



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

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑  
ภาคเรียนที่ ๒ : พฤศจิกายน ๒๕๖๐

สถาบันภาษาไทย  
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ

## คำชี้แจง

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

บทอ่านที่ ๑ (คะแนนเต็ม ๔ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑ - ๓

### เคล็ดลับ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

#### การออกกำลังกายให้ได้สุขภาพดีขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย

**การรู้จักประมาณตน** การประมาณตนในการออกกำลังกายแต่พอควร ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญอาหารและพลังงานส่วนเกินได้ดี มีข้อสังเกต คือ ถ้าออกกำลังกายเหนื่อยแล้ว โดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และพักไม่เกิน ๑๐ นาที ก็รู้สึกหายเหนื่อย แสดงว่าร่างกายทนได้ ตรงข้ามถ้าออกกำลังกายจนเหนื่อยทนไม่ไหว หรือพักแล้วยังไม่หายเหนื่อย แนะนำให้หยุด เพราะหากเล่นต่อไป อาจเกิดหัวใจวายเฉียบพลันได้

**การแต่งกายเหมาะสม** ควรสวมเสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดีขณะออกกำลังกาย เพราะความร้อนจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกาย แล้วยังเกิดอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายด้วย ส่วนการเลือกใช้รองเท้าที่ไม่เหมาะกับชนิดของกีฬา อาจส่งผลเสียต่อการเคลื่อนไหวและเกิดการบาดเจ็บได้

**การเลือกเวลา** เวลาเช้าตรู่และตอนเย็นเหมาะที่สุดในการออกกำลังกายมากกว่าตอนกลางวัน ซึ่งจะช่วยให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อย บางรายอาจหน้ามืดเป็นลม ทั้งนี้ ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะจะส่งผลดีต่อการปรับตัวของร่างกาย

**การรับประทานอาหาร** ควรงดอาหารหนักเพื่อป้องกันการจุกเสียดก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย ๓ ชั่วโมง โดยเฉพาะกีฬาที่มีการกระแทกกระทั้น รวมถึงกีฬาที่ต้องเล่นเป็นเวลานาน ๆ ซึ่งควรรับประทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่ย่อยง่าย

**การดื่มน้ำเพียงพอ** หลังการออกกำลังกาย ร่างกายจะสูญเสียน้ำได้ถึง ๒ ลิตร หรือมากกว่านั้น ดังนั้น ควรให้น้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่สูญเสียไป โดยดื่มน้ำทีละนิด ๆ เป็นระยะ

**การพักผ่อนเพียงพอ** หลังการออกกำลังกาย จำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นฟูสภาพของตนเอง

รับจาก ผศ.นพ.ยุทธนา อุดมพร งานสร้างเสริมสุขภาพศิริราช <http://www.manager.co.th/qol/ViewNews.aspx?NewsID=9550000042303>

๑. หลังการออกกำลังกายเราควรปฏิบัติอย่างไร (๑ คะแนน)

- |                                    |                                            |
|------------------------------------|--------------------------------------------|
| ก. สวมเสื้อผ้าที่ระบายความร้อน     | ข. พักผ่อนเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย           |
| ค. รับประทานอาหารทดแทนที่สูญเสียไป | ง. ชั่งน้ำหนักเพื่อดูว่าน้ำหนักลดลงหรือไม่ |

๒. จุดประสงค์ของบทความข้างต้นนี้คือข้อใด (๑ คะแนน)

- |                                            |                                      |
|--------------------------------------------|--------------------------------------|
| ก. เพื่อเชิญชวนให้มาออกกำลังกาย            | ข. เพื่อชี้แนะผลดีของการออกกำลังกาย  |
| ค. เพื่ออธิบายวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง | ง. เพื่อบอกประโยชน์ของการออกกำลังกาย |

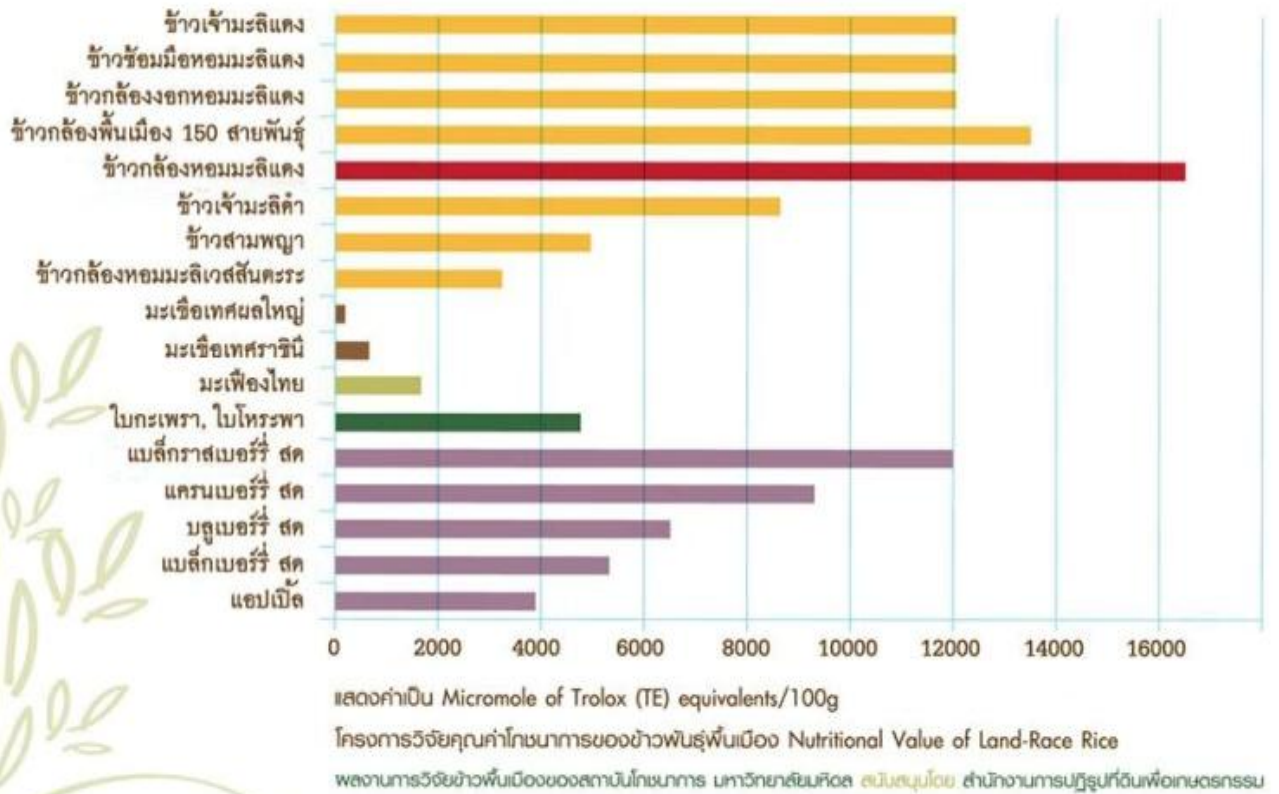
๓. เด็กชายกิตติเป็นโรคหอบหืด เขาออกกำลังกายทุกวันเพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรง

นักเรียนคิดว่า เด็กชายกิตติควรคำนึงถึงปัจจัยใดในการออกกำลังกาย (๒ คะแนน)

บทอ่านที่ ๒ (คะแนนเต็ม ๓ คะแนน)  
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๔ - ๕



กราฟเปรียบเทียบประสิทธิภาพของสารต้านอนุมูลอิสระ ในข้าว ผัก และผลไม้



๔. ผลไม้ชนิดใดมีสารต้านอนุมูลอิสระไม่ถึง 12000 TE /100 g ระบุให้ครบทุกชนิด (๑ คะแนน)

๕. ถ้านักเรียนต้องการเมนูอาหารที่เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระมากที่สุด ควรเลือกเมนู A หรือ เมนู B เพราะเหตุใด (๒ คะแนน)

เมนู A : ข้าวหอมมะลิแดง ผักกะเพรากุ้ง แอปเปิ้ล

เมนู B : ข้าวกล้องงอกหอมมะลิแดง ผักกะเพราไก่ บลูเบอร์รี่สด

บทอ่านที่ ๓ (คะแนนเต็ม ๓ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๖ - ๗

### โอกาสทางธุรกิจ ใครจะคิดว่า “ส้มตำ” ก็ทำกำไรได้ดี

“ส้มตำ” นับเป็นอาหารพื้นบ้านที่ถูกใจคนวัยหนุ่มสาว ด้วยรสชาติที่จัดจ้าน บวกกับความหลากหลายของวัตถุดิบและเครื่องปรุงรสที่สามารถเพิ่มนั้นเติมนี้ได้ตามใจชอบ ส้มตำจึงกลายเป็นอาหารยอดนิยมของผู้คนได้อย่างง่ายดาย ยิ่งเป็นแหล่งคนพลุกพล่านอยู่ใกล้โรงเรียน ชุมชน โรงงาน หรือว่าบริษัทห้างร้าน จะยิ่งเพิ่มโอกาสทางธุรกิจได้เป็นอย่างดี และหากปรับรายการให้หลากหลาย ให้มีทั้งส้มตำปูม้า ส้มตำไข่เค็ม ตำแตง ตำปลาร้า ตำป่า ตำซั่ว ตำหอยดอง ตำผลไม้ ก็จะมีเพิ่มความน่าสนใจ งานนี้จึงเป็นการวัดกันที่ฝีมือมากกว่าที่บรรยากาศร้าน แต่ถ้าทำให้ทั้งสองด้านสมดุลกันได้ ก็ยิ่งเพิ่มโอกาสในการสร้างรายได้ให้เป็นอย่างดี

หากคิดจะเริ่มเปิดร้านด้วยการทำส้มตำเองหรือมีผู้ช่วยเป็นคนในครอบครัวอีก ๑ - ๒ คน ก็ควรเริ่มต้นขายเพียงแค่ว่าเหี่ยวส้มตำก่อน แต่ถ้าต้องการขายไถ่อย่าง ปลาเผา ลาบ น้ำตกด้วย ก็ควรมองหาผู้ช่วยให้เพียงพอต่อการทำอาหารให้อร่อยถูกปากและให้บริการลูกค้าได้เร็วทันใจ

การเปิดร้านขายส้มตำน่าสนใจ ถ้ามีฝีมือในการทำอาหาร มีทำเล และให้บริการได้เร็วทันใจ เพราะ

๑. เป็นอาหารยอดนิยม ไม่จำเป็นต้องโฆษณา
  ๒. ไม่จำเป็นต้องมีพื้นที่ร้านมาก มีแคร์รถเข็น ก็เริ่มต้นขายได้
  ๓. ลงทุนไม่มาก มีความเสี่ยงน้อย มีโอกาสคืนทุนเร็ว
- สิ่งที่ไม่ควรมองข้ามสำหรับการทำธุรกิจร้านส้มตำ

๑. ประเทศไทยเป็นเมืองร้อน เรื่องของสุขลักษณะจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึง ไม่ว่าจะเป็นการขายส้มตำแบบรถเข็นหรือเปิดร้านอาหาร ก็ต้องดูแลให้ปลอดภัยจากเชื้อโรค

๒. คู่แข่งมีจำนวนมาก จึงต้องหาความแตกต่างที่ชัดเจน ไม่ว่าจะเรื่องฝีมือ ลักษณะร้าน หรือถ้าเป็นรถเข็นก็ควรตกแต่งให้น่าสนใจ จัดวางของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

๓. เป็นธุรกิจที่ต้องขยันและอดทน รายได้ขึ้นอยู่กับความขยันและฝีมือในการทำเป็นสำคัญ

ปรับจาก ThaiFranchiseCenter.com : <http://www.thaifranchisecenter.com/>

๖ “...หากปรับรายการให้หลากหลาย ให้มีทั้งส้มตำปูม้า ส้มตำไข่เค็ม ตำแตง ตำปลาร้า ตำป่า ตำซั่ว ตำหอยดอง ตำผลไม้ ก็จะมีเพิ่มความน่าสนใจ งานนี้จึงเป็นการวัดกันที่ฝีมือมากกว่าที่บรรยากาศร้าน...” คำที่ขีดเส้นใต้หมายถึงข้อใด (๑ คะแนน)

- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| ก. ทำเลของร้าน      | ข. การจัดตกแต่งร้าน     |
| ค. ความสะอาดของร้าน | ง. ความหลากหลายของส้มตำ |

๗. ผู้ขายควรจะจัดการอย่างไร เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียจากการทำธุรกิจร้านส้มตำในสภาพเมืองร้อน (๒ คะแนน)

บทอ่านที่ ๔ (คะแนนเต็ม ๕ คะแนน)  
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๘ - ๑๐

# โรคอาหารเป็นพิษ



## สาเหตุ

เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือน้ำที่มีการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือไข่ / ตัวอ่อนหนอนพยาธิ สารพิษจากพืชและสัตว์ สารเคมี ที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารด้วย อาหารกระป๋อง อาหารทะเล ที่ปรุงไม่สุกพอ อาหารค้างมือ ไม่ได้แช่เย็น

## อาการของโรค

เกิดหลังจากได้รับอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อแล้ว ๑ ชั่วโมงถึง ๘ วัน อาการ ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน มีไข้ ปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ อาจมีปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว ถ่ายมูก มีอาการอักเสบที่อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ตัดเชื้อในเลือด พิษจากสารเคมี พิษพืช หรือสัตว์พิษบางชนิดจะมีผลต่อระบบประสาท เช่น อาการชา ชัก ตาตัวเหลือง หมดสติ และรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตโดยเฉพาะเด็กทารก เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ

## การรักษา

รักษาตามอาการ ดื่มน้ำตาลเกลือแร่ เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ ให้อาหารเหลวอ่อนย่อยง่ายถ้าอาเจียนมากรับประทานไม่ได้ ถ่ายเป็นมูกเลือด หรือถ่ายเป็นน้ำ มีไข้ควรนำส่งโรงพยาบาล หากทราบแน่ชัดว่าผู้ป่วยได้รับประทานสารพิษจากพืชพิษ สัตว์มีพิษ อย่างเช่น ปลาปักเป้า หรือสารเคมี ที่เป็นพิษ ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

## การป้องกัน

- เลือกอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ ร้อนๆ
- เตรียม/แยกอาหารดิบและอาหารสุก เก็บอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง หนู หรือสัตว์อื่นๆ
- การเก็บอาหารที่ปรุงสุกนานกว่า ๘ ชั่วโมง ควรเก็บไว้ในตู้เย็น อาหารสำหรับการกินไม่ควรเก็บไว้ข้ามมือ
- อาหารที่ค้างมือต้องอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน โดยอุ่นให้ร้อนที่ ๗๕ องศาเซลเซียส
- ล้างมือให้สะอาดทั้งก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร โดยเฉพาะหลังจากเข้าห้องน้ำ
- ทำความสะอาด ที่ปรุงอาหาร ห้องครัว
- ใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหารและระวังเป็นพิเศษในการใช้น้ำเพื่อเตรียมอาหารเด็กทารก



**กินสุกร้อน ไข่ ช้อนกลาง หมั่น ล้างมือ**  
สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ  
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
<http://www.riskcomthai.org>

# 1422

สายด่วนกรมควบคุมโรค

๘. การปรุงอาหารสำหรับเด็กทารก ควรระวังเรื่องอะไรบ้าง (๑ คะแนน)

๙. ในกรณีที่เกิดการท้องเสียและปวดท้องหลังรับประทานปลาจากร้านอาหารที่อยู่ติดกับโรงงาน นักเรียนจะสันนิษฐานว่าอาการดังกล่าวเกิดจากสาเหตุใด (๒ คะแนน)

๑๐. ถ้านักเรียนมีอาการปวดท้อง อาเจียน เริ่มถ่ายเหลว คล้าย ๆ อาหารเป็นพิษ นักเรียนมีวิธีดูแลรักษาตนเองเบื้องต้นอย่างไร ก่อนไปพบแพทย์ (๒ คะแนน)

บทอ่านที่ ๕ (คะแนนเต็ม ๔ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี และตอบคำถาม ข้อ ๑๑ - ๑๓

# คุณรู้หรือไม่? ว่ามีตัวอันตรายอาศัยอยู่บนมือคุณ

**อี โคลิ (E Coli)**  
เชื้อจะกระจายได้ถ้าคุณไม่ล้างมือหลังใช้ห้องส้วม

**แบคทีรอยด์ (Bacteroides)**  
ถ้าคุณไม่ล้างมือหลังใช้ห้องส้วม อาจทำให้หูอักเสบ

**ซิงเจลล่า (Shigella)**  
ทำให้เป็นโรคมืด

**ซาลโมเนลล่า (Salmonella)**  
ทำให้ท้องร่วง ท้องเสีย

**สแตฟไฟโลคอคคัส (Staphylococcus)**  
ทำให้เกิดสิบนบนใบหน้า และอีกเสบวม

**สเตรปโตคอคคัส (Streptococcus)**  
ทำให้เกิดอาการเจ็บคอ หลอดลมอักเสบ

**สเตรปโตคอคคัส นิวโมเนีย (Streptococcus Pneumoniae)**  
ทำให้เป็นโรคปอดบวม

**เฮปาทายต์ เอ (Hepatitis A)**  
ทำให้ท้องเสีย และเป็นโรคตับอักเสบ

**ซุโดโมแนส (Pseudomonas)**  
ทำให้แผลบนิ้วหนึ่งอีกเสบ

**อีโมฟิลัส (Haemophilus)**  
ทำให้เกิดไข้หวัด และแพร่สู่คนอื่นได้สูง

**เอนเทอโรไวรัส (Enterovirus)**  
ทำให้เป็นโรคมือ เท้า ปาก

**ไซพายี**  
เด็กที่ไม่ล้างมือก่อนกินอาหาร ทำให้ไอหืดจาง

**บริเวณที่มักจะล้างมือไม่ทั่วถึง**

- บริเวณที่ยังพบความสกปรกบ่อย
- บริเวณที่ยังพบความสกปรกปานกลาง

มีโรคติดเชื่อจำนวนมาก ที่แพร่กระจายโดยการสัมผัส การล้างมือ จึงเป็นวิธีง่ายๆ และประหยัด ในการป้องกันการติดเชื่อและการแพร่กระจายเชื่อ

**ล้างมือบ่อยครั้ง หยุดยั้งเชื่อโรค**



กองสุขภาพ  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กรมส่งเสริมการสาธารณสุข  
www.thaihd.com, www.hbcenter.net



๑๑. ข้อใดเป็นเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคท้องร่วงท้องเสียได้ (๑ คะแนน)

ก. เฮปปาไต่ตัส เอ และซีเจลา

ข. สเตรีปโตคอคคัส และอี โคไล

ค. ซูโดโมแนส และเอนเทอโรไวรัส

ง. ฮีโมฟิลัส และสแตฟฟีโลคอคคัส

๑๒. ใช้บทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า “เป็นความจริง” หรือ “ไม่เป็นความจริง” (๑ คะแนน)

ข้อความที่เป็นจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง จริง

ข้อความที่ไม่จริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ไม่จริง

ข้อ	ข้อความ	จริง	ไม่จริง
๑.	เชื้อโรคที่ส่งผลกระทบต่อระบบกล้ามเนื้อ ได้แก่ ซาโมเนลล่า เท่านั้น	.....	.....
๒.	เชื้อโรคที่ส่งผลกระทบต่อระบบขับถ่าย ได้แก่ เฮปปาไต่ตัส เอ และอี โคไล	.....	.....
๓.	เชื้อโรคที่ส่งผลกระทบต่อระบบผิวหนัง ได้แก่ ซูโดโมแนส สแตฟฟีโลคอคคัส และเอนเทอโรไวรัส	.....	.....
๔.	เชื้อโรคที่ส่งผลกระทบต่อระบบหายใจ ได้แก่ ฮีโมฟิลัส สเตรีปโตคอคคัส และสเตรีปโตคอคคัส นิวโมเนีย	.....	.....

๑๓. จากแนวทางในบทอ่านข้างต้น นักเรียนจะมีวิธีการล้างมืออย่างไรเพื่อให้อปราศจากเชื้อโรคต่าง ๆ

(๒ คะแนน)

บทอ่านที่ ๒ (คะแนนเต็ม ๔ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑๔ - ๑๕

# ฮีทสโตรก

## โรคที่เกิดช่วงหน้าร้อน

โรคฮีทสโตรก หรือ โรคลมแดด เกิดจากการรับความร้อนมากเกินไป จนทำให้ความร้อนในร่างกาย สูงกว่า 40 °C อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

**กลุ่มเสี่ยง**

- นักกีฬาสมัครเล่น
- เด็กผู้สูงอายุ
- คนอดนอน
- คนที่ทำงานในที่อากาศร้อนขึ้น
- คนที่ไม่ได้เตรียมสภาพร่างกายเพื่อเข้ารับการฝึก
- คนที่ดื่มเหล้าจัด
- คนที่ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

**อาการ**

- ไม่มีเหงื่อออก
- กระหายน้ำมาก
- ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ
- หายใจเร็ว
- อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร
- ปวดศีรษะ: คลื่นไส้ อาเจียน
- ความดันต่ำ

**การช่วยเหลือเบื้องต้น**

- นำผู้ป่วยเข้าร่ม นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง กอดเสื้อพ้อออก
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามตัว + พัดลมเป่า ระบายความร้อน
- รับนำส่งโรงพยาบาล

**วิธีการป้องกัน**

- ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
- ใส่เสื้อพ้อสีอ่อน
- ใช้ครีมกันแดด SPF15 ขึ้นไป
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งแดด
- หลีกเลี่ยงการกินยาแก้แพ้
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ควรดูแลเด็กและผู้สูงอายุเป็นพิเศษ

๑๔. สารสำคัญของบทอ่านนี้ คืออะไร (๒ คะแนน)

๑๕. คุณยายของนักเรียนกำลังจะเดินไปซื้อของที่ตลาดในเวลาเที่ยงวันของเดือนเมษายน เพื่อนำมาทำอาหารมื้อเย็น นักเรียนคิดว่าคุณยายเสี่ยงต่อการเป็นโรคลมแดดหรือไม่ เพราะเหตุใด (๒ คะแนน)



บทอ่านที่ ๗ (คะแนนเต็ม ๓ คะแนน)  
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑๖ - ๑๗

**จริงหรือไม่? ใส่หมวกแล้วหัวล้าน**

**จริง**

**ใส่หมวกแน่นเกินไป**  
ทำให้เลือดไม่สามารถเลี้ยงเส้นผมได้ และทำลายรูขุมขนของเส้นผม

**ใส่หมวกในขณะเหงื่อเยอะ**  
จะอับชื้นและเกิดแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของผมร่วง

**ไม่จริง**

เพราะหัวล้านเกิดได้หลายสาเหตุ

**DNA** หัวล้าน 90% เกิดจากกรรมพันธุ์

อายุมากขึ้น เส้นผมหลุดร่วง

หัวล้านเกิดจากโรคบางชนิด เช่น เชื้อราบนหนังศีรษะ โลหิตจาง

**วิธีการป้องกันหัวล้าน**

ทานอาหารที่มีวิตามินบีเช่น ถั่วเหลือง

ใช้หมวกแบบอ่อนโยน

ใช้นิ้วสางผมแทนหวีบ้าง

หากิจกรรมคลายเครียด

**“ปรับตัวก่อนหัวล้าน”**

Credit : [www.wikihow.com/Prevent-Hair-Loss](http://www.wikihow.com/Prevent-Hair-Loss)  
[www.livescience.com/33764-hat-hair-loss-baldness.html](http://www.livescience.com/33764-hat-hair-loss-baldness.html)

[www.facebook.com/infographic.thailand](http://www.facebook.com/infographic.thailand)  
[www.infographicthailand.com](http://www.infographicthailand.com)

INFO GRAPHIC THAILAND

๑๖. ข้อมูลจากบทอ่าน ถ้าไม่อยากเป็นคนหัวล้าน ควรทำอะไร (๑ คะแนน)

- เลิกใช้หวี แต่ใช้นิ้วสางผมแทน เพื่อป้องกันผมร่วง
- สระผมแล้วเป่าให้แห้งทันที เพื่อป้องกันเชื้อราบนหนังศีรษะ
- ใส่หมวกทุกครั้งที่ทำกิจกรรมกลางแจ้ง เพื่อป้องกันรังสียูวี
- รับประทานผัก ผลไม้ หรือธัญพืช เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินเพียงพอ

๑๗. นักเรียนคิดว่า เกษตรกรที่ทำงานกลางแจ้ง ต้องใส่หมวก และมีผ้าปิดคลุมใบหน้าตลอดเวลา มีโอกาสหัวล้านหรือไม่ เพราะเหตุใด (๒ คะแนน)

บทอ่านที่ ๘ (คะแนนเต็ม ๓ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑๘ - ๑๙

## 9 สิ่งที่ “การนอน” มีผลต่อ “ความจำ”



info : อ.ดร.ปรีชาศิริ นานะพันธ์ , www.dailynews.co.th

by Riya www.eduzones.com

การนอนหลับส่งผลกระทบโดยตรงต่อการจำ

คนที่นอนน้อยจะทำให้ความสามารถในการเรียกข้อมูลต่าง 19%

คนที่ไม่ได้นอนเลยจะมีความสามารถในการจดจำแค่ 50%

2 ชั่วโมงสุดท้ายของการนอน ถือว่าสำคัญที่สุด เพราะข้อมูลต่างๆ จะถูกเคลื่อนย้ายไปส่งสมองส่วนที่จดจำที่ดีที่สุด



การนอนเป็นการเคลียร์พื้นที่สมองให้มีความว่างสำหรับจดจำข้อมูลในวันต่อไป เปรียบได้กับการฟอร์แมตคอมพิวเตอร์ทุกวัน

การเรื้อรังอยู่ในวันไหนวันนั้น มีแนวโน้มจะถดถอยลงตามชั่วโมงของการนอน

หากนอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน สมองจะไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

การนอนหลับคือตัวการสำคัญในการช่วยเตรียมสมองให้พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

คนที่อายุเกิน 18 ปีขึ้นไป ควรนอน 7.5-9 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อคงประสิทธิภาพสมอง

- ข้อมูลจาก คณะบดีคณะจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยคอร์เนลล์ สหรัฐฯ
- ข้อมูลจาก สถาบันเพื่อสุขภาพแห่งชาติของสหรัฐฯ
- ข้อมูลจาก ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย-เบิร์กเลย์

Photo : city.nagakute.lg.jp, azpwbk97e.net, temporomandibular.net, blogs.yahoo.co.jp

ข้อมูลจาก : <http://www.greenscentsorganic.com/article/87/9-สิ่ง-ที่-การ-นอน-มี-ผล-ต่อ-ความ-จำ>

๑๘. การอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบตั้งแต่เวลา ๒๑.๐๐ น. - ๐๑.๐๐ น. แล้วต้องตื่นตีห้าครึ่ง เพื่อไปสอบในวันรุ่งขึ้น จะส่งผลอย่างไร (๒ คะแนน)

๑๙. คำว่า “การนอนหลับเปรียบได้กับการฟอร์แมตเครื่องคอมพิวเตอร์” หมายความว่าอย่างไร (๑ คะแนน)

บทอ่านที่ ๙ (คะแนนเต็ม ๓ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๒๐ - ๒๑

### น้ำผึ้ง ยาดีไม่มีขม



ใครว่าต้องขมเท่านั้นถึงจะเป็นยา น้ำผึ้งนั้น  
เป็นยาสารพัดประโยชน์ที่มีรสหวานน่ารับประทาน  
ซึ่งน้ำผึ้งจากดอกไม้ต่างชนิดก็จะมีประโยชน์ต่างกัน



น้ำผึ้งจากเกสรดอกสาบเสือ  
บำรุงผิวพรรณ

น้ำผึ้งจากเกสรดอกลำไย

บำรุงเลือด บำรุงสมอง  
ช่วยให้ความจำดี และนอนหลับสบาย

น้ำผึ้งจากเกสรดอกลิ้นจี่

ขับความร้อนในร่างกาย ใช้บรรเทา  
ความร้อนจากแผลไฟลวก ขับลม แก้พิษ

น้ำผึ้งจากเกสรอบเชยป่า

ขับความร้อน กระตุ้นความอยากอาหาร  
บำรุงม้าม บำรุงประสาท

น้ำผึ้งจากเกสรดอกส้ม

ลดอาการบวมอักเสบ ขับพิษ  
แก้กระหายน้ำ

ผลิตภัณฑ์จากผึ้งที่เป็นที่รู้จักกันดีที่สุด คือ น้ำผึ้ง ซึ่งเป็นอาหารที่มีคุณค่าเหมาะสมสำหรับ  
ทุกเพศทุกวัย สามารถรักษาโรคบางชนิดได้ ตลอดจนมีคุณสมบัติเป็นยาบำรุงกำลังและยาอายุวัฒนะ  
ในปัจจุบันน้ำผึ้งในประเทศที่มีคุณภาพมากที่สุด คือ น้ำผึ้งจากเกสรลำไย รองลงมา ได้แก่  
น้ำผึ้งเกสรลิ้นจี่ ดังนั้นฤดูกาลที่ผลิตได้ดีที่สุด คือ ช่วงธันวาคม - เมษายน เนื่องจากเป็นช่วงที่ลำไย  
ออกดอก โดยคาดว่าในปี ๒๕๖๐ จะผลิตน้ำผึ้งได้เพียง ๖๐๐ ตัน แยกเป็นน้ำผึ้งจากเกสรลำไย  
๕๒๙ ตัน และน้ำผึ้งอื่น ๆ ๑๕๗ ตัน ผลผลิตและราคาของน้ำผึ้งแต่ละปีจะผันแปรไปตามผลผลิต  
ของลำไยหรือปริมาณเกสรลำไย

การแบ่งเกรดน้ำผึ้งในการผลิตจะมี ๒ เกรด คือ เกรดอุตสาหกรรม ซึ่งจะมีลักษณะเหลวกว่า อีกเกรดหนึ่งคือ เกรดผู้บริโภค อย่างไรก็ตาม ราคาน้ำผึ้งจากดอกกล้วยจะแพงกว่าน้ำผึ้งจากน้ำผึ้งอื่น ๆ กล่าวคือ ราคาน้ำผึ้งจากดอกกล้วยประมาณกิโลกรัมละ ๕๕ - ๗๐ บาท ส่วนราคาน้ำผึ้งอื่น ๆ จะมีราคาต่ำกว่า โดยเฉพาะน้ำผึ้งจากดอกสาบเสือจะตกประมาณกิโลกรัมละ ๓๐ - ๓๕ บาท ทั้งนี้เนื่องจากน้ำผึ้งอื่น ๆ เมื่อแรกเก็บน้ำผึ้งจะมีลักษณะใส สายน่ารับประทาน แต่พอเก็บไว้นาน ๆ ประมาณ ๖ เดือน สีของน้ำผึ้งจะเริ่มเปลี่ยนและตกผลึก

### ประโยชน์

๑. ในตำราจีนบันทึกสรรพคุณของน้ำผึ้งไว้ว่า สามารถขับร้อน บำรุงกระเพาะอาหาร และแก้ไอ

๒. ผลการทดลองทางการแพทย์ของอเมริกาและแคนาดาที่ให้คนป่วยรับประทานขนมปังทาน้ำผึ้งผสมผงอบเชยทุกวัน ช่วยลดคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคหัวใจ ทำให้หัวใจเต้นปกติ

๓. ตำรายาของไทยระบุว่า น้ำผึ้งช่วยให้ร่างกายดูดซึมตัวยาได้เร็ว และช่วยกระตุ้นการทำงานของไต

๔. การดื่มน้ำผึ้งแท้ชงน้ำอุ่นก่อนทานอาหาร ๑ - ๑ ½ ชั่วโมง ช่วยยับยั้งไม่ให้กระเพาะอาหารหลังกรดออกมา

ปรับจาก : นิตยสารกรมวิชาการเกษตร : กลุ่มงานเลี้ยงผึ้งและแมลงอุตสาหกรรม กองกีฏและสัตววิทยา

๒๐. สาเหตุใดเป็นอุปสรรคสำคัญในการส่งออกน้ำผึ้งจากเกสรดอกสาบเสือ ระบุจำนวน ๓ ข้อ (๒ คะแนน)

๒๑. “น้ำผึ้งนับเป็นยาบำรุงกำลังและยาอายุวัฒนะ” เพราะเหตุใด (๑ คะแนน)