



## เรื่อง “การพักผ่อนหย่อนใจ”

PB-045

เมื่อรู้สึกเครียด หลังเลิกงานแล้วควรทำกิจกรรมอื่น เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น เล่นกับสัตว์เลี้ยง ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสืออ่านเล่น ปลูกต้นไม้ ไปช้อปปิ้ง ไปดูภาพยนตร์หรือทำอะไรก็ได้ที่ใจชอบทำแล้วเพลิดเพลินมีความสุข การที่คนเราพักผ่อนหย่อนใจ หลังการทำงาน ไม่ได้แสดงว่าเป็นคนเกียจคร้านหรือรักสนุก แต่ถือว่าเป็นการพักผ่อนและเติมพลังชีวิต ทำให้พร้อมที่จะกลับไปทำงานอย่างสดชื่นอีกครั้งหนึ่ง

กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจมีมากมายหลายอย่าง ควรเลือกที่ถุกใจ ทำแล้วรู้สึกผ่อนคลาย และควรเลือกกิจกรรมที่ตรงกันข้ามกับงานประจำที่ทำอยู่ เช่น งานประจำ ต้องนั่งโต๊ะตลอดวัน ยามว่างควรทำกิจกรรมที่สนุกสนาน เช่น ลิงส์รวิคกับเพื่อนฝูงไปเที่ยวชายหาด ล่องเรือ เที่ยวชมป่าเขา ถ้างานประจำต้องให้บริการ อำนวยความสะดวกสบายแก่ผู้อื่น ยามว่างควรไปให้ผู้อื่นบริการบ้าง เช่น ไปเล่นสกี ตัดผม นวดตัว ไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ฯลฯ จะเป็นการชดเชยทำให้ชีวิตสมดุลขึ้น ขอมเสียเวลา เสียเงิน เสียทอง เพื่อแลกกับความสดชื่นใจจากการพักผ่อนหย่อนใจบ้าง เพราะมันจะได้ผลคุ้มค่า นั่นคือเมื่อกลับมาทำงานใหม่จะทำให้รู้สึกสดชื่น มีความกระตือรือร้นในการทำงานมากขึ้น ความคิดปลอดโปร่งขึ้น สามารถทำงานได้ดีขึ้นและพร้อมจะเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้นด้วย อย่าลืมว่าเครื่องจักรยังต้องมีเวลาหยุดพัก ต้องมีการดูแล ซ่อมบำรุง เพื่อไม่ให้สึกหรอหรือเสื่อมสภาพเร็วเกินไป คนเราก็เช่นกัน หลังจากทำงานหนักในแต่ละวัน ควรให้โอกาสตัวเองได้พักผ่อนหย่อนใจบ้าง ชีวิตจะได้ไม่เครียดจนเกินไป



(กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน.

พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : รสพ, ๒๕๔๓.)

# คำถาม

๑. การพักผ่อนหย่อนใจหมายถึงอะไร

.....  
.....



๒. เหตุใดจึงต้องพักผ่อนหย่อนใจ

.....  
.....



๓. กิจกรรมใดบ้างที่เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ

.....  
.....



๔. บทความนี้เปรียบเทียบการทำงานของคนกับสิ่งใด นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่เพราะเหตุใด

.....  
.....

๕. จากบทความเรื่อง “การพักผ่อนหย่อนใจ” นักเรียนชอบบทความนี้หรือไม่ จงบอกเหตุผล

.....  
.....



# เรื่อง “กลืนตัว”



ประสาทสัมผัสในการรับรู้กลิ่นของคนเราแตกต่างกัน กลิ่นบางกลิ่นเป็นกลิ่นหอมสำหรับคนบางคน แต่อาจจะเป็นกลิ่นเหม็นสำหรับคนอื่นก็ได้ กลิ่นมีอิทธิพลต่อจิตใจ ของคนได้ไม่น้อย ความพอใจหรือไม่พอใจในกลิ่นขึ้นอยู่กับความเคยชิน และความชอบของแต่ละคน นอกจากนี้การได้ กลิ่นใดซ้ำกัน เป็นเวลานาน ๆ ความรู้สึกในกลิ่นจะค่อย ๆ ลดลง จนไม่รู้สึกกลิ่นนั้นเลย สุนัขเป็นสัตว์ที่มีความสามารถ ในการจำกลิ่นได้ดี ตำรวจจึงฝึกสุนัขไว้จับผู้ร้าย โดยการดมกลิ่น นั่นแสดงว่า คนเรามีกลิ่นตัวที่แตกต่างกัน ภาวะกลิ่นตัวที่ผิดปกติเกิดกับคนได้อย่างไร ภาวะกลิ่นตัวที่ผิดปกติจะระเหยออกมาจากร่างกาย โดยเฉพาะผิวหนัง เกิดจากสาเหตุ ๒ ประการ คือ



๑. กลิ่นตัวที่เกิดจากสารเคมี ซึ่งสร้างจากต่อมพิเศษ ที่ผิวหนัง สารเคมีชนิดนี้ไม่มีกลิ่น แบคทีเรียเป็นตัวทำให้สารชนิดนี้เปลี่ยนแปลงเป็นสารที่มีกลิ่น กลิ่นตัวชนิดนี้พบที่รักแร้ เพราะบริเวณรักแร้ มีต่อมพิเศษนี้เป็นจำนวนมาก กลิ่นตัวที่เกิดจาก สารเคมีนี้จะเริ่มตั้งแต่ย่างเข้าวัยรุ่น ในช่วงวัยรุ่น ฮอร์โมนเพศจะกระตุ้นให้ต่อมพิเศษทำงาน คนผิวดำมักจะมีต่อมนี้โตกว่า และทำงานมากกว่าคนผิวขาว

๒. กลิ่นตัวที่ปนเหงื่อออกมาแล้ว แบคทีเรียไปทำปฏิกิริยาด้วย ทำให้เกิดกลิ่นชนิดนี้พบบริเวณ ที่อับ ๆ เช่น ขาหนีบและเท้า



เมื่อทราบสาเหตุที่ทำให้เกิดกลิ่นตัวแล้ว เราจะมียวิธีป้องกันและรักษาอย่างไร วิธีที่จะช่วยได้ก็คือ ลดจำนวนแบคทีเรียและลดสารที่สร้างจากต่อมพิเศษ โดยการทำความสะอาดร่างกาย ฟอกสบู่ หรือใช้สบูยาลดแบคทีเรีย นอกจากนี้อาจใช้ยาดับกลิ่นตัวที่มีส่วนผสมของยาฆ่าเชื้อโรค น้ำหอม และสารเคมีบางอย่าง ช่วยลดสารจากต่อมพิเศษ ซักผ้าโดย ใส่น้ำยาฆ่าเชื้อโรค หรือใช้สารส้มทาบริเวณรักแร้ เพื่อช่วยลดเหงื่อก็ได้

(วิมลศรี สุวรรณรัตน์ และมาชะ ทิพย์ศิริ, โครงการภาษาไทย, ๒๕๔๓, หน้า ๘๖ - ๘๗)

## คำถาม

๑. กลิ่นตัวเกิดจากสาเหตุใด



๒. วัยรุ่นจะมีกลิ่นตัว เนื่องจากสาเหตุใด

๓. สาเหตุที่ทำให้กลิ่นตัวแรงคืออะไร

๔. นักเรียนมียวิธีป้องกันและรักษาร่างกายอย่างไรที่จะช่วยให้กลิ่นตัวลดลง

๕. ถ้าเพื่อนบอกนักเรียนว่า นักเรียนมีกลิ่นตัวแรง นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร



## เรื่อง “ลักษณะเรือนไทย”

### เรือนไทยภาคกลาง

เรือนไทยภาคกลาง เป็นเรือนไทยที่สร้างขึ้น  
ภาคกลางของประเทศไทย มีลักษณะ แบบแผน  
ของแต่ละหลังที่แน่นอนและคล้ายคลึงกัน

เป็นส่วนใหญ่ มีอายุประมาณ ๑๐๐ - ๑๕๐ ปีมาแล้ว

ลักษณะหลังคาทรงมนิลาสูง มีปั้นลม กันแดดและใต้ถุนสูง เนื่องจากเรือนไทยภาคกลาง  
มีลักษณะเฉพาะอย่างนี้ คนทั่วไปจึงเรียกว่า เรือนไทยเดิมภาคกลาง



### เรือนไทยภาคเหนือ

เรือนไทยภาคเหนือ เป็นเรือนยกใต้ถุนสูงคล้ายเรือนไทยภาคกลางแต่มีลักษณะอื่น ๆ  
แตกต่างกันมากเพราะดินฟ้าอากาศ ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมที่ไม่เหมือนกัน  
ฤดูหนาวหนาวกว่าภาคกลางมากทำให้ลักษณะเฉพาะทางรูปทรงหลังคาและสัดส่วนของ



เรือนเตี้ยกลุ่มมากกว่าเจาะช่องหน้าต่างแคบ ๆ เล็ก ๆ  
กันลมหนาว การจัดกลุ่มอาคาร และการวาง  
แปลนห้องต่าง ๆ มีความสมดุลแบบสองข้างไม่  
เหมือนกันและเชื่อมต่อกับเรือนเหล่านี้นั้นด้วยชาน  
อย่างพลวม ๆ เรือนทุกรูปแบบมีความกลมกลืน  
กับธรรมชาติ และมีคุณค่าทางศิลปะ  
ด้านสถาปัตยกรรมอย่างยิ่ง



## เรือนไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน)

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นดินแดนกว้างใหญ่ ประกอบด้วยจังหวัดต่าง ๆ ถึง ๑๗ จังหวัด ชาวบ้านส่วนใหญ่มีอาชีพทางเกษตรกรรม เช่นเดียวกับภาคอื่น ๆ อาชีพหลัก ได้แก่ การทำนาข้าวเหนียว นอกจากนี้ประกอบอาชีพปลูกพืชไร่

เช่น มันสำปะหลัง ปอ และเลี้ยงสัตว์

ไว้ใช้แรงงานตลอดจนเลี้ยงไว้บริโภค อาชีพเหล่านี้

ต้องพึ่งดินฟ้าอากาศที่เอื้ออำนวย จึงจะส่งผลดี

แต่สภาพภูมิประเทศภาคนี้เป็นที่ราบแบบลูกคลื่น

พื้นดินเป็นดินปนทรายน้ำซึมได้ง่าย จึงทำให้บริเวณแถบนี้แห้งแล้ง ขาดแคลนน้ำในการเพาะปลูกและบริโภค ทำให้เศรษฐกิจอยู่ในระดับต่ำกว่าภาคอื่น ๆ ของประเทศ



สภาพของบ้านเรือนมีลักษณะเป็นไปตามผลผลิตด้านทางภูมิศาสตร์ และเศรษฐกิจโดยตรงรวมทั้งคติความเชื่อต่าง ๆ ที่ถ่ายทอดสืบต่อกันมา

## คำถาม

- นักเรียนคิดว่าสภาพภูมิอากาศในแต่ละภาคมีผลต่อลักษณะความแตกต่างของเรือนไทยอย่างไรบ้าง
- หากสภาพภูมิอากาศในประเทศไทยเหมือนกันทุกภาค ลักษณะของเรือนไทยจะเป็นอย่างไร
- นักเรียนคิดว่าลักษณะเรือนไทยแต่ละภาคสะท้อนวัฒนธรรมในด้านใดบ้าง
- นักเรียนคิดว่าเหตุใดเรือนไทยแต่ละภาคจึงมีลักษณะต่างกัน
- ในปัจจุบันนี้ปัจจัยใดที่ทำให้คนไทยไม่นิยมปลูกเรือนไทย

แหล่งที่มา : สารานุกรมสำหรับเยาวชนฯ เล่มที่ ๑๓ โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.

(๒๕๕๒). ลักษณะเรือนไทยในแต่ละภาคคล้ายคลึงหรือแตกต่างกันอย่างไร.

สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๓ พฤศจิกายน, ๒๕๕๓, จาก <http://kanchanapisek.or.th/kp6/BOOK13/chapter1/t13-1-11.htm>



## เรื่อง “ยาที่ทุกคนควรรู้”

เมื่อป่วยไข้ไม่สบาย ยาที่แพทย์จ่ายให้ อาจมี ข้อแนะนำพิเศษในการใช้ยา ซึ่งควรรู้ อย่างยิ่งว่า หมายความว่าอย่างไร เพื่อประสิทธิภาพในการรักษา

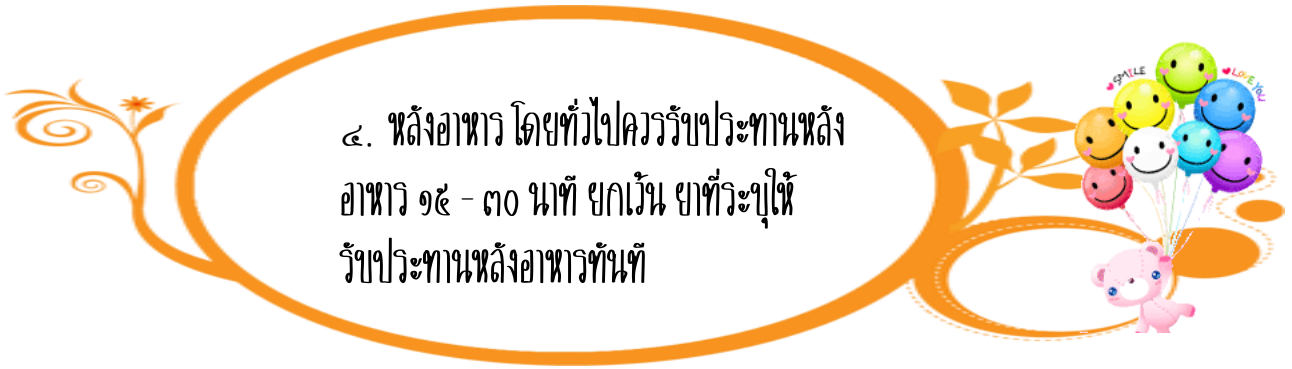
๑. รับประทานติดต่อกันทุกวันจนหมด เพื่อให้การรักษาได้ผลดี ยาบางประเภท ต้องรับประทานติดต่อกัน เป็นระยะเวลาานหรือตามแพทย์สั่ง แม้ว่าอาการจะทุเลาลงหรือไม่มีอาการแล้วก็ตาม เช่น ยาฆ่าเชื้อ อะม็อกซิซิลลิน เตตราซัยคลิน หากรับประทานไม่ครบกำหนดเวลา จะทำให้การรักษาไม่ได้ผล และอาจเกิดการดื้อยาได้ ยารักษาโรคเรื้อรังบางอย่าง ต้องรับประทานยาเป็นเวลานาน หยุดยาเองไม่ได้ เช่น ยาจำพวกกลัเตียรอสยด์ (เพรดนิโซโลน) ยารักษาความบกพร่องของร่างกาย เช่น ยาเบาหวานความดันโลหิตสูง โรคกระดูกบาง



๒. เฉพาะเวลามีอาการ ยาที่ใช้บรรเทาอาการต่าง ๆ เช่น ยาแก้ไอ ยาลดน้ำมูก ยาแก้ปวด ยาแก้ไข้ ยาแก้ท้องเสีย แพทย์อาจสั่งให้รับประทานเป็นช่วง ๆ เช่น ทุก ๔ ชั่วโมง เวลามีอาการ เมื่ออาการทุเลาลง ก็สามารถหยุดยาได้ ไม่จำเป็นต้องรับประทานต่อเนื่อง



๓. ก่อนอาหาร ควรรับประทานก่อนอาหารเช้า ถึง ๑ ชั่วโมง อาหารอาจลดการดูดซึม หรือยับยั้งทำให้ ยาบางชนิดออกฤทธิ์น้อยลง เช่น ยาปฏิชีวนะต่าง ๆ ยาบางอย่างต้องการให้ออกฤทธิ์ก่อนอาหาร เพื่อผลต่อระบบทางเดินอาหาร เช่น ยาแก้แสบหรือในกระเพาะ ยาเบาหวานบางชนิดที่ต้องรับประทานก่อนอาหาร เพื่อให้การดูดซึมและการออกฤทธิ์มีความสัมพันธ์ กับการลดระดับน้ำตาลในเลือด



๔. หลังอาหาร โดยทั่วไปควรรับประทานหลัง  
อาหาร ๑๕ - ๓๐ นาที ยกเว้น ยาที่ระบุให้  
รับประทานหลังอาหารทันที

๕. หลังอาหารทันที หรือ พร้อมอาหาร ยาบางชนิดทำให้เกิดการระคายเคืองกระเพาะอาหาร อาจทำให้คลื่นไส้อาเจียนได้ การรับประทานหลังอาหารทันทีหรือพร้อมอาหาร ก็เพื่อลดปัญหาดังกล่าว เช่น เพรดนิโซโลน แอลไพริน หรือในกรณียาเบาหวานบางชนิด ให้รับประทานพร้อมอาหารเพื่อช่วยลดการดูดซึมน้ำตาล

ที่มา : โอม คนย่ำป่า. (๒๕๕๖). *เรื่องยาที่ทุกคนควรรู้*. สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน, ๒๕๕๗, จาก <http://www.rongreinkhongnoo.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=192992&Ntype=4>

## คำถาม

๑. สารคดีที่นักเรียนอ่านเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร

๒. ในสารคดีกล่าวถึงเรื่องอะไรบ้าง

๓. ยาชนิดใดที่ต้องรับประทานต่อเนื่องจนครบ

๔. ยาชนิดใดที่ผู้ป่วยหยุดรับประทานเองไม่ได้

๕. ยาชนิดใดที่ต้องรับประทานหลังอาหารทันที

๖. นักเรียนได้ประโยชน์จากการอ่านเรื่องนี้ อย่างไรบ้าง

๗. นักเรียนสรุปใจความสำคัญ และข้อคิดที่ได้รับจากการอ่าน เรื่อง ยาที่ทุกคนควรรู้





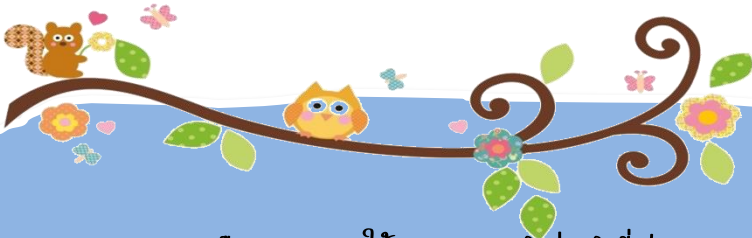


# เรื่อง “ไม้ขีดหม้อ”



ตาเรียกไม้ขีดหม้อของยายว่าไม้ขีดใจ  
 ยายขีดใจตาไม่ยอมหุงข้าวด้วยหม้อไฟฟ้า  
 โลกพัฒนาแล้วนะคุณ ตาส่งเสียงอยู่ที่ประตูครัว  
 แล้วจึงเดินล่ามหน้าออกมาพึมพำกับกะทิวา  
 ยายกลัวคนจะไม่เห็นว่าบ้านหรือยัง  
 ชาวบ้านยังเสียบปลั๊กหุงข้าวกันแล้วเลย แหม่นอนว่ายายไม่ใช่แม่บ้านมาทั้งชีวิต ตาบอกว่า  
 ยายตีบทแตกในช่วงไม่กี่ปี ไม่เหลือร่องรอยใดๆ นายใหญ่โรงแรมห้าดาวเลยสิน่า ตารู้สึก  
 ขัดอกขีดใจที่ยายชอบทำให้ตัวเองลำบาก บางทีกะทิวาเสียดใจเหมือนยายกลัวตัวเองว่าง ในครัวจึงมี  
 งานน้อยใหญ่ ทำขนมแจก ทำขนมใส่บาตร ทำขนมทำบุญ ตาบอกว่าฝีมือก็จ๋า ๆ อาศัยทุ่มทุน  
 ถึงเครื่องเป็นหลัก กะทิวามีขนมกินอ้อมท้องเมื่อกลับจากโรงเรียนทุกวัน ถ้าต้องทำการบ้านหรือ  
 ดูหนังสือเตรียมสอบแบบนี้ยิ่งหายห่วง ยายจะยกมาตั้งข้างตัว ใส่ขวดโหลมาวางเรียงให้เล็กลงอย่างกับ  
 ร้านลุงเซียงที่ป่าयरตสองแถว กะทิวาไม่ห่วงเรื่องสอบ แต่อยากได้เสร็จสิ้นเร็ว ๆ ปีใดเทอมหนึ่งน่าจะ  
 มีกิจกรรมรออยู่ไม่น้อย อย่างแรกน่าจะเป็นกิจกรรมดูดาว ตาให้กล้องดูดาวกับแผนที่ดาวค่าสี่ตัว  
 เป็นของขวัญเมื่อตอนปีใหม่ ยังไม่ได้แกะกล่องออกมาเลย กะทิวายังอยากไปเข้าค่ายที่โรงเรียน  
 จัดเป็นพิเศษ คงต้องขออนุญาตตาตอนยายอารมณ์ดี ถ้ายายขีดคอตามันหวังกะทิวาไปแน่  
 บางทีกะทิวาจะไปส่องนกกับพี่ทอง ส่วนใหญ่เป็นนกน้ำหรือนกกริมทุ่ง พี่ทองมีลุ่มดคุ้กาย  
 พอเห็นนกก็จะร่างเป็นภาพเก็บไว้ แล้วเอาไปเทียบดูในตำราว่าเป็นนกอะไร ตาสั่งนับสุนหาหนังสือ  
 ต่างประเทศเรื่องนกให้พี่ทองบ่อย ๆ ทุกคนในบ้านดูจะนับพี่ทองเป็นส่วนมาชิกคนหนึ่ง  
 กะทิวาสั่งบ่อย ๆ ว่า พี่ทองทำความดีความชอบอะไรกับตายาย





นอกจากแะมาให้ยายขอแรงทำนุ่นทำนี้เล่มมอ ๆ หม้อข้าวเดือดอยู่บนเตา กะทิมองหา  
ไม้ขีดหม้อจะเอามาเช็ดน้ำข้าวแล้วดงบนเตาให้ข้าวระอุไม่น่าจะทำยาก กะทิเคยดูยายทำบ่อย ๆ  
ยายเดินเร็ว ๆ เข้ามา กรวดล่ายตามองไปรอบ ๆ พร้อมกับเดินหวอบคว่ำ ปากก็บ่นหาไม้ขีดหม้อ  
กะทิได้แต่ทำหน้าง ๆ ก็ยงถือไม้ขีดหม้ออยู่ในมือแล้ว แต่กลับบ่นว่าหาไม่เจอ พอกะทิบอกยาย  
ก็ทำท่าขัดอกขัดใจไล่ให้กะทิไปตั้งสำหรับ หมุ่นียายดูใจคอเลือนลอย  
เหมือนมีเรื่องหนักใจให้ต้องคิดมาก

(งามพรรณ เวชชาชีวะ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: แพรวสำนักพิมพ์. ๒๕๕๑)

## คำถาม

๑. ทำไมตจจึงเรียก “ไม้ขีดหม้อ” ของยายว่า “ไม้ขีดใจ”

๒. นักเรียนคิดว่าอาชีพเดิมของยายคืออาชีพใด

๓. เมื่อโรงเรียนปิดเทอม กะทิมีกิจกรรมใดบ้างที่ตั้งใจจะทำในช่วงปิดเทอม

๔. เหตุใดคนในปัจจุบันจึงไม่หุงข้าวแบบยายของกะทิ

๕. จากเรื่องที่อ่าน นักเรียนได้แนวทางปฏิบัติในการไปดูแลอย่างไร



# เรื่อง “พระบรม”

“...ผลที่ได้เป็นคะแนน ที่เป็นประกาศนียบัตร หรือเป็นรางวัลนั้น มีประโยชน์อย่างไร ต้องเข้าใจว่าเราเป็นผู้เยาว์ เป็นเวลาที่จะต้องสะสมความรู้ ไม่ใช่การเรียนเพื่อเอาคะแนน เป็นการเรียนเพื่อที่จะเตรียมตัวสำหรับดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ เพื่อเป็นประโยชน์แก่สังคมและเพื่อประโยชน์ของตัวเองไม่ใช่เรียนสำหรับให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองหรือครูปลื้มใจเท่านั้นเอง แต่สำหรับที่จะให้ตัวเองมีชีวิตรอดต่อไปในอนาคต แล้วก็เมื่อโตขึ้นจะรู้ว่าตัวทำดีหรือไม่ดี”

(พระบรมราชาบาท สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานเนื่องในงานวันปิดภาคเรียน ปีการศึกษา ๒๕๑๓ ของ โรงเรียนจิตรลดา ณ ศาลาภักดิ์ สวนจิตรลดา วันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๑๔)

“...ผู้ฉลาดย่อมรู้ธรรมชาติของเด็ก ว่าเด็กวัยใด ลักษณะใด ชอบฝึกหัดอบรมแบบใด เขาย่อมสังเกตทราบ ว่าเด็กวัยหนึ่งต้องหัด ต้องประทับประคองให้ทำ จึงจะได้ผล อีกวัยหนึ่งต้องเกี่ยวเชย ต้องบังคับ ต้องกวดขันให้ทำจึงจะได้ผล อีกวัยหนึ่งต้องแสดงเหตุผลผัดขบชั่วดีให้เห็นก่อน เพื่อชักนำให้ทำ จึงจะได้ผล แต่ไม่ว่าจะสอนเด็กวัยใด ลักษณะใด ผู้สอนจะต้องลงมือประพฤติเป็นตัวอย่างด้วยตนเองให้ได้เห็น ได้ดูอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ละเลยความประพฤติปฏิบัติที่ต้องการจะให้เกิดในตัวเด็ก เป็นอันขาด ไม่ว่าจะป็นข้อปฏิบัติเล็กน้อย พลิกย่อยเพียงใด...ความเพียรนั้นเป็นประธานของงานทุกอย่าง การทำงานใด ๆ ไม่ว่าจะเล็ก ใหญ่ ยาก ยาก ถ้าย่อหย่อนจากความเพียรแล้ว ยากที่จะให้สำเร็จเรียบร้อยทันเวลาได้ การฝึกฝนความเพียรถึงหากแรก ๆ รู้สึกเหน็ดเหนื่อย ลำบาก แต่พอได้เพียรจนเป็นนิสัยแล้ว ก็กลับเป็นพลังอย่างสำคัญที่คอยกระตุ้นให้ทำงานอย่างจริงจังด้วยใจร่าเริง และเมื่อใดที่พลังความเพียรนี้เกิดขึ้นเมื่อนั้น การงานทั้งหลายก็สำเร็จได้โดยง่ายและรวดเร็ว

(พระบรมราชาบาท ของพระบาทสมเด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานเนื่องในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร แก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ณ สวนอัมพร วันพฤหัสบดีที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๒๒)

# คำถาม

๑. เมื่อได้อ่านพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เมื่อวันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๔ นักเรียนต้องปฏิบัติตนอย่างไร

๒. ให้นักเรียนเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่อง จุดมุ่งหมายในการเรียนของนักเรียนระหว่างก่อนอ่านกับหลังอ่านพระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เมื่อวันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๔ ว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

๓. นักเรียนจะนำพระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เมื่อวันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒ ไปเป็นแนวทางในการทำงานได้อย่างไร

๔. จากข้อความ “ผู้ฉลาดย่อมรู้ธรรมชาติของเด็ก...” พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เมื่อวันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒ นักเรียนคิดว่า ทัศนคติที่จะจบการศึกษา น่าจะประกอบอาชีพใดในอนาคต เพราะเหตุใด

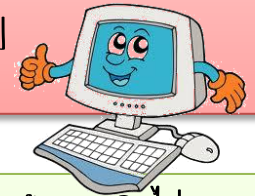




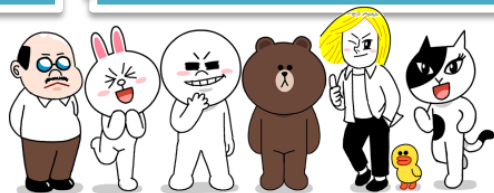
# เรื่อง “แดร์ริกคูล่า..ดูตเลือด”

ชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนต้น

ปัจจุบันคอมพิวเตอร์ สามารถโทรหรือแท็บเล็ตกลายเป็นปัจจัยที่ ๕ ที่ขาดเสียไม่ได้สำหรับหลายๆ คน ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ทำงานออฟฟิศ ผู้ที่ติดเกมส์หรือผู้ที่ชอบท่องสังคมออนไลน์ไม่ว่าที่ไหนๆ เรามักจะเห็นคนที่นั่งจ้องเดินจ้องสมาร์ทโฟน-โทรหรือแท็บเล็ตจนเพลิดเพลิดโดยไม่สนใจคนรอบข้างเรียกได้ว่าติดสมาร์ทโฟนมากกว่าติดแฟนเสียอีก หากคุณเป็นอีกคนหนึ่งที่มีพฤติกรรมเล่นติดคอมพิวเตอร์ โปรดฟังคำเตือนจากแพทย์จักษุ: คอมพิวเตอร์ จะกลายเป็นแดร์ริกคูล่า “ดูต” เลือดและทำลายสุขภาพคุณทีละน้อยอย่างไม่รู้ตัว เพราะการใช้สายตาจ้องคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานจะทำให้ตาเล็ดในตา



หลายคนคงมีประสบการณ์กับการใช้สายตาหน้าคอมพิวเตอร์ หรือการอ่านหนังสือติดต่อกันนานเกินไป จะรู้สึกตาแห้ง ตามัว จริงๆ แล้ว ตาแห้งหรือตามัวเป็นเพียงหนึ่งในหลายๆ อาการที่แสดงว่าตาเราอ่อนล้าแล้ว ในทัศนะการแพทย์จักษุ การใช้สายตามากเกินไปจะทำให้ตาเล็ดในตาโดยตรง ทั้งนี้ เนื่องจากตาและตับเป็นอวัยวะที่มีความสัมพันธ์กันใกล้ชิดกันเป็นพิเศษโดยจะเกี่ยวพันและส่งผลกระทบโดยตรงซึ่งกันและกัน จึงมีสุภาษิตการแพทย์จีนว่า ตาเป็นหน้าต่างของตับ ส่วนหนึ่งในหน้าที่สำคัญของตับคือเก็บสะสมและรักษาความชุ่มชื้นของเลือดภายในร่างกาย ความชุ่มชื้นของเลือดในตับนอกจากจะทำให้ร่างกายของคนเราแข็งแรง สมบูรณ์ มีชีวิตชีวแล้ว ยังมีผลโดยตรงที่จะทำให้ตาเรามองเห็นชัดเจน แยกแยะได้อย่างแม่นยำ แต่ถ้าตับไม่แข็งแรงก็จะแสดงอาการที่ตา เช่น



ในทางกลับกัน การใช้สายตามากเกินไปโดยเฉพาะอย่างยิ่งการจ้องคอมพิวเตอร์ สมองโทรศัพท์ หรือแท็บเล็ต ติดต่อกันเป็นเวลานาน ย่อมจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทำให้เลือดในตบพร่องลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั่วทั้งร่างกาย เช่น อ่อนเพลีย เห็นอียงาย หน้าตาซีดเซียว ไม่มีเลือดฝาด นอนไม่หลับ ฝันบ่อย หวานนอนบ่อย เวียนศีรษะ หน้ามืด ปวดต้นคอ แขนขาชา แขนงายืดหดไม่สะดวก ประจำเดือน มาไม่ปกติ เป็นฝ้าบนหน้า ผิวหนังแพ้ย้งน หยาดกร้งน ภูมิคุ้มกันต่ำ เป็นหวัดง่าย ผมงั่งหลดูรงง่าย เป็นต้น จากการศึกษาของการแพทย์ปัจจุบันพบว่า ผู้ที่ทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ หรืออุปกรณ์ที่มีการแผ่รังสีจะเสี่ยงต่อภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ ทำให้อ่อนเพลีย มีนศีรษะ ตาแห้ง ภูมิคุ้มกันต่ำ เป็นหวัดง่าย คอมพิวเตอร์ สมองโทรศัพท์ และแท็บเล็ตทั้งหลดยจึงกลายเป็น แดร์ริคูล่า “ดูด” เลือดคุณทีละน้อยอย่งไม่รู้ตัว เมื่อมีการขำรงเลือดไปงประจำ อการทั้งหลยที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ก็ค่อยง ทุเลลงและอจหายไปในที่สุด

แหล่งที่มา <http://www.thaibio.com> เก็บค้บเมื่อ ๑๕ ก.พ. ๒๕๕๖



## คำถาม

๑. “คอมพิวเตอร์ เป็นแดร์ริคูล่า ดูด เลือดคุณ” นักเรียนมีความคิดเห็นกับคำนิยามนี้อย่างไร
๒. การทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์นานเกินไปส่งผลกระทบต่ออวัยวะส่วนใดของร่างกาย
๓. ผู้ที่ทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์นานเกินไป จะแสดงอาการที่มีผลกระทบต่ออวัยวะภายในอย่างไร
๔. การแพทย์ในปัจจุบันได้ค้นพบผลกระทบที่ร้ายแรงต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง
๕. นักเรียนมีวิธีแนะนำผู้ที่ทำงานหน้าคอมพิวเตอร์อย่างไร





## เรื่อง “โทรศัพท์มือถือ&สุขภาพ”

คงกลายเป็นนิสัยของใครหลายๆคนกันไปแล้วสำหรับการเล่นโทรศัพท์ก่อนนอนบางคนติดนิสัยนี้จนถึงขนาดว่าหากไม่ได้เข้าไปเช็กเฟซบุ๊กสักนิดก่อนนอนก็อาจจะนอนไม่หลับเลยทีเดียว และถึงแม้จะมีการออกมาเตือนถึงข้อเสียมากมายของการเล่นโทรศัพท์ก่อนนอนแต่ก็ยังมีหลายคนสงสัยว่าทำไมมันถึงไปรบกวนการนอนได้ก็ในเมื่อพอเล่นไปสักพักแล้วก็รู้สึกง่วงการเล่นโทรศัพท์ก่อนนอนจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพดังนี้



**๑. ทำร้ายดวงตา** การเล่นโทรศัพท์ก่อนเข้านอนจะทำให้ดวงตาของเราต้องทำงานหนักขึ้นโดยจักษุแพทย์หลายคนตรวจพบอาการตึงเครียดระดับสูงในจอเรติน่าของดวงตาในกลุ่มคนหนุ่มสาวซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะจอประสาทตาเสื่อมบางรายอาจมีอาการ-หนักถึงขั้นตาบอดหรือเกิดความเจ็บป่วยของจอประสาทตาได้

**๒. ทำให้ขาดสารเมลาโทนินเสี่ยงให้เกิดโรคต่างๆได้** อีกเหตุผลหนึ่งที่ไม่ควรเล่นโทรศัพท์ก่อนเข้านอน นั่นก็คือแสงจากจอโทรศัพท์จะทำให้กระบวนการผลิตสารเมลาโทนิน (Melatonin) ในสมองลดลง ซึ่งสารชนิดนี้เป็นสารที่ช่วยให้สามารถนอนหลับได้ดีขึ้นเมื่อร่างกายขาดสารชนิดนี้ก็อาจจะทำให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งเต้านมหรือมะเร็งต่อมลูกหมากมากขึ้น

**๓. ทำให้อารมณ์แปรปรวน** แสงสีฟ้าจากโทรศัพท์มีผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ และยังทำให้ระดับเมลาโทนินลดต่ำลงอีกด้วยซึ่งระดับเมลาโทนินที่ต่ำลงก็จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคซึมเศร้าได้มากขึ้นอีกด้วย



**๕. ทำให้สารเมลาโทนินลดลงจึงส่งผลกระทบต่อการนอนหลับ** การสูญเสียสารเมลาโทนินจะส่งผลกระทบต่อนาฬิกาชีวิตของมนุษย์เพราะสารเมลาโทนินจะช่วยตั้งเวลาให้ร่างกาย ทั้งเรื่องการนอนหลับและการทำงานของระบบต่างๆ การนอนที่ผิดเวลา ก็อาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นจนใกล้เคียงระดับของผู้ที่เป็นโรคเบาหวานแถมยังทำให้หัวใจด้วยเพราะเมื่อนาฬิกาชีวิตเปลี่ยนแปลงก็จะทำให้สารเลปตินลดลงซึ่งสารชนิดนี้เป็นสารที่ช่วยทำให้รู้สึกอิ่มหลังจากทานอาหารทำให้เรารู้สึกหิวตอนกลางดึกได้ง่าย ผลกระทบที่มีต่อร่างกาย จากการเล่นโทรศัพท์ก่อนนอนจากจะส่งผลกระทบต่อร่างกายแล้วยังส่งผลกระทบต่อการทำงานอีกด้วย เพราะเมื่อการนอนหลับไม่ได้ประสิทธิภาพเมื่อตื่นขึ้นมาแล้วประสิทธิภาพในการทำงานหรือการเรียนรู้ก็จะลดลงตามไปด้วย



เพราะฉะนั้นหากใกล้เวลานอนแล้วหยิบโทรศัพท์ที่ไปวางให้ห่างมือจะดีกว่า แต่ถ้าหากใครที่ถึงแม้ว่าจะไม่ได้เล่นโทรศัพท์ก่อนแต่ก็ยังนอนไม่หลับอยู่ดี ควรไปพบแพทย์ที่เชี่ยวชาญทางด้านการนอนหลับเพื่อขอรับคำปรึกษา ก่อนที่จะเรื้อรังจนต้องใช้การรักษาด้วยการกินยานะจ๊ะ

แหล่งที่มา : <http://www.thaibio.com> สืบค้นเมื่อ ๑๕ ก.พ. ๒๕๕๖

## คำถาม

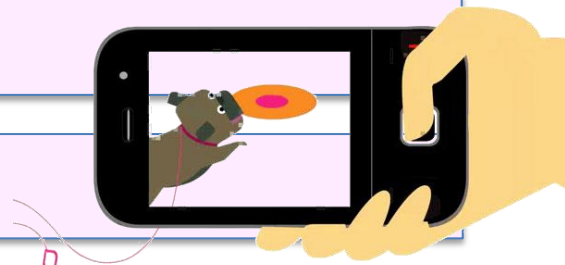
๑. นักเรียนมีความเห็นอย่างไรกับบทความข้างต้น

๒. การเล่นโทรศัพท์ก่อนนอนส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร

๓. สารใดในร่างกายที่ได้รับผลกระทบจนทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ

๔. การนอนผิดเวลาส่งผลร้ายแรงต่อร่างกายอย่างไร

๕. นักเรียนมีวิธีการป้องกันสาเหตุดังกล่าวอย่างไร







## เรื่อง “ทักษะชีวิต..วัยรุ่น..สร้างได้”

ทักษะชีวิต เป็นเรื่องที่เราต้องเรียนรู้ตั้งแต่เล็กจนโต เพราะฉะนั้น มันก็เหมือนกับพัฒนาการในด้านต่างๆ ของเด็กทั่วไป เป็นขั้นบันได เราต้องสร้างฐานให้มั่นคงก่อน แล้วถึงจะทำให้บันไดขั้นต่อไปมีความมั่นคง เพราะฉะนั้น เราก็ต้องฝึกตั้งแต่เด็กเลย



พญ.ปราณี เมืองน้อย กุมารแพทย์ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลเด็ก กล่าวว่า ทักษะชีวิตวัยรุ่นยุคนี้ สิ่งที่เป็นปัญหามากที่สุดก็คงจะเป็นเรื่องทักษะที่เกี่ยวกับเรื่องสังคม เช่น การสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนอื่น การจัดการกับความโกรธ ตรงนี้ถือว่าสำคัญมาก นอกจากนั้นก็จะมีเรื่องของทักษะการตัดสินใจ การวางแผนชีวิต ซึ่งเรื่องพวกนี้จะทำให้สามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไปและปรับตัวอยู่ในสังคมต่อไปได้”

จะเห็นว่า จากข่าวต่างๆ ที่เป็นปัญหา คือเรื่องการควบคุมอารมณ์เป็นหลัก ซึ่งจะมาซ้อนทับกับเรื่องการพัฒนาความคิด บ่อยครั้งที่คิดแบบมั่วๆ ไม่ได้คิดแบบใช้วิจารณญาณ ก็อาจจะนำไปสู่เหตุการณ์ร้ายๆ อย่างที่เราเห็นในข่าว

“จริงๆ หมอมองว่าสังคมยุคนี้ไม่ได้ทำให้เด็กมีทักษะชีวิตมากกว่าเดิมนะค่ะ คิดว่าสาเหตุก็คือสภาพสังคมเปลี่ยน เช่น เด็กๆ อยู่กับวัตถุมากขึ้น พ่อแม่มีเวลาให้ลูกน้อยลง และในสังคมของเราก็มีภาวะความเครียดค่อนข้างสูง การแข่งขันก็สูง ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้เด็กไม่สามารถฝึกทักษะสังคมได้อย่างรอบด้าน ส่วนใหญ่ก็จะมุ่งเน้นไปที่เรื่องของการเอาตัวรอด เรื่องการเรียน”

แน่นอนว่า เราสามารถสร้างความสุขได้ในหลากหลายรูปแบบ แต่เราจะเห็นว่าเด็กสมัยนี้ ส่วนใหญ่มักจะสร้างความสุขด้วยเทคโนโลยี ทำให้ลืมธรรมชาติ ซึ่งธรรมชาตินี้แหละที่สำคัญ เพราะมันจะหล่อหลอมให้มีความละเอียดอ่อน อ่อนโยน



“สำหรับวัยรุ่น ถ้าจะให้เน้นเป็นพิเศษ คือเรื่องของความมั่นใจในตัวเอง เห็นว่าตัวเองมีจุดเด่นด้านไหน ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องเรียนเล่มมือไป เรื่องอื่นๆ ก็ได้ เพราะจริงๆ แล้ววัยรุ่นหลายคนก็มีความคิดสร้างสรรค์เยอะ เขาก็สามารถใช้ชีวิตที่ประสบความสำเร็จในเรื่องอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องเรียนได้”

อีกส่วนหนึ่งนั้น พญ.ปราณี กล่าวว่า ได้แก่ทักษะสังคมในเรื่องของการตัดสินใจ เพราะว่าธรรมชาติของวัยรุ่นจะมีความมุกะลุอยู่แล้ว

“ความมุกะลุก็คือความรู้สึกเหมือนกับว่าตัวเองเก่ง รู้สึกเหมือนกับว่าตัวเองทำอะไรก็ไม่น่าจะพลาด อันนี้ทำให้วัยรุ่นหลายคนเกิดการตัดสินใจที่ผิดพลาดได้ เพราะฉะนั้นจะต้องมีทักษะเรื่องของการตัดสินใจ การคิด และการยืนยันตัวเอง” พญ.ปราณี กล่าว



ที่มา : ASTVผู้จัดการออนไลน์

แหล่งที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ภาพประกอบจาก <https://pic.kr/p/adowGU>

## คำถาม

๑. ทักษะชีวิตเป็นเรื่องราวที่ต้องเรียนรู้ในวัยใด

๒. ถ้าเหตุใดที่ทำให้วัยรุ่นตัดสินใจผิดพลาด

๓. จากการอ่านบทความนี้ “ การคิดแบบใช้วิจารณญาณ ” เป็นอย่างไร จงอธิบาย

๔. ทักษะทางด้านใดที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น





## เรื่อง “แนวทางการเลือกวิชาเรียนและอาชีพ”

ชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนปลาย

คนเราทุกคนมักตั้งความหวังไว้ว่าจะต้องมีอาชีพที่มั่นคง รายได้ดี ตนเองชอบและสังคมยอมรับ ซึ่งการเลือกวิชาที่เรียนเพื่อให้มีความรอบรู้ ในสิ่งที่จะนำไปประกอบอาชีพเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการประกอบอาชีพบางอย่างต้องการใบรับรองคุณวุฒิทางการศึกษาดังนั้นความสมหวังในอาชีพที่จะเกิดขึ้นในอนาคตส่วนหนึ่ง จึงขึ้นอยู่กับ การเลือกวิชาเรียนของคุณในวันนี้ แนวทางการเลือกวิชาเรียนและ เลือกอาชีพ มีดังนี้



1. ให้ดูความสามารถและความถนัดทางการเรียนของคุณว่าชอบวิชาแบบใด และจะสามารถเรียนสาขาวิชานั้นจนสำเร็จได้หรือไม่ ความสามารถทางการเรียนคงไม่ใช่เพียงแค่สติปัญญาเลิศ หรือเรียนเก่งเท่านั้น แต่รวมถึงสิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย เช่น ความพร้อมด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว ระยะเวลาที่ใช้ในการเรียน สถานที่เรียนซึ่งอาจอยู่ห่างไกลจากบ้าน เป็นต้น

2. ถามความต้องการของตนเองว่าต้องการประกอบอาชีพอะไรในอนาคต และอาชีพนั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร ต้องเรียนวิชาอะไรบ้าง หรือต้องสำเร็จการศึกษาขั้นใดจึงจะประกอบอาชีพนั้นได้



3. มองความต้องการของตลาดหรือสาขาวิชาชีพที่กำลังขาดแคลนด้วย เพราะบางคน เรียนสำเร็จแล้วไม่มีงานทำ เพราะเลือกเรียนตามเพื่อน หรือตามใจตนเองเพียงอย่างเดียว ในยุคเศรษฐกิจตกต่ำ คุณอาจต้องเลือกเรียนหรือประกอบอาชีพที่ไม่ตรงกับ ความต้องการของคุณนักเพื่อให้มีงานทำ แต่คุณก็สามารถจะค้นหาจุดดี จุดเด่น และประโยชน์ของวิชาที่เรียนหรืออาชีพที่คุณทำได้ หากคุณประกอบอาชีพอย่าง มีใจรัก ทำอย่างเต็มความสามารถและมีความสุขกับงานที่ทำ คุณก็จะเป็นผู้หนึ่ง ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตและมีความเจริญก้าวหน้าในอาชีพการงานได้



ข้อสำคัญในการเลือกอาชีพ คือหากคุณตั้งความหวังไว้ว่า อาชีพเป็นสิ่งที่ทำให้เกิด รายได้และทำให้เศรษฐกิจดี มีความมั่นคง สังคมยอมรับ เพราะเป็นอาชีพที่สุจริตแล้ว คงไม่จำเป็น ที่จะต้องเลือกอาชีพที่โก้หรูตามความนิยมเสมอไป แค่งานที่คุณรักที่จะทำก็ พอแล้ว ขออวยพรให้คุณ โชคดีมีความสุข ประสบผลสำเร็จในการเรียนและได้ประกอบ อาชีพที่คุณเลือก หากคุณต้องการปรึกษาเรื่องนี้ โทรมาได้ที หมายเลข 0 2526 3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

แหล่งที่มา : สตินานฎ จิตต์ภักดี กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

## คำถาม



๑. นักเรียนมีแนวทางในการเลือกอาชีพของตนเองอย่างไร

๒. นักเรียนมีแนวการปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิต และมีความเจริญก้าวหน้าในอาชีพการงาน

๓. สิ่งใดที่มีความสำคัญในการเลือกอาชีพของตนเอง

## เรื่อง “บทชวนรักชาติ”

ชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนปลาย

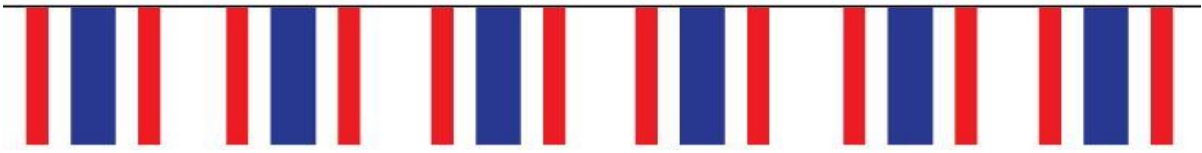


เรานี้เกิดมาแล้วชาติหนึ่ง  
ไม่ควรให้เสียทีที่เกิดมา  
แม้ใครตั้งจิตคิดรักตัว  
ควรจะร้อนนอกร้อนใจ  
ชาติใดไว้รักสมครสมาน  
แม้ชาติย่อยยับอัปจน  
ใครมาเป็นเจ้าเข้าครอง  
เดี๋ยวเจ็ญเย็นคำกราไป  
เขาจะเห็นแก่หน้าค่าชื่อ  
ไหนจะต้องเหนื่อยยากลำบากกาย  
เพราะฉะนั้นชวนกันสวามีภักดี  
ยอมตายไม่เสียดาชีวิต  
สมานสามัคคีให้ได้อยู่  
ควรคิดงานจงใจ

ควรคำนึงถึงชาติศาสนา  
ในหมู่ประชาชนชาวไทย  
จะม้วนอนนึ่งอยู่ไหน  
เพื่อให้พร้อมพร้อมทั่วตน  
จะทำการสิ่งใดก็ไร้ผล  
บุคคลจะสุขอยู่อย่างไร  
คงจะต้องบังคับขับไส  
ตามวิสัยเชิงเช่นผู้เป็นนาย  
จะนับถือพงศ์พันธุ์นั้นอย่าหมาย  
ไหนจะอายุทั่วทั้งโลก  
จงรักร่วมชาติศาสนา  
เพื่อรักษาอิสระคณะไทย  
จะสู้ศึกศัตรูทั้งหลายได้  
เป็นไทยจนสิ้นดินฟ้า

พระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว

# ให้อ่านบทประพันธ์ต่อไปนี้นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร



๑. ในขณะที่บ้านเมืองกำลังมีความแตกแยกทางความคิดนี้ เราควรวางตัวอย่างไร  
จึงจะเหมาะสม

๒. อ่านบทร้อยกรองแล้ว นักเรียนอยากให้ประเทศไทยของเราเป็นอย่างไร

๓. นักเรียนจะมีวิธีการช่วยให้ประเทศอยู่ในความสงบได้อย่างไรบ้าง



๔. นักเรียนอยากมีผู้นำประเทศที่มีลักษณะอย่างไร

๕. ถ้าขอพรได้ นักเรียนอยากขอพรใดบ้างให้กับประเทศไทยของเรา



## เรื่อง “ความจริงในชีวิต”

ชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนปลาย

การที่เราจะคบหาหรือรู้จักใครสักคน ไม่ว่าจะในฐานะอะไรก็ตาม สิ่งหนึ่งที่ควรท่องจำไว้อยู่เสมอก็คือ **“คน”** เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบอยู่ในนั้น อย่าตั้งใจกับคนหนึ่งคนมากเกินไป เพราะไม่มีใครอยากเป็นต้นเหตุ

ของความล้มเหลว อย่าคาดหวังกับคนหนึ่งคนมากเกินไป เพราะไม่มีใครอยากเป็นต้นเหตุของความล้มเหลว

อย่าคาดหวังกับคนหนึ่งคนมากเกินไป

เพราะไม่มีใครสามารถเป็นทุกอย่างที่ทุกคนอยากให้เป็น อย่าให้เวลากับคนหนึ่งคน

มากเกินไป เพราะไม่ว่าใครก็อยากมีช่วงเวลา

ของความเป็นส่วนตัวคนเดียว อย่าพยายามเปลี่ยนแปลงคนหนึ่งคนมากเกินไป

เพราะนั่นจะทำให้เขาไม่หลงเหลือความเป็นตัวของตัวเอง อย่าควบคุมชีวิตคน

หนึ่งคนมากเกินไป เพราะมนุษย์มักจะหาวิธีการแทรกตัวเพื่อออกมาจากกฎที่ถูกกำหนด อย่าบีบบังคับคนหนึ่งคนมากเกินไป เพราะถ้าคน ๆ นั้น หลุดจาก

ภาวะบีบบังคับมาได้ คุณจะกลายเป็นคนที่ถูกหันหลังให้ในทันที เชลลอมองดู

ฉันดี ๆ ฉันมีลมหายใจ ไม่ใช่ภาพวาดที่สวยงามอยู่ตลอดเวลา ฉันเองก็เป็น

**“คน”** เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีสองด้านเช่นกัน อยากรู้จักใครสักคนต้องหัดเรียนรู้

ไม่ใช่เปลี่ยนแปลง

$$\text{ชีวิต} + \text{ความรัก} = \text{สุข}$$

$$\text{ชีวิต} - \text{ความรัก} = \text{ทุกข์}$$

คัมภีร์สมการมารวมกันจะได้

$$2\text{ชีวิต} = \text{สุข} + \text{ทุกข์}$$

$$\text{ชีวิต} = \frac{\text{สุข} + \text{ทุกข์}}{2}$$

ดังนั้น

$$\text{ชีวิต} = \frac{\text{สุข}}{2} + \frac{\text{ทุกข์}}{2}$$

นี่แหละ **“ชีวิต”**



# คำถาม

๑. “การที่เราจะคบหาหรือรู้จักใครสักคน ไม่ว่าจะฐานะอะไรก็ตาม สิ่งหนึ่งที่เราควรต้อง  
ควรจำไว้อยู่เสมอก็คือ “คน” เป็นสิ่งมีชีวิต ที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบ”  
ข้อความนี้มีความหมายว่าอย่างไร

๒. ผู้เขียนเสนอแนะผู้อ่านว่าไม่ควรกระทำในสิ่งใด

๓. หากมนุษย์ถูกบีบบังคับมาก ๆ จะส่งผลให้เกิดสิ่งใดตามมา

๔. “เธอลองมองคุณนิตี ๆ ฉันมีลมหายใจ ไม่ใช่ภาพวาดที่สวยงามอยู่ตลอดเวลา  
ฉันเองก็เป็น “คน” เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีสองด้านเช่นกัน อยากรู้จักใครสักคนต้อง  
หัดเรียนรู้ ไม่ใช่เปลี่ยนแปลง”  
ข้อความนี้ให้แง่คิดกับบุคคลที่ตั้งความหวังไว้สูงอย่างไร

๕. เรื่องนี้สะท้อนให้เห็นว่า มนุษย์ต้องการสิ่งใดมากที่สุด





# เรื่อง “อุทยานดอกไม้”

ชั้นประถมศึกษา  
ตอนปลาย

## เพลงอุทยานดอกไม้

คำร้อง / ทำนอง อาจารย์สกลธ์ มิตรานนท์

ชมพูกำปำกำปี่ กุหลาบราตรี พะยอมอังกาบและกรรณิการ์  
ลำควนนมแมวช่อนกลิ่นยี่โถ ชงโคมณฑา สายหยุดเฟื่องฟ้า ชบาและสร้อยทอง  
บานบุรียี่สุ่นขจร ประคู้พุดซ้อน พลับพลึงหงอนไก่ พิกุลควรปอง  
งามทานตะวัน รักเร่กาหลง ประยงค์พวงทอง บานชื่นสุคนธ์ช่อน พุทราชาดสะอาดแซม  
พิศพวงชมพู กระดังงาเลื้อยเคียงคู่ คุสศสวยแจ่ม  
รสสุคนธ์บุณนาคนางแย้ม สารภีที่ดูใจ  
งามอุบลปนจันทน์กะพ้อ ฝ้ายเสื่อแตกกอ พร้อมเล็บมือนาง พุดตานกล้วยไม้  
ดาวเรืองอัญชัน ยี่หุบมะลิวัลย์แลวิไล ชูช่อไสวเร้าใจในอุทยาน



๑. เพลงอุทยานดอกไม้ มีชื่อดอกไม้ทั้งหมดกี่ชนิด อะไรบ้าง

๒. จงบอกลักษณะของดอกไม้จากเพลงอุทยานดอกไม้ อย่างน้อย ๑๐ ชนิด

๓. จงยกตัวอย่างคำประพันธ์จากวรรณคดีที่มีชื่อดอกไม้จากเพลงอุทยานดอกไม้ปรากฏอยู่ อย่างน้อย ๒ ชนิด





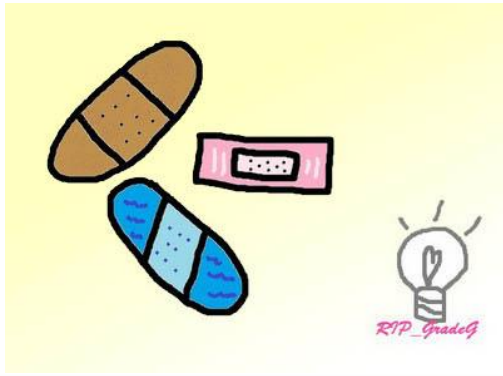
## เรื่อง “เมื่อคุณตาคุณยายยังเด็ก”



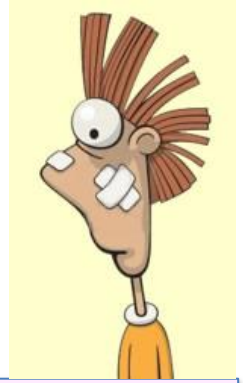
เมื่อคุณตาคุณยายยังเล็ก ๆ อยู่ ถ้ามีใครในบ้านเป็นแผลหรือฝีเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็จัดการรักษาใส่ยาเอาเอง ถ้ายุ่งกัเด็กน้อยก็เอาปูนในเขียนหมากแต้ม ๆ เสียหน่อยก็หายแล้ว ถ้าเป็นแผลที่สมควรใส่ยากี่ใส่ แต่บางครั้งก็ต้องปิดแผล เพื่อไม่ให้แมลงวันตอม หรือความสกปรกเข้าแผลได้ คุณแม่ของคุณตามักเอาเศษผ้าที่เป็นผ้าขาวเอามา ตัดเป็นวงกลมขนาดต่าง ๆ เก็บใส่กล่องไว้ปิดแผล เอาขี้ผึ้งสีแดงบ้าง ดำบ้าง หรือสีเหลือง ๆ ทาที่ผ้ากลม ๆ นั้นแล้วปิดแผล เด็กบางคนเป็นแผลปุ๊บก็ปิดผ้ากลม ๆ นั้นเต็มไปหมด แลดูน่าขัน

ขี้ผึ้งเหล่านั้นไม่เหนียวนัก หลุดง่าย ถ้าไปวิ่งเล่นมา บางทีผ้าปิดแผลก็เลื่อนไปไม่อยู่ถูกที่ เวลาตื่นนอนมักหลุดออกหมด ตอนเช้าจึงต้องปิดแผลกันใหม่ เวลาเก็บที่นอนเจอผ้าปิดแผลหลุดติดอยู่ที่นั่นที่นี้เคลื่อนไป ครั้งหนึ่งคุณตาเป็นแผลหลายแห่ง น้องคนเล็กเห็นว่า การติดผ้าปิดแผลนี้ มันช่างโก้เสียเต็มประดา ร้องจะเอาบ้าง คุณแม่ก็จำต้องติดให้บ้าง จะได้ไม่น้อยหน้ากัน ให้ติดที่นี้แล้วเปลี่ยนใจย้ายแผลอยู่ร่ำไป ตามแต่ใจคิดอยากจะให้เป็นแผลตรงไหนกะมาติดให้ใหม่ พอวิ่งเล่นผ้าปิดแผลหลุดหายไปก็ร้องไห้ ต้องวิ่งมาให้คุณแม่ติดให้ใหม่





# คำถาม



๑. สาระสำคัญจากบทความเรื่องยาในบ้านคืออะไร

๒. ผู้เขียนบทความเรื่องยาในบ้านมีจุดมุ่งหมายอย่างไร

๓. บทความเรื่องยาในบ้านตรงกับหลักเศรษฐกิจพอเพียงเรื่องใด

๔. ลักษณะของครอบครัวคุณยายเป็นอย่างไร

๕. บทความเรื่องยาในบ้านให้ข้อคิดอะไรแก่ผู้อ่าน



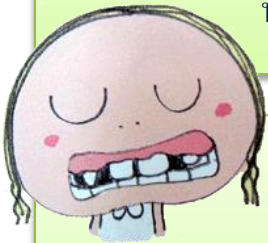


## เรื่อง “ฟันสึก”

ชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนปลาย

**สาเหตุของฟันสึก** มักเกิดจากแรงบดเคี้ยวที่ผิดปกติ เช่น ชอบกินอาหารแข็ง กัดน้ำแข็ง หรือนอนกัดฟันรุนแรง นอกจากนี้การกินอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรด จำพวกอาหารรสเปรี้ยว น้ำอัดลม ไวน์ และการแปรงฟันที่ผิดวิธี แปรงฟันแรง ๆ หรือใช้แปรงสีฟันที่มีขนแข็งก็ทำให้เคลือบฟันสึกได้เช่นกัน

**ลักษณะการสึกของฟัน** ที่พบบ่อย ๆ มี ๒ ด้านคือ ด้านบดเคี้ยวและด้านแก้มที่บริเวณคอฟัน การสึกของฟันด้านบดเคี้ยวมักจะพบในฟันกราม ส่วนฟันสึกบริเวณคอฟันมักพบบ่อยที่ฟันกรามน้อยและฟันเขี้ยว เพราะเป็นตำแหน่งที่สัมผัสกับแปรงสีฟันได้ง่าย



**อาการเสียวฟัน** จะเริ่มขึ้น เมื่อผิวเคลือบฟันสึกหายไปจนถึงชั้นของเนื้อฟัน และหากปล่อยให้ฟันสึกต่อไปเรื่อย ๆ จนถึงชั้นโพรงประสาทฟันจะทำให้มีอาการปวดฟันตามมา

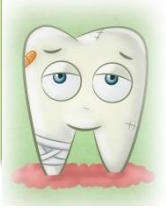


**วิธีการป้องกันฟันสึกที่ดีที่สุด** คือ พยายามหลีกเลี่ยงสภาวะต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดฟันสึก คือ พยายามลดความถี่และปริมาณการกินของขบเคี้ยวที่มีผลต่อการสึกของฟัน รวมถึงพยายามฝึกการแปรงฟันให้ถูกวิธี โดยใช้ขนแปรงอ่อนนุ่ม เอียงแปรงสีฟันประมาณ ๔๕ องศากับตัวฟัน แล้วกดแปรงเบา ๆ ลงที่แนวเหงือก โดยใช้วิธีขยับ-ปัด ฟันบนปัดลงล่าง ฟันล่างปัดขึ้นบนซี่ละ ๘-๑๐ ครั้ง ระมัดระวังการแปรงฟันตามขวางตัวฟันแรง ๆ เพราะจะทำให้ลายผิวเคลือบฟันและอาจทำให้เหงือกเป็นแผลได้



**การแก้ไข** กรณีที่ฟันสึกไม่มากและมีอาการเสียวฟัน แนะนำให้ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของสารลดการเสียวฟัน ซึ่งจะระงับอาการได้เป็นครั้งคราว เมื่อฟันสึกลึกขึ้นอาจต้องทำการอุดหรือครอบฟัน แต่หากการสึกถึงชั้นของโพรงประสาทฟัน ผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับการรักษาลong term เพื่อระงับอาการปวดก่อนการบูรณะฟันต่อไป

**การป้องกัน**ไม่ให้เกิดการสึกกร่อนจนลุกลามมาถึงการเสียวฟันเป็นวิธีที่ดีที่สุดและควรไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสอบสุขภาพเหงือกและฟันทุก ๖ เดือน หลังการกินผลไม้หรืออาหารและเครื่องดื่มที่มีฤทธิ์เป็นกรดควรบ้วนปากทันที แล้วรอ ๓๐ นาทีถึง ๑ ชั่วโมงก่อนแปรงฟัน โดยเลือกแปรงสีฟันที่มีขนแปรงอ่อนนุ่มและแปรงให้ถูกวิธี จะช่วยลดการสึกกร่อนของฟันได้



(ทพญ.วิมลพรรณ สุระวดี. ฟันสึก. นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: ๓๘๑ .มกราคม ๒๕๕๔)

## คำถาม



๑. อาการเสียวฟันเกิดจากอะไร

๒. การแปรงฟันที่ถูกต้องควรทำอย่างไร ตอบมา ๓ ข้อ

๓. ประโยชน์ที่ได้จากบทความนี้คืออะไร แสดงเหตุผลประกอบ



## เรื่อง "โซเดียม" อันตรายที่ซ่อนอยู่ในบะหมี่สำเร็จรูป



ตามคำแนะนำของบัญชีสารอาหาร กำหนดว่าคนไทยควรบริโภคโซเดียมไม่เกิน ๒,๔๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน แต่ขณะนี้คนไทยบริโภคล้าหน้าตัวเลขดังกล่าวไปแล้ว โซเดียมในบะหมี่สำเร็จรูป โดยเฉพาะอย่างยิ่งบะหมี่สำเร็จรูปแบบซอง "บักแพ้ง" จะยิ่งไปเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและทำให้ไตทำงานหนัก



เว็บไซต์ ข่าวการแพทย์ WebMD ของสหรัฐอเมริการายงานว่า สเตฟานี บรู๊คส์ นักโภชนาการในซานฟรานซิสโก เตือนว่าคนที่เป็โรคความดันโลหิตสูง ป่วยด้วยโรคหัวใจ กินยาขับปัสสาวะ และยารักษาอาการซึมเศร้าบางชนิดไม่ควรรับประทานบะหมี่สำเร็จรูปโดยเด็ดขาด เพราะมีโซเดียมกับผงชูรสสูง บะหมี่สำเร็จรูปใส่สี ใสสารทำให้กรอบซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง เหตุที่ไม่ค่อยเกิดกรณีกินบะหมี่สำเร็จรูปมาก ๆ แล้วป่วย เป็นเพราะผู้บริโภคสินค้าชนิดนี้ส่วนใหญ่เป็นเด็กวัยรุ่น คนหนุ่มสาวซึ่งร่างกายยังแข็งแรง

**บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปกินแล้วมีผลเสียหรือไม่**



ข้อสงสัยอีกประการเกี่ยวกับพิษภัยของบะหมี่สำเร็จรูปที่แพทย์เตือนไว้ก็คือ การที่บะหมี่สำเร็จรูปใส่สี ใสสารทำให้กรอบและผงชูรสในปริมาณมาก ๆ รวมทั้งถูกทอดในน้ำมันซึ่งผ่านการทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง อาจจะทำให้เกิดการสะสมของ "คาร์บอน" ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งขึ้นมาในสินค้าประเภทนี้หรือไม่ ยิ่งไปกว่านั้นบะหมี่สำเร็จรูปยังใส่ "ผงชูรส" ซึ่งเป็นสารเพิ่มรสชาติมากเกินไป ในกรณีของผู้ที่แพ้ผงชูรสเมื่อรับประทานเข้าไป อาจเกิดอาการเหนื่อยอ่อน ปวดหัว หรือมีไข้ ด้วยสภาพเศรษฐกิจบวกกับอุปนิสัยเคยชินกับการบริโภคบะหมี่สำเร็จรูปย่อมทำให้การละเลิกรับประทานสินค้าชนิดนี้เป็นไปได้ยาก แต่ถ้าคิดจะรับประทานก็ควรใช้วิธีต่อไปนี้เพื่อลด "โทษ" ที่ซุกซ่อนอยู่ในบะหมี่สำเร็จรูป เช่น ควรต้มให้สุก อย่ากินเปล่า ๆ โดยไม่เติมน้ำ เพราะบะหมี่จะเข้าไปพองในกระเพาะอาจทำให้เกิดอาการจุกแน่นได้ นอกจากนี้ควรใส่ไข่ และผักลงไปด้วยทุกครั้ง เพื่อเพิ่มโปรตีนกับวิตามินรวมทั้งเมื่อต้มเสร็จแล้วให้เทน้ำซุปลอกสักครึ่งหนึ่งเพื่อลดปริมาณสารเคมีไม่พึงประสงค์ในน้ำซूप



**\*\*\* รู้เช่นนี้แล้ว...ยังสนใจทานบะหมี่กันอีกเปล่าคะ... \*\*\***

<http://share.psu.ac.th/blog/nui2/7898> / [ขั้วญเรือน nui บุญกอบแก้ว](#)

## คำถาม



๑. เหตุใดคนเป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือโรคหัวใจจึงไม่ควรรับประทานบะหมี่สำเร็จรูป

๒. เหตุใดคนวัยหนุ่มสาวที่ชอบรับประทานบะหมี่สำเร็จรูปจึงไม่ป่วย

๓. การรับประทานบะหมี่สำเร็จรูปบ่อย ๆ และเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดโรคใดบ้าง

๔. จากบทความ หากหากนักเรียนจะรับประทานบะหมี่สำเร็จรูปควรปฏิบัติอย่างไร