

ใบความรู้

สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

สิ่งมีชีวิตทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็น สัตว์หรือพืช ล้วนแต่ต้องการอาหารทั้งสิ้น เพราะอาหารทำให้สิ่งมีชีวิตเจริญเติบโตและสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ดังนั้นอาหารจึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับชีวิต วันหนึ่ง ๆ เราควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่และไขมัน

1.โปรตีน เป็นสารอาหารที่มีมากในเนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม ไข่ งา ถั่วต่าง ๆ รวมทั้งผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ เต้าเจี้ยว

สารอาหารโปรตีนมีประโยชน์ดังนี้

1. ทำหน้าที่เสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระดูก ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
2. ช่วยให้สมองเจริญเติบโต ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ซึ่งทำหน้าที่นำสารอาหารไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
3. ช่วยซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ และให้พลังงานแก่ร่างกาย
4. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ทำให้แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย

2. คาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารที่ได้จากอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล เช่น ข้าวเจ้า ข้าวสาลี ข้าวเหนียว เผือก มัน ข้าวโพด รวมทั้งอาหารแปรรูปต่าง ๆ ที่ทำมาจากแป้งหรือน้ำตาล เช่น ขนมปัง ขนมครก กวยเตี๋ยว

สารอาหารคาร์โบไฮเดรต มีประโยชน์ ช่วยเผาผลาญไขมันทำให้เกิดพลังงานแก่ร่างกาย ทำให้อวัยวะทุกส่วนทำงานได้ และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

3. วิตามิน เป็นสารอาหารที่ได้จากผักและผลไม้ต่าง ๆ รวมทั้งเนื้อสัตว์ ไข่ นม ตับ เครื่องในสัตว์ วิตามินที่ประโยชน์ในการช่วยสร้างความเจริญเติบโต ทำให้ร่างกายทำหน้าที่ได้ตามปกติและช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค วิตามินมีอยู่หลายชนิด แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ วิตามินที่ละลายในน้ำ และวิตามินที่ละลายในไขมัน

4. เกลือแร่ เป็นสารอาหารที่ได้จากผักผลไม้ เนื้อสัตว์ นม ไข่แดง อาหารทะเลทุกชนิด สารอาหารเกลือแร่มีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เพราะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้เป็นปกติ ทำให้เกิดการเจริญเติบโต

5. ไขมัน เป็นสารอาหารที่ได้จากไขมันพืชและสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะพร้าว ถั่ว งา รำ ข้าวโพด เนย นม ไขมันช่วยให้ความอบอุ่นและพลังงานแก่ร่างกาย และเป็นตัวละลายวิตามินเอ วิตามินดีและวิตามินเค

เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่

กิจกรรมที่ 1 นำรูปถ่ายหรือวาดภาพตัวอย่างอาหารชนิดต่าง ๆ ในแต่ละหมู่ แล้วบันทึกข้อมูล
ตามที่กำหนด

ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ.....	1.โปรตีน	ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ.....
ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ.....		ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ.....

1. ประโยชน์ของ โปรตีน.

.....

.....

.....

2.ผลของการขาดโปรตีน

.....

.....

.....

เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่

กิจกรรมที่ 2 นำรูปถ่ายหรือวาดภาพตัวอย่างอาหารชนิดต่าง ๆ ในแต่ละหมู่ แล้วบันทึกข้อมูลตามที่กำหนด

ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ.....	ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ.....
ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ.....	ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ.....

1. ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต.
-
-
-
- 2.ผลของการขาดคาร์โบไฮเดรต
-
-
-

เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่

กิจกรรมที่ 3 นำรูปถ่ายหรือวาดภาพตัวอย่างอาหารชนิดต่าง ๆ ในแต่ละหมู่ แล้วบันทึกข้อมูล
ตามที่กำหนด

ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ.....	ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ.....
ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ.....	ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ.....

1. ประโยชน์ของวิตามิน.
-
-
- 2.ผลของการขาดวิตามิน
.....
.....

เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่

กิจกรรมที่ 4 นำรูปถ่ายหรือวาดภาพตัวอย่างอาหารชนิดต่าง ๆ ในแต่ละหมู่ แล้วบันทึกข้อมูล
ตามที่กำหนด

ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ.....	ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ.....
ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ.....	ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ.....

1. ประโยชน์ของเกลือแร่.
-
-
-
- 2.ผลของการขาดเกลือแร่
.....
.....

เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่

กิจกรรมที่ 5 นำรูปถ่ายหรือวาดภาพตัวอย่างอาหารชนิดต่าง ๆ ในแต่ละหมู่ แล้วบันทึกข้อมูล
ตามที่กำหนด

ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ.....	ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ.....
ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ.....	ชื่อภาษาไทย ชื่อภาษาอังกฤษ.....

1. ประโยชน์ของไขมัน.
-
-
- 2.ผลของการขาดไขมัน
-
-

ใบความรู้ เรื่องการเคลื่อนที่ของแสง

แสง เป็นพลังงานแม่เหล็กไฟฟ้า สามารถเดินทางผ่านวัตถุโปร่งใส ผ่านอากาศ และอวกาศที่ว่างเปล่าก็ผ่านได้ การที่เรามองเห็นสิ่งต่างๆในเวลากลางวันได้นั้น ต้องมีแสงสว่างก่อน มองไปรอบๆ เราจะเห็นแสงสว่างจากที่ต่าง ๆ เช่น ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หลอดไฟฟ้า ตะเกียง หิ่งห้อย แสงต่างๆเหล่านี้มีแหล่งกำเนิดไม่เหมือนกัน

เราสามารถจำแนกแหล่งกำเนิดแสงออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. แสงจากธรรมชาติ เช่นแสงของดวงอาทิตย์ หิ่งห้อย ฟ้ามแลบ ดวงดาว ไฟไหม้ป่า
2. แสงที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น แสงจากหลอดไฟ การก่อกองไฟ ตะเกียง ไม้ขีด เทียนไข
แสงเลเซอร์



ผู้สร้างหลอดไฟฟ้า คือ ทอมัส แอลวา เอดิสัน

การเคลื่อนที่ของแสง

แสงเคลื่อนที่เป็นเส้นตรง แสงเดินทางได้ทุกทิศทุก อัตรารเดินทางของแสงมีค่าเท่ากับ 186,000 ไมล์ต่อวินาที แสงอาทิตย์ใช้เวลาเดินทางมายังโลกประมาณ 8 นาที การที่เรามองเห็นแสงเป็นลำแสงก็เพราะแสงกระทบควันไฟ หรือฝุ่นละออง แล้วสะท้อนมาเข้าตาเรา นั้นแสงเดินทางก็ต้องผ่านตัวกลางของแสง

ตัวกลางของแสงหมายถึง สิ่งที่อยู่ระหว่างตาของเรากับแหล่งกำเนิดแสง ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. ตัวกลางโปร่งใส หมายถึง วัตถุที่ยอมให้แสงผ่านได้มาก หรือเกือบหมด เช่น น้ำกระจกใส อากาศ
2. ตัวกลางโปร่งแสง หมายถึง วัตถุที่ยอมให้แสงผ่านได้บ้างบางส่วน เช่น กระจกฝ้า ฟิล์มกรองแสง กระจาขี้ไข พลาสติก กระจาขุ่นน้ำมัน
3. ตัวกลางทึบแสง หมายถึง วัตถุที่ไม่ยอมให้แสงผ่านไปได้ เช่น กระจกเงา หนังสือกำแพง ซีเมนต์ สังกะสี ไม้ โลหะ



คำภาษาอังกฤษที่ใช้ในภาษาไทย

ภาษาอังกฤษ เป็นภาษาที่ได้รับการยอมรับและเป็นภาษาสากลที่ผู้คนต่างชาติต่างภาษาใช้ติดต่อสื่อสารกัน คำภาษาอังกฤษเข้ามาในประเทศไทยทางด้านการค้า การศึกษา และการทูต ซึ่งปัจจุบันนี้คำภาษาอังกฤษได้เข้ามามีอิทธิพลอยู่ในภาษาไทยอย่างมากจัดเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ตามตัวอย่างดังนี้

กีฬา



เทนนิส

ยิมนาสติก



ฟุตบอล



บาสเกตบอล

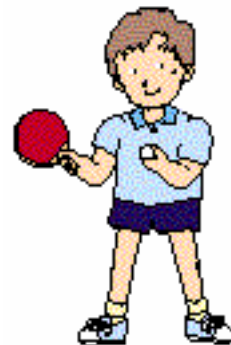


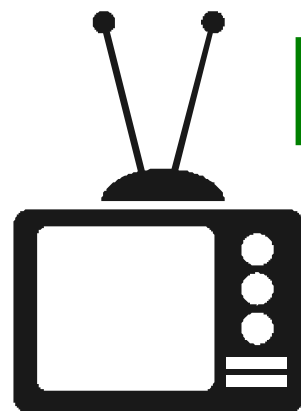
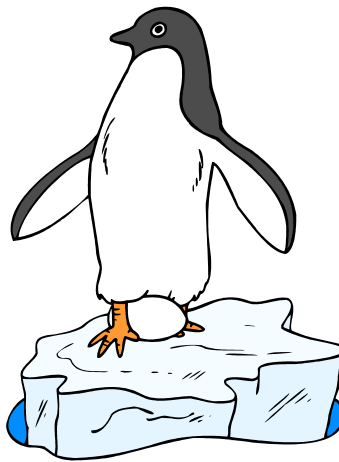
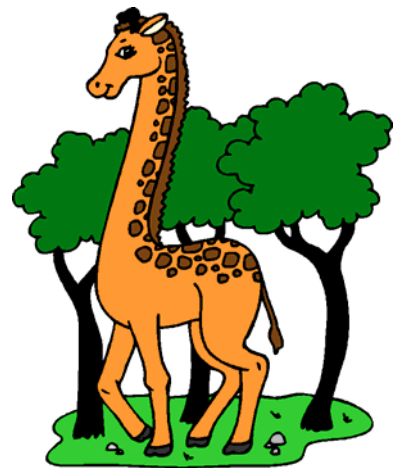
สกี



ป้องกัน

กอล์ฟ





เครื่องแต่งกาย

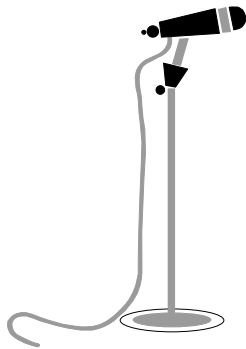
หมวกแคบ



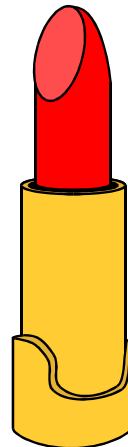
บูท



ไมโครโฟน



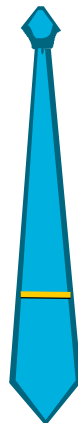
ลิปสติก



วิก

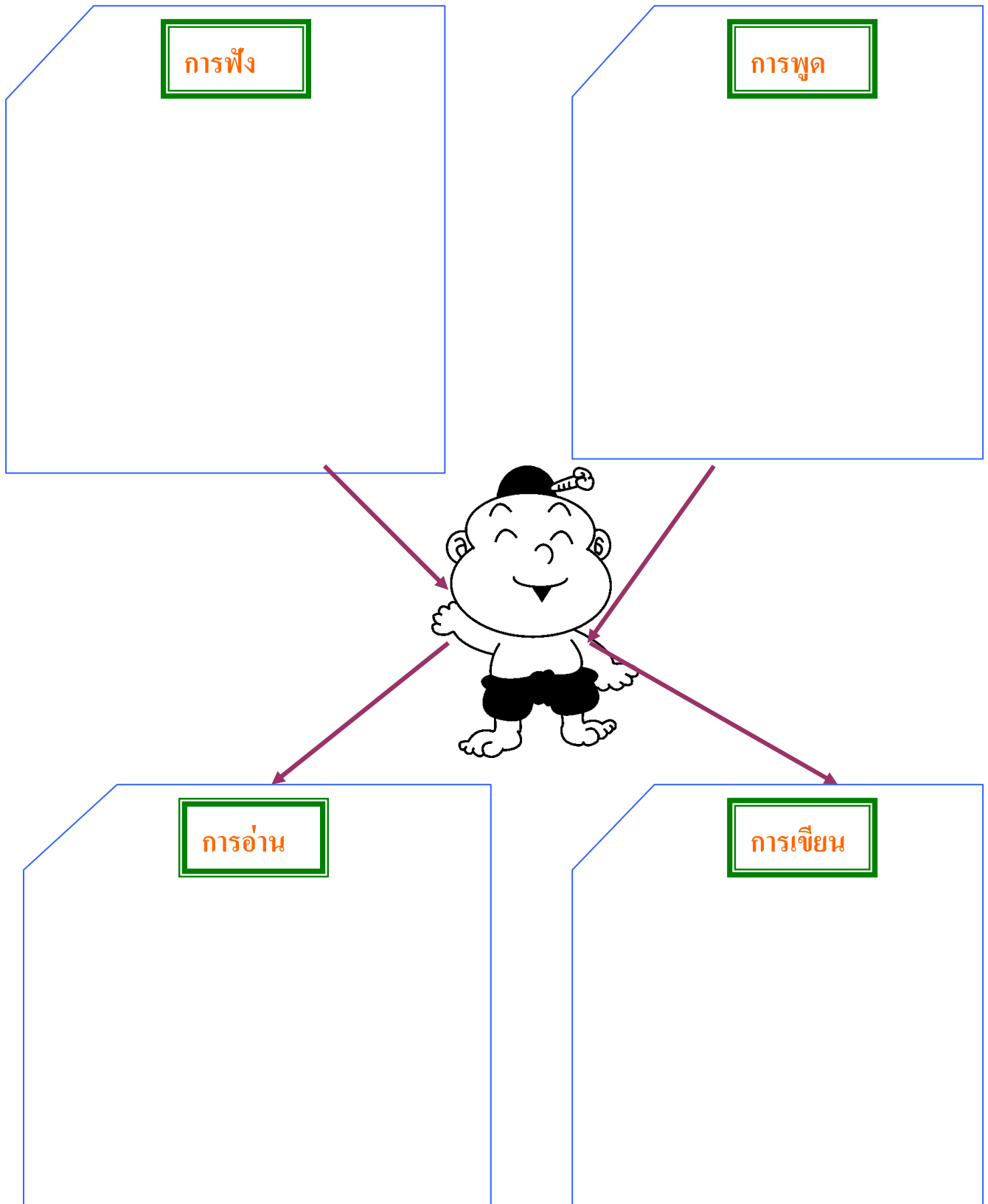


เนคไท



แผนผังความคิด

กิจกรรม เขียนแผนผังความคิดสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนเรื่องคำภาษาอังกฤษที่ใช้ในภาษาไทย ไปใช้ในชีวิตประจำวัน





นำมาเขียนแต่งเรื่อง

[illegible]

คำที่มีตัวการ์นต์

ความหมาย

ตัวการ์นต์ คือ พยัญชนะที่มีเครื่องหมายทัณฑฆาต () กำกับไว้ข้างบนทำให้ไม่ต้องออกเสียงพยัญชนะตัวนั้นเวลาอ่านคำ ตัวการ์นต์นี้อาจเป็นพยัญชนะตัวเดียว ๒ ตัว หรือ ๓ ตัวก็ได้เช่น

ตัวอย่าง ตัวการ์นต์ ๑ ตัว

สັตว์ อ่านว่า สัด (ไม่ออกเสียง วั)

แพทฺธ์ อ่านว่า แพด (ไม่ออกเสียง ฑ์)

เสารฺ์ อ่านว่า เสา (ไม่ออกเสียง รฺ์)

ตัวการ์นต์ ๒ ตัว

จันทรฺ์ อ่านว่า จัน (ไม่ออกเสียง ทรฺ์)

ภพยนตรฺ์ อ่านว่า พาบ — พะ — ยน (ไม่ออกเสียง ตรฺ์)

นอกจากนี้ตัวการ์นต์ของคำบางคำอาจมีสระกำกับอยู่ด้วยเช่น

ฤทฺธิ์ อ่านว่า ริด ตัวการ์นต์ คือ ธิ์

พฺันธฺ์ อ่านว่า พัน ตัวการ์นต์คือ ฺธฺ์

การพิจารณาตัวการ์นต์เพื่อดูว่าพยัญชนะใดไม่ออกเสียง ให้ดูจากพยัญชนะที่ตามหลังตัวสะกดไปจนถึงตัวสุดท้ายที่มีไม้ทัณฑฆาต กำกับอยู่เช่น

กษัตริยฺ์ อ่านว่ากะ — สัด ตัวการ์นต์คือ ริยฺ์

คำบางคำที่ตัวการ์นต์อยู่ตรงกลางระหว่างสระกับตัวสะกดเช่น

ปาล์ม์ อ่านว่าปาม ตัวการ์นต์คือ ล์

ฟิล์ม์ อ่านว่าฟิม ตัวการ์นต์คือ ล์

ฝึกอ่าน



คำที่ มีการ์ตัน
การ์ตัน เป็นสาเหตุ
ลองดู ตัวอย่างนี้
แพทย์หมอ ไม่รอใคร
อารมณ์ ไม่สมปอง
พยากรณ์ คนเมืองกาญจน์
นิพนธ์ และประพันธ์
ทั้งหมด ออกเสียงท้าย

พวกเรานั้น ควรสังเกต
ที่ทำให้ เสียงหายไป
จะเป็นที่ หายสงสัย
อาทิตย์จันทร์ วันอังคาร
ความทุกข์หมอง สองสถาน
ไม่ระราน เผ่าพันธุ์ใคร
เข้าเขตชั้นที่ แห่งใหม่
ขาดตรงที่ มีการ์ตัน

มาฝึกอ่านตัวการันต์กันอีกนิดนะจ๊ะคนเก่ง

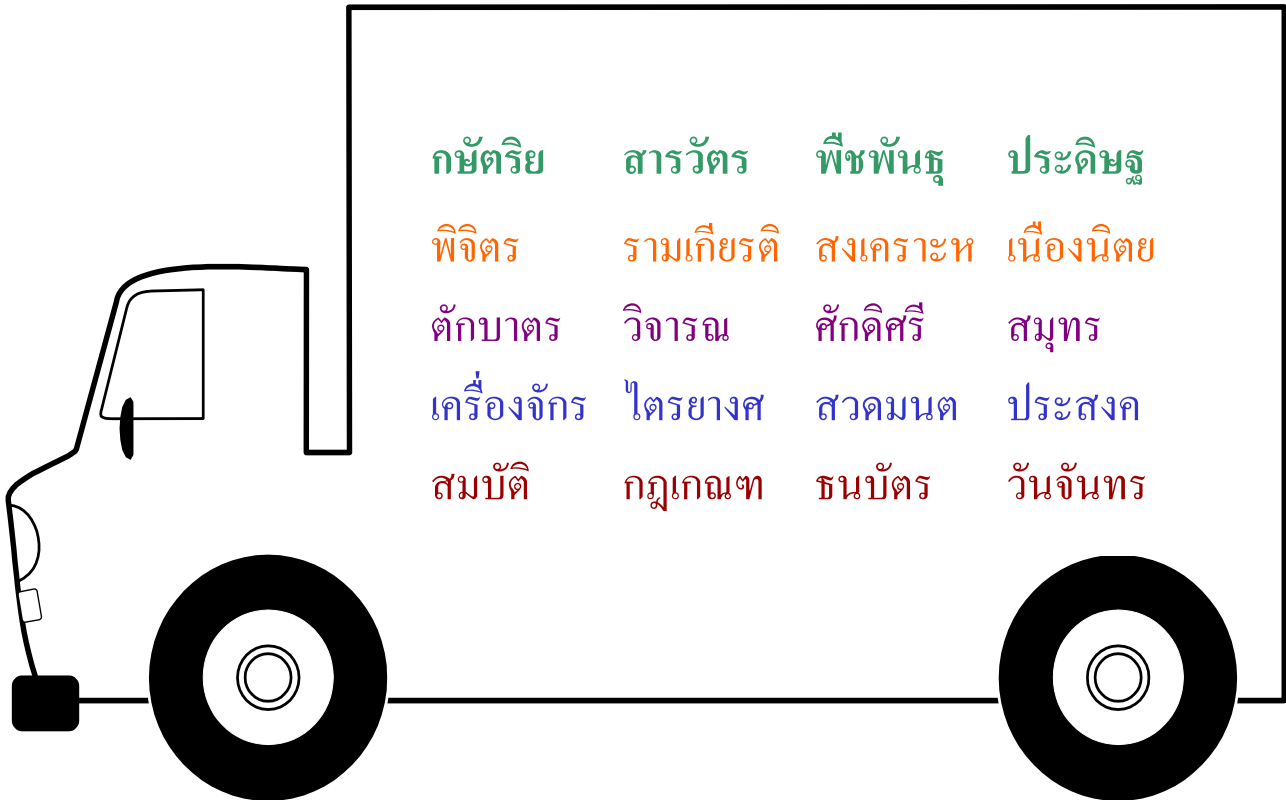


ศูนย์รวม	กรรมกร	รถยนต์	ประโยชน์
สตางค์	สวดมนต์	โจทย์เลข	โจทก์จำเลย
		ลูกศิษย์	ตัวการันต์
		วันสงกรานต์	อัครรรย์
		โทรทัศน์	เวียงจันทร์
		ดวงจันทร์	หฤหรรษ์
		โทรศัพท์	สัปดาห์
		ทิวทัศน์	ประสบการณ์
		วิทยาศาสตร์	อาจารย์
		ชื่อสัตย์	สัตว์เลี้ยง

โจทย์ อ่านว่า โจด แปลว่า คำถามในวิชาคณิตศาสตร์
 โจทก์ อ่านว่า โจด แปลว่า ผู้กล่าวหา
 สัตว์ อ่านว่า สัต แปลว่า ศิรจฉาน
 สัตย์ อ่านว่า สัต แปลว่า ความจริง
 เป็นคำพ้องเสียง ออกเสียงเหมือนกันแต่ความหมายไม่
 เหมือนกัน

แบบฝึก

เติมเครื่องหมายทัณฑฆาต (-) คำที่มีตัวการ์นต์



ฝึกอ่านคำที่มีตัวการ์นต์

- * ดวงจันทร์ได้รับแสงจากดวงอาทิตย์
- * ศิษย์ที่ดีจะเคารพเชื่อฟังครูอาจารย์เสมอ
- * คนไข้ที่ดีต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร
- * ประเทศไทยมีพระมหากษัตริย์เป็นองค์พระประมุขของชาติ
- * อาหารที่มีประโยชน์มีหลายอย่าง เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ข้าว ผักผลไม้



ใบความรู้

มาตราตัวสะกดแม่กน

ความหมาย

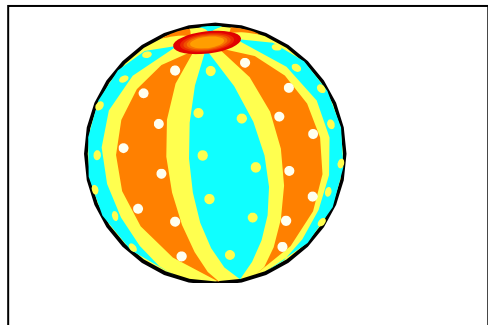
คำที่มีตัวสะกดแม่กนคือ คำที่มี น สะกด หรือคำที่สะกดด้วย ญ ฦ ฦ ร ล พ โดยออกเสียงเป็น น เช่น

จ <u>น</u>	อ่านว่า	จ <u>น</u>
บ <u>น</u>	”	บ <u>น</u>
ก <u>น</u>	”	ก <u>น</u>
ส <u>ะ</u> พ <u>น</u>	”	ส <u>ะ</u> - พ <u>น</u>
พ <u>ร</u> า <u>น</u>	”	พ <u>ร</u> า <u>น</u>

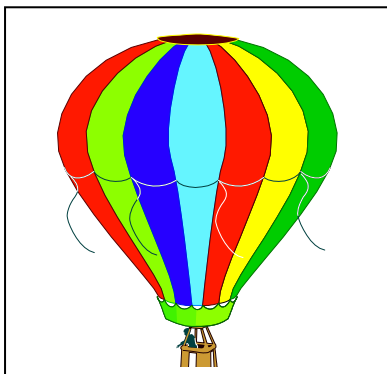
ปลา <u>ว</u> พ	อ่านว่า	ปลา - <u>ว</u> น
เช <u>ญ</u>	”	เช <u>ญ</u>
ท <u>ห</u> า <u>ร</u>	”	ท <u>ห</u> ะ - <u>ห</u> า <u>น</u>
พ <u>ย</u> า <u>บ</u> า <u>ล</u>	”	พ <u>ย</u> ะ - <u>ย</u> า - <u>บ</u> า <u>น</u>
โบ <u>ร</u> า <u>ณ</u>	”	โบ - <u>ร</u> า <u>น</u>



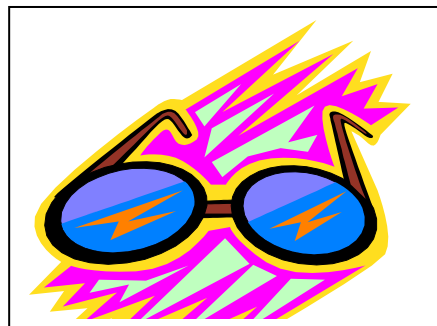
เต็นท์



บอล



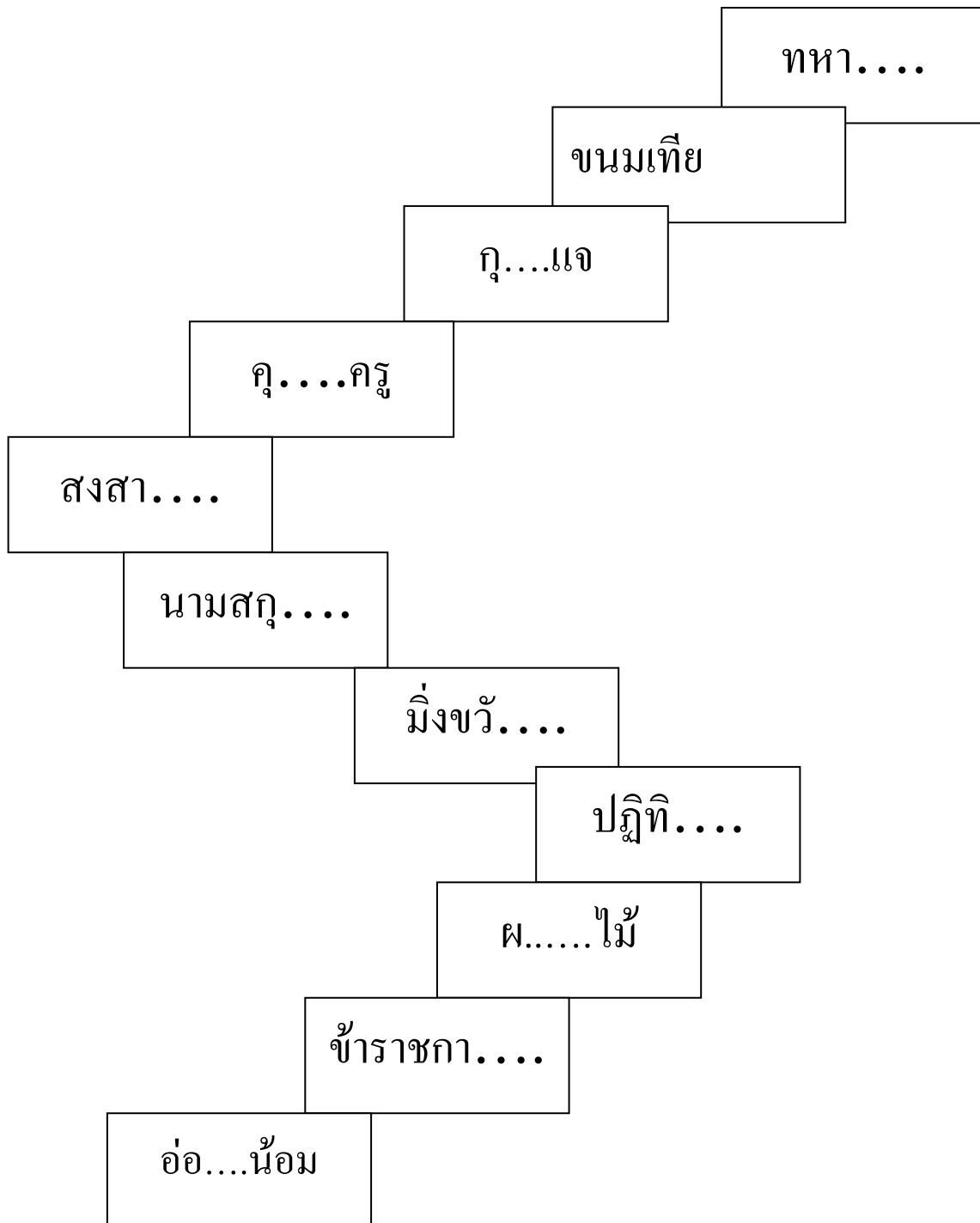
บอลลูน



แวนตา

กิจกรรมที่ 1

ช่วยเติมตัวสะกด น ร ญ ณ ลงในช่องว่างให้เป็นคำ
ที่มีความหมาย



กิจกรรมที่ 2 ลองเขียนคำอ่านต่อไปนี้ค่ะ

เจริญ อ่านว่า จะ — เริน

พยาบาล อ่านว่า

อาหาร อ่านว่า

สัญญาณ อ่านว่า

เหตุการณ์ อ่านว่า

ทำบุญ อ่านว่า

ตำบล อ่านว่า

กิจกรรมที่ 3 โยงคำที่มีความสัมพันธ์กัน

ใหญ่โต

กล้าหาญ

เบิกบาน

มโหฬาร

อาณา

รู้คุณ

เด็ดเดี่ยว

บริเวณ

กตัญญู

สำราญใจ

กิจกรรมที่ 3 เขียนคำจากภาพ



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



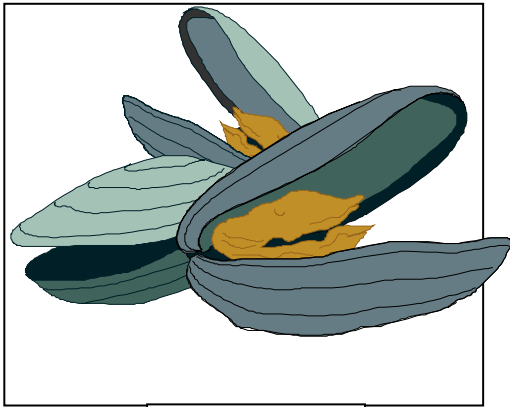
.....
.....

ใบความรู้

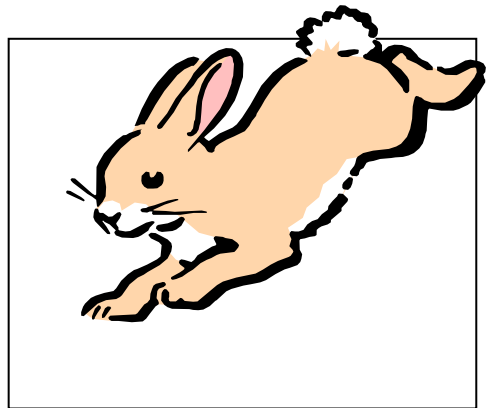
มาตราตัวสะกดแม่เกย

ความหมาย

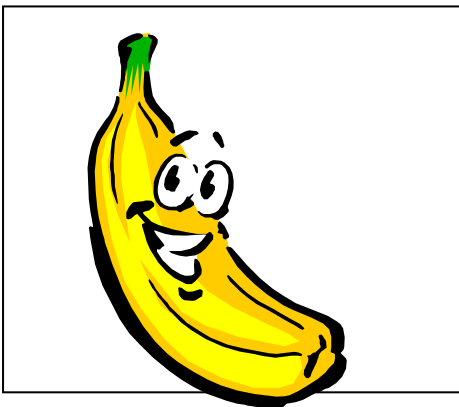
คำที่มีตัวสะกดแม่เกย คือคำที่มีพยัญชนะประสมกับสระต่าง ๆ และมี ย สะกด เช่น



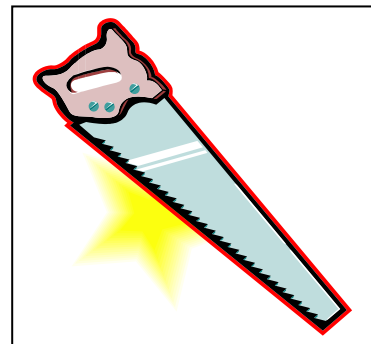
หอย



กระต่าย



กล้วย



เลื่อย

กิจกรรม

ฉีดเส้นใต้บทร้อยกรอง คำที่มีตัวสะกดแม่เกย

แล้วหัดอ่านนะจ๊ะ

ขยายสายขายใบเตย

มีลูกเขยเคยมารั้ว

ตอนบ่ายไปขายกล้วย

หิวสวยสวยได้เงินหลาน

ตกเย็นยายบ่นเมื่อย

นั่งพักเหนื่อยอ่านจดหมาย

ว่าลูกหลานมากมาย

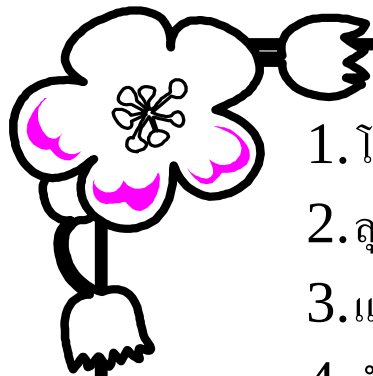
มาเยี่ยมมาย หายเหนื่อยเอย

กิจกรรม กัดคำที่ขีดเส้นใต้ด้วยตัวบรรจงนะคะ

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of three lines: two solid black lines forming the top and bottom boundaries, and a single dotted black line centered between them. The sets are evenly spaced vertically, providing a template for handwriting practice or simple drawing. There is no text or other markings on the page.

กิจกรรม ให้นักเรียนเลือกคำที่กำหนดให้เติมลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

ขโมย	จับถ่าน	เปิดเผย	สวยงาม	ผู้ชาย
ต้นอ้อย	เนาเปื่อย	กระต่าย	อร่อย	สบาย



1. โบราณว่ามี.....ในดวงจันทร์
2. ลูกชอบคนที่.....
3. แม่ละม่อมทำขนม.....มาก
4. ตำรวจมีหน้าที่จับ.....
5. ซากพืชซากสัตว์ที่.....กลายเป็นปุ๋ย
6. มาลีแต่งตัว.....ไปร่วมงานวันเกิดเพื่อน