

FIND THE PANDA

BY WESTUM

BLACK
METAL



การอ่านจับใจความ

เทคนิค
บันได ๖ ขั้น



ชั้นที่ ๑

อ่านเรื่องและตั้งคำถาม

อ่านเรื่องตั้งแต่ต้นจนจบ เพื่อทำความเข้าใจ
เข้าใจภาพรวมของเนื้อหา จากนั้นจับประเด็นโดยใช้
การตั้งคำถามแบบ **๕W๑H**

๕W๑H Question

Who ใคร

What ทำอะไร

Where ที่ไหน

When เมื่อไร

Why ทำไม

How อย่างไร



ตัวอย่างบทอ่าน

เมื่อไร

ใคร

ทำอะไร

ทุกวันพระ แม่จะตื่นแต่เช้ามาทำอาหาร
หลายอย่าง เช่น แกงจืด ไข่เจียว ต้มปลานิล
แล้วนำไปใส่ปั่นโตเพื่อนำไปทำบุญที่วัด

ทำไม

ที่ไหน



คำถาม

แม่ทำอะไรในวันพระ

- ก. ตื่นแต่เช้ามาทำอาหาร
- ข. ทำต้มปลาไหล
- ค. ทำบุญ



ชั้นที่ ๒

หาคำสำคัญ (Key Word)

คำสำคัญ คือ คำที่เป็นใจความหลักของบทความ เป็นคำที่สั้นกะทัดรัด มักพบบ่อยๆ พบซ้ำๆ ในข้อความ อาจใช้คำที่ต่างกันหรือเขียนไม่เหมือนกัน แต่คำเหล่านั้น จะมีความหมายเหมือนกัน

เมื่อหาคำสำคัญพบ จะสามารถจับประเด็นของเรื่องได้ง่าย เพราะคำสำคัญมักสื่อถึงประเด็นใจความหลัก



ตัวอย่างบทอ่าน

ลักษณะอาหารเจมีความเคร่งครัดในเรื่องการปรุงมากกว่าอาหารมังสวิรัต เครื่องเทศเครื่องปรุงหลายชนิดถูกห้ามนำมาใช้ในการทำอาหารเจ เพราะมีความเชื่อว่าจะไปกระตุ้นอารมณ์ ในขณะที่อาหารมังสวิรัตินั้นเพียงห้ามรับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์เท่านั้น อาหารมังสวิรัติจึงมีความเข้มงวดน้อยกว่าอาหารเจ



คำถาม

คำสำคัญของบทความนี้คือคำใด

ก

อาหาร



ข

การปรุงอาหาร



ค

อาหารเจ



ตัดส่วนขยาย ใจความสำคัญ



ตัดคำที่เป็นการ
ยกตัวอย่าง คือ ข้อความที่
อยู่หลังคำว่า เพราะ เช่น



ตัดข้อความที่เป็น
การอธิบายความหมาย
หรือให้คำจำกัดความ



ตัดข้อความที่
เป็นส่วนขยาย
รายละเอียด

ไม่ตัดประโยค
แสดงเหตุผลหรือ
ประโยคสรุปความ



ตัวอย่างบทอ่าน

ค้างคาวเป็นสัตว์ที่ออกหากินในเวลา
กลางคืน มันสามารถบินผาดโผนฉวัดเฉวียนไปมา
โดยไม่ต้องพึ่งสายตา มันอาศัยเสียงสะท้อนกลับ
ของตัวเอง โดยค้างคาวจะส่งคลื่นสัญญาณ
พิเศษซึ่งสั้นและรวดเร็ว เมื่อสัญญาณไปกระทบสิ่ง
กีดขวางด้านหน้าก็จะสะท้อนกลับเข้ามา ทำให้รู้ว่า
มีอะไรอยู่ด้านหน้า มันจะบินหลบเลี่ยงได้ แม้แต่
สายโทรศัพท์ที่ระโยงระยางเป็นเส้นเล็กๆ คลื่นเสียง
ก็จะไปกระทบแล้วสะท้อนกลับเข้าหูของมันได้ ไม่มี
สัตว์ชนิดไหนที่จะสามารถทำแบบค้างคาวได้





ใจความสำคัญ

ค้างคาวเป็นสัตว์ที่ออกหากินในเวลากลางคืน มันสามารถบินโดยอาศัยคลื่นสัญญาณพิเศษไปกระทบสิ่งกีดขวางด้านหน้า และสะท้อนกลับเข้ามา มันจึงบินหลบเลี่ยงสิ่งต่างๆ ได้

คำถาม

ค้างคาวมีสิ่งที่พิเศษกว่าสัตว์อื่น คืออะไร

- ก กินตอนกลางคืนได้ ❌
- ข มีคลื่นพิเศษ ✅
- ค บินขาดโขนได้ ❌

เติมคำเชื่อมหาส่วนขยาย
ใจความสำคัญ

บทอ่านบางบทไม่มีคำเชื่อม เราจึงต้องฝึกเติม
คำเชื่อมเพื่อที่จะสามารถตัดผลความของบทอ่าน
ได้อย่างแม่นยำ เมื่อตัดผลความออก ก็จะพบ
ใจความสำคัญได้โดยง่าย

การฝึกเติมคำเชื่อม จะทำให้เราได้
พิจารณาความเกี่ยวข้อง ความเป็นเหตุเป็น
ผลกันของข้อความ และจะทำให้เราสามารถ
ตัดข้อความที่เป็นส่วนขยายออกได้



ตัวอย่างบทอ่าน

คนไทยนับถือว่าบ้านเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตตั้งแต่เกิดไปจนตาย **เพราะ**คนไทยโบราณนั้นใช้บ้านเป็นที่เกิดการคลอดลูกจะกระทำกันที่บ้านโดยมีหมอฟันบ้านที่เรียกว่า หมอตำแยเป็นผู้ทำคลอด มิได้ใช้โรงพยาบาลหรือสถานผดุงครรภ์อย่างในปัจจุบันนี้ และที่สุดของชีวิตเมื่อมีการตายเกิดขึ้นคนไทยก็จะเก็บศพของผู้ตายที่เป็นสมาชิกของบ้านไว้ในบ้านก่อนที่จะทำพิธีเผา

เติมคำ
ว่าเพราะ

ตัดผลความหลัง
คำว่า เพราะ
จะได้ใจความ
สำคัญของเรื่อง

ใจความสำคัญ

คนไทยนับถือว่าบ้าน
เป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิต
ตั้งแต่เกิดไปจนตาย

สังเกตกลุ่มคำที่
แสดงความขัดแย้ง

ให้สังเกตกลุ่มคำที่แสดงความขัดแย้ง เช่นคำว่า
แต่ แต่หาก แต่ทว่า

ในทางตรงกันข้าม ในทางกลับกัน
อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ตาม

ใจความสำคัญที่ผู้เขียนต้องการสื่อมักอยู่หลังกลุ่มคำเหล่านี้

ตัวอย่างบทความ

ใครๆ มักคิดว่าฉันทำกับข้าวไม่เป็น
แต่แม่บอกว่าฉันทำกับข้าวอร่อยมาก



ตัวอย่างบทอ่าน

ในปัจจุบันเด็กมีการเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้อย่างแพร่หลาย ผู้ปกครองหลายคนมักคิดว่าบุตรหลานของตนติดโทรศัพท์มากเกินไป และไม่อยากให้ลูกเล่นโทรศัพท์ แต่ในตรงกันข้ามการใช้โทรศัพท์ค้นหาข้อมูลในสื่อออนไลน์ก็เป็นสิ่งที่สะดวกและมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของเด็กในปัจจุบัน

ใจความสำคัญ

การใช้โทรศัพท์ค้นหาข้อมูลในสื่อออนไลน์เป็นสิ่งที่สะดวกและมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของเด็กในปัจจุบัน



สรุปใจความสำคัญ
ด้วยสำนวนของตนเอง

บทความบางบทความจะมีใจความสำคัญกระจัด
กระจายอยู่ ในแต่ละย่อหน้าผู้อ่านจึงต้องนำใจความ
สำคัญมาจัดใหม่ด้วยสำนวนของตนเอง

หากข้อความนั้นไม่ปรากฏใจความสำคัญ
ให้อ่านเรื่องทั้งหมดแล้วหาคำสำคัญ จากนั้นนำ
ใจความสำคัญที่กระจายอยู่ มาสรุปใจความ
สำคัญ



ตัวอย่างบทอ่าน

ชีวิตของคนเมืองหลวงในปัจจุบัน มีแต่ความ
เคร่งเครียดและเร่งรีบในการปฏิบัติภารกิจต่างๆ ใน
ชีวิตประจำวัน ทำให้บางครั้งรับประทานอาหารไม่เป็น
เวลาหรือไม่ได้รับประทานอาหารตรงตามมื้ออาหาร
บางคนต้องงดเว้นอาหารบางมื้อไปก็มี ปัญหาเหล่านี้
ทำให้ร่างกายไม่ได้รับพลังงานและสารอาหารที่ต้องการ
อย่างเพียงพอในแต่ละวัน อันมีผลกระทบต่อสุขภาพ
ทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายอ่อนแอ เกิดภาวะติดเชื้อโรคได้
ง่าย และเกิดเจ็บป่วย การรับประทานอาหารไม่ครบทุก
มื้อนับว่ามีโทษต่อสุขภาพอย่างยิ่ง



ใจความสำคัญ

ชีวิตของคนเมืองหลวงมีแต่ความ
เคร่งเครียดและเร่งรีบ ทำให้บางครั้ง
รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ซึ่งมี
ผลกระทบต่อสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง



การอ่านจับใจความ

เทคนิค
บันได ๖ ขั้น
จบแล้ว



การอ่านจับใจความ

คำถาม
ชวนคิด



นิทานเรื่อง แพะ ๒ ตัว

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ณ หมู่บ้านเล็ก ๆ แห่งหนึ่ง มีแม่น้ำกั้นระหว่างสองฟาก ชาวบ้านจึงร่วมมือกันสร้างสะพานข้ามฝั่ง แต่สะพานนั้นเล็กมาก ทำให้ข้ามฝั่งได้เพียงทีละคนเท่านั้น

วันหนึ่งมีแพะกำลังจะข้ามสะพาน มันสังเกตเห็นแพะอีกตัวกำลังเดินข้ามมาจากอีกฟาก แน่ใจว่าสะพานเล็กมากจนพวกมันไม่สามารถเดินสวนกันได้ และแพะทั้งสองก็ต่างรอให้อีกฝ่ายถอย แต่ก็ไม่มีใครยอมถอย

แพะตัวหนึ่งจึงเอ่ยขึ้นว่า “เจ้าควรจะให้ข้าไปก่อน เพราะข้าแก่กว่าและแข็งแรงกว่าเจ้า” ส่วนแพะอีกตัวก็ไม่ยอมเถียงกลับไปว่า “เจ้าต่างหากที่ควรถอยไป ข้าแข็งแรงกว่า ส่วนเจ้าแก่และต้องใช้เวลาานกว่าจะข้ามไปถึงอีกฝั่ง”

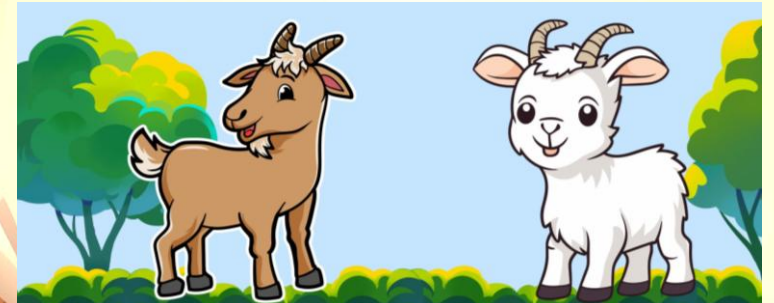
แพะทั้งสองตัวเถียงกันเรื่องความแข็งแรงอยู่กลางสะพาน สักพักพวกมันก็เริ่มต่อสู้กัน จัดเขากันไปมา มันต่อสู้กันอย่างดุเดือด และในไม่ช้าแพะทั้งคู่ก็เสียมสมดุลและตกลงไปในแม่น้ำเบื้องล่าง กระแสน้ำเชี่ยวกรากพัดพาพวกมันลงไปในน้ำลึก จนทำให้แพะทั้งสองตัวจมน้ำตาย

ผ่านไปเพียงครู่ก็มีแพะอีกสองตัวผ่านมาที่สะพานจากคนละฟากฝั่ง เหตุการณ์เริ่มซ้ำเติม แพะสองตัวโต้เถียงกันว่าใครจะได้ข้ามสะพานก่อนแล้วอีกตัวต้องถอย แต่คราวนี้แพะตัวหนึ่งกลับใช้เวลาคิดไตร่ตรองอยู่ครู่หนึ่ง ก่อนจะเอ่ยออกมาว่า “หยุด ! สะพานนี้แคบเกินไป หากเราทั้งสองต่อสู้กันก็จะทำให้พวกเราตกลงไปในแม่น้ำและจมน้ำตาย แต่ข้ามีวิธี ข้าจะหมอบลง แล้วเจ้าก็เดินข้ามเข้าไป”

แพะอีกตัวหนึ่งเห็นด้วยและชื่นชมในความฉลาดของแพะตัวนั้น มันรอให้แพะผู้ออกอวดเหยียนหมอบลง แล้วจึงเดินข้ามไป ในที่สุดแพะทั้งสองตัวก็ข้ามสะพานได้อย่างง่ายดาย โดยไม่ต้องออกแรงต่อสู้หรือเป็นอันตรายแม้แต่นิดเดียว

คำตอบ

1. นิทานเรื่องนี้เกิดขึ้นที่ไหน
2. ใครเป็นผู้สร้างสะพาน
3. ตัวละครมีใครบ้าง
4. เหตุใดแพะที่หนุ่มกว่าจึงไม่ยอมให้แพะที่แก่กว่าเดินสวนไปก่อน



นิทานเรื่อง แพะ ๒ ตัว

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ณ หมู่บ้านเล็ก ๆ แห่งหนึ่ง มีแม่น้ำกั้นระหว่างสองฟาก ชาวบ้านจึงร่วมมือกันสร้างสะพานข้ามฝั่ง แต่สะพานนั้นเล็กมาก ทำให้ข้ามฝั่งได้เพียงทีละคนเท่านั้น

วันหนึ่งมีแพะกำลังจะข้ามสะพาน มันสังเกตเห็นแพะอีกตัวกำลังเดินข้ามมาจากอีกฟาก แน่ใจว่าสะพานเล็กมากจนพวกมันไม่สามารถเดินสวนกันได้ และแพะทั้งสองก็ต่างรอให้อีกฝ่ายถอย แต่ก็ไม่มีใครยอมถอย

แพะตัวหนึ่งจึงเอ่ยขึ้นมาว่า “เจ้าควรจะให้ข้าไปก่อน เพราะข้าแก่กว่าและแข็งแรงกว่าเจ้า” ส่วนแพะอีกตัวก็ไม่ยอมเถียงกลับไปว่า “เจ้าต่างหากที่ควรถอยไป ข้าแข็งแรงกว่า ส่วนเจ้าแก่และต้องใช้เวลาานกว่าจะข้ามไปถึงอีกฝั่ง”

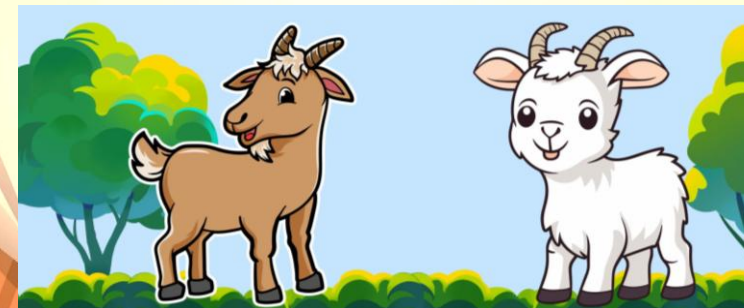
แพะทั้งสองตัวเถียงกันเรื่องความแข็งแรงอยู่กลางสะพาน สักพักพวกมันก็เริ่มต่อสู้กัน จัดเขากันไปมา มันต่อสู้กันอย่างดุเดือด และในไม่ช้าแพะทั้งคู่ก็เสียวสมตุลและตกลงไปในแม่น้ำเบื้องล่าง กระแสน้ำเชี่ยวกรากพัดพาพวกมันลงไปในน้ำลึก จนทำให้แพะทั้งสองตัวจมน้ำตาย

ผ่านไปเพียงครู่ก็มีแพะอีกสองตัวผ่านมาที่สะพานจากคนละฟากฝั่ง เหตุการณ์เริ่มซ้ำเติม แพะสองตัวโต้เถียงกันว่าใครจะได้ข้ามสะพานก่อนแล้วอีกตัวต้องถอย แต่คราวนี้แพะตัวหนึ่งกลับใช้เวลาคิดไตร่ตรองอยู่ครู่หนึ่ง ก่อนจะเอ่ยออกมาว่า “หยุด ! สะพานนี้แคบเกินไป หากเราทั้งสองต่อสู้กันก็จะทำให้พวกเราตกลงไปในแม่น้ำและจมน้ำตาย แต่ข้ามีวิธี ข้าจะหมอบลง แล้วเจ้าก็เดินข้ามข้าไป”

แพะอีกตัวหนึ่งเห็นด้วยและชื่นชมในความฉลาดของแพะตัวนั้น มันรอให้แพะผู้ออกโอเดียนอนหมอบลง แล้วจึงเดินข้ามไป ในที่สุดแพะทั้งสองตัวก็ข้ามสะพานได้อย่างง่ายดาย โดยไม่ต้องออกแรงต่อสู้หรือเป็นอันตรายแม้แต่นิดเดียว

คำตอบ

1. นิทานเรื่องนี้เกิดขึ้นที่ไหน
ณ หมู่บ้านเล็กแห่งหนึ่ง
2. ใครเป็นผู้สร้างสะพาน
ชาวบ้าน
3. ตัวละครมีใครบ้าง
แพะ และ ชาวบ้าน
4. เหตุใดแพะที่หนุมกว่าจึงไม่ยอมให้แพะที่แก่กว่าเดินสวนไปก่อน
เพราะคิดว่าตนเองก็แข็งแรงกว่าและเดินได้เร็วกว่า





บทความ ไมโครพลาสติก



เมื่อปี พ.ศ.2563 ในงานศึกษาโดยองค์การกองทุนสัตว์ป่าโลกสากล WWF ร่วมกับ มหาวิทยาลัยนิวคาสเซิลในออสเตรเลีย ทำการวิจัยหาปริมาณพลาสติกจากแหล่งธรรมชาติสู่วงจรบริโภคของมนุษย์ พบว่า มนุษย์อาจบริโภคไมโครพลาสติกเข้าสู่ร่างกาย ในปริมาณกว่า 2,000 ชิ้น หรือ 5 กรัมต่อสัปดาห์ เทียบเท่ากับบัตรเครดิต 1 ใบ คิดเป็น 20 กรัมต่อเดือน 240 กรัมต่อปี! การค้นพบครั้งนี้ถือเป็นการก้าวสำคัญที่จะทำให้เกิดการศึกษาต่ออย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรมต่อไป เพื่อสร้างความเข้าใจ และค้นหาความจริงถึงผลกระทบต่อสุขภาพของพลาสติกที่มีต่อร่างกายและสุขภาพของมนุษย์

ปัจจุบันไมโครพลาสติกกลายเป็นปัญหามลพิษทางทะเลที่ส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศทางทะเลและชายฝั่งทั่วโลก เนื่องจากไมโครพลาสติกมีขนาดเล็กมากทำให้ยากต่อการเก็บและกำจัด รวมถึงย่อยสลายได้ยาก เมื่อมีการระบายน้ำที่ผ่านการบำบัดน้ำเสียลงสู่สิ่งแวดล้อม ไมโครพลาสติกจึงสามารถปนเปื้อนแพร่กระจาย สะสมและตกค้างในสิ่งแวดล้อมได้ง่าย โดยการแพร่กระจายของไมโครพลาสติกในสิ่งแวดล้อมพบได้ทั้งในน้ำจืด ตะกอนดินและในทะเล หากสิ่งมีชีวิตในทะเลกินไมโครพลาสติกเข้าไปทำให้เกิดการสะสมในห่วงโซ่อาหาร (FOOD CHAIN) และสามารถถ่ายทอดไปตามลำดับขั้นของการบริโภคอาหารในระบบนิเวศ ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพและการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตไมโครพลาสติก คือ อนุภาคพลาสติกที่มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่า 5 มิลลิเมตร มักเกิดจากการย่อยสลายหรือแตกหักของขยะพลาสติกขนาดใหญ่หรือเกิดจากพลาสติกที่มีการสร้างให้มีขนาดเล็กเพื่อให้เหมาะกับวัตถุประสงค์การใช้งาน ส่วนใหญ่มีรูปร่างทรงกลม ทรงรี เส้นตรงหรือบางครั้งมีรูปร่างไม่แน่นอน

คำตอบ

คำถาม

1. บทความนี้กล่าวถึงอะไร

2. ไมโครพลาสติกส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรบ้าง

ประเภทของไมโครพลาสติก สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ ไมโครพลาสติกปฐมภูมิ คือ พลาสติกที่ถูกสังเคราะห์ขึ้นมาให้มีขนาดเล็กกว่า 5 มิลลิเมตรเพื่อการใช้ประโยชน์เฉพาะด้าน เช่น เม็ดพลาสติกที่อยู่ในผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวหน้า เครื่องสำอางหรือยาสีฟัน และ ไมโครพลาสติกทุติยภูมิ คือ พลาสติกที่เกิดจากกระบวนการสลายตัวของพลาสติกขนาดใหญ่จนกลายเป็นชิ้นส่วน (FRAGMENT) เส้นใย (FIBER) หรือแผ่นฟิล์ม (FILM) ของพลาสติกที่มีขนาดเล็กลง

มีรายงานเกี่ยวกับผลกระทบต่อร่างกายในสัตว์ที่กินเม็ดไมโครพลาสติกเข้าไป เช่น การทำลายเนื้อเยื่อหลอดเลือดและมีผลกระทบต่อระบบหัวใจ ปัจจุบันยังไม่พบอันตรายและยังต้องการการศึกษาเพิ่มเติม แต่หากไมโครพลาสติกถูกขับออกไม่หมดและมีระดับที่เล็กลง ก็อาจคาดการณ์ได้ว่าไมโครพลาสติกสามารถส่งผลกระทบต่อมนุษย์ได้หลายประการในระยะยาว เช่นรบกวนฮอร์โมนในร่างกาย เด็กมีพัฒนาการลดลง ชัดขวางการทำงานของเส้นเลือด อาจเกิดโรคมะเร็ง เป็นตัวกลายพันธุ์ สารพิษไมโครพลาสติกมีคุณสมบัติที่สามารถดูดซับหรืออุ้มน้ำได้ จึงสามารถเก็บเอาสารพิษบางประเภท เช่น สารพิษในยาฆ่าแมลง DDT ในน้ำ กล่าวคือเมื่อไมโครพลาสติกยังอยู่ในทะเลนานก็จะยิ่งดูดซับความเป็นพิษเอาไว้ ส่วนสัตว์เล็กในทะเลที่กินไมโครพลาสติกเข้าไปก็จะรับสารพิษนั้นเอาไว้ด้วย เมื่อคนนำมากินก็จะได้รับสารพิษตกค้างจากสัตว์เหล่านั้นเช่นกัน

อาจพูดได้ว่า ไมโครพลาสติกเป็นอันตรายเฉียบ ที่เราต้องตระหนักและหาทางป้องกันโดยเฉพาะ การป้องกันไม่ให้มีการทิ้งขยะพลาสติกลงไปในทะเล โดยการลดการเกิดขยะพลาสติกเริ่มต้นได้ง่าย ๆ ที่ตัวเรา เช่น ไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดร่างกายที่มีส่วนผสมของไมโครบีดส์ ลดการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งหรือคัดแยกขยะพลาสติกเพื่อนำไปรีไซเคิลใหม่อย่างถูกวิธี เป็นต้น



บทความ ไมโครพลาสติก



เมื่อปี พ.ศ.2563 ในงานศึกษาโดยองค์การกองทุนสัตว์ป่าโลกสากล WWF ร่วมกับ มหาวิทยาลัยนิวคาสเซิลในออสเตรเลีย ทำการวิจัยหาปริมาณพลาสติกจากแหล่งธรรมชาติสู่วงจรบริโภคของมนุษย์ พบว่า มนุษย์อาจบริโภคไมโครพลาสติกเข้าสู่ร่างกาย ในปริมาณกว่า 2,000 ชิ้น หรือ 5 กรัมต่อสัปดาห์ เทียบเท่ากับบัตรเครดิต 1 ใบ คิดเป็น 20 กรัมต่อเดือน 240 กรัมต่อปี ! การค้นพบครั้งนี้ถือเป็นก้าวสำคัญที่จะทำให้เกิดการศึกษาต่ออย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรมต่อไป เพื่อสร้างความเข้าใจ และค้นหาความจริงถึงผลกระทบของพลาสติกที่มีต่อร่างกายและสุขภาพของมนุษย์

ปัจจุบันไมโครพลาสติกกลายเป็นปัญหามลพิษทางทะเลที่ส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศทางทะเลและชายฝั่งทั่วโลก เนื่องจากไมโครพลาสติกมีขนาดเล็กมากทำให้ยากต่อการเก็บและกำจัด รวมถึงย่อยสลายได้ยาก เมื่อมีการระบายน้ำที่ผ่านการบำบัดน้ำเสียลงสู่สิ่งแวดล้อม ไมโครพลาสติกจึงสามารถปนเปื้อน แพร่กระจาย สะสมและตกค้างในสิ่งแวดล้อมได้ง่าย โดยการแพร่กระจายของไมโครพลาสติกในสิ่งแวดล้อมพบได้ทั้งในน้ำจืด ตะกอนดินและในทะเล หากสิ่งมีชีวิตในทะเลกินไมโครพลาสติกเข้าไปทำให้เกิดการสะสมในห่วงโซ่อาหาร (FOOD CHAIN) และสามารถถ่ายทอดไปตามลำดับขั้นของการบริโภคอาหารในระบบนิเวศ ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพและการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตไมโครพลาสติก คือ อนุภาคพลาสติกที่มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่า 5 มิลลิเมตร มักเกิดจากการย่อยสลายหรือแตกหักของขยะพลาสติกขนาดใหญ่หรือเกิดจากพลาสติกที่มีการสร้างให้มีขนาดเล็กเพื่อให้เหมาะกับวัตถุประสงค์การใช้งาน ส่วนใหญ่มีรูปร่างทรงกลม ทรงรี เส้นตรงหรือบางครั้งมีรูปร่างไม่แน่นอน

คำตอบ

1. อันตรายจากไมโครพลาสติก
2. ทำลายเนื้อเยื่อหลอดเลือด รบกวนฮอร์โมน เด็กมีพัฒนาการลดลง ชัดขวางการทำงานของเส้นเลือด อาจเกิดโรคมะเร็ง เป็นตัวกล่าวนำสารพิษ

คำถาม

1. บทความนี้กล่าวถึงอะไร
2. ไมโครพลาสติกส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรบ้าง

ประเภทของไมโครพลาสติก สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ ไมโครพลาสติกปฐมภูมิ คือ พลาสติกที่ถูกสังเคราะห์ขึ้นมาให้มีขนาดเล็กกว่า 5 มิลลิเมตรเพื่อการใช้ประโยชน์เฉพาะด้าน เช่น เม็ดพลาสติกที่อยู่ในผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวหน้า เครื่องสำอางหรือยาสีฟัน และ ไมโครพลาสติกทุติยภูมิ คือ พลาสติกที่เกิดจากกระบวนการสลายตัวของพลาสติกขนาดใหญ่จนกลายเป็นชิ้นส่วน (FRAGMENT) เส้นใย (FIBER) หรือแผ่นฟิล์ม (FILM) ของพลาสติกที่มีขนาดเล็กลง

มีรายงานเกี่ยวกับผลกระทบต่อร่างกายในสัตว์ที่กินเม็ดไมโครพลาสติกเข้าไป เช่น การทำลายเนื้อเยื่อหลอดเลือดและมีผลกระทบต่อระบบหัวใจ ปัจจุบันยังไม่พบอันตรายและยังต้องการการศึกษาเพิ่มเติม แต่หากไมโครพลาสติกถูกขับออกไม่หมดและมีระดับที่เล็กลง ก็อาจคาดการณ์ได้ว่าไมโครพลาสติกสามารถส่งผลกระทบต่อมนุษย์ได้หลายประการในระยะยาว เช่นรบกวนฮอร์โมนในร่างกาย เด็กมีพัฒนาการลดลง ชัดขวางการทำงานของเส้นเลือด อาจเกิดโรคมะเร็ง เป็นตัวกล่าวนำสารพิษ ไมโครพลาสติกมีคุณสมบัติที่สามารถดูดซับหรืออุ้มน้ำได้ จึงสามารถเก็บเอาสารพิษบางประเภท เช่น สารพิษในยาฆ่าแมลง DDT ในน้ำ กล่าวคือเมื่อไมโครพลาสติกยังอยู่ในทะเลนานก็จะยิ่งดูดซับความเป็นพิษเอาไว้ ส่วนสัตว์เล็กในทะเลที่กินไมโครพลาสติกเข้าไปก็จะรับสารพิษนั้นเอาไว้ด้วย เมื่อคนนำมากินก็จะได้รับสารพิษตกค้างจากสัตว์เหล่านั้นเช่นกัน

อาจพูดได้ว่า ไมโครพลาสติกเป็นอันตรายเฉียบ ที่เราต้องตระหนักและหาทางป้องกันโดยเฉพาะ การป้องกันไม่ให้มีการทิ้งขยะพลาสติกลงไปในทะเล โดยการลดการเกิดขยะพลาสติกเริ่มต้นได้ง่าย ๆ ที่ตัวเรา เช่น ไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดร่างกายที่มีส่วนผสมของไมโครบีดส์ ลดการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งหรือคัดแยกขยะพลาสติกเพื่อนำไปรีไซเคิลใหม่อย่างถูกวิธี เป็นต้น

บทร้อยกรอง พอใจสุข

แม่มีได้เป็นดอกกุหลาบหอม ก็จงยอมเป็นเพียงลดาขาว
แม่มีได้เป็นจันทร์อันสกาบ จงเป็นดาวดวงแจ่มแอร่มตา
แม่มีได้เป็นหงส์ทะนงศักดิ์ ก็จงรักเป็นโนรีที่หรรษา
แม่มีได้เป็นน้ำแม่คงคา จงเป็นธาราใสที่ไหลเย็น
แม่มีได้เป็นมหาหิมาลัย จงพอใจจอมปลวกที่แลเห็น
แม่มีได้เป็นวันพระจันทร์เพ็ญ ก็จงเป็นวันแรมที่แจ่มจาง
แม่มีได้เป็นต้นสนระหง จงเป็นพงอ้อสะบัดไม้ขัดขวาง
แม่มีได้เป็นนุชสุดสะอาก จงเป็นนางที่มีไซ้ไร่ความดี
อันจะเป็นสิ่งใดไม่ประหลาด กำเนิดชาติดีทรมตามวิถี
ถือสันโดษบำเพ็ญให้เด่นดี ในสิ่งที่เราเป็นเช่นนั้นเทอญ

คำถาม

1. จากบทประพันธ์ นักเรียนได้ข้อคิดอะไร
2. “แม่มีได้เป็นนุชสุดสะอากจงเป็นนางที่มีไซ้ไร่ความดี” ข้อความนี้หมายถึงอะไร
3. จากบทประพันธ์กล่าวถึงดอกไม้อะไรบ้าง

บทร้อยกรอง พอใจสุข

แม่มีได้เป็นดอกกุหลาบหอม ก็จงยอมเป็นเพียงลดาขาว
แม่มีได้เป็นจันทร์อันสกาบ จงเป็นดาวดวงแจ่มแอร่มตา
แม่มีได้เป็นหงส์ทะนงศักดิ์ ก็จงรักเป็นโนรีที่หรรษา
แม่มีได้เป็นน้ำแม่คงคา จงเป็นธาราใสที่ไหลเย็น
แม่มีได้เป็นมหาหิมาลัย จงพอใจจอมปลวกที่แลเห็น
แม่มีได้เป็นวันพระจันทร์เพ็ญ ก็จงเป็นวันแรมที่แจ่มจาง
แม่มีได้เป็นต้นสนระหง จงเป็นพงอ้อสะบัดไม้ขัดขวาง
แม่มีได้เป็นนุชสุดสะอาก จงเป็นนางที่มีไซไร่ความดี
อันจะเป็นสิ่งใดไม่ประหลาด กำเนิดชาติดีทรมตามวิถี
ถือสันโดษบำเพ็ญให้เด่นดี ในสิ่งที่เราเป็นเช่นนั้นเทอญ

คำตอบ

1. จากบทประพันธ์ นักเรียนได้
ข้อคิดอะไร
จงพอใจในสิ่งที่เราเป็น
2. “แม่มีได้เป็นนุชสุดสะอากจง
เป็นนางที่มีไซไร่ความดี” ข้อความ
นี้หมายถึงอะไร
**แม้ไม่ได้เป็นผู้หญิงสูงศักดิ์ จงเป็น
หญิงที่มีคุณงามความดี**
3. จากบทประพันธ์กล่าวถึงดอกไม้
อะไรบ้าง
กุหลาบ ลดาขาว