

LESSON 4

สาระการเรียนรู้

Habits & Lifestyles



- 1 คำศัพท์ที่เกี่ยวกับลักษณะนิสัยของบุคคล
- 2 กลุ่มคนที่มีความสนใจในสิ่งที่ทำหรือกิจกรรมที่ทำ
- 3 แนวโน้มการทานอาหารที่ทำมาจากพืช และไลฟ์สไตล์ที่ดีต่อสุขภาพ
- 4 การพูดถึงลักษณะนิสัยและพฤติกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำในอดีต
- 5 การใช้คำกริยา prefer และคำนาม preference
- 6 การเปรียบเทียบไลฟ์สไตล์ที่ดีต่อสุขภาพและไม่ดีต่อสุขภาพ
- 7 มารยาทที่ไม่ควรทำเกี่ยวกับการแคะจมูก

**Trait**

trait ออกเสียงว่า “เทรท” เป็นลักษณะนิสัยของบุคคลที่ทำให้เป็นบุคคลในลักษณะนั้น ในภาษาอังกฤษ จะแบ่งเป็น **personality trait** ซึ่งเป็นลักษณะที่มักจะมีมาตั้งแต่เกิด และ **character trait** ที่มักจะเกิดขึ้นหรือพัฒนาขึ้นจากการเลี้ยงดู ป้อนหลัง และประสบการณ์ชีวิต อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัติ ลักษณะนิสัยของบุคคล จะถูกสังเกตจาก **personality** (บุคลิกภาพ), **behavior** (พฤติกรรม), **sociability** (การเข้าสังคม, ความเป็นกันเอง), **character** (ลักษณะโดยรวมของบุคคลคนหนึ่ง) เป็นต้น

คำศัพท์ที่ทำหน้าที่เป็น **adjective** (คำคุณศัพท์) เพื่อใช้อธิบายลักษณะหรือนิสัยของบุคคล มีอยู่เป็นจำนวนมากที่ผู้เรียนควรศึกษา



ตัวอย่างคำคุณศัพท์ที่เกี่ยวกับ traits

- kind (ใจดี)
- generous (มีน้ำใจ)
- compassionate (ที่เห็นใจผู้อื่น)
- friendly (เป็นมิตร เป็นกันเอง)
- outgoing (ที่ชอบพูดชอบคุยกับผู้อื่น)
- sociable (ที่ชอบเข้าสังคม)
- funny (ที่ตลกขบขัน)
- optimistic (ที่มองโลกในแง่ดี)

- confident (ที่มีความมั่นใจ)
- honest (ที่จริงใจ ที่พูดแต่ความจริง)
- loyal (ที่ซื่อสัตย์ ที่คอยอยู่เคียงข้าง)
- open-minded (ที่เปิดใจ ที่รับฟังความเห็นผู้อื่น)
- shy (ขี้อาย)
- reserved (ที่ไม่ค่อยแสดงออก)
- introverted (ที่เงียบและมีโลกส่วนตัว)



● flexible (ที่ยืดหยุ่นและยินดีปรับเปลี่ยนไป
ตามสถานการณ์)

● reliable (ที่พึ่งพาได้ ที่ไว้วางใจได้)

● intelligent (ที่ฉลาดหลักแหลม)

● energetic (ที่กระฉับกระเฉง ที่มีความ
กระตือรือร้น)

● talkative (ที่คุยเก่ง)

● humorous (ที่มีอารมณ์ขัน)

● humorous (ที่มีอารมณ์ขัน)

● helpful (ที่ช่วยเหลือเหลือผู้อื่น)

● ambitious (ที่ทะเยอทะยาน)

● creative (ที่มีความคิดสร้างสรรค์)

● hard-working (ที่มักจะทำงานหนัก)

● curious (ที่อยากรู้อยากเห็น)

● respectful (ที่ให้ความเคารพผู้อื่น ที่ให้ความ
เกรงใจผู้อื่น)



Activity 14.1

Listen to these adjectives and repeat after the audio.



friendly

kind

creative

funny

shy

reserved

optimistic

ambitious

loyal

talkative

outgoing

honest

energetic

generous

confident

helpful

flexible

sociable

intelligent

cautious

reliable

introverted

compassionate

open-minded

สื่อเสริมการเรียนรู้



<https://eqrco.de/a/QvDzCV>

ชมคลิป

ขึ้นอยู่กับสภาพจริง



Activity 4.2

Work in pairs and find out how many adjectives are there in Activity 4.1. Then look up the meanings of the words you do not know.

คำตอบ

friendly	=	เป็นมิตร, ที่พูดคุยดี	open-minded	=	ใจกว้าง, พร้อมรับฟังความคิดเห็น
kind	=	ใจดี, เมตตา	Introverted	=	ขี้อาย, ชอบอยู่คนเดียว
generous	=	ใจกว้าง, เสียสละ	flexible	=	ยืดหยุ่น, ปรับตัวได้
outgoing	=	เข้าสังคม, กล้าพูดคุย	reliable	=	เชื่อถือได้, น่าไว้วางใจ
sociable	=	เข้ากับคนง่าย, ชอบสังสรรค์	intelligent	=	ฉลาด, มีปัญญา
funny	=	ตลก, ขบขัน	energetic	=	มีพลัง, กระตือรือร้น
shy	=	ขี้อาย, เขินอาย	talkative	=	ช่างพูด, พูดเก่ง
reserved	=	เก็บตัว, หลีกเลี่ยงการแสดงออก	cautious	=	รอบคอบ, ระมัดระวัง
Compassionate	=	เมตตา กรุณา, มีความเห็นอกเห็นใจ	ambitious	=	มุ่งมั่น, มีความทะเยอทะยาน
Optimistic	=	มองโลกในแง่ดี	creative	=	สร้างสรรค์, มีความคิดริเริ่ม
Confident	=	มั่นใจ	helpful	=	ช่วยเหลือ, ใจดีช่วยเหลือ
Honest	=	ซื่อสัตย์, จริงใจ			
Loyal	=	ภักดี, ซื่อสัตย์			





Activity 14.3 Match the words (1-10) to their meanings (a-j).

- | | |
|----------------|--|
| 1 outgoing | a talking a lot |
| 2 energetic | b able to learn and understand things easily |
| 3 open-minded | c sure that you have the ability to do things well |
| 4 confident | d having or needing a lot of energy or determination |
| 5 talkative | e happy to give more money or help than usual |
| 6 generous | f very friendly and likes meeting and talking to people |
| 7 reserved | g believing that good things will happen in the future |
| 8 optimistic | h unwilling to express your emotions or talk about your problems |
| 9 loyal | i always supporting your friends, principles, organization, country, etc |
| 10 intelligent | j willing to consider and accept other people's ideas and opinions |



Activity 4.4 Underline the adjectives in brackets to complete the sentences.

-  Someone who is (generous / intelligent ) is able to learn and understand things easily.
- ① Someone who is (outgoing / hopeful) is very friendly and likes meeting and talking to people.
- ② Someone who is (funny / sociable) is friendly and enjoys being with other people.
- ③ Someone who is (optimistic / flexible) is believing that good things will happen in the future.
- ④ Someone who is (fun / funny) is amusing and likely to make you smile or laugh.
- ⑤ Someone who is (honest / flexible) always tells the truth and does not cheat or steal.



- 6 Someone who is (compassionate / **reliable**) can be trusted or depended on.
- 7 Someone who is (ambitious / **flexible**) can change or be changed easily to suit any new situation.
- 8 Someone who is (**creative** / generous) is very good at using their imagination to make things.
- 9 Someone who is (**reserved** / confident) does not often talk about or show their feelings or thoughts.
- 10 Someone who is (**energetic** / talkative) is very active and does not feel tired at all.





Opposites

คำคุณศัพท์ที่ใช้อธิบายลักษณะนิสัยของบุคคล มีทั้งความหมายที่ positive (ที่มีลักษณะที่ดี ในทางบวก) และ negative (ที่มีลักษณะที่ไม่ดี ในทางลบ) จึงเกิด opposites (คำที่มีความหมายตรงข้ามกัน)

ตัวอย่าง opposites

positive		negative
honest (ที่ซื่อสัตย์)	#	dishonest (ที่ไม่ซื่อสัตย์)
calm (ที่สงบนิ่ง)	#	anxious (ที่เป็นกังวล)
generous (ที่มีน้ำใจ)	#	mean (ที่ไม่ใจดี ที่ใจร้าย ที่ไม่ช่วยเหลือ)
friendly (ที่เป็นมิตร)	#	unfriendly (ที่ไม่เป็นมิตร)

Activity 4.5



Listen to these adjectives and repeat after the audio.



ชมคลิป

ขึ้นอยู่กับสภาพจริง

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> unsociable | <input type="radio"/> unreliable |
| <input type="radio"/> inflexible | <input type="radio"/> mean |
| <input type="radio"/> unhelpful | <input type="radio"/> dishonest |
| <input type="radio"/> unfriendly | <input type="radio"/> disloyal |
| <input type="radio"/> pessimistic | <input type="radio"/> narrow-minded |



Activity 4.6

Work in pairs and find out how many adjectives are there in Activity 4.5 that you know. Then look up the meanings of the words you do not know. Do they have positive or negative meanings?

คำตอบ

Unsociable	=	ขี้อาย, ไม่ชอบเข้าสังคม	mean	=	ขี้เหนียว, ใจร้าย
Inflexible	=	ดื้อรั้น, ไม่ยืดหยุ่น	dishonest	=	โกหก, ไม่ซื่อสัตย์
Unhelpful	=	ไม่ช่วยเหลือ	disloyal	=	ไม่ภักดี
Unfriendly	=	ไม่เป็นมิตร	narrow-minded	=	แคบคิด, ไม่เปิดใจ
Pessimistic	=	มองโลกในแง่ร้าย			
Unreliable	=	ไว้วางใจไม่ได้, ไม่สามารถเชื่อถือได้	คำศัพท์ทั้งหมดนี้เป็น negative meaning		

Activity 4.7

What's the opposite of 'optimistic'? Find the word from the list in Activity 4.5.

คำตอบ pessimistic



Activity 4.8

Match the adjectives with their opposites.

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1 friendly | a unsociable |
| 2 honest | b inflexible |
| 3 sociable | c impatient |
| 4 flexible | d dishonest |
| 5 reliable | e insensitive |
| 6 open-minded | f unkind |
| 7 loyal | g unhelpful |
| 8 helpful | h disloyal |
| 9 kind | i narrow-minded |
| 10 sensitive | j unpleasant |
| 11 pleasant | k unreliable |
| 12 patient | l unfriendly |
-



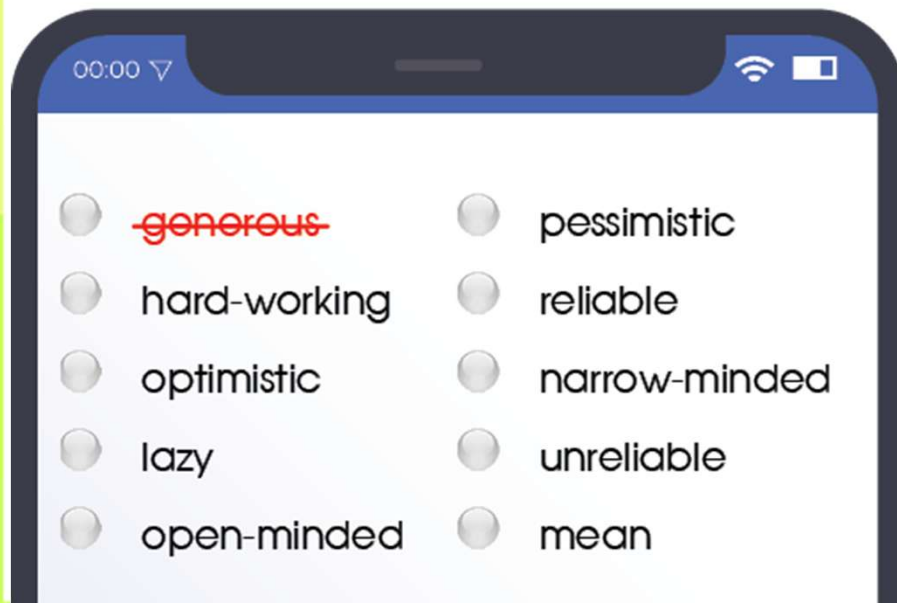
Activity 4.9

In English, a prefix is a group of letters added to the beginning of a word to change its meaning, such as 'un' in 'unsociable' or 'dis' in 'dishonest'. Go back to Activity 4.8 and find the prefixes.

คำตอบ *un, dis, in, im*

Activity 4.10

Find five pairs of adjectives and their opposites and put them into the correct columns.



00:00 ▾

<input type="radio"/> generous	<input type="radio"/> pessimistic
<input type="radio"/> hard-working	<input type="radio"/> reliable
<input type="radio"/> optimistic	<input type="radio"/> narrow-minded
<input type="radio"/> lazy	<input type="radio"/> unreliable
<input type="radio"/> open-minded	<input type="radio"/> mean

positive

generous

hard-working

optimistic

open-minded

reliable

negative

mean

lazy

pessimistic

narrow-minded

unreliable

Activity 14.11

What are you like? Describe your character. Check ✓ the number that describes you. For example, in the first line 1 = very optimistic, 3 = not very optimistic or pessimistic, 5 = very pessimistic.

	1	2	3	4	5	
I think I'm very optimistic .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I think I'm very pessimistic .
I'm usually hard-working .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I'm usually lazy .
I'm usually outgoing .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I'm usually extroverted .
I'm quite adventurous .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I'm quite cautious .
I'm flexible .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I'm inflexible .
I'm humble .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	I'm arrogant .

ขึ้นอยู่กับสภาพจริงและดุลยพินิจของครูผู้สอน



PART II

Situational Dialog



Describing people who have a strong interest in their favorite activities

ในภาษาอังกฤษ มีการเรียกกกลุ่มคนที่มีความสนใจในสิ่งที่ทำหรือกิจกรรมที่ทำด้วยการทำสิ่งนั้นอยู่เป็นประจำหรือทำอยู่บ่อย ๆ

ตัวอย่าง

movie-goer / cinema-goer

ผู้ที่ชอบชมภาพยนตร์, คนไป
ชมภาพยนตร์เป็นประจำ



gamer

ผู้ที่ชอบเล่นเกมส์, คนเล่น
เกมส์เป็นประจำ



bookworm

ผู้ที่ชอบอ่านหนังสือมาก



foodie

ผู้ที่ชอบเสาะหาอาหารอร่อย
ทาน, ผู้ที่ชอบชิมอาหาร



avid traveler

ผู้ที่ชอบท่องเที่ยวเป็นชีวิต
จิตใจ



fitness enthusiast

ผู้ที่ชอบเข้าฟิตเนส, ผู้ที่ชื่นชอบ
การออกกำลังกาย



Activity 14.12

Read about the following people.
Then find out their interests.



Daniel : I'm a movie-goer or cinema-goer because I love watching films at the theater. The big screen and comfy seats make the experience special, especially when I have popcorn and a soft drink.

สื่อเสริมการเรียนรู้



<https://eqrco.de/a/PVg6vv>

แดเนียล : ผมเป็นคนชอบดูหนังหรือคนที่ไปดูหนังบ่อยๆ เพราะผมชอบดูหนังที่โรงภาพยนตร์ หน้าจอขนาดใหญ่ และที่นั่งที่สบายทำให้ประสบการณ์พิเศษยิ่งขึ้น โดยเฉพาะเมื่อผมมีป๊อปคอร์นและเครื่องดื่มเย็นๆ

ชมคลิป





Bob : I'm a gamer because I enjoy playing video games with my friends. It's exciting to explore different worlds and complete challenges with them.

บ๊อบ: ผมเป็นนักเล่นเกม เพราะผมสนุกกับการเล่นวิดีโอเกมกับเพื่อนๆ มันตื่นเต้นที่ได้สำรวจโลกต่างๆ และทำภารกิจร่วมกัน



Sally : I'm a bookworm because I love getting lost in stories. Reading books allows me to escape the reality and learn new things.

แซลลี่: ดิฉันเป็นคนรักการอ่านหนังสือ เพราะดิฉันชอบจมอยู่ในเรื่องราวต่างๆ การอ่านหนังสือทำให้ดิฉันหนีจากความจริงและได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ



Emma : I'm a foodie because I love trying new dishes and exploring different cuisines. Going to restaurants and tasting delicious food is my favorite hobby.

เอ็มมา: ดิฉันเป็นคนชอบกินอาหาร เพราะดิฉันชอบลองทานจานใหม่ๆ และสำรวจอาหารจากหลายๆ ประเทศ การไปที่ร้านอาหารและชิมอาหารอร่อยๆ เป็นงานอดิเรกที่ชอบที่สุด





Paul : I'm an avid traveler because I enjoy visiting new places and experiencing different cultures. Traveling allows me to create unforgettable memories and broaden my horizons.

พอล: ผมเป็นนักเดินทางที่ชอบการเดินทาง เพราะผมสนุกกับการเยี่ยมชมสถานที่ใหม่ๆ และสัมผัสวัฒนธรรมที่แตกต่าง การเดินทางทำให้ผมสามารถสร้างความทรงจำที่น่าจดจำและขยายขอบเขตการมองโลก



Lisa : I'm a fitness enthusiast because I like staying active and healthy. Exercising regularly helps me feel strong and energized.

ลิซ่า: ดิฉันเป็นคนที่ชอบออกกำลังกาย เพราะดิฉันชอบรักษาความกระฉับกระเฉงและมีสุขภาพดี การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ดิฉันรู้สึกแข็งแรงและเต็มไปด้วยพลัง



Activity 4.13

Answer the following questions by checking ✓ the names. You may refer to the information in Activity 4.12.

	Daniel	Bob	Sally	Emma	Paul	Lisa
1 Who loves travelling?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Who loves reading books?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Who is passionate about fitness and health?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
4 Who loves playing video and computer games?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Who regularly goes to the movies?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Who is interested in cooking and eating food?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>





Animal lovers

ในภาษาอังกฤษ มีการเรียกกลุ่มคนที่มีความรัก ความชอบในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่า เป็น lover ในเรื่องนั้นหรือสิ่งนั้น



animal lovers
คนรักสัตว์



music lovers
ผู้ชื่นชอบใน
ดนตรี



nature lovers
คนรักธรรมชาติ



art lovers
ผู้ชื่นชอบใน
ศิลปะ



lovers of the
outdoors
คนรักการทำ
กิจกรรมกลางแจ้ง



Activity 14.14

Listen to the conversation between two people talking about their pets. Then find out who is a cat lover and who is a dog lover.



ชมคลิป



สื่อเสริมการเรียนรู้



<https://eqrco.de/a/RBXw84>

บทสนทนาระหว่างบุคคลสองคนกำลังคุยกันเกี่ยวกับสัตว์เลี้ยงของตนเอง



1 Jason

Hi there! How is your day going?

สวัสดีครับ! วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง?



3 Jason

Same here. Just spending some quality time with my pet. What kind of pet do you have?

เหมือนกันครับ แค่ใช้เวลาคุณภาพกับสัตว์เลี้ยงของผมครับ คุณมีสัตว์เลี้ยงอะไรบ้าง?



5 Jason

I have a beautiful cat named Luna. She's a bit more independent but still loves cuddling up on the couch.

ผมมีแมวสวยชื่อ "ลูน่า" ครับ เธอค่อนข้างเป็นอิสระ แต่ก็ยังชอบมานั่งกอดกันบนโซฟาอยู่ดีครับ



2 Pamela

Hi! It's pretty good. Just hanging out with my furry friend here. How about you?

สวัสดีค่ะ! ก็ถือว่าดีค่ะ แค่ใช้เวลาคลายเครียดกับเพื่อนขนฟูของฉันทนอยู่ค่ะ แล้วคุณล่ะ?



4 Pamela

I have a lovely dog named Max. He's a golden retriever, always full of energy and ready to play. What about you?

ฉันมีสุนัขน่ารักชื่อแม็กซ์ เขาเป็นโกลเด้น รีทรีฟเวอร์ เต็มไปด้วยพลังและพร้อมเล่นเสมอค่ะ แล้วคุณล่ะ?



6 Pamela

That's adorable!

น่ารักจังเลยค่ะ!



Activity 4.15

Answer the questions about the conversation in Activity 4.14. Answer *true* or *false*.



false

1 Jason has a pet dog.

false

2 Pamela has a pet bird.

true

3 Luna is Jason's cat.

true

4 Max is Pamela's dog.

true

5 Pamela's dog is a large dog with light brown fur.

true

6 Jason's cat likes to sit on the couch.

false

7 Pamela's dog does not like to play with people.



Activity 4.16

What do these groups of words from Activity 4.14 mean? Work in a group and find out the meanings.

‘my furry friend’

"เพื่อนขนฟูของฉัน"

‘quality time’

"เวลาดี ๆ, เวลาที่มีคุณภาพ"

‘a bit more independent’

"ค่อนข้างอิสระมากขึ้น"

‘cuddling up on the couch’

"นั่งกอดกันบนโซฟา"

Activity 4.17

Work in a group of three and ask your friends if they are animal lovers. What kind of pets do they have?

คำตอบขึ้นอยู่กับสภาพจริงและดุลยพินิจของครูผู้สอน





An eating trend

Activity 4.18

Read the passage about an eating trend before answering the questions.
Do you know plant-based foods?

Plant-Based Eating Trends

In today's world, there's a growing trend towards eating more plant-based foods, like fruits, vegetables, and grains. This trend is seen not only in the West but also in Asia and other parts of the world. Many people are choosing to include more plant-based meals into their diets due to concerns about health, environmental sustainability, and animal welfare. In Asia, traditional vegetarian cuisine, such as tofu-based meals and plant-based stir-fries, is becoming more popular among both locals and foreigners. Additionally, there's a rise in innovative plant-based products and meat alternatives, like plant-based burgers and mock meats, catering to the growing demand for vegetarian and vegan options. These trends reflect a global shift towards healthier and more sustainable eating habits.



แนวโน้มการรับประทานอาหารจากพืช
แนวโน้มในการรับประทานอาหารจากพืช เช่น ผลไม้ ผัก และธัญพืช กำลังเพิ่มขึ้นในโลกปัจจุบัน แนวโน้มนี้ไม่เพียงแต่พบในโลกตะวันตก แต่ยังพบในเอเชียและส่วนอื่นๆ ของโลกอีกด้วย หลายคนเลือกที่จะเพิ่มมื้ออาหารที่ทำจากพืชลงในอาหารของตนเนื่องจากความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ ความยั่งยืนของสิ่งแวดล้อม และสวัสดิภาพของสัตว์ ในเอเชีย อาหารมังสวิรัตแบบดั้งเดิม เช่น อาหารที่ทำจากเต้าหู้และ ผักจากพืชกำลังได้รับความนิยมมากขึ้นทั้งในหมู่คนท้องถิ่นและชาวต่างชาติ นอกจากนี้ยังมีการเพิ่มขึ้นของผลิตภัณฑ์จากพืชที่มีความคิดสร้างสรรค์และทางเลือกเนื้อสัตว์ เช่น เบอร์เกอร์จากพืช และเนื้อเทียม ที่ตอบสนองความต้องการที่เพิ่มขึ้นสำหรับตัวเลือก มังสวิรัติและวีแกน แนวโน้มเหล่านี้สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงทั่วโลกไปสู่การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและยั่งยืนมากขึ้น



Activity 14.19

What do these words on list mean? Explain in your language why eating more plant-based foods relates to concerns about health, environmental sustainability, and animal welfare.



health

Health (สุขภาพ) หมายถึง สภาพของร่างกายและจิตใจที่ดี การกินอาหารที่ดีและสมดุลสามารถช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดีขึ้น ลดความเสี่ยงจากโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และมะเร็ง การทานอาหารจากพืชมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะเต็มไปด้วยวิตามิน เส้นใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและทำงานได้ดีขึ้น

environmental sustainability

Environmental Sustainability (ความยั่งยืนของสิ่งแวดล้อม) หมายถึง การใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้สามารถใช้ได้ในระยะยาวโดยไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม การกินอาหารจากพืชช่วยลดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น น้ำและที่ดิน และยังช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ การลดการบริโภคอาหารจากสัตว์สามารถช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมได้มาก

animal welfare

Animal Welfare (สวัสดิภาพของสัตว์) หมายถึง ความเป็นอยู่ที่ดีของสัตว์ การดูแลและรักษาสัตว์ การเลือกทานอาหารจากพืชเป็นการหลีกเลี่ยงการใช้สัตว์ในกระบวนการผลิตอาหาร ซึ่งจะช่วยลดความทุกข์ทรมานและการฆ่าสัตว์เพื่อการบริโภค การทานอาหารจากพืชช่วยให้เราสนับสนุนการปฏิบัติที่เป็นมิตรกับสัตว์มากขึ้น

การกินอาหารจากพืชเกี่ยวข้องกับสุขภาพ ความยั่งยืนของสิ่งแวดล้อม และสวัสดิภาพของสัตว์ เนื่องจากการเลือกทานอาหารที่ทำจากพืชจะช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดีขึ้น ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น การลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก และช่วยสนับสนุนการรักษาสวัสดิภาพของสัตว์โดยไม่ต้องใช้หรือทารุณสัตว์ในการผลิตอาหาร



Activity 4.20 Write short answers to these questions about the passage in Activity 4.18

1 What trend is mentioned in the passage?

plant-based Eating Trend

2 What are some examples of plant-based foods?

fruits, vegetables, and grains

3 Due to health and environmental concerns, what do people choose to include in their meals?

Many people are choosing to include more plant-based meals into their meals.

4 What are some examples of traditional vegetarian cuisine?

tofu-based meals and plant-based stir-fries

5 What are some examples of innovative plant-based products and meat alternatives?

plant-based burgers and mock meats



Activity 4.21

Surf the internet to find information about plant-based food products. Download pictures of these products to your mobile device or computer and note some details about the products. Then share the pictures and information with your friends.

ขึ้นอยู่กับสภาพจริงและดุลยพินิจของครูผู้สอน



Lifestyle after work

Activity 4.22

Read the passage about a healthy lifestyle after work. Have you or your friends ever attended any yoga class?

คำตอบขึ้นอยู่กับสภาพจริง



A healthy lifestyle after work

Yoga is a form of exercise or practice that helps to control the body, mind and breathing. Its origin dates back as far as thousands of years in India where Indian religions have taught Yoga as part of their beliefs and practices until it is now becoming popular in other countries in Asia and the West.

In Thailand, Yoga is one of the first few physical activities that working people, especially groups of women, opt to do after finishing their day-to-day work. Many women love Yoga because it combines several techniques used to reduce stress and make people healthier. These techniques include controlling breathing, meditation, stretching the body, and forming different poses, and can also be performed in both standing and sitting positions.



In people's view, yoga has many positive effects on the body. It can help prevent those who regularly perform yoga from diseases such as asthma, heart disease, and diabetes and from all symptoms of stress such as aches, pains on the body and tiredness from work.

Because yoga is the exercise that working people can take with relative ease anywhere, there are many options for finding a place to do yoga. Many fitness centers provide their customers with yoga classes. Also, some companies arrange yoga classes at their office for their employees who do not have the time to visit a gym or fitness center at the end of the day. Even some people practice yoga at home.

ไลฟ์สไตล์ที่มีสุขภาพดีหลังเลิกงาน

โยคะเป็นรูปแบบของการออกกำลังกายหรือการฝึกที่ช่วยควบคุมร่างกาย จิตใจ และการหายใจ ต้นกำเนิดของโยคะย้อนกลับไปที่เมื่อหลายพันปีในประเทศอินเดีย ซึ่งศาสนาฮินดูและศาสนาอื่นๆ ในอินเดียได้สอนโยคะเป็นส่วนหนึ่งของความเชื่อและการปฏิบัติของพวกเขา จนกระทั่งโยคะเริ่มเป็นที่นิยมในประเทศอื่นๆ ทั้งในเอเชียและตะวันตก

ในประเทศไทย โยคะเป็นหนึ่งในกิจกรรมทางกายที่คนทำงาน โดยเฉพาะกลุ่มผู้หญิงเลือกทำหลังจากเสร็จสิ้นจากการทำงานประจำวัน ผู้หญิงหลายคนชอบโยคะเพราะมันรวมเทคนิคหลายอย่างที่ใช้ในการลดความเครียดและทำให้ร่างกายแข็งแรง เทคนิคเหล่านี้รวมถึงการควบคุมการหายใจ การทำสมาธิ การยืดร่างกาย และการทำท่าทางต่างๆ ซึ่งสามารถทำได้ทั้งในที่ทำงานและที่บ้าน

ในมุมมองของคนทั่วไป โยคะมีผลดีหลายประการต่อร่างกาย มันสามารถช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น หอบหืด โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน รวมถึงอาการของความเครียดต่างๆ เช่น อาการปวดตามร่างกาย และความเหนื่อยล้าจากการทำงาน

เนื่องจากโยคะเป็นการออกกำลังกายที่คนทำงานสามารถทำได้อย่างง่ายดายที่ไหนก็ได้ จึงมีหลายทางเลือกในการหาสถานที่ฝึกโยคะ ศูนย์ฟิตเนสมากมายมีการจัดคลาสโยคะให้ลูกค้า นอกจากนี้บางบริษัทยังจัดครูสอนโยคะและสถานที่ฝึกโยคะในสำนักงานสำหรับพนักงานที่ไม่มีเวลาออกกำลังกายที่ยิมหรือศูนย์ฟิตเนสหลังเลิกงาน แม้กระทั่งบางคนฝึกโยคะที่บ้าน



Activity 4.23 Based on the passage in Activity 4.22, check ✓ the true statements about yoga.

- ☒ Yoga helps to give control over the body, mind, and breathing.
- ☒ Yoga originated in India.
- ☐ Yoga has not been popular in the West.
- ☐ Yoga is highly popular among students.
- ☐ Shouting is one of the Yoga techniques.
- ☒ It is possible to sit or stand while doing yoga.
- ☒ Yoga can help to prevent many diseases.
- ☐ It is difficult to find yoga classes at fitness centers.
- ☒ Some companies arrange yoga classes for their employees.
- ☒ It is possible to take yoga at a fitness center, home or even a workplace.

Activity 4.24 Work in pairs and ask your friend "What healthy lifestyle after work or school do you have?".

ตัวอย่างคำตอบ *After work, I maintain a healthy lifestyle by practicing yoga.*
Yoga helps me relax after a long day





Talking about fast habits and actions with past simple tense

การพูดถึงลักษณะนิสัยและการกระทำ/พฤติกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำในอดีตด้วย Past Simple Tense

Past Simple Tense

- พูดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำในอดีต, สิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ ณ จุดเวลาหนึ่งในอดีต
- ใช้กับ verb ช่อง 2 เช่น bought, came, worked, went, wrote, gave, met
- ใช้ did ช่วย เมื่อเปลี่ยนเป็นคำถามหรือปฏิเสธ พร้อมกับเปลี่ยนเป็น verb ช่อง 1

Past habit (นิสัยในอดีต) เช่น She **played** badminton every Sunday.

Past routine (สิ่งที่ทำอยู่เป็นประจำในอดีต) เช่น My sister **watched** TV after dinner every evening.

Past action (การกระทำในอดีต) เช่น I **visited** my uncle in Chiang Mai every semester break.

Past event (เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต) เช่น I **went** to the library when I prepared for my exam.



การระบุสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นประจำในอดีต นอกจากการใส่ time expressions เช่น every holiday, every weekend, before bedtime, when I was a child แล้วยังสามารถใส่ adverbs of frequency (คำกริยาวิเศษณ์แสดงความถี่) เช่น always, often ได้เช่นกัน ตัวอย่างประโยค I **always** listened to the radio before bedtime.



ชมคลิป

Activity 4.25

Listen to the following past simple verbs and repeat.

ขึ้นอยู่กับสภาพจริง

Past simple verbs

is/am/are	❖ was/were	meet	❖ met	run	❖ ran	speak	❖ spoke
has/have	❖ had	write	❖ wrote	walk	❖ walked	say	❖ said
do/ does	❖ did	get	❖ got	watch	❖ watched	tell	❖ told
see	❖ saw	buy	❖ bought	give	❖ gave	drink	❖ drank
go	❖ went	hear	❖ heard	open	❖ opened	close	❖ closed



Activity 4.26

Look at the pictures and say the verbs describing past actions.

ขึ้นอยู่กับสภาพจริง



bought a new car



drove a car



listened to music



walked the dog



went shopping



took a shower



drew a picture



drank water



ate breakfast



did the housework



ate noodles



met old friends



Activity 14.27 Complete the sentences with the correct form of the verbs using the past simple tense.

- 1 Alex walked (walk) to school every morning when he was a student.
- 2 I visited (visit) my relatives in Bangkok every holiday.
- 3 My brother played (play) football in the park every Friday.
- 4 I often went (go) swimming in the pool on Saturdays.
- 5 I always read (read) books before bedtime.

Activity 14.28 Write sentences describing your past habits or routines using the past simple tense. Include time expressions or adverbs of frequency.

ตัวอย่างคำตอบ

I played football every afternoon after school. 

I always helped my mom do the cooking when I got home. 

ตัวอย่างคำตอบ

I usually woke up early every morning to go jogging.

I often studied at the library after school to prepare for exams.





Habitual actions with **used to**

คำว่า **used to** เป็นการใช้อย่างอิงถึงสิ่งที่ทำอยู่เป็นประจำในอดีต แต่ไม่ได้ทำแล้วในปัจจุบัน

รูปแบบการใช้ **used to**

used to + V1 / did not use to + V1 / didn't use to + V1 / Did you use to + V1

ตัวอย่างการใช้

- ☐ **Did** you **use to** collect things?
- ☐ Yes, I **used to** collect stamps.
- ☐ No, I **did not use to** collect anything. / No, I **didn't use to** collect anything.

นอกจากนี้ ยังสามารถใส่ adverbs of frequency (คำกริยาวิเศษณ์แสดงความถี่) เช่น never เพื่อให้ความหมายว่า ไม่เคยทำ เช่น I never used to grow vegetables.



Activity 4.29

Work in pairs and discuss the meanings of these sentences.



I used to be very messy, but now I'm very neat.

I used to wear my hair short. Now I wear it long.

ตัวอย่างคำตอบ

"I used to be very messy, but now I'm very neat."

ประโยคนี้หมายถึง ฉันเคยเป็นคนที่ไม่มีระเบียบมาก่อน แต่ตอนนี้เปลี่ยนไปเป็นคนที่มีระเบียบ รักษาความสะอาดมากขึ้น การใช้ "used to" แสดงถึงสิ่งที่เคยทำหรือเป็นในอดีต และคำว่า "now" บอกว่าในปัจจุบันสถานการณ์เปลี่ยนไปแล้ว

"I used to wear my hair short. Now I wear it long."

ประโยคนี้หมายถึง ในอดีต ฉันเคยตัดผมสั้น แต่ตอนนี้เปลี่ยนมาปล่อยผมยาวแทน การใช้ "used to" แสดงถึงนิสัยหรือสิ่งที่เคยทำในอดีต และคำว่า now แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน



Activity 4.30

Complete these sentences about yourself using your own words. Then compare your sentences with your friends'.

- 1 I used to be lazy, but I'm not anymore.
- 2 When I was a kid, I used to play dolls.
- 3 I didn't use to enjoy running, but now I love it.
- 4 My parents never used to let me stay out late when I was younger.
- 5 I never used to eat vegetables, but now I include them in almost every meal.



PART V

Communication Focus



Prefer / Preference

ความชอบในลักษณะที่มีการเปรียบเทียบระหว่างสิ่งหนึ่งกับอีกสิ่งหนึ่ง จะใช้คำกริยา prefer (ออกเสียงว่า “พีรี-เฟอ”) และคำนาม preference (เพร็พ-เฟอ-เร็นซ) การที่ผู้เรียน prefer หรือมี preference กับสิ่งหนึ่งมากกว่าอีกสิ่งหนึ่ง นั้นหมายความว่า ผู้เรียนชอบสิ่งหนึ่งมากกว่าอีกสิ่งหนึ่ง

รูปแบบการใช้คำกริยา prefer

- prefer สิ่งที่ชอบมากกว่า to สิ่งที่ชอบน้อยกว่าหรือสิ่งที่ไม่ชอบ
- prefer สิ่งที่ชอบมากกว่า rather than สิ่งที่ชอบน้อยกว่าหรือสิ่งที่ไม่ชอบ
- Do you prefer ตัวเลือกที่ 1 or ตัวเลือกที่ 2?
- prefer to do something
- prefer doing something

ตัวอย่างการ ประโยคที่ใช้คำกริยา prefer

- I prefer sports to music.
- My sister prefers to watch TV.
- Some people prefer camping to staying in hotels.
- Do you prefer hot or cold weather?



รูปแบบการใช้คำนาม preference

- have **a preference for** สิ่งที่ชอบมากกว่า
- have **a preference for** สิ่งที่ชอบมากกว่า over สิ่งที่ชอบน้อยกว่า
หรือสิ่งที่ไม่ชอบ
- have **a preference for** สิ่งที่ชอบมากกว่า **rather than** สิ่งที่ชอบ
น้อยกว่าหรือสิ่งที่ไม่ชอบ
- Do you **have a** เรื่อง/หัวข้อที่ต้องการถามความชอบ **preference**?

ตัวอย่างการ ประโยคที่ใช้คำนาม preference

- I have **a preference for** sweet food over spicy food.
- Do you **have** a color **preference**?
- I have **a preference** for Chiang Mai **rather than** Bangkok.

Activity 4.31

Work in pairs and
discuss the meanings
of these sentences.



My friends prefer studying in group rather than alone.

เพื่อนของฉันชอบเรียนเป็นกลุ่มมากกว่า
การเรียนคนเดียว

When it comes to writing, Jane prefers to write
a short story.

เมื่อพูดถึงการเขียน, เจนชอบเขียนเรื่องสั้น

When it comes to music, everyone has their own
preferences.

เมื่อพูดถึงดนตรี, ทุกคนมีความชอบที่
แตกต่างกัน

It's a matter of personal preference.

นี่เป็นเรื่องของความชอบส่วนบุคคล



Activity 4.32 Put the words in the right order and make sentences.

- 1 prefer / I / coffee / tea to
I prefer coffee to tea.
- 2 hiking in the mountains/ rather than / he prefers / going to the beach
He prefers hiking in the mountains rather than going to the beach.
- 3 prefers / he / watching football
He prefers watching football.
- 4 to playing it / I / shopping online / prefer
I prefer shopping online to playing it.
- 5 she prefers / vanilla / chocolate over
She prefers vanilla over chocolate.
- 6 your /holiday destination / preference / what is /?
What is your holiday destination preference?
- 7 have / a preference for / indoor or outdoor activities / do you /?
Do you have a preference for indoor or outdoor activities?
- 8 a preference / I have / rather than / stylish ones / for wearing comfortable shoes
I have a preference for wearing comfortable shoes rather than stylish ones.





Healthy lifestyle vs. Unhealthy lifestyle

Activity 4.33

Look at the comparison table. What activities are parts of a healthy lifestyle, and what are parts of an unhealthy lifestyle?



Healthy lifestyle



Eating more fruit
and vegetables



Unhealthy lifestyle



Eating fast food



ไลฟ์สไตล์ที่ไม่ดีต่อสุขภาพ
การกินอาหารฟาสต์ฟู้ด

ไลฟ์สไตล์ที่ดีต่อสุขภาพ
การกินผลไม้และผักมากขึ้น

Healthy lifestyle vs. Unhealthy lifestyle

We all know that lifestyle is related to health. It is important to know how to have a healthy lifestyle and how to avoid an unhealthy lifestyle.

ไลฟ์สไตล์ที่ดีต่อสุขภาพ เทียบกับ ไลฟ์สไตล์ที่ไม่ดีต่อสุขภาพ
เราทุกคนรู้ว่าไลฟ์สไตล์เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การรู้วิธีการมีไลฟ์
สไตล์ที่ดีต่อสุขภาพและวิธีหลีกเลี่ยงไลฟ์สไตล์ที่ไม่ดีต่อสุขภาพ
เป็นสิ่งสำคัญ

ขึ้นอยู่กับสภาพจริงและดุลยพินิจ
ของครูผู้สอนในการดำเนินกิจกรรม





ไลฟ์สไตล์ที่ดีต่อสุขภาพ

Healthy lifestyle

Doing regular exercise

การออกกำลังกายเป็นประจำ



Drinking milk and soy milk

การดื่มนมและนมถั่วเหลือง



Drinking plenty of water regularly

การดื่มน้ำมากๆ อย่างสม่ำเสมอ



Getting 6-8 hours of sleep each night

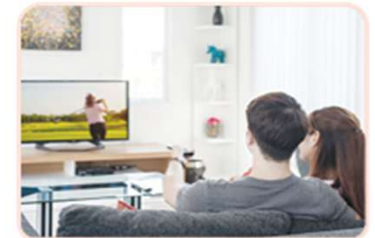
การนอนหลับ 6-8 ชั่วโมงทุกคืน



ไลฟ์สไตล์ที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

Unhealthy lifestyle

Spending much time sitting and watching television



การใช้เวลาอยู่กับการนั่งและดูโทรทัศน์มากเกินไป

Drinking alcohol and smoking



การดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่

Not drinking enough water each day



การไม่ดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน

Staying up late or not getting enough sleep



การนอนดึกหรือไม่ได้นอนหลับเพียงพอ



Activity 4.34

Do you agree with the above comparison? And can you add some other activities to the list.

ตัวอย่างคำตอบ Yes, I agree with the above comparison. There are some additional

activities that can be added to the list:

Healthy lifestyle: Spending time outdoors in nature for fresh air and sunlight.

Unhealthy lifestyle: Overworking without taking time for rest.



PART VI

Culture Note



Is nose-picking seen as a bad manner?

การแคะจมูกถือเป็นมารยาทที่ไม่ดีหรือไม่?



I always teach my son to avoid picking his nose in public.

ฉันสอนลูกชายเสมอให้หลีกเลี่ยงการแคะจมูกในที่สาธารณะ



Nose-picking is a really bad habit.

การแคะจมูกเป็นนิสัยที่ไม่ดีจริงๆ



You will look bad when you pick your nose. It's a disgusting manner.

คุณจะไม่ดีเมื่อแคะจมูก มันเป็นมารยาทที่น่ารังเกียจ



I tell my daughter not to pick her nose at the dining table.

ฉันบอกลูกสาวให้ไม่แคะจมูกที่โต๊ะอาหาร



If you pick your nose too much, your nose may bleed.

หากคุณแคะจมูกบ่อยเกินไป จมูกอาจจะเลือดออก



I don't know where mucus will be after it's removed from the nose.

ฉันไม่รู้ว่าน้ำมูกจะไปไหนหลังจากที่ถูกเอาออกจากจมูก



Activity 4.35

Discuss with your friends the meaning of each of the following words. You may consult a dictionary.

dining table

โต๊ะอาหาร, โต๊ะทานข้าว

bad habit

นิสัยที่ไม่ดี

bleed

เลือดออก, เลือดไหล

disgusting

น่ารังเกียจ, น่าขยะแขยง

mucus

ขี้มูก

Activity 4.36

Do you usually pick your nose?
Ask your friends if they usually pick their noses?

คำตอบขึ้นอยู่กับสภาพจริงและดุลยพินิจของครูผู้สอน

แบบทดสอบ
หลังเรียน



<https://eqrco.de/a/qpuBfr>

ชมคลิป



PART VIII

Assessment Questions & Monitoring Your Progress



What did you learn in this lesson?

Check A

Write as many new words you have learned in this lesson as possible.

ขึ้นอยู่กับสภาพจริงและดุลยพินิจของครูผู้สอน

Check B

Explain the difference between *personality trait* and *character trait*.

ตัวอย่างคำตอบ *personality trait* เป็นลักษณะที่มักจะมีมาตั้งแต่เกิด ขณะที่ *character trait* จะเกิดขึ้นหรือพัฒนาขึ้นจากการเลี้ยงดูป้อนหลัง และประสบการณ์ชีวิต

Check C

List some examples of adjectives about traits.

ตัวอย่างคำตอบ *kind, generous, compassionate, sociable, helpful*

Check D

What are the opposites of these adjectives?

- ☐ honest # *dishonest*
- ☐ friendly # *unfriendly*
- ☐ helpful # *unhelpful*
- ☐ sociable # *unsociable*
- ☐ optimistic # *pessimistic*
- ☐ open-minded # *narrow-minded*



Check E Give three adjectives that refer to negative traits.

ตัวอย่างคำตอบ *dishonest, mean, unfriendly*

Check F What kind of person are you on the list? Tell a bit about why you are that kind of person.

an animal lover	a music lover
a nature lover	an art lover
a movie-goer	a gamer
a bookworm	a foodie
an avid traveler	a fitness enthusiast

ตัวอย่างคำตอบ

I am a music lover. I find that music is a great way to express emotions and relax.

I am a nature lover because I find peace and joy in the outdoors. I enjoy hiking, going to the beach, and spending time in parks.

Check G Have you ever eaten plant-based food? Do you like it? Share your experience.

ตัวอย่างคำตอบ *Yes, I have. I like it. Many plant-based foods are delicious. Also, the plant-based eating is a new trend.*

Check H What is your healthy lifestyle after school or work?

ตัวอย่างคำตอบ *I attend a yoga class after work. Yoga helps control my body, mind and breathing.*

Check I Make sentences about your past habits or routines using *the past simple tense*.

ตัวอย่างคำตอบ

I played football every afternoon after school.

I walked to school every morning when I was a student

Check J

Make two sentences about
habitual actions with *used to*.

ตัวอย่างคำตอบ

I used to collect coins.

I used to go jogging for half an hour before breakfast.

Check K

What does this sentence mean?

Some people like vanilla ice cream,
but I prefer chocolate.

คำตอบ บางคนชอบไอศกรีมรสวานิลลา แต่ฉันชอบไอศกรีมรสช็อกโกแลตมากกว่า

