวดศีรษะ เจ็บคอ และมีน้ำมูกไหล จามและไอบ่อย ๆ อีกด้วย คนเราเป็นโรคหวัดเพราะร่างกายถูกสิ่งมีชีวิตที่มีขนาดเล็กที่เรียกว่าจุลินทรีย์บุกรุกเข้าไปในร่างกาย แล้วเจริญเติบโตและเพิ่มจำนวนมากขึ้น เชื้อโรคหวัดแพร่กระจายได้ง่ายเพราะผู้ป่วยจะปล่อยเชื้อโรคออกมาทั้งน้ำมูก น้ำลายและเสมหะ เมื่อไอหรือจาม เชื้อโรคจะถูกพ่นออกมาเป็นละอองกระจายอยู่ในอากาศ ถ้าผู้ที่อยู่ใกล้หายใจหรือสูดดมเอาอากาศที่มีเชื้อโรคหวัดเข้าไป ก็จะทำให้เป็นโรคหวัดได้

---

เมื่ออ่านโดยใช้กลวิธีแล้วขยายความตามขั้นตอนแล้วจะ ได้อุ้ความใหม่ที่เขียนโดยใช้คำพูดของตนเองตั้งตัวอย่างต่อไปนี้

---

โรคหวัดเกิดจากจุลินทรีย์ชนิดหนึ่งเข้าไปเจริญเติบโตและมีจำนวนมากขึ้น จะทำให้เราเป็นโรคหวัดและมีอาการอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ เจ็บคอ น้ำมูกไหล จามและไอ โรคหวัดเข้าสู่ร่างกายเราโดยการหายใจหรือสูดดมเอาน้ำมูก น้ำลายหรือเสมหะของผู้ที่ป่วยเป็นโรคหวัดเข้าไป

---



### แบบฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วขยายความครั้งที่ 1

แบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เนื้อเรื่องสำหรับฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้ว  
ขยายความ

ตอนที่ 2 แบบฝึกหัดทบทวนหลังการอ่าน

ตอนที่ 1 เนื้อเรื่องสำหรับฝึกการอ่านโดยใช้กลวิธีการอ่าน  
แล้วขยายความเรื่องที่ 1

ให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนอ่านเรื่อง ไรคภูมิแพ้ที่กำหนดให้ข้างล่างนี้อย่างละเอียด  
แล้วตั้งคำถามตามตัวเองสั้น ๆ ว่าเรื่องที่อ่านเป็นเรื่องอะไร ใครทำอะไร ที่ไหน  
เมื่อไร อย่างไรและทำไม แล้วเก็บใจความสำคัญไว้

ขั้นที่ 2 สรุปใจความสำคัญของเรื่องไว้ในใจ

ขั้นที่ 3 เรียบเรียงใจความสำคัญที่สรุปได้ แล้วเขียนเป็นข้อความใหม่  
โดยใช้คำพูดของตนเอง ลงในช่องว่างที่กำหนดให้

#### ไรคภูมิแพ้

ไรคภูมิแพ้เกิดขึ้นได้กับคนทุกวัย เมื่อมีสารบางอย่างเข้าไปใน  
ร่างกายของเราแล้ว ทำให้เกิดอาการผิดปกติ บางคนหอบหืด บางคนเป็นลม  
พิษ บางคนมีอาการมากถึงหายใจไม่ออก เหล่านี้เป็นอาการของไรคภูมิแพ้  
สารที่ทำให้เกิดไรคภูมิแพ้มีอยู่รอบตัวเรา เช่น สารที่มีอยู่ในฝุ่นละออง ขน  
สัตว์ อาหารบางชนิด ไรคภูมิแพ้เป็นโรคหนึ่งที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม ถ้า  
บิดาหรือมารดาเป็นโรคหอบหืด ลูกอาจได้รับการถ่ายทอดโรคนี้มาก็ได้ หรือ  
ถ้าปู่หรือตาเป็นโรคภูมิแพ้เรื้อรังจากการแพ้ ลูกหลานก็มีโอกาสที่จะเป็น  
โรคนี้หรือไรคภูมิแพ้ชนิดอื่นได้มากกว่าคนอื่น ๆ เราสามารถป้องกันไรคภูมิแพ้  
ได้โดยสังเกตตนเองว่าแพ้สารอะไรแล้วพยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้สารชนิดนั้น  
เข้าสู่ร่างกายได้

เขียนข้อความใหม่โดยใช้คำพูดของนักเรียนเองลงในช่องว่างนี้

---



---



---



---



---

เนื้อเรื่องสำหรับฝึกการอ่านโดยใช้กลวิธีการอ่าน  
แล้วขยายความเรื่องที่ 2

ให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนอ่านเรื่องระบบหายใจที่กำหนดให้อย่างละเอียด  
แล้วตั้งคำถามถามตัวเองสั้น ๆ ว่าเรื่องที่อ่านเป็นเรื่องอะไร ใคร ทำอะไร ที่ไหน  
เมื่อไร อย่างไรและทำไม แล้วเก็บใจความสำคัญไว้

ขั้นที่ 2 สรุปใจความสำคัญของเรื่องไว้ในใจ

ขั้นที่ 3 เรียบเรียงใจความสำคัญที่สรุปได้ แล้วเขียนเป็นข้อความใหม่  
โดยใช้คำพูดของตนเอง

### ระบบหายใจ

ระบบหายใจ เป็นระบบแลกเปลี่ยนก๊าซภายในร่างกายที่เราไม่  
ต้องการ คือ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์กับก๊าซที่เราต้องการในการดำรงชีวิต  
ซึ่งมีอยู่ภายนอกร่างกาย คือ ก๊าซออกซิเจน หน้าที่สำคัญของระบบนี้  
ได้แก่ จมูก หลอดลม ปอด และถุงลม อากาศที่หายใจเข้าไปจะผ่านรูจมูก  
ช่องจมูก ลงสู่คอหอยแล้วผ่านกล่องเสียงลงสู่หลอดลม เข้าสู่ขั้วปอด แขนง  
ขั้วปอด และถุงลม ตามลำดับ ทำให้ขนาดของปอดใหญ่ขึ้น อากาศที่เข้าสู่ปอด  
จะมีก๊าซออกซิเจนมากกว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ก๊าซออกซิเจนจะผ่านเข้า  
ไปในถุงลมและจะซึมเข้าสู่กระแสเลือดในหลอดเลือดฝอยที่อยู่ล้อมรอบใน  
ขณะเดียวกันก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จะออกจากกระแสเลือดผ่านหลอดเลือด  
ฝอยเข้าสู่ถุงลม เมื่อเราหายใจออกทรวงอกจะยุบตัวลง กะบังลมจะหดตัวมีการ  
แห่นของปอด และถุงลม ซึ่งจะบีบให้ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย

เขียนข้อความใหม่โดยใช้คำพูดของนักเรียนเองลงในช่องว่างนี้

---

---

---

---

---

---

---

---

## แบบฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วขยายความครั้งที่ 2

- คำชี้แจง** เอกสารฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ  
 ตอนที่ 1 เนื้อเรื่องสำหรับฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้ว  
 ขยายความ  
 ตอนที่ 2 แบบฝึกหัดภายหลังการอ่าน

**ตอนที่ 1** เนื้อเรื่องสำหรับฝึกการอ่านโดยใช้กลวิธีการอ่านแล้ว  
 ขยายความเรื่องที่ 1

ให้นักเรียนเขียนปฏิตคามใจตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนอ่านเรื่อง การเลี้ยงดูทารกและเด็กที่กำหนดให้ข้างล่างนี้  
 อย่างละเอียดแล้วตั้งคำถามตามตัวเองสั้น ๆ ว่าเรื่องที่ อ่านเป็นเรื่องอะไร ใคร ทำอะไร  
 ที่ไหน เมื่อไร อย่างไรและทำไม แล้วเก็บใจความสำคัญไว้

ขั้นที่ 2 สรุปใจความสำคัญของเรื่องไว้ใจ

ขั้นที่ 3 เรียบเรียงใจความสำคัญที่สรุปได้ แล้วเขียนเป็นข้อความใหม่  
 โดยใช้คำพูดของตนเอง ลงในช่องว่างที่กำหนดให้

### การเลี้ยงดูทารกและเด็ก

การเลี้ยงดูทารกและเด็ก จะต้องเลี้ยงให้ถูกหลักอนามัย ทารก  
 และเด็กจึงจะเจริญเติบโต มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงมีสติปัญญาดี การเลี้ยงดู  
 ที่ถูกวิธีมีหลักปฏิบัติดังนี้

ด้านอาหาร ทารกต้องการนมเป็นอาหารหลัก โดยเฉพาะน้ำนม  
 ของแม่ถือว่าเป็นอาหารชั้นยอดของทารก เพราะไม่ต้องซื้อมีประโยชน์  
 ปลอดภัย ย่อยง่าย และสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้ทารกด้วย ควรให้ทารก  
 ดื่มนมอย่างเดียวไปจนถึงอายุ 2 เดือน จึงให้อาหารเสริม เช่น พวกวิตามินซี  
 จากน้ำส้มคั้นและวิตามินดีจากน้ำมันตับปลา

การพักผ่อน การพักผ่อนของทารกและเด็กแตกต่างกันออกไปตาม  
 อายุ เช่น อายุ 1 เดือน ควรพักผ่อนประมาณ 20 ชั่วโมง อายุ 6 เดือน  
 ควรพักผ่อนประมาณ 18 ชั่วโมง

การทำความสะอาดร่างกายและเครื่องนุ่งห่ม ทารกในวัยนี้จะมี

มารคาหรือที่เลี้ยง คอยเอาใจใส่ ดูแลอย่างใกล้ชิด ผู้ดูแลต้องทำความสะอาดร่างกายและใช้เสื้อผ้าที่สะอาด มิฉะนั้นทารกจะเกิดโรคได้ง่าย

การฝึกอบรมเด็กตามวัย พ่อแม่ควรปลูกฝังความรับผิดชอบตั้งแต่เด็กเริ่มเรียนรู้ ให้เด็กรู้จักอนามัยของตนเอง มารยาทในสังคม เพราะเด็กจะได้พัฒนาทางด้านร่างกายจิตใจและอารมณ์ได้ดี เป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต

เขียนข้อความใหม่โดยใช้คำพูดของนักเรียนเองลงในช่องว่างนี้

---



---



---



---



---



---



---



---

เนื้อเรื่องสำหรับฝึกการอ่านโดยใช้กลวิธี การอ่าน  
แล้วขยายความเรื่องที่ 2

ให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนอ่านเรื่องสุขภาพของบุคคลและการปฏิบัติตนที่กำหนดให้ข้างล่างนี้อย่างละเอียดแล้วตั้งคำถามตามตัวเองสั้น ๆ ว่าเรื่องที่อ่านเป็นเรื่องอะไร ใครทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไรและทำไม แล้วเก็บใจความสำคัญไว้

ขั้นที่ 2 สรุปใจความสำคัญของเรื่องไว้ในใจ

ขั้นที่ 3 เรียบเรียงใจความสำคัญที่สรุปได้ แล้วเขียนเป็นข้อความใหม่โดยใช้คำพูดของตนเอง ลงในช่องว่างที่กำหนดให้

สุขภาพของบุคคลและการปฏิบัติตน

คนเรามีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัยตลอดเวลา ทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์ เราจำเป็นต้องทราบถึงการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เราปฏิบัติตนได้

เหมาะสมเมื่ออย่างเข้าสู่วัยต่าง ๆ เราจึงจะมีสุขภาพและชีวิตที่ดี

วัยเด็ก อายุระหว่าง 2-12 ปี ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ต้องการความรักความเอาใจใส่ ความรู้สึกเร็วและง่าย เอาแต่ใจตนเอง ชอบเอาชนะ ในวัยนี้ ควรรับประทานอาหารที่มีคุณค่าให้มาก ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ

วัยรุ่น อายุระหว่าง 13-20 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและทางอารมณ์ มีความวิตกกังวล รักตนเอง รักเพื่อน รักเพศตรงกันข้าม อยากรู้ อยากเห็น ต้องการการยอมรับ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ในวัยนี้ ต้องการอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

วัยผู้ใหญ่ อายุระหว่าง 21-60 ปี ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ แข็งแรง ทำงานได้ดี ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ในวัยนี้ควรรับประทานอาหารเช้าที่เหมาะสม งดรับประทานอาหารบางประเภท เช่น อาหารที่มีไขมันมาก ออกกำลังกายตามสมควรพักผ่อนตามความต้องการของร่างกาย

วัยชรา อายุ 60 ปีขึ้นไป สุขภาพจะเสื่อมลง ต้องการความเอาใจใส่ ดูแลอย่างใกล้ชิด บางครั้งจะใจน้อยต้องการให้ผู้อื่นเอาอกเอาใจ ควรรับประทานอาหารเช้า และเลือกให้เหมาะกับสภาพร่างกาย ไม่ควรออกกำลังกายหักโหม พักผ่อนให้เพียงพอและหาความเพลิดเพลินจากการเลี้ยงสัตว์ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

เขียนข้อความใหม่โดยใช้คำพูดของนักเรียนเองลงในช่องว่างนี้

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### คู่มือฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วจัดระเบียบข้อความ

- คำชี้แจง**
1. เอกสารฉบับนี้ประกอบด้วย
    - 1.1 คำแนะนำการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วจัดระเบียบข้อความ
    - 1.2 แบบฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วจัดระเบียบข้อความ
  2. ให้นักเรียนอ่านคู่มือฝึกการอ่านด้วยตนเองพร้อมกับฟังเพลงบรรยายคำแนะนำการอ่าน
  3. ให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ในคู่มือฝึก
- 

### คำแนะนำการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วจัดระเบียบข้อความ

การอ่านแล้วจัดระเบียบข้อความเป็นการจัดกลุ่มเนื้อหาเข้าอยู่ในกลุ่มเดียวกันหรือการจัดลำดับเหตุการณ์ในเนื้อเรื่อง แล้วทำเป็นแผนภาพ มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

ขั้นที่ 1 อ่านเนื้อเรื่องอย่างละเอียด ตั้งคำถามตามตัวเองสั้น ๆ ว่าเรื่องที่อ่านเป็นเรื่องอะไร ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร และทำไม แล้วเก็บใจความสำคัญไว้

ขั้นที่ 2 สรุปหัวข้อสำคัญ และหัวข้อย่อยของแต่ละเรื่องไว้

ขั้นที่ 3 นำมาเขียนเป็นแผนภาพ โดยทำสี่เหลี่ยมหรือวงกลมล้อมรอบ

หัวข้อสำคัญและหัวข้อย่อย

ขั้นที่ 4 ขีดเส้นโยงหัวข้อเหล่านั้นเข้าด้วยกัน

---

### ตัวอย่างการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วจัดระเบียบข้อความ

ให้นักเรียนศึกษาตัวอย่างต่อไปนี้ การอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วจัดระเบียบข้อความมีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้

ขั้นที่ 1 อ่านเนื้อเรื่องอย่างละเอียด ขณะที่อ่านตั้งคำถามตามตัวเองสั้น ๆ ว่าเรื่องที่อ่านเป็นเรื่องอะไร ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไรและทำไม แล้วเก็บใจความสำคัญไว้

### โรคหวัด

ทุกคนคงเคยเป็นโรคหวัดหรือเคยเห็นคนเป็นโรคหวัดมาแล้ว เมื่อเป็นหวัดแทนที่จะรู้สึกสดชื่นในตอนเช้า เราจะรู้สึกไม่สบาย อ่อนเพลีย ไม่อยากลุกจากที่นอน มีอาการปวดศีรษะ เจ็บคอ และมีน้ำมูกไหล จามและไอบ่อย ๆ อีกด้วย คนเราเป็นโรคหวัดเพราะร่างกายถูกสิ่งมีชีวิตที่มีขนาดเล็กที่เรียกว่าจุลินทรีย์บุกรุกเข้าไปในร่างกาย แล้วเจริญเติบโตและเพิ่มจำนวนมากขึ้น เชื้อโรคหวัดแพร่กระจายได้ง่ายเพราะผู้ป่วยจะปล่อยเชื้อโรคออกมาทั้งน้ำมูก น้ำลายและเสมหะ เมื่อไอหรือจาม เชื้อโรคจะถูกพ่นออกมาเป็นละอองกระจายอยู่ในอากาศ ถ้าผู้ที่อยู่ใกล้หายใจหรือสูดดมเอาอากาศที่มีเชื้อโรคหวัดเข้าไป ก็จะทำให้เป็นโรคหวัดได้

#### ขั้นที่ 2 สรุบทัวข้อสำคัญและหัวข้อย่อยของแต่ละเรื่องไว้ได้ดังนี้

ชื่อเรื่องคือ โรคหวัด

หัวข้อสำคัญของโรคหวัด คือ สาเหตุ อาการ และการแพร่เชื้อ

หัวข้อย่อยของสาเหตุ คือ หายใจเอาจุลินทรีย์ ที่เป็นเชื้อโรคหวัดเข้าไปในร่างกาย

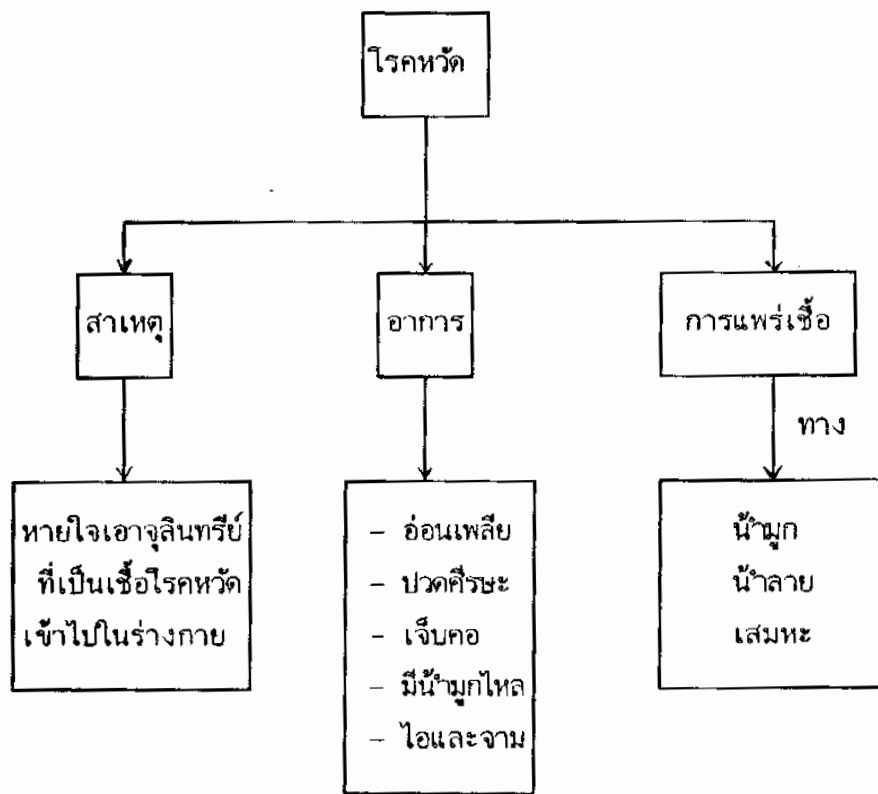
หัวข้อย่อยของอาการ คือ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ เจ็บคอ น้ำมูกไหล ไอและจาม

หัวข้อย่อยของการแพร่เชื้อ คือ ทางน้ำมูกน้ำลายเสมหะ

ขั้นที่ 3 นำหัวข้อสำคัญและหัวข้อย่อยที่สรุปได้ มาเขียนเป็นแผนภาพ โดยทำสี่เหลี่ยมหรือวงกลมล้อมรอบหัวข้อสำคัญและหัวข้อย่อย

ขั้นที่ 4 ชিতเส้นโยงหัวข้อเหล่านี้เข้าด้วยกัน ดังตัวอย่างนี้





## แบบฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วจัดระเบียบข้อความ ครั้งที่ 1

แบบฝึกการอ่านแบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เนื้อเรื่องสำหรับฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วจัด  
ระเบียบข้อความ

ตอนที่ 2 แบบฝึกหัดภายหลังการอ่าน

ตอนที่ 1 เนื้อเรื่องสำหรับฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่าน  
แล้วจัดระเบียบข้อความเรื่องที่ 1

ให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนอ่านเรื่อง ไรคภูมิแพ้ที่กำหนดให้อย่างละเอียด  
ตั้งคำถามตามตัวเองสั้น ๆ ว่าเรื่องที่อ่านเป็นเรื่องอะไร ใคร ทำอะไร ที่ไหน  
เมื่อไร อย่างไรและทำไมแล้วเก็บใจความสำคัญไว้

ขั้นที่ 2 สรุปหัวข้อสำคัญและหัวข้อย่อยของแต่ละเรื่องไว้

ขั้นที่ 3 นำหัวข้อสำคัญและหัวข้อย่อยมาเขียนเป็นแผนภาพโดยทำ  
สี่เหลี่ยมหรือวงกลมล้อมรอบหัวข้อสำคัญและหัวข้อย่อย

ขั้นที่ 4 ขีดเส้นโยงหัวข้อเหล่านี้เข้าด้วยกัน

### ไรคภูมิแพ้

ไรคภูมิแพ้เกิดขึ้นได้กับคนทุกวัย เมื่อมีสารบางอย่างเข้าไปใน  
ร่างกายของเราแล้ว ทำให้เกิดอาการผิดปกติ บางคนหอบหืด บางคนเป็นลม  
พิษ บางคนมีอาการมากถึงหายใจไม่ออก เหล่านี้เป็นอาการของไรคภูมิแพ้  
สารที่ทำให้เกิดไรคภูมิแพ้มีอยู่รอบตัวเรา เช่น สารที่มีอยู่ในฝุ่นละออง ขน  
สัตว์ อาหารบางชนิด ไรคภูมิแพ้เป็นโรคหนึ่งที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม ถ้า  
บิดาหรือมารดาเป็นโรคหอบหืด ลูกอาจได้รับการถ่ายทอดโรคนี้นมาก็ได้ หรือ  
ถ้าปู่หรือตาเป็นโรคภูมิแพ้เรื้อรังจากการแพ้ ลูกหลานก็มีโอกาสที่จะเป็น  
โรคนี้อีกหรือไรคภูมิแพ้ชนิดอื่นได้มากกว่าคนอื่น ๆ เราสามารถป้องกันไรคภูมิแพ้  
ได้โดยสังเกตตนเองว่าแพ้สารอะไรแล้วพยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้สารชนิดนั้น  
เข้าสู่ร่างกายได้



เนื้อเรื่องสำหรับฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่าน  
แล้วจัดระเบียบข้อความเรื่องที่ 2

ให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนอ่านเรื่องระบบหายใจที่กำหนดให้อย่างละเอียด  
ตั้งคำถามตามตัวเองสั้น ๆ ว่าเรื่องที่อ่านเป็นเรื่องอะไร ใคร ทำอะไร ที่ไหน  
เมื่อไร อย่างไรและทำไมแล้วเก็บใจความสำคัญไว้

ขั้นที่ 2 สรุปหัวข้อสำคัญและหัวข้อย่อยของแต่ละเรื่องไว้ในใจ

ขั้นที่ 3 แล้วนำหัวข้อสำคัญและหัวข้อย่อยมาเขียนเป็นแผนภาพโดย  
ทำสี่เหลี่ยมหรือวงกลมล้อมรอบหัวข้อสำคัญและหัวข้อย่อย ลงในช่องว่างที่กำหนด

ขั้นที่ 4 ขีดเส้นโยงหัวข้อเหล่านั้นเข้าด้วยกัน

---

ระบบหายใจ

ระบบหายใจ เป็นระบบแลกเปลี่ยนก๊าซภายในร่างกายที่เราไม่  
ต้องการ คือ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์กับก๊าซที่เราต้องการในการดำรงชีวิต  
ซึ่งมีอยู่ภายนอกในร่างกาย คือ ก๊าซออกซิเจน อวัยวะที่สำคัญของระบบนี้  
ได้แก่ จมูก หลอดลม ปอด และถุงลม อากาศที่หายใจเข้าไปจะผ่านรูจมูก  
ช่องจมูก ลงสู่คอหอยแล้วผ่านกล่องเสียงลงสู่หลอดลม เข้าสู่ขั้วปอด แขนง  
ขั้วปอด และถุงลม ตามลำดับ ทำให้ขนาดของปอดใหญ่ขึ้น อากาศที่เข้าสู่ปอด  
จะมีก๊าซออกซิเจนมากกว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ก๊าซออกซิเจนจะผ่านเข้า  
ไปในถุงลมและจะซึมเข้าสู่กระแสเลือดในหลอดเลือดฝอยที่อยู่ล้อมรอบใน  
ขณะเดียวกันก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จะออกจากกระแสเลือดผ่านหลอดเลือด  
ฝอยเข้าสู่ถุงลม เมื่อเราหายใจออกเพรชงอกจะบุตั่วลง กะบังลมจะหดตัวมีการ  
แฟบของปอด และถุงลม ซึ่งจะบีบให้ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกนอกร่างกาย

---



แบบฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วจัดระเบียบข้อความ ครั้งที่ 2

คำชี้แจง เอกสารฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เนื้อเรื่องสำหรับฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วจัด

ระเบียบข้อความ

ตอนที่ 2 แบบฝึกหัดภายหลังการอ่าน

ตอนที่ 1 เนื้อเรื่องสำหรับฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้วจัด

ระเบียบข้อความเรื่องที่ 1

ให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนอ่านเรื่อง การเลี้ยงดูทารกและเด็กที่กำหนดให้  
อย่างละเอียด แล้วตั้งคำถามถามตัวเองสั้น ๆ ว่าเรื่องที่อ่านเป็นเรื่องอะไร ใคร  
ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไรและทำไมแล้วเก็บใจความสำคัญไว้

ขั้นที่ 2 สรุปหัวข้อสำคัญและหัวข้อย่อยของแต่ละเรื่องไว้ใจ

ขั้นที่ 3 แล้วนำหัวข้อสำคัญและหัวข้อย่อยมาเขียนเป็นแผนภาพโดย  
ทำสี่เหลี่ยมหรือวงกลมล้อมรอบหัวข้อสำคัญและหัวข้อย่อย ลงในช่องว่างที่กำหนดให้

ขั้นที่ 4 ขีดเส้นโยงหัวข้อเหล่านี้เข้าด้วยกัน

---

การเลี้ยงดูทารกและเด็ก

การเลี้ยงดูทารกและเด็ก จะต้องเลี้ยงให้ถูกต้องตามวัย ทารก  
และเด็กจึงจะเจริญเติบโต มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงมีสติปัญญาดี การเลี้ยงดู  
ที่ถูกต้องมีหลักปฏิบัติดังนี้

ด้านอาหาร ทารกต้องการนมเป็นอาหารหลัก โดยเฉพาะนมแม่  
ของแม่ถือว่าเป็นอาหารชั้นยอดของทารก เพราะไม่ต้องซื้อ มีประโยชน์  
ปลอดภัย สะอาด ย่อยง่าย และสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้ทารกด้วย ควรให้ทารก  
ดื่มนมอย่างเดียวไปจนถึงอายุ 2 เดือน จึงให้อาหารเสริม เช่น พวกวิตามินซี  
จากน้ำส้มคั้นและวิตามินดีจากน้ำมันตับปลา

การพักผ่อน การพักผ่อนของทารกและเด็กแตกต่างกันออกไปตาม  
อายุ เช่น อายุ 1 เดือน ควรพักผ่อนประมาณ 20 ชั่วโมง อายุ 6 เดือน  
ควรพักผ่อนประมาณ 18 ชั่วโมง



เนื้อเรื่องสำหรับฝึกการอ่านโดยกลวิธีการอ่านแล้ว

จัดระเบียบข้อความเรื่องที่ 2

ให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนอ่านเรื่องสุขภาพของบุคคลและการปฏิบัติตนที่กำหนดให้อย่างละเอียด แล้วตั้งคำถามตามตัวเองสั้น ๆ ว่าเรื่องที่อ่านเป็นเรื่องอะไร ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไรและทำไม แล้วเก็บใจความสำคัญไว้

ขั้นที่ 2 สรุปหัวข้อสำคัญและหัวข้อย่อยของแต่ละเรื่องไว้

ขั้นที่ 3 แล้วนำหัวข้อสำคัญและหัวข้อย่อยมาเขียนเป็นแผนภาพโดยทำสี่เหลี่ยมหรือวงกลมล้อมรอบหัวข้อสำคัญและหัวข้อย่อย ลงในช่องว่างที่กำหนดให้

ขั้นที่ 4 จัดเส้นโยงหัวข้อเหล่านั้นเข้าด้วยกัน

#### สุขภาพของบุคคลและการปฏิบัติตน

คนเรามีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัยตลอดเวลา ทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์ เราจำเป็นต้องทราบถึงการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เราปฏิบัติตนได้เหมาะสมเมื่ออย่างเข้าสู่วัยต่าง ๆ เราจึงจะมีสุขภาพและชีวิตที่ดี

วัยเด็ก อายุระหว่าง 2-12 ปี ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ต้องการความรักความเอาใจใส่ ความรู้สึกเร็วและง่าย เอาแต่ใจตนเอง ชอบเอาชนะ ในวัยนี้ ควรรับประทานอาหารที่มีคุณค่าให้มาก ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ

วัยรุ่น อายุระหว่าง 13-20 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและทางอารมณ์ มีความวิตกกังวล รักตนเอง รักเพื่อน รักเพศตรงกันข้าม อยากรู้ อยากเห็นต้องการการยอมรับ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ในวัยนี้ ต้องการอาหารดีมีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

วัยผู้ใหญ่ อายุระหว่าง 21-60 ปี ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ แข็งแรง ทำงานได้ดี ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ในวัยนี้ควรรับประทานแต่พอเหมาะ งดรับประทานอาหารบางประเภท เช่น อาหารที่มีไขมันมาก ออกกำลังกายตามสมควรพักผ่อนตามความ



