เครื่องมือวัดและประเมินผล

“การรู้เรื่องการอ่าน (Reading Literacy)
ตามแนวทางการประเมินผลนักเรียนนานาชาติ PISA”
(ฉบับนักเรียน)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๖๐

สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

สงวนลิขสิทธิ์ **สิงหาคม ๒๕๖๐**

คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่านบทอ่านที่กำหนดให้แล้วตอบคำถาม โดยเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก. ข. ค. หรือ ง. หน้าคำตอบที่ถูกต้อง หรือเขียนตอบในที่ว่างที่กำหนดให้ ใช้เวลา ๙๐ นาที

บทอ่านที่ ๑ (คะแนนเต็ม ๓ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑ - ๒

ข้อมูลจาก http://www.dutchmill.co.th/health.aspx?id=225

๑. สถานการณ์ใดมีนัยตรงกับวัตถุประสงค์ของบทอ่าน (๑ คะแนน)

ก. ปลาปั่นจักรยานไปโรงเรียน

ข. ปอชวนปุกให้ใช้รถไฟฟ้า ในช่วงเวลาที่รถติด

ค. ป่านเลือกใช้รถแท็กซี่แทนการขับรถส่วนตัวไปทำงาน

ง. ปุ้ยเลือกใช้เส้นทางที่สั้นที่สุดและรถไม่ติดในการขับรถไปทำธุระ

๒. ไก่กับไข่วางแผนการเดินทางไปเที่ยวช่วงวันหยุดยาว ไก่จะนำรถไปเช็คและเปลี่ยนยางรถยนต์ แต่ไข่บอกว่า รถเพิ่งซื้อมาได้ ๑ ปี ไม่ต้องเช็คก็ได้ นักเรียนเห็นด้วยกับไข่หรือไม่ ให้ระบุเหตุผลประกอบ (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

บทอ่านที่ ๒ (คะแนนเต็ม ๒ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๓ - ๔

ข้อมูลจาก http://www.trueplookpanya.com/learning/detail/17272/028503

๓. ข้อใด**<u>ไม่ใช่</u>**ประโยชน์ที่ได้จากบทอ่านนี้ (๑ คะแนน)

ก. การเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส

ข. แนวทางการเตรียมตัวรับมือกับน้ำท่วม

ค. แนวทางการสร้างนวัตกรรมจากเศษวัสดุ

ง. แนวทางการป้องกันและรักษาโรคที่มากับน้ำท่วม

๔. ใช้บทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความในข้อ ก. ข. และ ค. ว่า เป็นการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับวิชาใด โดยใส่เครื่องหมาย √ ในช่องที่ตรงกับรายวิชานั้น ๆ (๑ คะแนน)

ข้อ	**ข้อความ**	**รายวิชา**		
		วิทยาศาสตร์	**สังคม**	**ศิลปะ**
ก.	การบำบัดน้ำด้วย EM Ball	.....	.....	.....
ข.	การทำเสื้อชูชีพจากโฟม	.....	.....	.....
ค.	การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัย ตามกำลังความสามารถ	.....	.....	.....

บทอ่านที่ ๓ (คะแนนเต็ม ๓ คะแนน)
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๕ - ๗

การเล่นสมาร์ทโฟนหนัก ทำเด็กมีปัญหาทางสายตา

ปัจจุบัน เด็กไทยมีปัญหาสายตาผิดปกติ ๖.๖ % ต้องใส่แว่น ๔.๑ % สาเหตุของปัญหานี้มาจากพันธุกรรม และพฤติกรรมการอ่านหนังสือ การใช้คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต และสมาร์ทโฟน ซึ่งต้องใช้สายตามาก ส่งผลให้เด็กทั้งในเขตเมืองและเขตนอกเมืองมีปัญหาสายตาสั้นเพิ่มมากขึ้น

เมื่อ ๑๐ ปีก่อน การเข้าถึงคอมพิวเตอร์ของคนในเขตเมืองและนอกเขตเมืองยังมีความเหลื่อมล้ำกัน เด็กในกรุงเทพฯ มีปัญหาสายตาสูงถึง ๑๐ % ขณะที่เด็กนอกเขตเมืองมีปัญหาสายตาเพียง ๓ - ๔ % แต่ปัจจุบันเด็กเข้าถึงคอมพิวเตอร์ได้เหมือนกันทั่วประเทศ ประกอบกับเด็ก อ่านข้อความ ข้อมูลและสารสนเทศจากเครื่องมือสื่อสารมากขึ้น ทำให้จำนวนเด็กที่มีความผิดปกติทางสายตาไม่แตกต่างกันระหว่างในเมืองและนอกเมือง

หากเด็กที่สายตาสั้น ไม่ได้รับการแก้ไขที่ถูกต้องในช่วงวัยก่อน ๖ ขวบ อาจส่งผลให้มีปัญหาตาขี้เกียจตามมา กล่าวคือ การมองเห็นของดวงตาข้างใดข้างหนึ่งด้อยกว่าอีกข้างหนึ่ง โดยดวงตาข้างที่เป็นสายตาขี้เกียจจะมองเห็นภาพต่าง ๆ มัวกว่าดวงตาอีกข้างที่เป็นปกติ นอกจากนี้ เด็กที่สายตาสั้นอาจตาเหล่ในภายหลังได้ด้วย เนื่องจากต้องเพ่งสายตาเพราะมองเห็นไม่ชัด จนทำให้กล้ามเนื้อตาเขย

การพัฒนาของสายตาจะเริ่มตั้งแต่แรกคลอดจนสมบูรณ์เต็มที่ เมื่ออายุประมาณ ๑๐ ปี แล้วสายตาจะคงที่ จนกระทั่งโตเป็นผู้ใหญ่ ความผิดปกติของตาตั้งแต่เด็กจึงมีผลอย่างมากต่อการมองเห็นไปตลอดชีวิต พ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรสังเกตอาการผิดปกติของสายตาและการมองเห็น เช่น ตาเข ตาเหล่ ตาลอย ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะตาขี้เกียจและสายตามัวตามมา

หากบุตรหลานเอียงหน้าหรือเอียงคออ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ในระยะใกล้ บ่นปวดศีรษะในตอนเย็นหรือหลังเลิกเรียน หรือบ่นว่ามองกระดานไม่ชัด ขอให้พาไปพบจักษุแพทย์ หรือปรึกษาครูประจำชั้นเพื่อคัดกรองและส่งต่อเข้าระบบการดูแลต่อไป

ในปี ๒๕๖๐ กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดโครงการ “เด็กไทยสายตาดี” โดยตั้งเป้าหมายตรวจคัดกรองสายตานักเรียนประถมศึกษาปีที่ ๑ ในโรงเรียนทุกสังกัด ทั่วประเทศ รวม ๑,๐๔๐,๐๐๐ คน พร้อมมอบแว่นสายตาแรกกับผู้ที่มีสายตาผิดปกติ ฟรี ๔๓,๐๐๖ คน แบ่งเป็นปีการศึกษา ๒๕๕๙ จำนวน ๔๐๐,๐๐๐ คน มอบแว่นสายตา ๑๘,๐๐๖ คน และปีการศึกษา ๒๕๖๐ จำนวน ๖๔๐,๐๐๐ คน มอบแว่นตา ๒๕,๐๐๐ คน โดยจะอบรมครู เจ้าหน้าที่วัดแว่นตาเพิ่มในโรงพยาบาลอีก ๒๕ แห่ง และสนับสนุนแว่นตากระจายไปยังเขตสุขภาพ พร้อมประสานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จัดระบบการส่งต่อเด็กมารับการตรวจวัดสายตาที่โรงพยาบาล เพื่อให้เด็กได้รับความสะดวกในการเดินทางและได้รับแว่นตาเร็วขึ้น

ปรับจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
http://www.thaihealth.or.th/Content/35210

๕. จากบทอ่าน เพราะเหตุใด ในปัจจุบันจำนวนเด็กนอกเขตเมืองจึงมีปัญหาด้านสายตาไม่แตกต่างกับเด็กในกรุงเทพฯ (๑ คะแนน)

ก. เพราะเด็กเข้าถึงเทคโนโลยีสารสนเทศได้เท่าเทียมกันทั่วประเทศ

ข. เพราะเด็กที่สายตาสั้น ไม่ได้รับการแก้ไขที่ถูกต้องในช่วงวัยก่อน ๖ ขวบ

ค. เพราะเด็กทั่วประเทศได้รับบริการจากโครงการเด็กไทยสายตาดีอย่างทั่วถึง

ง. เพราะมีระบบการส่งต่อเด็กมารับการตรวจวัดสายตาที่โรงพยาบาลเหมือนกันทั่วประเทศ

๖. เมื่อ ๑๐ ปีก่อน ยังมีความ**<u>เหลื่อมล้ำในการเข้าถึงคอมพิวเตอร์ระหว่างคนในเขตเมืองและนอกเขตเมือง</u>** ข้อใดมีความหมาย**<u>ไม่ตรงกับ</u>** “เหลื่อมล้ำในการเข้าถึงคอมพิวเตอร์ระหว่างคนในเขตเมืองและนอกเขตเมือง” (๑ คะแนน)

ก. เทคโนโลยีสารสนเทศในเมืองทันสมัยกว่านอกเมือง

ข. คนในเขตเมืองสนใจใช้เทคโนโลยีสารสนเทศมากกว่าคนนอกเขตเมือง

ค. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีของคนในเขตเมืองสูงกว่าคนนอกเขตเมือง

ง. คนในเขตเมืองและนอกเขตเมืองเข้าถึงเทคโนโลยีสารสนเทศได้ไม่เท่าเทียมกัน

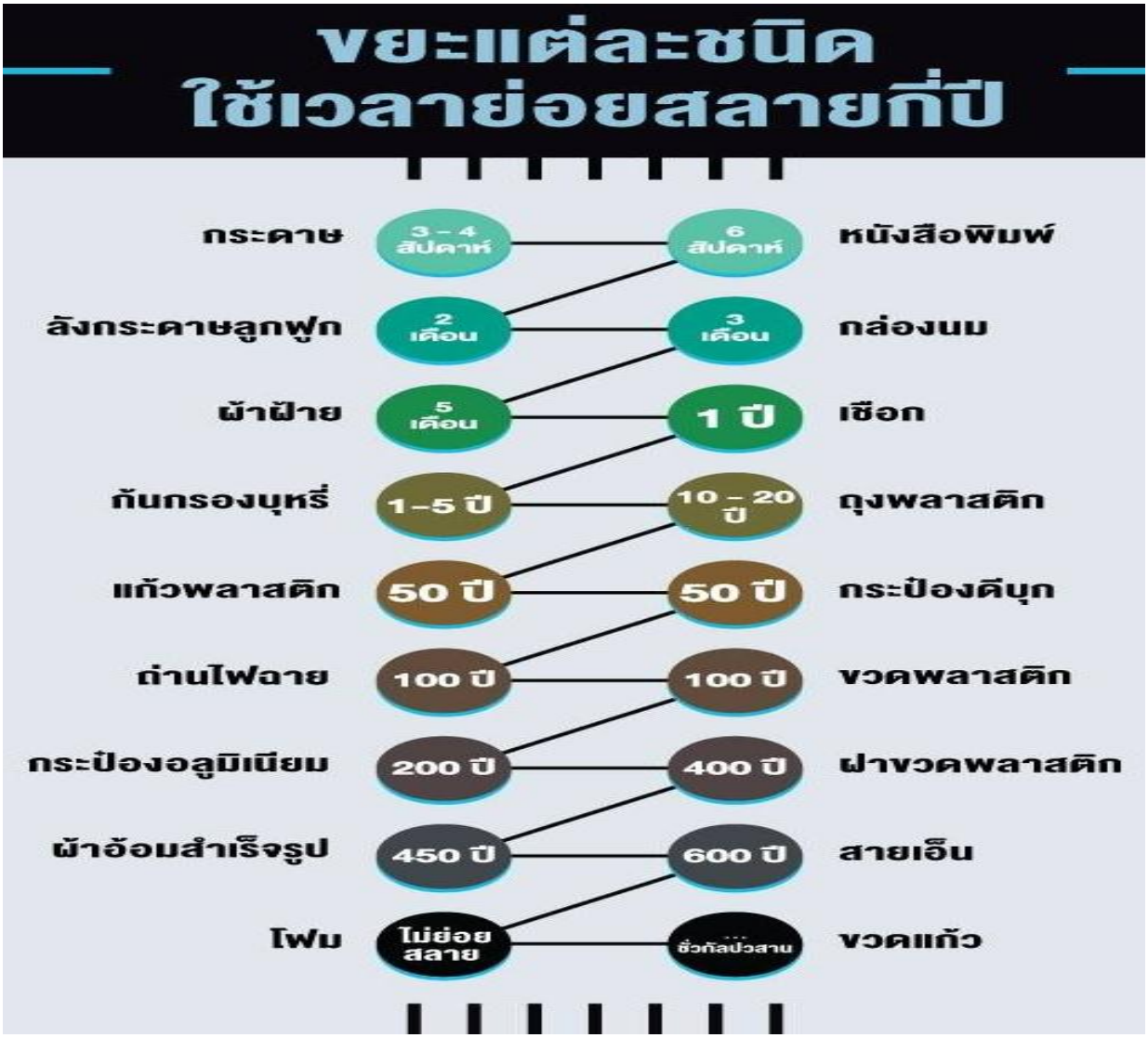
๗. ใช้บทอ่านข้างต้น พิจารณาพฤติกรรมของบุคคลในข้อความที่กำหนดให้ว่า เป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางสายตาหรือไม่ (๑ คะแนน)

หากเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางสายตา ให้เขียนเครื่องหมาย X ลงในช่อง ใช่

หากเป็นพฤติกรรมไม่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางสายตา ให้เขียนเครื่องหมาย X ลงในช่อง ไม่ใช่

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
แต้มชอบดูหนังในโทรศัพท์มือถือวันละ ๒ - ๓ เรื่อง	.....	.....
ต่อใช้แท็บเล็ตค้นคว้าข้อมูล โดยหยุดพักเป็นช่วง ๆ	.....	.....
ตี๋ชอบเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ตั้งแต่หัวค่ำจนดึกทุกวัน	.....	.....
ต๋อยเล่นเฟซบุ๊กในโทรศัพท์มือถือติดต่อกันวันละหลายชั่วโมง	.....	.....
ต้อยมักพิมพ์งานเร่งด่วนในคอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวัน	.....	.....

บทอ่านที่ ๔ (คะแนนเต็ม ๒ คะแนน)
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๘ - ๙



๘. ข้อใดเรียงลำดับเวลาในการย่อยสลายของขยะไม่ถูกต้อง (๑ คะแนน)
ก. ก้นกรองบุหรี่ > กล่องนม > หนังสือพิมพ์
ข. ผ้าฝ้าย < ก้นกรองบุหรี่ < ผ้าอ้อมสำเร็จรูป
ค. แก้วพลาสติก > ขวดพลาสติก > ฝาขวดพลาสติก
ง. กระป๋องดีบุก < ถ่านไฟฉาย < กระป๋องอลูมิเนียม

๙. ข้อใด**ไม่ใช่**สาระสำคัญของบทอ่าน (๑ คะแนน)
ก. เวลาที่ใช้ในการย่อยสลายของขยะ
ข. ชนิดของขยะและเวลาในการย่อยสลาย
ค. ประเภทของขยะกับกระบวนการย่อยสลาย
ง. การเปรียบเทียบระยะเวลาในการย่อยสลายของขยะแต่ละชนิด

บทอ่านที่ ๕ (คะแนนเต็ม ๓ คะแนน)
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑๐ - ๑๑

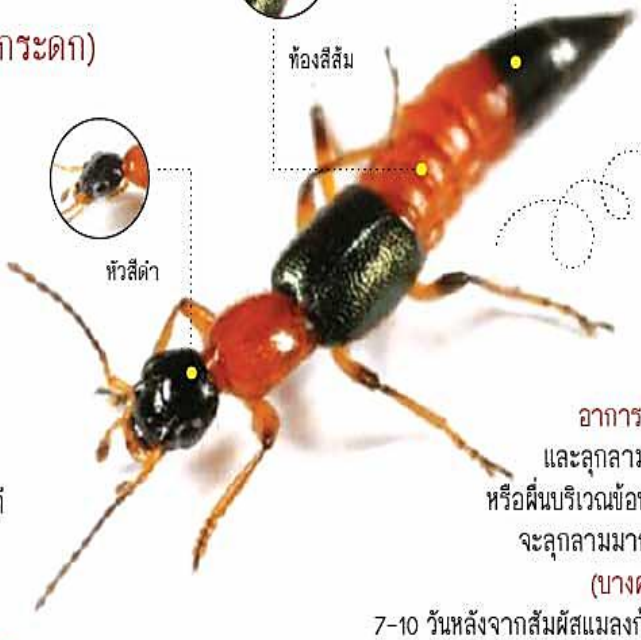
แมลงก้นกระดก ภัยร้ายใกล้ตัว

ASTV ผู้จัดการ infoGraphics www.manager.co.th

ส่วนท้ายมีลักษณะกระดกขึ้น

ท้องสีส้ม

หัวสีดำ



- **แมลงก้นกระดก (ด้วงกระดก)**
  เป็นแมลงขนาดเล็กชนิดหนึ่ง ยาวประมาณ 7-8 มม.

★ แมลงก้นกระดกจะปล่อยสารที่ชื่อว่า "Pederin" ออกมา ซึ่งสารนี้ก่อให้เกิดการระคายเคืองที่ผิวหนัง ทำลายเนื้อเยื่อบริเวณนั้น ทำให้เกิดอาการแสบร้อน เป็นรอยไหม้ มักไม่เกิดผื่นทันทีที่สัมผัส แต่จะเกิดประมาณ 24 ชั่วโมง หลังสัมผัส

อาการ : ตื่นนอนมาเป็นผื่นไหม้ แสบร้อน และลุกลามเร็วมาก มักจะพบผื่นเป็นทางยาว หรือผื่นบริเวณข้อพับที่ประกบกัน จากนั้นใน 2-3 วัน จะลุกลามมากขึ้น กลายเป็นตุ่มน้ำหรือตุ่มหนอง (บางครั้งอาจวินิจฉัยผิดว่าเป็นงูสวัดได้)
7-10 วันหลังจากสัมผัสแมลงก้นกระดกผื่นจะเริ่มแห้ง ตกสะเก็ด อาจมีรอยคล้ำในระยะแรก แต่จะค่อยๆ จางขึ้นเมื่อเวลาผ่านไปสักระยะ

(พบบ่อยมากในช่วงปลายฤดูฝน)

แหล่งอาศัย

พงหญ้า หรือหนองน้ำที่รกชื้น

เล่นไฟ ในเวลากลางคืน

การป้องกันภัยจากแมลงก้นกระดก

1. ตอนกลางคืนไม่ควรเปิดไฟแรงๆ ทิ้งไว้
2. ติดมุ้งลวดตาถี่ๆ เพื่อไม่ให้แมลงก้นกระดกเข้ามาได้
3. หากโดนแมลงก้นกระดกเกาะ ให้ใช้วิธีเป่าออก อย่าสัมผัสตัวแมลง

การพยาบาลเบื้องต้นเมื่อสัมผัสกับแมลงก้นกระดก

หลีกเลี่ยงการหยิบตัวแมลง ควรเป่าให้แมลงหลุดออกไปเอง

รีบล้างผิวอย่างเบามือด้วยน้ำสบู่

ประคบผิวด้วยผ้าชุบน้ำเย็น

หากลุกลามควรรีบพบแพทย์

ที่มา: ASTV ผู้จัดการออนไลน์, คลินิกกุมารเวช พญ.มัลลิกา www.facebook.com/clinicdrfai

๑๐. ใช้บทอ่านข้างต้น พิจารณาว่าอาการระคายเคืองที่ผิวหนังของบุคคลที่กำหนดให้ น่าจะเกิดจากการได้รับพิษของแมลงก้นกระดกหรือไม่ โดยเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” (๑ คะแนน)

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
กุ้งไปวิ่งเล่นในพงหญ้าข้างโรงเรียน วันรุ่งขึ้น พบว่ามีผื่นแดงที่หลังเท้า	.....	.....
ก้อยตบแมลงที่เกาะติดมุ้งลวด แล้วรู้สึกปวดแสบปวดร้อนที่ฝ่ามือ	.....	.....
เก๋โดนแมลงกัดที่ข้อพับแขน ต่อมามีตุ่มหนองเกิดขึ้นตรงรอยกัด อยู่เป็นสัปดาห์จึงตกสะเก็ด	.....	.....
กบไปเล่นน้ำในหนองน้ำทีมีหญ้ารก พอขึ้นจากน้ำก็เกิดผื่นคันที่ขา	.....	.....

๑๑. “ถ้านักเรียน พบว่า ผิวหนังตรงข้อพับแขนซ้าย และบริเวณฝ่ามือขวาเกิดผื่นเป็นทางยาวจนถึงข้อมือ และมีอาการคัน ปวดแสบปวดร้อน เมื่อยิ่งเกาก็ยิ่งลุกลาม และปวดแสบปวดร้อนมากยิ่งขึ้น” นักเรียนคิดว่าน่าจะเกิดจากการสัมผัสแมลงก้นกระดกหรือไม่ เพราะเหตุใด (๒ คะแนน)

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

เพราะ

.....

.....

.....

.....

.....

บทอ่านที่ ๖ (คะแนนเต็ม ๓ คะแนน)
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑๒ - ๑๔

เปิดตำราวิธีชงชาอย่างไรให้หอมอร่อย

ชา เป็นหนึ่งในเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมมาอย่างยาวนาน ซึ่งหลาย ๆ คนเชื่อว่า การดื่มชาช่วยให้สุขภาพดี ปัจจุบันจึงมีชาต่าง ๆ วางขายอยู่ในท้องตลาด ทั้งในรูปแบบของใบชา ชาผงพร้อมชง หรือชาซองสำเร็จรูปที่ต้องนำมาแช่ในน้ำร้อนก่อน ซึ่งชาที่เชื่อว่าดีที่สุด คือ ชาในรูปแบบของใบชา

การชงชาที่ถูกต้อง เพื่อให้ได้รสชาติกลมกล่อม มีวิธีการชงแตกต่างกันตามชนิดของชา ชาที่ได้รับความนิยมในไทย คือ ชาอูหลงหอมและชาเขียว

หลักการชงชาอูหลงหอม คือ

๑. ใช้น้ำสะอาดหรือน้ำกรองที่ต้มจนเดือด

๒. ใช้น้ำร้อนลวกกาน้ำชาและอุปกรณ์ในการดื่มชาก่อนใช้ทุกครั้ง อย่างน้อย ๑ ครั้ง เพื่อให้อุปกรณ์มีอุณหภูมิเท่ากับน้ำที่ใช้ในการชงชา ซึ่งจะทำให้ได้ความหอมและรสชาติของชามากยิ่งขึ้น

๓. ใส่ใบชาอูหลง ๒ - ๓ ช้อนชาลงในกาน้ำชาที่ว่างเปล่า ก่อนเติมน้ำ ๑๕๐ - ๒๐๐ มิลลิลิตร

๔. การเติมน้ำร้อนเพื่อชงชา มีวิธีการที่แตกต่างกัน คือ

- ถ้าเป็นชาอูหลงตุ้งติ้ง ชาอูหลงก้านอ่อน ชาอูหลงเบอร์ ๑๒ ชาเถกวนอิม ชาสี่ฤดู และชาจาเป่าหลง ให้เติมน้ำร้อนจนท่วมใบชา แล้วเทน้ำร้อนออกทันที ก่อนที่จะเติมน้ำร้อนให้เต็มกาอีกครั้ง แล้วแช่ไว้ประมาณ ๑ นาที หรือหากต้องการดื่มแบบเย็น ให้แช่ไว้นาน ๕ นาที
- ถ้าเป็นชาอูหลงดอกหอมหมื่นลี้หรือดอกมะลิ ไม่ควรล้างใบชาก่อน เพราะดอกไม้เหล่านี้มีขนาดเล็ก และอาจหายไประหว่างการล้างได้ เราจึงควรเติมน้ำร้อนให้เต็มกาทันที ก่อนแช่ไว้ประมาณ ๑ นาที หรือหากต้องกาดื่มชาแบบเย็น ให้แช่ไว้นาน ๕ นาที

๕. รินน้ำชาออกจากกาให้หมด ไม่ควรแช่ทิ้งไว้ ใบชาที่ชงแล้ว สามารถพักไว้ในกาและใช้ชงได้อีก ๓ - ๔ ครั้ง หรือเก็บได้ไม่เกิน ๑ วัน หลังการชงครั้งแรก

ขั้นตอนการชงชาแบบถุง คือ นำชา ๑ ถุง แช่ในน้ำประมาณ ๒๕๐ มิลลิลิตร ที่อุณหภูมิ ๘๐ - ๙๐ องศาเซลเซียส นาน ๓ นาที แล้วนำถุงชาออก ถุงชาที่ชงแล้ว สามารถนำมาใช้ชงได้อีก ๑ รอบ

ปรับจาก : http://www.เกร็ดความรู้.com

๑๒. เพราะเหตุใดจึงไม่ควรล้างใบชาบางประเภทก่อนชงดื่ม (๑ คะแนน)

ก. เพราะทำให้รสชาติของชาด้อยลง

ข. เพราะทำให้ความหอมของชาลดน้อยลง

ค. เพราะจะทำให้ใช้ใบชาชงดื่มได้น้อยครั้งลง

ง. เพราะบางส่วนของชาอาจหายไปในระหว่างการล้าง

๑๓. เพราะเหตุใดในการชงชาบางชนิดจึงแนะนำให้ใช้น้ำร้อนลวกกาน้ำชาและอุปกรณ์ทุกครั้ง (๑ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

๑๔. ใช้บทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” (๑ คะแนน)

ข้อความที่ เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ใช่

ข้อความที่ ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ไม่ใช่

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
การชงชาแบบถุงง่ายและสะดวก จึงได้รับความนิยมในหมู่ผู้ดื่มชามากที่สุด	.....	.....
การชงชาแบบใบชา โดยเฉพาะชาอูหลง ต้องใช้น้ำร้อนล้างใบชาก่อนชงดื่มเสมอ	.....	.....
หากต้องการดื่มชาแบบเย็น ควรแช่ใบชาไว้ในน้ำที่ชงนานกว่าการชงดื่มแบบร้อน	.....	.....

บทอ่านที่ ๗ (คะแนนเต็ม ๒ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑๕ - ๑๖

๑๕. ใจความสำคัญของบทอ่าน คือ อะไร (๑ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

๑๖. ใช้บทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” (๑ คะแนน)

ข้อความที่ เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ใช่

ข้อความที่ ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ไม่ใช่

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
การดื่มเหล้าช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น	.....	.....
ผู้ที่มีอาการใจสั่น มือสั่น เมื่อหยุดดื่ม แสดงว่า “ติดเหล้า”	.....	.....
การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้เลิกเหล้าได้ง่ายขึ้น	.....	.....
การดื่มเหล้าในปริมาณมาก แต่ไม่เมา แสดงว่ายังไม่ “ติดเหล้า	.....	.....

บทอ่านที่ ๘ (คะแนนเต็ม ๔ คะแนน)
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑๗ - ๑๙

กาแฟมีประโยชน์หรือโทษกันแน่

กาแฟ ชา หรือโกโก้ มีสารที่เรียกว่า คาเฟอีน ซึ่งเป็นสารกระตุ้นที่จะไปยับยั้งการหลั่งอะดีโนซีน (adenosine) ซึ่งเป็นสารที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ

งานวิจัยของ livescience ระบุประโยชน์ของกาแฟไว้ว่า การดื่มกาแฟ ๒ - ๔ แก้วต่อวัน ไม่ได้ทำให้เกิดผลเสียใด ๆ แต่การดื่มกาแฟเกิน ๔ แก้วต่อวัน อาจก่อให้เกิดโรค เช่น โรคนอนไม่หลับ ท้องเสีย และกล้ามเนื้อสั่น แต่ถ้าดื่มวันละไม่เกิน ๔ แก้ว กาแฟจะมีประโยชน์ดังนี้

๑. ป้องกันมะเร็งเต้านม ๕๗ % ของผู้หญิงที่ดื่มกาแฟ พบว่า มีการสร้างตัวรับฮอร์โมนเอสเทอเจนของมะเร็งเต้านมชนิดเนกาทีฟ และรายงานของนิตยสาร Breast Cancer Research นำเสนอว่า กาแฟมีผลต่อมะเร็งเต้านมชนิดนี้เท่านั้น

๒. ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง รายงานของนิตยสารสุขภาพของอเมริกา โดยนักวิจัยชาวสวีเดน ระบุว่า ๒๕ % ของผู้หญิงที่ดื่มกาแฟเป็นประจำ (๑ แก้วต่อวัน เป็นเวลา ๑๐ ปี) จำนวน ๓๔,๖๗๐ คน ไม่ป่วยเป็นโรคหลอดเลือดสมอง

๓. ลดความเสี่ยงการเป็นเบาหวาน งานวิจัยของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียเปิดเผยข้อมูลการสำรวจว่า ผู้หญิงยิ่งดื่มกาแฟ ยิ่งช่วยลดความเสี่ยงการเป็นเบาหวานได้ เพราะกาแฟช่วยเพิ่มฮอร์โมน sexhormone - binding globulin (SHBG) ในเลือด ซึ่งสามารถลดความเสี่ยงของการเป็นเบาหวานชนิดที่ ๒ ได้

๔. เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง งานวิจัยหนึ่งทำการทดลองโดยฉีดกาแฟให้หนูที่เป็นโรคอัลไซเมอร์ ผลการศึกษาพบว่า อาการของโรคพัฒนาช้าลง และหยุดการพัฒนาในที่สุด ดังนั้น นักวิจัยจึงสรุปว่า กาแฟอาจจะช่วยรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคอัลไซเมอร์ได้

๕. ลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก งานวิจัยหนึ่งรายงานผลการวิจัยว่า การดื่มกาแฟวันละ ๓ แก้ว ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้ถึง ๓๐ %

อย่างไรก็ตาม ผลเสียของการดื่มกาแฟก็อาจส่งผลดีได้ หากใช้ให้ถูกกับบริบท เช่น แม้ว่าการดื่มกาแฟหลังอาหารเย็น อาจทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ เนื่องจาก คาเฟอีนสามารถเปลี่ยนนาฬิการ่างกายเราให้ช้าลงได้ถึง ๔๐ นาที ตามรายงานผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยโคโลราโด แต่เราสามารถนำผลของกาแฟที่มีต่อร่างกายลักษณะนี้ ไปช่วยรักษาเจทแล็กได้ แต่ก็มีนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดให้คำแนะนำว่า “จะใช้คาเฟอีนในการรักษาอาการเจทแล็ก ควรคำนึงด้วยว่า คน ๆ นั้นไม่ได้เป็นโรคนอนไม่หลับ” ดังนั้น งานวิจัยในประเด็นนี้ จึงยังดำเนินต่อไป เพื่อศึกษาเวลาที่เหมาะสมสำหรับการดื่มกาแฟเพื่อประโยชน์สำหรับผู้ที่เกิดอาการเจทแล็ก

“ทุกอย่างมีทั้งคุณและโทษ ขึ้นอยู่กับปริมาณที่กิน” ดังนั้น ผู้บริโภคจึงควรต้องศึกษาข้อมูล เพื่อให้การดื่มกาแฟเกิดประโยชน์สูงสุด และไม่ส่งผลเสียต่อร่างกาย

ปรับจาก http://www.vcharkarn.com/varticle/503441

๑๗. เหตุใดการดื่มกาแฟเกิน ๔ แก้วต่อวัน จึงอาจก่อให้เกิดโรคบางโรคได้ (๑ คะแนน)

ก. เพราะร่างกายจะได้รับสารเคฟาอีนมากเกินไป

ข. เพราะสารอะดีโนซีนในร่างกายจะหลั่งออกมามากเกินไป

ค. เพราะร่างกายจะสร้างตัวรับฮอร์โมนเอสเทอเจนได้มากขึ้น

ง. เพราะร่างกายจะผลิตฮอร์โมน sexhormone - binding globulin (SHBG) มากเกินไป

๑๘. วีรยาเดินทางจากสหรัฐอเมริกากลับมาถึงประเทศไทยในเวลา ๒๔.๐๐ น. แล้วเกิดอาการเจทแล็ก การดื่มกาแฟ ๑ แก้ว จะช่วยแก้อาการดังกล่าวของวีรยาได้หรือไม่ เพราะเหตุใด (๑ คะแนน)

ก. ไม่ได้ เพราะการดื่มกาแฟน้อยกว่า ๒ - ๔ แก้ว ไม่ส่งผลใด ๆ ต่อร่างกาย

ข. ไม่ได้ เพราะงานวิจัยยังไม่สรุปว่ากาแฟสามารถรักษาโรคเจทแล็กได้

ค. ได้ เพราะการดื่มกาแฟช่วยเปลี่ยนนาฬิการ่างกายของเราให้ช้าลงได้

ง. ได้ เพราะการดื่มกาแฟจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองส่วนควบคุมการหลับ

๑๙. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับคำกล่าวที่ว่า “กาแฟมีประโยชน์ต่อร่างกาย” พร้อมระบุเหตุผลประกอบ (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

บทอ่านที่ ๙ (คะแนนเต็ม ๒ คะแนน)
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๒๐ - ๒๑

๒๐. สารอาหารใดในไข่แดงที่ช่วยบำรุงสมอง (๑ คะแนน)

ก. คอเลสเตอรอล

ข. ลูทีน - ซีแซนทีน

ค. โปรตีน

ง. โคลีน

๒๑. การรับประทานไข่เป็นประจำในปริมาณที่พอเหมาะ เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร ระบุคำตอบ ๒ ข้อ พร้อมแสดงเหตุผลประกอบคำตอบ (๑ คะแนน)

.....

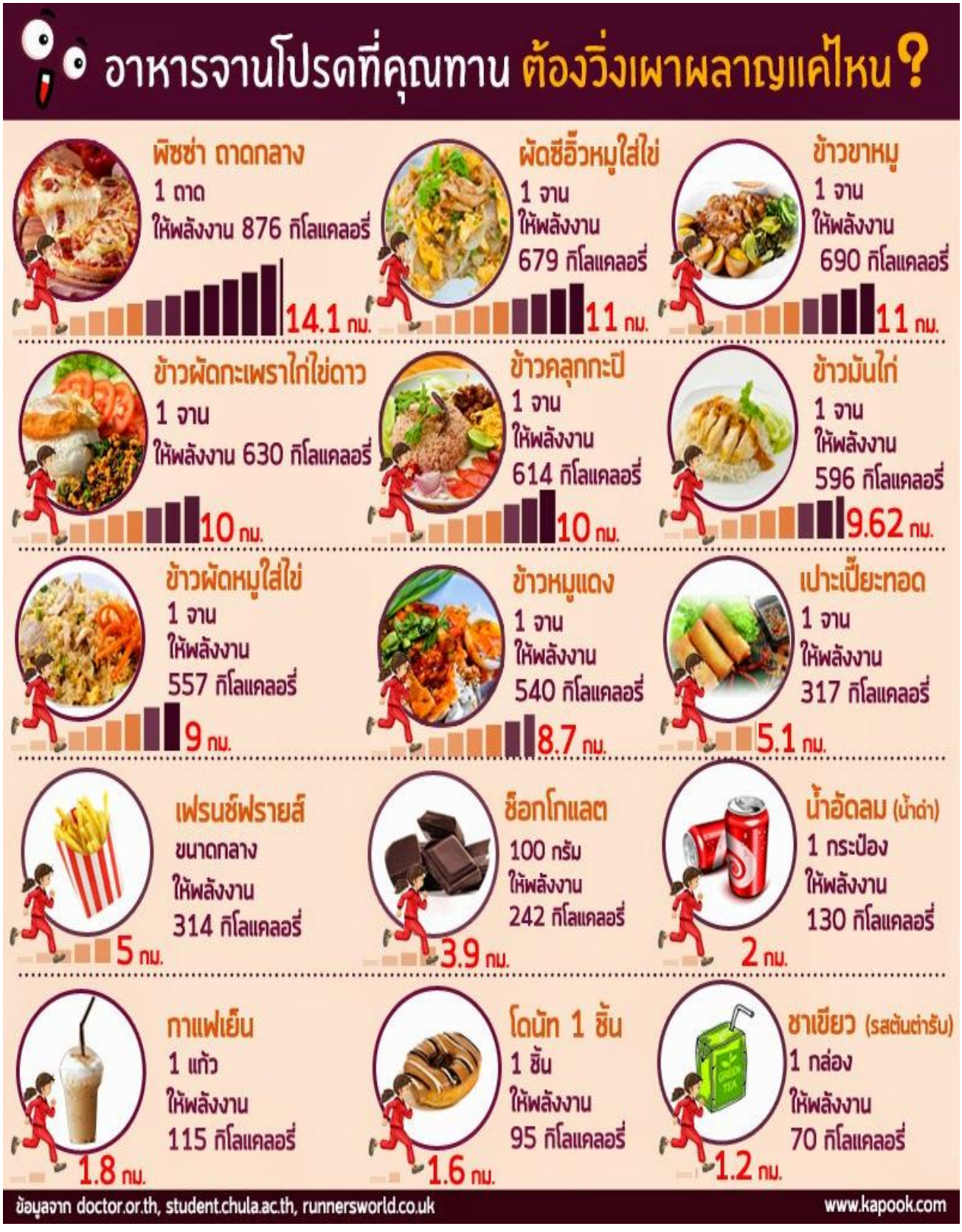
.....

.....

.....

.....

บทอ่านที่ ๑๐ (คะแนนเต็ม ๒ คะแนน)
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๒๒ - ๒๓



๒๒. ข้อมูลที่ได้จากบทอ่านนี้ เป็นประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร (๑ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

๒๓. จากข้อมูลในบทอ่าน ให้นักเรียนจัดรายการอาหาร ๓ มื้อ ใน ๑ วัน คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น ว่าควรเลือกรับประทานอาหารอย่างไร ให้ร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารไม่เกิน ๑,๕๐๐ แคลลอรี่ เพื่อให้เผาผลาญหมดพอดี โดยไม่ต้องออกกำลังกายเพิ่มเติม (๑ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

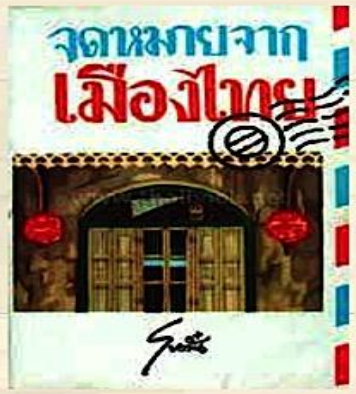
.....

บทอ่านที่ ๑๑ (คะแนนเต็ม ๖ คะแนน)
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๒๔ - ๒๘

“ไม่มีประโยชน์อะไรหรอกเพื่อนเอ๋ย การที่เราจะเป็นศัตรูกัน เราเป็นคนเชื้อชาติเดียวกัน มาจากดินแดนเดียวกัน เราควรจะรักกันไว้จึงจะถูก อย่าได้เอาเรื่องเล็กน้อยมากเป็นอารมณ์เลย ยามคับขันเราจะได้ช่วยเหลือกันได้ ไม่มีคนอื่นจะหวังดีต่อพวกเราคนจีนยิ่งไปกว่าคนจีนด้วยกัน ไม่มีใครจะเข้าใจเรายิ่งไปกว่าพวกเรา ไม่มีใครจะยอมรับประเพณีของเรา มีแต่คนหัวเราะเยาะ เวลาเราเผากระดาษเงินกระดาษทอง เผาธนบัตร เผาเครื่องเรือนกระดาษ เขาหาว่าเราโง่ ประเพณีนี้ผิด แต่เขารู้ได้อย่างไรว่าประเพณีของใครถูก ของใครผิด เขาเอาอะไรมาเป็นเครื่องวัด นอกจากความคิดของเขาซึ่งจะถูกหรือผิดก็ไม่รู้ได้”

จดหมายจากเมืองไทย

จดหมายจากเมืองไทยเป็นนวนิยายที่บอกเล่าเรื่องราวของคนจีนที่อพยพมาอาศัยอยู่ในประเทศไทยช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เนื้อเรื่องจึงสะท้อนความคิดของคนจีนอยู่ในเมืองไทย ผู้เขียนเล่าโดยใช้รูปแบบการเขียนจดหมายถึงมารดาในบ้านเกิด จากเนื้อหาในจดหมายทั้งร้อยฉบับ เราจึงได้เห็นตั้งแต่ความยากลำบากและการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเอาชีวิตรอด ครอบครัวและสภาพสังคมไทยในเวลานั้น



นี่เป็นจดหมาย 100 ฉบับที่ตันส่วงอู่ ชายชาวจีนที่อพยพมาอยู่เมืองไทยเขียนถึงแม่ที่เมืองจีนในยุคสมัยที่มีการปิดกั้นข่าวสารเพื่อป้องกันไม่ให้คนจีนอพยพหนีตามไปอยู่ที่อื่น จดหมายทั้ง 100 ฉบับนี้จึงถูกเจ้าหน้าที่คัดกรองเอกสารเก็บไว้ และนำติดตัวมาด้วยตอนที่ตนเองอพยพออกนอกประเทศ เป็นที่มาของการตีพิมพ์เผยแพร่ ทั้งหมดทั้งมวลนี้ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของนวนิยาย แต่ทำเอาผู้อ่านบางคนถึงกับเชื่อว่าเป็นจดหมายที่มีอยู่จริงเลยทีเดียว

๒๔. นวนิยายเรื่อง “จดหมายจากเมืองไทย” ของโบตั๋น นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับอะไร (๑ คะแนน)

ก. ความแตกต่างทางความคิดของคนไทยและคนจีนในปัจจุบัน

ข. ทัศนคติของคนจีนในช่วงระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒ ที่มีต่อคนไทย

ค. ความยากลำบากของคนจีนในการอพยพมาเมืองไทยเมื่อ ๑๐๐ ปีที่ผ่านมา

ง. ชีวิตความเป็นอยู่ของคนจีนที่อพยพมาอยู่ในประเทศไทยช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ ๒

๒๕. “ไม่มีประโยชน์อันใดหรอกเพื่อนเอ๋ย การที่เราจะเป็นศัตรูกัน เราเป็นคนเชื้อชาติเดียวกัน มาจากดินแดนเดียวกัน เราควรจะรักกันไว้จึงจะถูก”
ข้อความนี้สอดคล้องกับสำนวนในข้อใดมากที่สุด (๑ คะแนน)
ก. ลงเรือลำเดียวกัน
ข. เทือกเถา เหล่ากอ
ค. น้ำน้อยย่อมแพ้ไฟ
ง. คนรักเท่าผืนหนังคนชังเท่าผืนเสื่อ

๒๖. อะไรทำให้คนอ่านเข้าใจว่า จดหมายของตันส่วงอู๋ในนวนิยายเรื่องนี้ เป็นจดหมายที่มีอยู่จริง (๑ คะแนน)

.....

.....

.....

๒๗. “ ไม่มีใครจะยอมรับประเพณีของเรา มีแต่คนหัวเราะเยาะ เวลาเราเผากระดาษเงินกระดาษทอง เผาธนบัตร เผาเครื่องเรือนกระดาษ เขาหาว่าเราโง่ ประเพณีนี้ผิด แต่เขารู้ได้อย่างไรว่าประเพณีของใครถูก ของใครผิด เขาเอาอะไรมาเป็นเครื่องวัด นอกจากความคิดของเขา ซึ่งจะมีถูกหรือผิดก็ไม่รู้ได้” จากข้อความข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ผู้เขียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับ “ประเพณี” ที่ระบุไว้ อย่างไร (๑ คะแนน)

.....

.....

.....

๒๘. นักเรียนคิดว่าในเรื่องนี้ แม้ได้อ่านจดหมายของตันส่วงอู๋หรือไม่ ให้เหตุผลประกอบ (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

.....