

เกร็ดความรู้หน้าเสาธงประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553

วัน เดือน ปี	เกร็ดความรู้	ระดับชั้น
วันจันทร์ 7 มิถุนายน	<p>เคล็ดลึกลับ ๆ เพื่อการประหยัดพลังงานและรักษาสิ่งแวดล้อม</p> <ol style="list-style-type: none"> ลดการใช้ทรัพยากรที่ไม่จำเป็น การใช้ทรัพยากรให้คุ้มค่าที่สุดโดยการนำกลับมาใช้ซ้ำ เลือกใช้ทรัพยากรที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ <p>ภาษาไทย : สิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่ลักษณะทางกายภาพและชีวภาพอยู่รอบ ๆ ตัวมนุษย์ซึ่งเกิดขึ้นโดยธรรมชาติและมนุษย์ทำขึ้น</p> <p>ภาษาอังกฤษ : Environment : แปลว่า สิ่งแวดล้อม</p>	ปวช. 2/2
วันพุธ 9 มิถุนายน	<p>กินส้มช่วยอาการเบื่อได้</p> <p>การรับประทานส้มโดยปอกเปลือกเองจะมีกลิ่นส้มที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและวิตามินซีที่ร่างกายได้รับในจำนวนที่เพียงพอช่วยให้สมองหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้คลายความเครียดลงได้อีกด้วย</p> <p>ภาษาไทย : ส้ม หมายถึง ไม้พุ่มหรือไม้ต้น ใบขนาดเล็ก ดอกและผิวผลมีต่อมน้ำมัน กลิ่นฉุน ผลรสเปรี้ยวหรือหวาน</p> <p>ภาษาอังกฤษ : Orange : แปลว่า ส้ม</p>	ปวช. 3/1
วันจันทร์ 14 มิถุนายน	<p>ประโยชน์ของดอกคำฝอย</p> <p>มีสรรพคุณในการลดคอเลสเตอรอล ซึ่งมีผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่ นำดอกคำฝอยไปเป็นส่วนประกอบ ในการลดน้ำหนัก นอกจากนี้ดอกคำฝอยยังอุดมไปด้วยสารเบต้าแคโรทีน รวมทั้งมีสรรพคุณในการบรรเทาอาการปวดประจำเดือนในผู้หญิงได้อีกด้วย</p>	ปวช. 1/1
วันพุธ 16 มิถุนายน	<p>มัสคอต (ตัวนำโชค)</p> <p>สัญลักษณ์ประจำการแข่งขันฟุตบอลโลก 2010 คือ มนุษย์ครึ่งเสือดาว หมสีเซียว มีชื่อว่า Zakumi (ซากุมิ) โดย Zakumi มาจาก ZArth ประเทศของแอฟริกาใต้ kumi มีความหมายว่า สิบในหลายภาษาในแอฟริกา วันเกิดของซากุมิคือ 16 มิถุนายน 2537 ซึ่งถือเป็นวันเยาวชนในประเทศแอฟริกาใต้ ส่วนปี 2537 เป็นปีที่ประเทศได้</p>	ปวช. 3/2

วัน เดือน ปี	เกร็ดความรู้	ระดับชั้น
	<p>เริ่มระบอบประชาธิปไตย ซึ่งชาวมิจะมีอายุครบรอบ 16 ปี ในพ.ศ. 2553 นี้ ซึ่งเป็นปีที่จัดการแข่งขันฟุตบอลโลก คำขวัญประจำตัวของชาวมิคือ Zakumis game is Fair Play ซึ่งคำขวัญจะปรากฏในการแข่งขันฟุตบอลโลกครั้งนี้</p> <p>ภาษาไทย : ฟุตบอล หมายถึง กีฬาประเภททีมที่เล่นระหว่างสองทีม โดยแต่ละทีมมีผู้เล่น 11 คน โดยใช้ลูกฟุตบอล</p> <p>ภาษาอังกฤษ : Soccer แปลว่า กีฬาฟุตบอล</p>	
<p>วันจันทร์ 21 มิถุนายน</p>	<p><u>ปลาได้ยินไหม ?</u></p> <p>เนื่องจากปลาไม่มีหู ส่วนนอกหรือใบหู แต่จริง ๆ แล้วปลานั้นได้ยินเสียงจากภายใน โดยใช้เส้นข้างหลังลำตัวมาทำหน้าที่ในการรับเสียง จากนั้นก็ส่งสัญญาณต่อไปสู่ชั้นใน ซึ่งมีหน้าที่และส่งสัญญาณต่อไปยังสมองในการรับรู้</p> <p>ภาษาไทย : มัจฉา หมายถึง ปลา</p> <p>ภาษาอังกฤษ : Fish แปลว่า ปลา</p>	<p>ปวช. 1/1</p>
<p>วันพุธ 23 มิถุนายน</p>	<p><u>การกินอาหารมือเช้าช่วยป้องกันความจำเสื่อมได้</u></p> <p>เพราะเลือดตอนเช้าจะแข็งตัวง่ายกว่าปกติ จึงมีโอกาที่หลอดเลือดอุดตันมากขึ้น สารอาหารไปเลี้ยงสมองได้น้อยลง สมองจึงค่อย ๆ เสื่อม</p> <p>ภาษาไทย : ความจำเสื่อม หมายถึง ภาวะที่สมองทำงานลดลงกว่าเดิมทำให้มีความจำความคิดลดลง</p> <p>ภาษาอังกฤษ : Alzimer แปลว่า ความจำเสื่อม</p>	<p>ปวช. 3/1</p>
<p>วันจันทร์ 28 มิถุนายน</p>	<p><u>กินเผ็ดบำรุงหัวใจ</u></p> <p>จากการวิจัยจากมหาวิทยาลัยทัสมาเนีย ประเทศออสเตรเลีย พบว่าการกินอาหารรสเผ็ดในปริมาณเล็กน้อย เป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้หลอดเลือดหัวใจแข็งแรงอีกด้วย</p> <p>ภาษาไทย : เผ็ด หมายถึง อาการแสบร้อนของลิ้นเนื่องจากรับประทานอาหารรสเผ็ด</p> <p>ภาษาอังกฤษ : Spicy แปลว่า เผ็ดร้อน</p>	

วัน เดือน ปี	เกร็ดความรู้	ระดับชั้น
<p>วันพุธ 30 มิถุนายน</p>	<p>เคล็ดลับการทำให้ชีวิตมีความสุข</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นอนหลับวัน ละ 15 นาที 2. ทานอาหารเช้าทุกวัน 3. ดื่มน้ำเย็นวันละ 4.5 ลิตร 4. กินกล้วยวันละ 2 ลูก 5. กินปลาทูน่าและเนื้อสัตว์ 6. ทานวิตามินซีหลังออกกำลังกาย 7. กินช็อกโกแลตเดือนละ 3 ชิ้น จะอายุยืน 1 ปี 8. บ้วนปากทันทีหลังอาหาร 9. กินแอปเปิ้ลวันละ 2 ลูก ลดน้ำหนักได้ปีละ 4.5 กิโลกรัม <p>ภาษาไทย : สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งกายและทางใจ</p> <p>ภาษาอังกฤษ : Health แปลว่า สุขภาพ</p>	<p>ปวช. 3/2</p>
<p>วันจันทร์ 5 กรกฎาคม</p>	<p>นักปราชญ์ภาษาไทยคนเมืองแปดริ้ว</p> <p>พระยาศรีสุนทรโวหาร (น้อย อาจารยางกูร) เกิดเมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม พ.ศ. 2365 เป็นชาวฉะเชิงเทรา ท่านได้รับสมญาว่าเป็น "ศาสดาภาษาไทย" เป็นผู้แต่งตำราเรียนชุดแรกของไทย เรียกว่า "แบบเรียนหลวง" ใช้สอนในโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ และหนังสือกวีนิพนธ์ที่มีคุณค่าอีกหลายเรื่อง</p> <p>ภาษาไทย : นักปราชญ์ หมายถึง ผู้รู้ ผู้มีปัญญา</p> <p>ภาษาอังกฤษ : Philosopher แปลว่า นักปราชญ์</p>	<p>ปวช. 2/2</p>
<p>วันพุธ 7 กรกฎาคม</p>	<p>“ข้อควรปฏิบัติก่อนการเลือกซื้ออาหารนอกบ้าน”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. อ่านฉลากก่อนซื้อ 2. สังเกตลักษณะของภาชนะบรรจุ 3. สังเกตลักษณะของอาหาร 4. สังเกตความสะอาด <p>ภาษาไทย : ซื้อ หมายถึง ซื้อหา, ซื้อของ, จับจ่าย</p> <p>ภาษาอังกฤษ : Buy แปลว่า ซื้อ</p>	<p>ปวช. 3/1</p>

วัน เดือน ปี	เกร็ดความรู้	ระดับชั้น
<p>วันจันทร์ 12 กรกฎาคม</p>	<p>ดาวพุธ ดาวพุธเป็นดาวเคราะห์ที่อยู่ใกล้ดวงอาทิตย์ที่สุด มีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับดาวเคราะห์ดวงอื่น ๆ หมุนรอบตัวเองวันละ 58.6 วัน เคลื่อนรอบดวงอาทิตย์รอบละ 88 วัน นับว่าเป็นดาวเคราะห์ที่เคลื่อนรอบดวงอาทิตย์เร็วที่สุดคนโบราณให้ชื่อว่าเป็นเทพเจ้าแห่งการสื่อสาร ไม่มีดวงอาทิตย์เป็นบริวาร</p> <p>ภาษาไทย : ดาว หมายถึง สิ่งที่เป็นดวงมีแสงระยิบระยับในท้องฟ้าเวลามืด</p> <p>ภาษาอังกฤษ : Start แปลว่า ดาว</p>	<p>ปวช. 1/1</p>
<p>วันพุธ 14 กรกฎาคม</p>	<p>เทคนิคการเตรียมตัวสอบและทำข้อสอบ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทบทวน ท่องนิยาม ของบทเรียนที่จะสอบ 2. ทบทวนแบบฝึกหัดทุกข้อ 3. เตรียมอุปกรณ์เครื่องเขียนให้พร้อม 4. ตื่นนอนแต่เช้า-ทบทวนเนื้อหาในการสอบ 5. ถึงหน้าห้องสอบก่อน 10 นาที ตรวจสอบที่นั่งสอบ 6. เข้านั่งโต๊ะสอบ วางอุปกรณ์ ให้หยิบง่าย 7. รอคอยการแจกข้อสอบ <p>ภาษาไทย : ไตร่ตรอง หมายถึง คิด ใคร่ ครวญคิด ทบทวน</p> <p>ภาษาอังกฤษ : Graduate แปลว่า ผู้สำเร็จการศึกษา</p>	<p>ปวช. 3/2</p>
<p>วันจันทร์ 19 กรกฎาคม</p>	<p>โรคกระดูกพรุน เกิดจากการขาดแคลเซียมและฟลูออไรด์ ทำให้ความหนาแน่นในกระดูกลดลง เราควรรับประทานนม บรีอคโคลี ผักขม ปลา และโยเกิร์ตวันละ 2 ถ้วย เพราะจุลินทรีย์ในโยเกิร์ตจะช่วยให้กระดูกซึมแคลเซียมดีขึ้น</p> <p>ภาษาไทย : แคลเซียม หมายถึง ธาตุแคลเซียมมีอยู่ในอาหารประเภทนม ช่วยบำรุงกระดูกฟัน</p> <p>ภาษาอังกฤษ : Calcium แปลว่า แคลเซียม</p>	<p>ปวช.1/2</p>

วัน เดือน ปี	เกร็ดความรู้	ระดับชั้น
วันพุธ 21 กรกฎาคม	<u>พริกแห้งใช้ไล่แมลง</u> เวลาตากของแห้งไว้ จะมีแมลงวันมาตอม ให้นำพริกแห้ง 5-6 เม็ด เลียบไว้ขอบกระด้ง ไอร้อนของพริกจะทำให้แมลงวันไม่กล้าเข้าใกล้ ภาษาไทย : พริก หมายถึง ไม้ล้มลุก มีรสเผ็ด มีหลายชนิด เช่น พริก จี๋หนู ภาษาอังกฤษ : Chilli แปลว่า พริก	ปวช. 3/1
วันพุธ 28 กรกฎาคม	<u>อบเชยช่วยลดน้ำตาลในเลือด</u> นักวิจัยรายงานผลการศึกษาในวารสาร “โภชนาศาสตร์คลินิกอเมริกัน” กล่าวว่า ผลการศึกษาอบเชยมีสรรพคุณช่วยรักษาโรคเบาหวาน มีคุณสมบัติพิเศษป้องกันเลือดจับตัวกันเป็นก้อน และยังมีคุณลักษณะเป็นอาหารต้านจุลชีพช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียและเชื้อราได้ ภาษาไทย : อบเชย หมายถึง ไม้ยืนต้น ใบและเปลือกมีกลิ่นหอม ภาษาอังกฤษ : Climamon แปลว่า อบเชย	ปวช.3/2
วันจันทร์ 2 สิงหาคม	<u>ประโยชน์ของยาหม่อง</u> ยาหม่องสามารถขจัดหมากฝรั่งเปื้อนผ้าได้ ให้นำยาหม่องถูไปมา หมากฝรั่งก็จะหลุดออกและนำไปซักตามปกติ ภาษาไทย : ยาทา หมายถึง ยาใช้ภายนอก ภาษาอังกฤษ : Vanishing Cream แปลว่า ยาทา	ปวช. 2/2
วันพุธ 4 สิงหาคม	<u>นำผ้าไหมแช่แข็งจะทำให้รีดง่าย</u> การรีดผ้าไหม ควรใช้ไฟอ่อน เพราะผ้าไหมจะไหม้เกรียม หรือเป็นสีเหลืองได้ง่าย แต่ถ้าผ้าไหมยับมาก ก่อนรีดควรฉีดพรมน้ำยาให้ทั่ว แล้วพับใส่ถุงพลาสติกนำไปแช่ในช่องแข็งประมาณ 10-15 นาที แล้วนำออกมารีดจะทำให้รีดง่ายและเรียบยิ่งขึ้น ภาษาไทย : ผ้า หมายถึง สิ่งที่ทำด้วยเยื่อใย เช่น ผ้าไหม ขนสัตว์ ภาษาอังกฤษ : Cloth แปลว่า ผ้า	ปวช. 3/1

วัน เดือน ปี	เกร็ดความรู้	ระดับชั้น
<p>วันจันทร์ 9 สิงหาคม</p>	<p><u>ประโยชน์ของวิตามินซี</u></p> <p>พบมากในอาหารประเภทต่าง ๆ เช่น ฝรั่ง มะขามป้อม มะเขือเทศ วิตามินซีช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นของผนังหลอดเลือด สร้างเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกาย อาการขาดวิตามินซี คือ ฟันผุ ไมเกรน เหงือกบวม อักเสบกระดูกในร่างกาย</p> <p>ภาษาไทย : วิตามินซี หมายถึง สารอาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกาย ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ</p> <p>ภาษาอังกฤษ : Vitamin แปลว่า วิตามิน</p>	<p>ปวช. 1/1</p>
<p>วันพุธ 11 สิงหาคม</p>	<p><u>เด็กกึ่งดำ</u></p> <p>ขณะนี้นิยมแฟชั่นเด็กกึ่งดำหรือกางเกงกันโป๊ ซึ่งเป็นกระแสแฟชั่นฮิตจากเกาหลี มีลักษณะเป็นผ้ายืด มีขายาว ขาสั้น ขาสีส่วน หลากสี ใส่สบาย แต่นิยมที่สุดคือสีดำ ซึ่งเป็นสีที่ยุ้งลายชอบและยุ้งชนิดนี้ จะออกหากินช่วงเวลากลางวันทำให้ผู้ที่ใส่มีความเสี่ยงจากยุ้งลาย ที่มีขายาวแหลมกั๊ดเจาะทะลุผ้ายืดของกางเกงเข้าไปดูดเลือดได้ง่าย หากยุ้งลายที่เข้าไปกั๊ดมีเชื้อไข้เลือดออกก็จะทำให้ติดเชื้อและป่วยจึงขอแนะนำประชาชนให้หลีกเลี่ยงผ้าสีทึบ โทนมดำ เพื่อหลีกเลี่ยงการยั่วยวยุ้งลาย ควรเลือกใส่ผ้าสีอ่อน ๆ สวมใส่กางเกงป้องกันไม่ให้ยุ้งลายกั๊ดได้ เช่น กางเกงยีนส์ หรือ กางเกงผ้าหนา ๆ ซึ่งในเดือนมิถุนายน – กันยายน ของทุก ๆ ปีเป็นช่วงระบาดของไข้เลือดออก และจะพบผู้ป่วยในช่วงนี้มาก</p> <p>ภาษาไทย : ไข้เลือดออก หมายถึง โรคติดต่อที่เกิดจากยุ้งลาย</p> <p>ภาษาอังกฤษ : Sick แปลว่า ป่วย</p>	<p>ปวช. 3/2</p>
<p>วันจันทร์ 16 สิงหาคม</p>	<p><u>หัวไชเท้ารักษากระได้</u></p> <p>สำหรับคนที่ทำงานต้องอยู่ท่ามกลางแสงแดดอาจทำให้ใบหน้าเป็นกระได้ ให้นำหัวไชเท้ามาฝานเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วนำมาถูที่หน้าสักประมาณ 5 นาที ทำบ่อย ๆ จะช่วยให้กระที่ใบหน้าจางลงได้</p> <p>ภาษาไทย : หัวไชเท้า หมายถึง ผักกาดหัว ปลูกเพื่อบริโภค เนื้อในมีสีขาวใช้ประกอบอาหาร</p> <p>ภาษาอังกฤษ : Radish แปลว่า หัวไชเท้า</p>	<p>ปวช. 1/2</p>

วัน เดือน ปี	เกร็ดความรู้	ระดับชั้น
วันพุธที่ 18 สิงหาคม	<p>วันวิทยาศาสตร์</p> <p>วันวิทยาศาสตร์ได้เริ่มมีขึ้นครั้งแรกเมื่อวันที่ 18 สิงหาคม พ.ศ. 2525 โดยมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 14 เมษายน 2525 เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติแด่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว อันเป็นพระบิดาแห่งวิทยาศาสตร์ไทย เพราะทรงคำนวณการเกิดสุริยุปราคาที่ตำบลหว้ากอ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เมื่อวันที่ 18 สิงหาคม พ.ศ. 2411 ได้อย่างแม่นยำ</p> <p>ภาษาไทย : วิทยาศาสตร์ หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตรวมทั้งกระบวนการประมวลความรู้เชิงประจักษ์ที่เรียกว่ากระบวนการทางวิทยาศาสตร์</p> <p>ภาษาอังกฤษ : Scienc แปลว่า วิทยาศาสตร์</p>	ปวช. 3/1