

ภาคผนวก ค

แผนการจัดการเรียนรู้ เทคนิค เอส คิว โฟร์ อาร์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชา ภาษาอังกฤษพื้นฐาน

รหัสวิชา อ23101

หน่วยการเรียนรู้ Enjoy Reading เรื่อง News

เวลา 2 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน ต 1.1

เข้าใจและตีความเรื่องที่ฟังและอ่านจากสื่อประเภทต่างๆ และแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล

ตัวชี้วัดที่ ต 1.1 ม.3/4

เลือก ระบุหัวข้อเรื่องใจความสำคัญ รายละเอียดสนับสนุน และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและอ่านจากสื่อประเภทต่าง ๆ พร้อมทั้งให้เหตุผลและยกตัวอย่างประกอบ

2. สาระสำคัญ

การอ่านเกิดจากความสามารถในการแปลตัวหนังสือออกมาเป็นเสียงและความหมายได้ จุดมุ่งหมายของการอ่านอยู่ที่ผู้อ่านเข้าใจและรับรู้ความหมายของเรื่องราวที่อ่าน การอ่านช่วยทำให้ผู้อ่านมีคลังความรู้นำไปสู่การคิด ทำให้ผู้อ่านได้พัฒนาความคิด เป็นผู้ที่ทันโลกทันเหตุการณ์ อยู่เสมอ การอ่านช่วยจึงทำให้ผู้อ่านสามารถแปลความ ตีความ วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อมูลที่อ่านได้ แล้วนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วย

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายของคำศัพท์ สำนวน ประโยค เกี่ยวกับข่าวที่อ่านได้
2. บอกรายละเอียด ระบุใจความสำคัญของข่าวที่อ่านได้
3. แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข่าวที่อ่านได้

4. สาระการเรียนรู้

News (ข่าว)

News : Sewol ferry disaster.

Vocabulary : victim , disaster , bury , citizen , board , ferry , port , diver ,
recover , sunk , unaccounted , escape , route .

Structure : Present simple tense , past simple tense

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

5.1 ใฝ่เรียนรู้

6. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
2. ครูและนักเรียนร่วมสนทนาเกี่ยวกับประสบการณ์ในการอ่านข่าว
3. ทบทวนประโยคคำถาม Wh-questions

ขั้นสอน

ขั้นสำรวจ (survey)

1. นักเรียนอ่านใบความรู้ข่าว (ใบความรู้ เรื่อง Sewol ferry disaster) โดยการสำรวจเนื้อหา กวาดสายตาอย่างรวดเร็ว อ่านคร่าว ๆ เพื่อหาจุดสำคัญ ขอบเขตของเนื้อหาของข่าวคร่าว ๆ

2. นักเรียนช่วยกันหาคำสำคัญ คำศัพท์ใหม่ ของข่าวที่อ่าน สำรวจหัวข้อเรื่อง หัวข้อย่อย รายละเอียด รูปภาพที่ปรากฏแล้วช่วยกันคิดว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร นักเรียนช่วยกันบอกความหมายของคำศัพท์และคำที่สำคัญในข่าวที่อ่าน

ขั้นตั้งคำถาม (question)

1. นักเรียนจับคู่และช่วยกันตั้งคำถามหลังจากการอ่านอย่างคร่าว ๆ ในขั้นสำรวจตั้งคำถามเพื่อถามตนเองว่าข่าวที่อ่านมีใจความสำคัญของเรื่องที่อ่านนั้น มีใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร โดยใช้คำถามในรูปแบบของ Wh-questions ครูยกตัวอย่างคำถามเพื่อฝึกเป็นแนวทางแก่นักเรียนและเข้าใจง่ายขึ้น

What is this news about ?

What is the main idea of this news ?

2. นักเรียนเขียนคำถามลงในแบบบันทึกการอ่าน ครูช่วยแนะนำถ้านักเรียนมีปัญหาในการตั้งคำถาม นักเรียนสามารถนำความรู้เดิมเกี่ยวกับด้านคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องมาใช้ได้

3. สุ่มนักเรียนเขียนคำถามบนกระดานและช่วยกันแสดงความคิดเห็นและแก้ไขปรับปรุงคำถามให้ถูกต้อง

ขั้นการอ่าน (read)

1. นักเรียนแต่ละคู่อ่านข่าวในใจเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดของข่าว จับใจความสำคัญ ในขณะที่อ่านข่าว ค้นหาคำตอบจากคำถามที่ตั้งไว้ เมื่ออ่านเสร็จแล้วให้แต่ละคู่ปรึกษาหารือกันเกี่ยวกับสาระสำคัญของข่าวว่าใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร นักเรียนทำเครื่องหมายหรือขีดเส้นใต้ไว้ครูอาจช่วยแนะนำเทคนิควิธีหาคำตอบโดยการสังเกตคำ วลี หรือประโยค
2. ให้นักเรียนแต่ละคู่ฝึกถามตอบปากเปล่าให้คล่อง และทำความเข้าใจเนื้อหาสาระของข่าวที่อ่าน
3. นักเรียนฝึกอ่านออกเสียงข่าวพร้อมกันโดยอ่านตามครู นักเรียนอ่านพร้อมกันทั้งห้อง และครูสุ่มอ่านเป็นรายบุคคล

ขั้นทบทวนอ่านซ้ำอย่างรอบคอบและจดบันทึก (record)

1. นักเรียนอ่านข่าวที่กำหนดให้อีกครั้งแล้วจับใจความสำคัญของข่าว โดยให้นักเรียนจดบันทึกข้อมูลที่สำคัญจากข่าวตามที่ตั้งคำถามไว้ในช่วงตั้งคำถาม ลงแบบบันทึก หากนักเรียนไม่เข้าใจเนื้อเรื่องสามารถย้อนกลับไปดูคำถามที่ตั้งไว้หรือตั้งคำถามเพิ่มและค้นหาคำตอบจากข่าวและจดบันทึกเพิ่มเติม
2. นักเรียนช่วยกันพิจารณาข้อมูล รายละเอียด คำตอบที่จดบันทึกไว้

ขั้นสรุปใจความสำคัญ (recite)

1. นักเรียนช่วยกันเล่าเรื่อง สรุปใจความสำคัญ รายละเอียดของข่าว และความหมายของคำศัพท์อย่างละเอียด โดยใช้ประโยค เช่น

The title of this news is

The main idea is

2. นักเรียนตอบคำถามปากเปล่าเกี่ยวกับใจความสำคัญและรายละเอียดของข่าวและคำศัพท์

3. นักเรียนเขียนสรุปใจความสำคัญของข่าวเป็นประโยค

ขั้นวิเคราะห์ วิเคราะห์แสดงความคิดเห็น (reflect)

นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ข่าว ถึงสาเหตุที่ทำให้เรื่องจม แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข่าวที่อ่านปากเปล่า และเขียนบันทึกลงในแบบบันทึกการอ่าน

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการอ่านข่าว เกี่ยวกับ คำศัพท์ สำนวน ประโยค ใจความสำคัญ และรายละเอียดของข่าว
2. นักเรียนทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบ

7. สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้ข่าวจากสื่อสิ่งพิมพ์และอินเทอร์เน็ต
2. แบบบันทึกการอ่าน
3. แบบฝึกหัด
4. แบบทดสอบ

8. การวัดและประเมินผล

วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์
1. ตรวจสอบแบบฝึกหัด / ใบงาน	แบบฝึกหัด / ใบงาน	ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
2. ทดสอบ	แบบทดสอบ	ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
3. สังเกตความใฝ่เรียนรู้	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

9. บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรคและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ

(.....)

ตำแหน่ง

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้เรื่อง (News)



One of the people who died is a 16-year-old Russian man. The man will be buried in the town of Ansan, where he studied and where his family lives.

The Russian man was in a large group of students from Danwon High School of Ansan. They boarded the Sewol ferry last Wednesday for a trip from Incheon to the island of Jeju.

On April 21, they found the bodies of two Chinese nationals from the sunken ship. There were two other Chinese people who were not yet found. There were two people from the Philippines on the Sewol, who escaped to safety.

The ferry sank on April 16 at the south-western coast of South Korea, 20 kilometers from the island of Penphundo. There were 476 people on the ship. Most of them are not yet found.

คัดแปลงจาก : http://english.pravda.ru/news/hotspots/23-04-2014/127422-sewol_ferry_disaster-0/



แบบบันทึกการอ่านที่ 1

Directions : Write questions and answers about the news that you have read.

(บันทึกคำถามและคำตอบจากข่าวที่อ่าน)

1. Question :
- Answer :
2. Question :
- Answer :
3. Question :
- Answer :
4. Question :
- Answer :
5. Question :
- Answer :



Name Class No

Name Class No

Name Class No

แบบบันทึกการอ่านที่ 2

Directions : Write new words about the news that you have read.

(บันทึกคำศัพท์ใหม่ที่ได้จากการอ่านข่าว)

vocabulary	meaning	vocabulary	meaning



Name Class No

Name Class No

Name Class No



1. Directions : Write the main idea of this news that you have read.

(บันทึกสรุปใจความสำคัญของข่าวที่อ่าน)

This news is mainly about

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Directions : Write the opinion of this news that you have read.

(บันทึกแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับข่าวที่อ่าน)

What causes the Sewol ferry to sink ?

.....

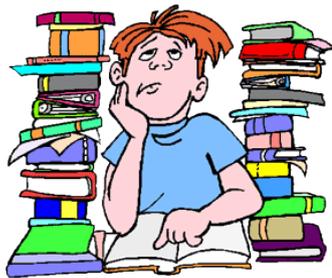
.....

.....

.....

.....

.....



Name Class No

Name Class No

Name Class No

แบบฝึกหัดที่ 1

Directions : Write T in front of the statements that are correct and F in front of the statements that are incorrect.

1. This news is the disaster from a plane crash .
2. The people on the Sewol ferry were mostly students.
3. The ferry sank on April 21,2014.
4. The Sewol ferry departed from Incheon.
5. The Sewol ferry was on its way to China.
6. There were 476 people on the ship.
7. Two Filipinos escaped to safety from the disaster.
8. The man from Russia is a victim of the disaster.
9. Students of Danwon High School boarded this ship to the island of Jeju.
10.This title of this news is "the sinking of the Sewol ferry".



Name Class No



Directions : Choose the best answer.

1. What is this news about ?
 - a. A plane accident .
 - b. A train accident .
 - c. An accident in the storm.
 - d. A ferry disaster.
2. The word " vessel " means

 - a. plane
 - b. train
 - c. ship
 - d. bus

3. What is the best title for this news ?
 - a. The disaster of the Sewol ferry.
 - b. The Sewol ferry crashed into a rock.
 - c. Students died in the Sewol ferry.
 - d. All the passengers died.
4. Where did this disaster happen ?
 - a. On the way from South Korea to China.
 - b. On the way from Incheon to Jeju Island.
 - c. On the way from South Korea to Russia.
 - d. On the way from Phenphundo to Incheon.
5. When did the Sewol ferry sink ?
 - a. April 13, 2014
 - b. April 16, 2014
 - c. April 21, 2014
 - d. April 30, 2014

6. How many people were there on this ship ?
- a. 320
 - b. 376
 - c. 476
 - d. 578
7. The people who escaped to safety from this disaster were citizens of
- a. Russia
 - b. South Korea
 - c. China
 - d. the Philippines
8. A large group of passengers in the Sewol ferry were.....
- a. teachers
 - b. students
 - c. workers
 - d. reporters
9. Which statement is **incorrect** ?
- a. All the victims in the disaster died.
 - b. The Sewol ferry was travelling from Incheon.
 - c. The Sewol ferry was travelling to Jeju Island .
 - d. The student from Russia will be buried in Incheon.
10. The main idea of this news is
- a. Ferry disaster victims.
 - b. A plane accident.
 - c. The ferry sank on April 16.
 - d. There were two citizens of the Philippines on the Sewol.

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชา ภาษาอังกฤษพื้นฐาน รหัสวิชา อ23101

หน่วยการเรียนรู้ Enjoy Reading

เรื่อง The right food for the right mood.

เวลา 2 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน ต 1.1

เข้าใจและตีความเรื่องที่ฟังและอ่านจากสื่อประเภทต่างๆ และแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล

ตัวชี้วัดที่ ต 1.1 ม.3/4

เลือก ระบุหัวข้อเรื่องใจความสำคัญ รายละเอียดสนับสนุน และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและอ่านจากสื่อประเภทต่าง ๆ พร้อมทั้งให้เหตุผลและยกตัวอย่างประกอบ

มาตรฐาน ต 1.3

นำเสนอข้อมูลข่าวสาร ความคิดรวบยอด และความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ โดยการพูดและการเขียน

ตัวชี้วัดที่ ต 1.3 ม.3/2

พูดและเขียนสรุปใจความสำคัญ แก่นสาระที่ได้จากการวิเคราะห์เรื่อง กิจกรรม ข่าว เหตุการณ์ และสถานการณ์ตามความสนใจ

2. สาระสำคัญ

ความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาและฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง การอ่านเรื่องราวหรือบทความต่าง ๆ ช่วยให้นักเรียนพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษได้ดีอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังสามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้ด้วย

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายของคำศัพท์ สำนวน ประโยค เกี่ยวกับเรื่องที่อ่านได้
2. ระบุใจความสำคัญ รายละเอียดของเรื่องที่อ่านแล้วตอบคำถามได้
3. วิเคราะห์แล้วแสดงความคิดเห็นจากเรื่องที่อ่านได้

4. สาระการเรียนรู้

เนื้อเรื่อง : The right food for the right mood.

Vocabulary : connection, affect , chemical , improve, performance , green leafy vegetable , liver, buzz, mental , boost, restless , irritable, reason , stimulate, dopamine, raise, calm , grain rice , serotonin.

Structure : Present simple tense

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

5.1 ใฝ่เรียนรู้

6. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนร่วมสนทนาเกี่ยวกับอาหารที่ชื่นชอบในชีวิตประจำวัน
2. ทบทวนคำศัพท์ ประโยคคำถาม Wh-questions (Present simple tense)

ขั้นสอน

ขั้นสำรวจ (survey)

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ดูรูปภาพและอ่านใบความรู้ข่าว (ใบความรู้ เรื่อง The right food for the right mood) โดยการสำรวจเนื้อหา อ่านคร่าว ๆ อย่างรวดเร็วเพื่อหาจุดสำคัญ ขอบเขตของเนื้อเรื่อง

2. นักเรียนช่วยกันค้นหาคำสำคัญ คำศัพท์ใหม่ สำรวจหัวข้อเรื่อง หัวข้อย่อย รายละเอียด ของเนื้อเรื่องที่ปรากฏแล้วช่วยกันบอกความหมายของคำศัพท์และคำที่สำคัญเรื่องที่อ่าน

ขั้นตั้งคำถาม (question)

1. นักเรียนตั้งคำถามง่าย ๆ หลังจากการอ่านอย่างคร่าว ๆ ในขั้นสำรวจ ตั้งคำถามเพื่อถามว่าในเนื้อเรื่อง The right food for the right mood ที่อ่านนั้นมีใจความสำคัญของเรื่องว่ามีใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร โดยใช้คำถามในรูปแบบของ Wh-questions (Present simple tense) ครูและนักเรียนยกตัวอย่างคำถามเพื่อฝึกเป็นแนวทางแก่นักเรียนและเข้าใจง่ายขึ้น เช่น

What is brain food ?

What is the main idea of this passage ?

What is the right food for the right mood ?

How do we eat the right food ?

2. นักเรียนเขียนคำถามลงในแบบบันทึกการอ่าน ครูช่วยแนะนำถ้านักเรียนมีปัญหาในการตั้งคำถาม นักเรียนสามารถนำความรู้เดิมเกี่ยวกับรูปประโยค Present simple tense และคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องมาใช้ในการตั้งคำถามได้

3. สุ่มนักเรียนแต่ละกลุ่มตั้งคำถามถามเพื่อนกลุ่มอื่น เขียนคำถามบนกระดานและช่วยกันแสดงความคิดเห็นและแก้ไขปรับปรุงคำถามให้ถูกต้อง

ขั้นการอ่าน (read)

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านเนื้อเรื่อง The right food for the right mood ในใจเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดของเนื้อเรื่อง จับใจความสำคัญ ในขณะที่อ่าน ค้นหาคำตอบจากคำถามที่ตั้งไว้ เมื่ออ่านเสร็จแล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปรึกษาหารือกันเกี่ยวกับสาระสำคัญของเรื่องที่อ่าน ว่าใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร ครูอาจช่วยแนะนำเทคนิควิธีหาคำตอบโดยการสังเกตคำ วลี หรือประโยค นักเรียนทำเครื่องหมายหรือขีดเส้นใต้คำสำคัญไว้
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกถามตอบปากเปล่าภายในกลุ่มให้คล่อง และทำความเข้าใจเนื้อหาสาระของเนื้อเรื่องที่อ่าน
3. นักเรียนเปลี่ยนกันถาม - ตอบ ต่างกลุ่มเกี่ยวกับรายละเอียดของเรื่องที่อ่าน
4. นักเรียนฝึกอ่านออกเสียงข่าวพร้อมกันโดยอ่านตามครู นักเรียนอ่านพร้อมกันทั้งห้อง และครูสุ่มอ่านเป็นรายบุคคล

ขั้นทบทวนอ่านซ้ำอย่างรอบคอบและจดบันทึก (record)

1. นักเรียนอ่านเนื้อเรื่อง The right food for the right mood ที่กำหนดให้อีกครั้ง แล้วจับใจความสำคัญของข่าว โดยให้นักเรียนจดบันทึกข้อมูลที่สำคัญจากเนื้อเรื่องตามที่ตั้งคำถามไว้ในช่วงตั้งคำถาม ลงแบบบันทึก หากนักเรียนไม่เข้าใจเนื้อเรื่องสามารถย้อนกลับไปดูคำถามที่ตั้งไว้หรือตั้งคำถามเพิ่มและค้นหาคำตอบจากข่าวและจดบันทึกเพิ่มเติม
2. นักเรียนช่วยกันพิจารณาข้อมูล คำตอบ และรายละเอียดของเนื้อเรื่องที่จดบันทึกไว้

ขั้นสรุปใจความสำคัญ (recite)

1. นักเรียนช่วยกันเล่าเรื่อง สรุปใจความสำคัญ รายละเอียดของเนื้อเรื่อง และความหมายของคำศัพท์อย่างละเอียด โดยใช้ประโยค เช่น

The right foods for the right mood are chocolate,.....

The main idea is

The foods that help your brain work better are

Relaxing foods are

Happy foods are

2. นักเรียนตอบคำถามปากเปล่าเกี่ยวกับใจความสำคัญและรายละเอียดของเนื้อเรื่อง และคำศัพท์

3. นักเรียนเขียนสรุปใจความสำคัญของเนื้อเรื่องเป็นประโยคหรือ Mind mapping

ขั้นวิเคราะห์ วิเคราะห์ แสดงความคิดเห็น (reflect)

นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์เกี่ยวกับเรื่องที่อ่านและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารที่เป็นประโยชน์กับอาหารขยะ นักเรียนควรเลือกอาหารอย่างไร (ปากเปล่า และเขียนบันทึกลงในแบบบันทึกการอ่าน)

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการอ่านเรื่อง The right food for the right mood. เกี่ยวกับ คำศัพท์ สำนวน ประโยค ใจความสำคัญ และรายละเอียดของเนื้อเรื่อง และจัดทำในรูปแบบ Mind mapping
2. นักเรียนทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบ

7. สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้ เรื่อง The right food for the right mood
2. แบบบันทึกการอ่าน
3. แบบฝึกหัด
4. แบบทดสอบ

8. การวัดและประเมินผล

วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์
1. ตรวจสอบแบบฝึกหัด / ใบงาน	แบบฝึกหัด / ใบงาน	ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
2. ทดสอบ	แบบทดสอบ	ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
3. สังเกตความเข้าใจเรียนรู้	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

9. บันทึกผลหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรคและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมเสนอแนะ

.....
.....
.....
.....

ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง

วันที่ เดือน พ.ศ.

ไปความรูู้

เรื่อง The right food for the right mood.

The right food for the right mood

Have you ever had a week when you felt tired or sad and didn't know why? It might have been the foods you ate. In fact, there's a link between what we eat and how we feel. This is because foods change the brain chemicals that make changes in our mood. Choosing foods will help you eat your way to happiness!

Brain foods

Some foods help your brain work better. If you want to improve your learning, you should eat a lot of nuts and green vegetables with lots of leaves, a lot of milk, seafood and liver and also some oranges and cereals. There are also foods that keep you awake when you need to study, but you have to be careful! A cup of coffee may keep you awake, but too much coffee can make you sleepless.

Happy foods

Milk, chicken, bananas and green vegetables with lots of leaves may give pleasant feelings, because they work on a chemical in the brain called dopamine. Chocolate can also make us feel happier as it moves up the sugar levels in our body. Again, you shouldn't eat too much of it. A meal that has too much sugar or fat can make you feel sad.



Relaxing foods

Eating carbohydrates without protein help keep you relaxed. Brown rice, sweet potatoes and pasta increase levels of serotonin in the brain. Serotonin makes you feel calm and relaxed.

แบบบันทึกการอ่านที่ 1

Directions: Write questions and answers about the passage that you have read.

(บันทึกคำถามและคำตอบจากเนื้อเรื่องที่อ่าน)

Brain foods

- 1. Question :
- Answer :
- 2. Question :
- Answer :
- 3. Question :
- Answer :

Happy foods

- 1. Question :
- Answer :
- 2. Question :
- Answer :
- 3. Question :
- Answer :

Relaxing foods

- 1. Question :
- Answer :
- 2. Question :
- Answer :
- 3. Question :
- Answer :

Name Class No

Name Class No

Name Class No



แบบบันทึกการอ่านที่ 2



Directions : Write new words about the passage that you have read.

(บันทึกคำศัพท์ใหม่ที่ได้จากการอ่านเนื้อเรื่อง)

vocubulary	meaning	vocubulary	meaning



Name Class No

Name Class No

Name Class No



แบบบันทึกการอ่านที่ 3



1. Directions : Write the main idea of this passage .

(บันทึกสรุปใจความสำคัญของเรื่องในรูปแบบ Mind mapping)

2. Directions : Write the opinion of this passage about the result of eating brain foods and junk foods.

(บันทึกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการวิเคราะห์ระหว่างผลของการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์กับสมองและอาหารขยะ)

Result of eating brain foods	Result of eating junk foods



Name Class No

Name Class No

Name Class No

แบบฝึกหัดที่ 1

Directions : Put the words into each category .

nut green vegetables milk coffee seafood coffee chicken banana
chocolate carbohydrate protein rice potato pasta liver orange cereal

Brain foods	Happy foods	Relaxing foods

แบบฝึกหัดที่ 2

Directions : Write T in front of the statements that are correct and F in front of the statements that are incorrect.

1. Foods can make you feel sad or happy.
2. Foods can't stimulate a chemical in the brain.
3. If you want to go on a diet , you should eat nuts and green vegetables.
4. Eating too much chocolate is good.
5. Serotonin in the brain makes you feel relaxed.
6. Dopamine is a chemical in the brain.
7. Foods can make you sleepless.
8. Junk food doesn't affect your health.
9. Bananas can't stimulate a chemical in the brain.
10. Good foods make you strong and healthy.

Name Class No

แบบทดสอบ

Directions : Answer the questions.

1. The main idea of this passage is
2. Brain foods include.....
3. Relaxing foods include.....
4. If you want to improve your memory, you should
-
5. Good foods can make you
6. Junk foods can make you
7. If you eat chocolate you might feel
8. Which foods can make you feel
9. How do you choose brain foods ?.....
-
10. Why do people need good foods ?.....
-



Name Class No