

กินดีอยู่ดี

หนังสือเสริมประสบการณ์พัฒนาการอ่านออกเขียนได้

อ่านคล่องเขียนคล่อง และสื่อสารได้

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ในโอกาสฉลองพระชนมายุ ๕ รอบ ๒ เมษายน ๒๕๕๘

เล่มที่ ๔



สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กินดีอยู่ดี

หนังสือเสริมประสบการณ์พัฒนาการอ่านออกเขียนได้

เล่มที่ ๔

อ่านคล่องเขียนคล่อง และสื่อสารได้

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ในโอกาสฉลองพระชนมายุ ๕ รอบ ๒ เมษายน ๒๕๕๘



สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กินดีอยู่ดี

หนังสือเสริมประสบการณ์พัฒนาการอ่านออกเขียนได้

อ่านคล่องเขียนคล่อง และสื่อสารได้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



หนูน้อยฟันดี



ห้องเรียนขอบฟ้ากว้าง



หมู่บ้านเป็นสุข



กินดีอยู่ดี



คำสอนตายาย

ลิขสิทธิ์ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

จัดพิมพ์ สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

ISBN 978-616-395-748-1

พิมพ์ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๖๐ ตามโครงการพัฒนาการเรียนการสอนภาษาไทยจังหวัดชายแดนภาคใต้

จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

ที่ปรึกษา	นายบุญรักษ์ ยอดเพชร	เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
	นายวินัย รอดจ่าย	ข้าราชการบำนาญ
	นางเบญจลักษณ์ น้ำฟ้า	ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ
	นางสุกัญญา งามบรรจง	ที่ปรึกษาด้านพัฒนากระบวนการเรียนรู้

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
๗๙ ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ๑๐๙๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๕๖๑ ๔๕๖๗ ๐ ๒๕๗๙ ๕๑๐๑

คำนำ

ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นปีมหามงคลเนื่องในโอกาสสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเจริญพระชนมายุ ๕ รอบ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักในพระมหารัชมงคล อย่่างหาที่สุดมิได้ จึงได้จัดพิมพ์หนังสือเสริมประสบการณ์พัฒนาการอ่านออกเขียนได้ อ่านคล่องเขียนคล่อง และสื่อสารได้ เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในโอกาสฉลองพระชนมายุ ๕ รอบ ๒ เมษายน ๒๕๕๘ โดยจัดพิมพ์ขึ้นละ ๕ เล่ม รวม ๓๐ เล่ม ให้เป็นหนังสือส่งเสริมทักษะภาษาไทย ด้านการอ่านและการเขียน เนื้อหาของหนังสือแต่ละเล่มจะเพิ่มศักยภาพการอ่านของนักเรียนในแต่ละระดับชั้น สอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมตามหลักค่านิยม ๑๒ ประการ ที่สำคัญคือความจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ ส่งเสริมกระบวนการคิดวิเคราะห์ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ โดยมีกิจกรรมท้ายเล่มเพื่อฝึกทักษะทางภาษา และมีหนังสือคู่มือการใช้อีก ๑ เล่ม รวม ๓๑ เล่ม บรรจุในกล่อง ซึ่งได้แจกแก่โรงเรียนในสังกัดแล้ว คณะกรรมการพัฒนาการเรียนการสอนภาษาไทยจังหวัดชายแดนภาคใต้ ศูนย์ประสานงานและบริหารการศึกษา จังหวัดชายแดนภาคใต้ (ศปบ.จชต.) พิจารณาเห็นว่าหนังสือชุดนี้เหมาะสมในการใช้เป็นสื่อฝึกทักษะการอ่าน แก่นักเรียนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ จึงจัดพิมพ์แจกเพิ่มเติมให้แก่โรงเรียนทุกสังกัดในพื้นที่จังหวัด ชายแดนภาคใต้

ในโอกาสนี้ ขอขอบคุณทุกฝ่ายที่ร่วมดำเนินการให้การจัดพิมพ์หนังสือดังกล่าวเป็นไปด้วยความ เรียบร้อยตามวัตถุประสงค์ หากมีข้อเสนอแนะประการใด โปรดแจ้งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนา



(นายบุญรักษ์ ยอดเพชร)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

๔ ตุลาคม ๒๕๖๐

อาหารมีประโยชน์
เลือกสรรกันให้ดี
เข้านี้หนูหนูงหนึ่ง
ช่วยแม่จัดถ้วยจาน
โจ๊กหมู ผลไม้
ครบหมู่สนใจปอง

ขอจงโปรดฟังทางนี้
ทุกอย่างที่รับประทาน
แสนสุขจริงอยู่ที่บ้าน
เสิร์ฟอาหารน่าลิ้มลอง
ช่างถูกใจไม่หม่นหมอง
สบายท้องรสชาติดี



หนูกลอยชอบอาหาร
ถึงร้านสังข์ตันที
พิเศษ ไข่ กุนเชียง
คิดว่าแข็งแรง

ซื้อจากร้านหลากหลายที่
เมนูนี้ ข้าวหมูแดง
หมูกรอบเรียงตามเสียงแจ๊
กินของแพงจนอ้วนพี



หนูกล้าน่าสงสาร
เฟรนช์ฟรายด์ไขมันมี
โดนัท เค้ก เนย ครีม
แต่งรสแต่งกลิ่นกลาย

ดื่มน้ำหวานนานาสี
แคลอรี สีมามากมาย
ไอศกรีมที่วางขาย
เป็นภัยร้ายทำลายตน



หนูหนึ่งบอกเพื่อนเพื่อน
ขนมอาจปลอมปน
ไก่ทอดปรุงรสจัด
ผงกรอบผงฟูใส่

คุณครูเตือนถึงเหตุผล
เกลียดมากจนเป็นโรคไต
สารพัดหนูรู้ไหม
สะสมไว้ในกายา



เลือกซื้อมือกลางวัน
กวยจั๊บถ้วยเดียวปลา
เกี่ยมอ๊ะะหมี่น้ำ
เพื่อนเพื่อนต่างเปลี่ยนไป
อะไรไม่เหมาะสม
กลอยกล้าจะละสัน

มานี้กันเถอะเพื่อนจำ
เครื่องปรุงอย่าเติมมากไป
อร่อยล้า น้ำซุปลไส
เริ่มใส่ใจเรื่องการกิน
ต้องข่มไว้ไม่ถวิล
ก่อนล้มลองต้องตรองดู



อาหารสุกใหม่ใหม่
ผัดผักอีกลาบหมู
แกงส้มต้มยำกุ้ง
แกงเลียงและแกงป่า
กินร้อนใช้ช้อนกลาง
อยู่อย่างพึงระวัง

พะโล้ไข่ใส่เต้าหู้
ยำปลาทุไล่เตงกวา
ผัดผักบุ้งบำรุงตา
ช่วยนำพาเสริมกำลัง
เป็นแนวทางที่ปลูกฝัง
ต้องหมั่นฟังเคล็ดวิชา



ตั้งใจฟังคุณครู
แหล่งที่ผลิตมา
สินค้ามีอายุ
วันเดือนชี้ชัดพอ
ฉลากที่กำหนด
รอบคอบรอบรู้ทำ

เรื่องเรียนรู้สุขศึกษา
ตรวจดูว่ามี “ออยอ”
ที่ระบุปี “พอสอ”
อย่ารีรอข้อควรจำ
อ่านให้หมดที่แนะนำ
ความรู้นำตามวิธี



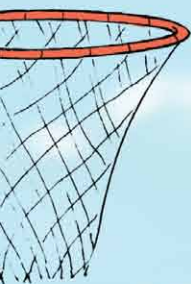
ฟังแล้วอย่านิ่งเฉย
จดจำเป็นวิธี
อาหารมือเข้านั้น
เลือกสรรอย่างดีให้
ต้องเติมน้ำสะอาด
ร่างกายดูแลกกัน

หรือละเลยสิ่งที่ดี
ใช้ชีวิทรูปลอดภัย
แสนสำคัญฝึกนิสัย
ครบหมู่ได้ในหนึ่งวัน
อย่างฉลาดเพื่อผิวพรรณ
ทุกทุกวันหมั่นใส่ใจ



ลดพุงลดโรค
สดชื่นเหนืออื่นใด
หนังหนิงและผองเพื่อน
เรื่อนร่างงามโสกา

ลดปัญหาต้องแก้ไข
ใช้ดนตรีและกีฬา
ไม่แซ่เขื่อนแสนหรรษา
ก็เพราะว่า “กินอยู่ดี”



คำชวนคิด



บอกความหมายคำศัพท์

คำศัพท์	ความหมาย
เสิร์ฟ	
เมนู	
เฟรนช์ฟรายด์	
แคลอรี	
ถวิล	
เคล็ด	
ผิวพรรณ	
หรรษา	

พินิจสร้างสรรค์



๑. เราควรรับประทานอาหารเช้าอย่างไร
๒. จากเรื่องที่อ่าน อาหารที่มีประโยชน์คืออะไรบ้าง
๓. ในแต่ละวัน นักเรียนเลือกรับประทานอาหารอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย





ประกาศสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
เรื่อง อนุญาตให้ใช้สื่อการเรียนรู้ในสถานศึกษา

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จัดทำหนังสือเสริมประสบการณ์พัฒนาการอ่านออกเขียนได้ อ่านคล่องเขียนคล่อง และสื่อสารได้ เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในโอกาสฉลองพระชนมายุ ๕ รอบ ๒ เมษายน ๒๕๕๘ เพื่อใช้เป็นสื่อเสริมทักษะภาษาไทย โดยจัดพิมพ์เพิ่มเติมแจกแก่นักเรียนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือในสถานศึกษาได้

ประกาศ ณ วันที่ ๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

(นายบุญรักษ์ ยอดเพชร)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คณะทำงาน

จัดทำหนังสือเสริมประสบการณ์พัฒนาการอ่านออกเขียนได้ อ่านคล่องเขียนคล่อง และสื่อสารได้
เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
ในโอกาสฉลองพระชนมายุ ๕ รอบ ๒ เมษายน ๒๕๕๘

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

นางสาวลี ชนะपालพันธุ์	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต ๒
นางเครือมาศ เจะสาเมาะ	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต ๑
นายสำราญ บุญธรรม	ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนเมืองคง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๒
นางภาวนา มีกลิ่นหอม	ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนวัดราชบุรณะ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ เขต ๒

บรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์มัลลิกา ตัณฑนันท์
รองศาสตราจารย์ประพนธ์ เรืองณรงค์
รองศาสตราจารย์กุลวรา ชูพงศ์ไพโรจน์
นางสาวนิจสุดา อภินันทาภรณ์
นางสาวอรอร ฤทธิกลาง
นางธนาภรณ์ กอวัฒนา
นางสาววิภารัตน์ อัสวินพันเลิศ
นางสาวจันทร์จิรา ชัดติยะ

วาดภาพประกอบ

นางประภาสินี เจริญสกุลชัยพร