

	ใบงานที่ 3-3	หน่วยการเรียนรู้ 3
	รหัสวิชา 2001- 0001 วิชา คอมพิวเตอร์เพื่องานอาชีพ	ระดับ ปวช. 1 จำนวน 2 หน่วยกิต
	ชื่อหน่วย ตกแต่งเอกสารด้วยรูปภาพและกราฟิก	จำนวน 3 ชั่วโมง
ชื่อเรื่อง ตกแต่งเอกสารด้วยรูปภาพและกราฟิก	จำนวน 1 สัปดาห์	

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. แทรกรูปภาพตัดปะได้
2. แทรกรูปภาพจากไฟล์รูปภาพต่าง ๆ ได้
3. สามารถจัดวางข้อความร่วมกับรูปภาพได้
4. สามารถปรับขนาดของรูปภาพได้
5. สามารถใช้แถบเครื่องมือรูปภาพได้
6. สามารถวาดรูปโดยใช้รูปทรงสำเร็จรูปได้
7. สามารถจัดรูปแบบข้อความบนซองได้
8. สามารถออกแบบซองจดหมายแบบอื่นได้
9. สามารถกำหนดขนาดของเลเบลใหม่ได้
10. บอกองค์ประกอบหลักของจดหมายเวียนได้
11. บอกประเภทของเอกสารหลักได้
12. บอกกระบวนการ/ขั้นตอน ในการทำจดหมายเวียนได้อย่างถูกต้อง
13. สามารถแก้ไขจดหมายเวียนได้
14. สามารถส่งจดหมายเวียนทางอีเมลล์

คำสั่ง ฝึกปฏิบัติแทรกรูปภาพลงในเอกสารดังตัวอย่างต่อไปนี้ โดยใช้ปุ่มเครื่องมือในการแก้ไขจุดตัดเพื่อปรับรูปภาพและข้อความให้ตั้งชื่อว่า Clipart1.DOC

การดื่มน้ำช่วยรักษาผิว

ทำไมการดื่มน้ำวันละ 8 แก้วจึงช่วยกำจัดผิวได้

การดื่มน้ำสะอาดนั้นถือเป็นสิ่งจำเป็นและมีประโยชน์ในการทำมาความสะอาดผิวและสุขภาพโดยรวม เนื่องจากน้ำเป็นตัวลำเลียงสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย และมีความเกี่ยวเนื่องในการรักษาและป้องกันการเกิดผิวได้

ควรดื่มน้ำวันละกี่แก้ว? คำตอบคืออย่างน้อย 8-10 แก้วต่อวันเพื่อให้ผิวสวยสุขภาพดีร่างกายของคนเรานั้นประกอบด้วยส่วนที่เป็นน้ำถึง 70% และมีส่วนร่วมในกระบวนการทำงานของร่างกายแทบจะทุกส่วน รวมถึงระบบย่อยอาหาร, การดูดซึม, ระบบไหลเวียนของเลือด และการขับถ่ายน้ำยังทำหน้าที่ลำเลียงสารอาหารไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หากร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอ จะทำให้สารพิษก่อตัวขึ้นอันเป็นเหตุให้เกิดสิว จึงควรดื่มน้ำเพื่อให้ร่างกายกำจัดสารพิษออกจากร่างกายได้ ซึ่งทำหน้าที่กำจัดของเสียออกจากร่างกายก็จำเป็นที่จะต้องใช้น้ำในกระบวนการดังกล่าว ดังนั้นการดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว จะเป็นการกำจัดของเสียและสารพิษออกจากร่างกายทางผิวหนังได้ด้วย จึงทำให้รูขุมขนสะอาดและป้องกันการเกิดสิวได้



ไตของเราก็ไม่อาจทำหน้าที่ได้เป็นปกติหากได้รับน้ำไม่เพียงพอในการขับสารพิษออกจากร่างกาย และเมื่อทำงานไม่เต็มทีก็จะมีบางส่วนที่จะถูกเก็บไปไว้ที่ตับ

หน้าที่ของตับก็คือการเผาผลาญไขมันเพื่อให้ร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ แต่ถ้าตับต้องรับหน้าที่จากไตเพิ่มด้วย ก็จะทำให้ตับทำงานได้ไม่สมบูรณ์ เมื่อตับทำงานได้ไม่สมบูรณ์ก็มีผลทำให้เกิดสิวได้ เนื่องจากตับไม่สามารถหยุดการทำงานและขจัดฮอร์โมนส่วนเกินจากร่างกายได้

ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับน้ำ

น้ำเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการลดน้ำหนักและทำให้ไม่ค้อยหิว ทั้งยังช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไขมันที่สะสมเอาไว้ด้วย การศึกษาพบว่าเมื่อดื่มน้ำปริมาณน้อยลงจะทำให้ร่างกายสะสมไขมันเพิ่มขึ้น ในขณะที่เมื่อดื่มน้ำปริมาณมากขึ้นก็จะช่วยลดไขมันสะสมได้ การดื่มน้ำวันละ 8 แก้วจะช่วยกำจัดน้ำเสียที่กักอยู่ในร่างกายได้ ซึ่งการคั่งค้างของน้ำเสียในร่างกายได้แก่โซเดียม น้ำสะอาดจะช่วยขจัดโซเดียมออกจากร่างกายได้

น้ำยังช่วยบรรเทาอาการท้องผูก เมื่อร่างกายได้รับน้ำน้อยเกินไป ร่างกายก็จะดึงน้ำจากส่วนอื่น ๆ ภายในระบบของร่างกายมาใช้แทน ระบบลำไส้เป็นส่วนแรกที่ร่างกายจะดึงเอาน้ำออกมาใช้ทดแทนเพื่อไหลเวียนในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย จึงเป็นเหตุทำให้ท้องผูก แต่หากดื่มน้ำสะอาดเพียงพอแล้วก็จะทำหน้าที่ตามปกติได้ดังเดิม

ดังนั้นการดื่มน้ำสะอาดในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จึงจำเป็นสำหรับผิว เพื่อผิวที่สะอาดสดใสมีสุขภาพดี