

แบบฝึกการอ่านออกเสียง
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕



การอ่านออกเสียงบทร้อยแก้ว

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านออกเสียงข้อความที่กำหนดให้ โดยใช้เวลา ๓ นาที

ตำนาน พระแสนแซ่

พระแสนแซ่ หรือที่นิยมเรียกกันโดยทั่วไป พระเจ้าแสนแซ่ เป็นพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ที่เก่าแก่ที่สุดในอำเภอขุนตาล ตามตำนานกล่าวว่า สร้างขึ้นเพื่อประดิษฐานจตุรมุขขององค์พระธาตุแทนคำ พระพุทธรูปที่สร้างเพื่อประดิษฐานหน้ามุขมีอยู่ทั้งหมด ๔ องค์ ประดิษฐานด้านละองค์ทั้ง ๔ ด้านของพระธาตุแทนคำ ๓ องค์แรกเป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย อีกองค์หนึ่งเป็นพระพุทธรูปประทับยืน ในบรรดาพระพุทธรูปทั้ง ๔ องค์ มีเพียง ๑ องค์ที่สร้างโดยไม่ใช้การหล่อโลหะทั้งองค์แต่ใช้ลิ่มสลักระหว่างข้อต่อ ข้อพับในองค์พระพุทธรูปจำนวนมากถึงแสนอัน ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของล้านนา ซึ่งเรียกพระที่สร้างโดยวิธีนี้ว่า พระแสนแซ่ ต่อมาพระพุทธรูปองค์ยืนได้ถูกขโมยไปองค์หนึ่งเหลือเพียง ๓ องค์ องค์แรกคือพระแสนแซ่ สององค์ที่เหลือเรียก พระเจ้าแสนทอง (ออกเสียงว่า แสนตอง) ทั้งสององค์ หลังจากองค์ที่ยืนหายไปไม่นานนัก อีก ๓ องค์ที่เหลือก็ถูกขโมยไป แต่ชาวบ้านได้ติดตามคืนมาได้ แล้วได้พิจารณาว่าหากประดิษฐานไว้ที่วัดพระธาตุแทนคำ ง่ายต่อการขโมย จึงอัญเชิญมาประดิษฐาน ณ วัดอภัยมุข (วัดต้าหลวง) ตำบลต้า อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๙๓ แต่ต่อมาได้เกิดข้าวยากหมากแพงฝนฟ้าไม่ตกต้องตามฤดูกาล ชาวบ้านจึงอัญเชิญพระทั้ง ๓ องค์ กลับคืนประดิษฐาน ณ จตุรมุขของพระธาตุแทนคำเสื่อมโทรมเป็นวัดร้าง ชาวบ้านจึงอัญเชิญมาประดิษฐานที่วัดต้าอภัยมุขตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๕ จนถึงปัจจุบัน



คุณครูใจดี

ที่มา : วัดต้าอภัยมุข,ขุนตาล,เชียงราย.

การอ่านออกเสียงบทร้อยแก้ว

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านออกเสียงข้อความที่กำหนดให้ โดยใช้เวลา ๓ นาที

น้ำมะพร้าว ของขวัญล้ำค่ากับภูมิปัญญาที่หายไป

มะพร้าวเป็นพืชสารพัดประโยชน์คู่บ้านคู่เรือนของไทยมาช้านาน แต่คนรุ่นใหม่อาจให้ความสนใจกับมะพร้าวน้อยลงไปมาก จึงอยากเอาเรื่องประโยชน์ของมะพร้าวมาบอกเล่าแก่สื่อกันอีกสักครั้ง เพื่อว่าคนรุ่นหลังจะหันมาลิ้มชิมรสมะพร้าวพีชมหัศจรรย์เพิ่มขึ้นบ้าง ประโยชน์ของน้ำมะพร้าวมีมากมาย อาทิเช่น ใช้สมุนไพรรักษาโรค ในสตรีหลังการผ่าตัดมดลูกและรังไข่ออกไปแล้วจำเป็นต้องกินฮอร์โมนบำบัด จะมีความรู้สึกสะบัดร้อนสะบัดหนาวนอนไม่ได้ ผิวพรรณก็แห้งเป็นขุย หมอชาวอินเดียแนะนำให้ดื่มน้ำมะพร้าว จะช่วยทำให้อาการร้อนวูบวาบหายไปและยังช่วยให้ผิวพรรณสวยงามอีกด้วย เป็นเคล็ดลับความสวยงาม สำหรับผู้หญิงที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือนแล้ว

นอกจากนั้นน้ำมะพร้าวยังมีฮอร์โมนทั้งเอสโตรเจนและโปรเจสโตโรนสูง ดังนั้นคนในสมัยโบราณจึงห้ามผู้หญิงดื่มน้ำมะพร้าวในช่วงที่เป็นรอบเดือนเพราะจะทำให้ปวดท้องและเสียวรอบของเดือนนั้นไป เนื่องจากช่วงที่ผู้หญิงมีประจำเดือนตามปกตินั้นระดับโปรเจสโตโรนจะทำปฏิกิริยาหากับประทานน้ำมะพร้าวเข้าไปมากๆ อาจส่งผลให้ระดับฮอร์โมนเปลี่ยนการมีประจำเดือนอาจจะคลาดเคลื่อนหรือหยุดไปเลยก็ได้ แต่ในผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ ฮอร์โมนในน้ำมะพร้าวจะช่วยป้องกันไม่ให้แห้งได้เช่นเดียวกัน น้ำมะพร้าวเปรียบเหมือนของขวัญอันล้ำค่าที่ธรรมชาติมอบให้เพราะมีคาร์โบไฮเดรตและไขมันต่ำมาก ๆ มีน้ำตาลน้อย ช่วยการหมุนเวียนโลหิตให้ดีขึ้น ลดการเกิดนิ่วในไต รักษาสมดุลของระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยในการย่อยอาหาร ช่วยลดริ้วรอยที่เกิดขึ้นตามอายุ ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง และยังมีธาตุอาหารหลายชนิดที่ช่วยเสริมประสิทธิภาพให้กับระบบภูมิคุ้มกันอีกด้วย



การอ่านออกเสียงบทร้อยแก้ว

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านออกเสียงข้อความที่กำหนดให้ โดยใช้เวลา ๓ นาที

โปรตีนเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต โดยเฉพาะในระยะตั้งครรภ์ ความต้องการของโปรตีนจะเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ระยะการให้นมบุตรก็มีความต้องการโปรตีนด้วย ขณะเดียวกันเด็กที่อยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโตจะมีความต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ ดังนั้นอาหารที่มีโปรตีนสูงจึงเป็นอาหารที่ควรได้รับ

อาหารที่มีโปรตีนสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม ถั่วเหลือง เช่น เนื้อไก่ เนื้อเป็ด ปลาหู ไข่ต้มไม่ติดมัน จะมีโปรตีนประมาณ ๒๐ ต่อ ๑๐๐ กรัมของอาหาร ส่วนไข่จะมีโปรตีนประมาณ ๑๓ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัมของอาหาร และถั่วเหลืองเป็นพืชที่มีโปรตีนสูงถึงร้อยละประมาณ ๓๔

การกินอาหารที่มีโปรตีนสูง โดยเฉพาะคนที่อยู่ในประเทศที่พัฒนาแล้ว พบว่า ได้รับโปรตีน ปริมาณสูงกว่าคนในประเทศที่กำลังพัฒนา ซึ่งคนส่วนใหญ่จะขาดอาหาร การได้รับโปรตีนสูงเกินไปจะไม่มีประโยชน์ ตรงกันข้ามจะเพิ่มความเสี่ยง เช่น อาจเป็นโรคอ้วน เนื่องจากอาหารที่มีโปรตีนสูงมักจะเป็นเนื้อสัตว์ติดมัน ถ้าเป็นเด็กหรือทารก ร่างกายไม่สามารถที่จะปรับตัวกับปริมาณ โปรตีนสูง ๆ ที่กินเข้าไป

การกินอาหารที่มีโปรตีนสูง จะทำให้กินอาหารอื่นได้น้อยลง โอกาสที่จะทำให้เกิดการขาดสารอาหารชนิดอื่นเป็นไปได้สูง และการกินอาหารที่มีโปรตีนสูงทำให้ร่างกายต้องกินแคลเซียมสูงด้วย เพราะทำให้ร่างกายเพิ่มการกำจัดแคลเซียมออกจากร่างกาย

ดังนั้น การกินอาหารจึงควรมีโปรตีนในปริมาณที่พอเหมาะ

(ขวัญเรือน ปักข์แรก เดือนสิงหาคม ๒๕๕๖)



การอ่านออกเสียงบทร้อยแก้ว

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านออกเสียงข้อความที่กำหนดให้ โดยใช้เวลา ๓ นาที

เรื่อง ผูกขวัญ

การรับขวัญหรือผูกขวัญที่ยังพอมีผู้ปฏิบัติกันอยู่บ้างนั้น คิดว่า เป็นกิจกรรมแบบฉบับที่น่าสนใจ และน่านิยม ควรแก่การปรับปรุงมาใช้ใหม่ให้กว้างขวางเหมาะสมกับกาลสมัย เพราะเป็นกิจกรรมที่ให้คุณค่าแก่ชีวิตเสริมสุขภาพจิตอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเสริมสุขภาพจิตและเสริมพัฒนาการของเด็ก ๆ ผู้ใหญ่ให้ความรัก ความอบอุ่นแก่ลูกหลาน นับแต่เกิดจนสิ้นวัยเรียนอันเป็นพื้นฐานสำคัญของชีวิต โอกาสที่เด็กจะมีปัญหาสุขภาพจิตจะน้อยเมื่อโตขึ้น การผูกขวัญทารกเมื่อแรกเกิดจะจดเวลาตกฟาก วัน เดือน ปีเกิดของทารกไว้ คำว่า ขวัญ ตามพจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน หมายถึง สิ่งหนึ่งที่ไม่มีตัวตน (Unmatter) แต่ประจำวันอยู่ในตัวคนทุกคน ถ้าขวัญอยู่กับตัวจะมีความสุข ไม่เป็นทุกข์ ไม่เจ็บไข้ ผู้ใหญ่รับขวัญ หรือทำขวัญให้เด็กเมื่อใดบ้าง เมื่อแรกเกิดได้ ๓ วัน เมื่อเกิดได้ครบเดือน เมื่อโกนจุก จะเห็นได้ว่าผู้ใหญ่ให้ความสำคัญแก่เด็กมาก โดยพอประกาศตนยอมรับต่อหน้าผู้คน ณ ที่นั้นว่า เขารับทารกเป็นลูกต้องรับผิดชอบเลี้ยงดู

เมื่อทารกมีชีวิตได้ ๓ วัน พ่อแม่ทำขวัญอีกครั้ง เรียกว่า รับขวัญวัน ซึ่งมีพิธีซับซ้อนขึ้นด้วยการบอกเจ้าหน้าที่จัดเครื่องบูชาและเครื่องสังเวศ ผูกข้อมือด้วยสายสิญจน์ และเมื่อทารกอายุ ๑ เดือน จะทำขวัญเดือน โดยโกนผมไฟและไว้จุก แกละ หรือโก๊ะ ญาติมิตรมาแสดงความยินดี มีพิธีพุทธเมื่อเจริญวัยขึ้น จะชุกชนตามประสาเด็ก เด็กอาจพบสิ่งใดที่ตกใจกลัว เกิดอาการขวัญหนี หรือขวัญหาย ผู้ใหญ่ก็จะปลอบขวัญเป็นคราว ๆ ไป หรือเป็นไขแล้วเกรงไขจะกลับ จึงทำพิธีผูกขวัญประกันไว้ ส่วนในพิธีโกนจุกซึ่งเป็นพิธีใหญ่ทั้งพุทธ และพราหมณ์ เด็กจะได้รับ การผูกขวัญอีกด้วย อันเป็นการรับขวัญครั้งสุดท้ายในช่วงวัยเด็ก ก่อนจะเข้าสู่วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ต่อไป



(จิตวิทยา กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์)

การอ่านออกเสียงบทร้อยกรอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านออกเสียงบทร้อยกรองแต่อ่านแบบร้อยแก้ว โดยใช้เวลา ๓ นาที

๑ เจ้าพलयามคร้ามพรันขยันหยุด
จึงว่าฉานหลานดอกบอกให้รู้
ทองประศรีชี้หน้าว่าอุเหม
มาเถิดมาอย่าจะให้ไม้ตระบอง
เจ้าพलयามความกลัวจนตัวสั่น
แล้วนี่กว่ายาตัวกลัวอะไร

ความกลัวสุดแสนกลัวตัวเป็นหนู
อันอยู่ที่เมืองสุพรรณบ้านวันทอง
อ้ายเจ้าเล่ห์หลานข้ามันน่าทอง
แกคอยจ้องจะทำให้หน้าใจ
หยุดขยันอยู่ไม่กล้าลงมาได้
โจนลงไปกราบยาที่ฝ่าตีน ฯ



การอ่านออกเสียงบทร้อยกรอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านออกเสียงบทร้อยกรองแต่อ่านแบบร้อยแก้ว โดยใช้เวลา ๓ นาที

ผู้รู้ดีเป็นผู้เจริญ

มवलผู้ชูปรีชา	เสาะวิทยาไม่ห่างเหิน
ผิดชอบกอบไม่เกิน	รู้ดำเนินตามเหตุผล
ชื่อว่าปรีชาดี	ผิดชอบมีพิจารณียล
ผู้นั้นจักปล้นดล	พิพัฒน์พันจักพรรณนา
ควรเราผู้เยาว์วัย	จงใส่ใจการศึกษา
อบรมบ่มวิทยา	ปรุงปรีชาให้เชี่ยวชาญ
ชั้นนี้จักชื่อว่า	มีปัญญาไม่สมฐาน
ต้องหัดดัดสันดาน	กอบวิจารณ์ใช้ปัญญา

พระยาอุปทิศศิลปสาร (นิ่ม กาญจนาชีวะ)



คุณครูใจดี