

ชื่อเรื่อง การออกกำลังกายและการล้างพิษ

การออกกำลังกาย เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยรักษาสภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากสารพิษ ส่วนเกินตกค้างสะสมในร่างกาย การออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นการทำงานของร่างกายทุกระบบ ทำให้การขับถ่ายของเสียออกจากผิวหนัง ไต และระบบขับถ่ายเป็นปกติผิวหนังเป็นอวัยวะในกระบวนการกำจัดของเสียที่ใหญ่ที่สุด เนื่องจากผิวหนังปกคลุมทุกส่วนของร่างกาย และประกอบไปด้วยรูขุมขนเล็ก ๆ ที่คอยทำหน้าที่ขับเหงื่อและเกลือออกจากกระแสเลือด การออกกำลังกายจึงมีผลช่วยกระตุ้นการกำจัดของเสียอีกด้วย การเข้าไปเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ผลก็คือ ทำให้การลำเลียงทั้งสารอาหารและสารพิษ ผ่านตับ ไต ลำไส้ และผิวหนังดีขึ้นตามไปด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยกระตุ้นให้ต่อมไร้ท่อผลิตฮอร์โมน “สบายเนื้อสบายตัว” หรือที่เรียกว่า เอนโดรฟินส์ออกมา สุดท้ายการออกกำลังกายยังช่วยรักษาอุณหภูมิในร่างกายให้สมดุล ผ่านระบบการขับเหงื่อและปรับความเย็นในร่างกายการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อเคลื่อนไหวได้อิสระ และได้รับการหล่อลื่นตลอดเวลา เพราะเลือดจะไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงบริเวณดังกล่าวมากขึ้น ขณะเดียวกันยังช่วยให้ร่างกายสามารถกำจัดสารพิษที่เกิดจากการสะสมสิ่งปฏิกูลที่ไม่พึงประสงค์ออกไปได้ดีขึ้นด้วย อันเป็นปัญหาสำคัญของผู้ป่วยโรคไขข้ออักเสบทั่วไปนอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยเสริมสร้างแคลเซียมในกระดูก ซึ่งสำคัญมาก โดยเฉพาะสำหรับเด็กในวัยเจริญเติบโตและผู้สูงอายุ (โดยเฉพาะสตรีวัยหลังหมดประจำเดือน) ที่ต้องรักษาสุขภาพกระดูกให้แข็งแรงอยู่เสมอ

ที่มา : กานต์รวี ทองพูล. ล้างพิษ พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : คลินิกสุขภาพ ๒๕๔๖.

องค์ประกอบบทอ่าน (บทความ / สถานการณ์ / สารสนเทศ / กระทำ / ป้ายประกาศ / บทละคร)

1. ชื่อเรื่อง
2. ที่มา
3. ผู้เขียน / ผู้แต่ง / เจ้าของ
4. วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง)

** ข้อพึงระวังในการเลือกบทอ่าน ควรเป็นบทอ่านที่มีความทันสมัย เป็นสากล ไม่มีเนื้อหาเชิงลบ ไม่ควรเป็นเรื่องที่มีความละเอียดอ่อน เช่น ศาสนา การเมือง การปกครอง เป็นต้น

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม สารสำคัญของเรื่องคือข้อใด

1. วิธีการออกกำลังกาย
2. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
3. ข้อควรคิดในการออกกำลังกาย
4. สิ่งที่ต้องปฏิบัติก่อนการออกกำลังกาย

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ข้อใดกล่าวถูกต้องตามเนื้อเรื่อง

1. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคโลหิตจางได้
2. โรคไขข้ออักเสบจะพบมากในวัยเด็ก
3. เอนดอร์ฟินส์ คือฮอร์โมนที่เกิดจากการออกกำลังกาย
4. ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายมากกว่าวัยอื่น ๆ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. เอนดอร์ฟินส์ คือฮอร์โมนที่เกิดจากการออกกำลังกาย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ข้อใดไม่ได้กล่าวถึงในเนื้อเรื่อง

1. วิธีออกกำลังกาย
2. แร่ธาตุที่สำคัญต่อกระดูก
3. กระบวนการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย
4. ฮอร์โมนที่เกิดจากการออกกำลังกาย

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. วิธีออกกำลังกาย

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไรบ้าง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. สุขภาพแข็งแรง

2. การเจริญเติบโตในวัยเด็กจะดี ทำให้สูงขึ้น

3. ซึ่พจรลดลง

4. ปอดและหัวใจแข็งแรงขึ้น

5. ความดันโลหิตลดลง

6. ป้องกันโรคเบาหวานได้

7. เส้นเลือดมีขนาดใหญ่ขึ้น โอกาสถูกอุดตันน้อยลง

8. ลดระดับไขมันในเส้นเลือด

9. เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ความคิดแจ่มใส

10. สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น

11. ลดและแก้ความเครียด และซึมเศร้าได้

12. ออกซิเจนไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกายและจิตใจ

13. ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

14. ทำให้หลับสนิทและหลับนาน

15. กรณีต้องลดน้ำหนัก ควรควบคุมอาหารไปด้วยจะช่วยได้มากขึ้น

16. เมื่อออกกำลังกายติดต่อกันประมาณ 15 – 20 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหลั่งสาร Endorphins ออกมา ทำให้จิตใจสบาย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนคิดว่าการออกกำลังกายและการล้างสารพิษดีหรือไม่ อย่างไร

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : นักเรียนสามารถตอบได้อิสระ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน