เครื่องมือวัดและประเมินผล

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

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒ : พฤศจิกายน ๒๕๖๐

สถาบันภาษาไทย
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

ลิขสิทธิ์เป็นของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ห้ามนำไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

คำชี้แจง

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

บทอ่านที่ ๑ (คะแนนเต็ม ๓ คะแนน)
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑ - ๓

“ก่องข้าว กระติบข้าว ถึง แอบข้าว”
หัตถกรรมเพื่อชีวิตในวิถีไท - ลาว ความเหมือนที่แตกต่าง

ผู้คนในอุษาคเนย์โดยเฉพาะกลุ่มวัฒนธรรมทางภาษาไท - ลาวมีวัฒนธรรม “กินข้าวเหนียว” หลายพันปีมาแล้ว จวบจนมาถึงยุคปัจจุบัน ดังมีคำกล่าวเชิงเปรียบเทียบที่ว่า “อยู่เฮือนสูง นุ่งซิ่น กินข้าวเหนียว เคี้ยวปลาร้า สักขาลาย แม่นแล้วคือลาว”

ในประวัติศาสตร์โบราณคดีกล่าวถึงวัฒนธรรมการกินข้าวเหนียวว่า เป็นอาหารหลักเก่าแก่ที่สุดในประเทศไทยและสุวรรณภูมิ แต่กลับไม่ค่อยมีการพูดถึงภาชนะที่ใส่ข้าวเหนียวหรือหีบห่อบรรจุ มีเพียงหลักฐานทางโบราณคดีว่า เป็นภาชนะดินเผาลายจักสานที่พบที่บ้านเชียง อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงหัตถกรรมไม้ไผ่ประเภทบรรจุภัณฑ์ที่อยู่ในวิถีชีวิตของผู้คนในวัฒนธรรมนี้แล้ว รูปแบบของก่องข้าว กระติบข้าว และแอบข้าว ถือเป็นนวัตกรรมอันเป็นภูมิปัญญาของบรรพชน ที่คิดค้นผ่านการลองผิดลองถูก จนก่อเกิดเป็นความลงตัวด้านประโยชน์ใช้สอย ตลอดจนสุนทรียภาพความงามทางศิลปะ ไม่ว่าจะเป็นรูปทรงสัดส่วน และแบบแผนลวดลายที่จักสาน

ดังนั้นหากพิจารณาถึงเรื่องประโยชน์ใช้สอย “บรรจุภัณฑ์” เหล่านี้มีหน้าที่หลักเหมือนกัน คือ ใช้เก็บรักษาข้าวเหนียว แต่ในด้านรูปแบบย่อมมีความแปลกแตกต่างกันไป ตามปัจจัยแวดล้อมทางด้านวัสดุและคตินิยมของสังคมนั้น ๆ เฉกเช่นในภาคอีสาน “ก่องข้าวขวัญ” จะมีลักษณะพิเศษ คือ ส่วนฐานนิยมทำเป็นไม้จริงรูปกากบาทติดอยู่กับส่วนก้นสูง ขณะที่ส่วนยอดจับสูงแหลมเป็นไม้จริงเช่นกัน มีการตกแต่งจำหลักด้วยลวดลายพื้นบ้าน

ก่องข้าวในลักษณะนี้จะใช้พิธีเรียกขวัญคนป่วย โดยญาติพี่น้องเห็นพ้องกันจัดแจงหา “ก่องข้าว” สูงประมาณศอก โดยถ้าเป็นผู้ชายจะจัดหวี แป้ง น้ำหอม ผ้า แหวน กระจกเงา เครื่องแต่งตัว พร้อมชื่อผู้ป่วยใส่ลงไปในก่องข้าว และมีดอกไม้ธูปเทียนนำไปถวายพระเพื่อสวดมงคลเรียกขวัญ

ก่องข้าวชนิดนี้จะมีขนาดเล็กและสูงเด่นจำหลักตกแต่งสวยงามพิเศษ มากกว่ามุ่งเน้นเรื่องประโยชน์ใช้สอย ส่วน “กระติบข้าว” มีส่วนฐานเป็นรูปทรงกระบอก (เป็นความแตกต่างระหว่างก่องข้าวกับกระติบข้าว) ไม่นิยมตกแต่งยอดฝาปิด โดยจะปาดเรียบเป็นทรงกระบอก แต่ทั้ง ๒ ชนิด จะมีสายสำหรับหิ้วเหมือนกัน ส่วน “แอบข้าว” จะมีเอกลักษณ์สำคัญ คือ ไม่มีส่วนฐานที่เป็นตีนเหมือนกับก่องข้าวและกระติบข้าว แต่มีความคล่องตัวในการใช้งาน

นอกจากนี้ยังมี “กระติบข้าวจังหัน” บ้านทรายขาว เมืองเลย หรือกระติบข้าวจอม บ้านทรายขาวที่มีการตกแต่งยอดเป็นพุ่ม ๆ นิยมใช้ถวายข้าวเหนียวแก่พระสงฆ์ โดยฆราวาสจะไม่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน

“ภาชนะบรรจุภัณฑ์” ซึ่งเป็นงานหัตถกรรมที่อยู่ในวิถีชีวิต ไท - ลาว อาจมีรูปแบบรายละเอียดปลีกย่อยและชื่อเรียกที่แปลกแตกต่างกันไป เช่น จังหวัดลำปาง เรียกก่องข้าวดอกหรือก่องข้าวใบตาล (นิยมทำกันในภาคเหนือ) ส่วนในกลุ่มวัฒนธรรมเขมร บริเวณอำเภอพนมสารคาม เรียกลักษณะ “ก่องข้าว” ว่า “กระชุก” แม้จะมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป แต่ภาชนะบรรจุภัณฑ์เหล่านี้ล้วนสะท้อนให้เห็นภูมิปัญญาสร้างสรรค์ในการ “ถนอมอาหาร” ได้อย่างแยบคาย แต่งานหัตถกรรมเหล่านี้ กำลังถูกแทนที่ด้วยกระติกน้ำพลาสติก ส่งผลให้วัฒนธรรมการกินและอรรถรสของข้าวเหนียวด้อยลงไป ทั้งในด้านกลิ่นหอมของไม้ไผ่และรสชาติที่แตกต่าง

ปรับจาก ติ๊ก แสนบุญ. (๒๕๔๙).
ก่องข้าว กระติบข้าว ถึงแอบข้าว หัตถกรรมเพื่อชีวิตในวิถีไท - ลาว ความเหมือนที่แตกต่าง. ศิลปวัฒนธรรม, ปีที่ ๒๗ (๑๑), ๖๒.

๑. จุดประสงค์หลักของการประดิษฐ์ ก่องข้าว กระติบข้าว และแอบข้าว คือข้อใด (๑ คะแนน)
   ก. สะท้อนภูมิปัญญาท้องถิ่น
   ข. ใช้เป็นบรรจุภัณฑ์ในการเก็บรักษาข้าวเหนียว
   ค. ใช้ประกอบพิธีกรรม ตามความเชื่อของท้องถิ่น
   ง. แสดงเอกลักษณ์ของงานหัตถกรรมในแต่ละท้องถิ่น

๒. ข้อใดเป็นวัตถุประสงค์สำคัญของบทความข้างต้น (๑ คะแนน)
   ก. บอกที่มาของวัฒนธรรมการกินข้าวเหนียว
   ข. แสดงถึงความสัมพันธ์ของกลุ่มชนในอุษาคเนย์
   ค. เพื่อจำแนกลักษณะบรรจุภัณฑ์ที่ใช้ใส่ข้าวเหนียวของแต่ละท้องถิ่น
   ง. บอกประโยชน์และคุณค่าของบรรจุภัณฑ์ที่มาจากภูมิปัญญาของคนในอดีต

๓. บรรจุภัณฑ์งานหัตถกรรมไม้ไผ่ชนิดใดมีประโยชน์ใช้สอยแตกต่างจากบรรจุภัณฑ์ชนิดอื่นชัดเจนที่สุด เพราะเหตุใด (๑ คะแนน)

บทอ่านที่ ๒ (คะแนนเต็ม ๔ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๔ - ๖

ระวัง ! หนุ่มเกือบช็อก เหตุจากลิ่มเลือดอุดตัน

"อโรคยา ปรมาลาภา" ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ สามารถใช้ได้ทุกยุคทุกสมัย ซึ่งเรื่องราวที่นำเสนอนี้เพื่อเป็นอุทาหรณ์ ในการใช้ชีวิตประจำวัน เพราะใครจะรู้ว่า เพียงแค่พฤติกรรมการกิน การนั่งท่าเดิมนาน ๆ จะส่งผลให้เราเจ็บป่วยได้

ล่าสุด (๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๙) ได้มีการแชร์อุทาหรณ์ผ่านเฟซบุ๊กหนึ่ง ที่บอกเล่าอาการเจ็บป่วยของสามีว่า โรคที่เขาเป็น คือ ติดเชื้อในกระแสเลือด และมีโรคมาก่อนหน้านี้อันเกิดจากนิสัยการกินและการใช้ชีวิตประจำวัน โดยเมื่อเดือนพฤษภาคม ขาข้างขวาตั้งแต่เท้าจนถึงเหนือข้อเท้าขึ้นมาเล็กน้อย มีอาการบวมโดยไม่ทราบสาเหตุ ราว ๆ ๒ - ๓ อาทิตย์ได้ไปพบแพทย์ ก่อนไปได้ซื้อยาคลายกล้ามเนื้อยาแก้เส้นกินเองแต่ไม่หาย เมื่อไปพบแพทย์ แพทย์วินิจฉัยว่ามีลิ่มเลือดอุดตันบริเวณข้อเท้าด้านหน้าและด้านข้าง ๒ จุด

ความเป็นคนนิสัยชอบกินของมัน ของหวาน และน้ำอัดลม ทำให้ตรวจเลือดพบว่า ค่าเลือดหนืดมาก ซึ่งส่งผลให้มีลิ่มเลือด และเมื่อลิ่มเลือดนี้สามารถลอยไปอุดตันอวัยวะอื่น ๆ ก็อาจส่งผลให้เสียชีวิตได้ เฟซบุ๊กนี้ยังเล่าอาการของสามีด้วยว่า ทั้งอาเจียน ถ่ายหนัก ไข้ขึ้น และขาบวมแดง แม้จะรักษาตัวมาเดือนกว่าแล้ว ขาก็ยังไม่กลับไปเป็นปกติ ยังคงบวมและแดงอยู่ ซึ่งหมอบอกว่า ต้องรักษาทีละอย่าง ตอนนี้รักษาอาการติดเชื้อก่อน หายสนิทเมื่อไรค่อยรักษาลิ่มเลือด

ข้อมูลจาก https://hilight.kapook.com/view/146448

๔. คำกล่าวที่ว่า “อโรคยา ปรมาลาภา” มีความหมายตรงกับข้อใด (๑ คะแนน)

ก. ความไม่มีโรคคือการได้ลาภก้อนใหญ่
ข. ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ
ค. ความไม่มีโรคนับว่ามีบุญอันประเสริฐ
ง. ความไม่มีโรคดีกว่าได้ลาภก้อนใหญ่

๕. การกินอาหารชนิดใดที่ไม่ส่งเสริมการเกิดลิ่มเลือด (๑ คะแนน)

ก. ไก่ทอด
ข. ปลานึ่ง
ค. ฝอยทอง
ง. น้ำอัดลม

๖. แก้วตารับประทานข้าวหมูทอดกับบัวลอยไข่หวานเป็นประจำ ส่งผลให้แก้วตาเกิดอาการลิ่มเลือด นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด (๒ คะแนน)

บทอ่านที่ ๓ (คะแนนเต็ม ๕ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๗ - ๑๐

โรคเหงือกบวมสามารถรักษาได้ด้วยผักและผลไม้

๑. มะนาว ทำได้โดยการใช้สำลีชุบน้ำมะนาว เช็ดบริเวณเหงือกวันละ ๒ ครั้ง จะช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และช่วยลดอาการเหงือกบวมได้

๒. ฝรั่ง ให้นำใบฝรั่งมาต้มกับเกลือเพียงเล็กน้อย กรองเอาเฉพาะน้ำมาใช้กลั้วปากทุกวัน ในเวลาเช้าและเย็น หลังจากแปรงฟันเสร็จ จะช่วยให้เหงือกที่บวมค่อย ๆ หายได้ รวมทั้งยังช่วยทำให้ลมหายใจหอมสดชื่น โดยไม่ต้องใช้สารเคมีใด ๆ อีกด้วย

๓. สับปะรด โดยการนำเนื้อสับปะรดมาปั่นกับน้ำสะอาด จากนั้นกรองเอาแต่น้ำ แล้วนำมาบ้วนปาก หรือกลั้วปากวันละ ๑ - ๒ ครั้ง

๔. เปลือกมังคุดมีสารช่วยทำให้แผลหายเร็ว ลดอาการอักเสบ และมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย ที่ทำให้เกิดหนองได้เป็นอย่างดี จึงสามารถนำเปลือกมังคุดมาใช้ลดอาการเหงือกบวมได้ โดยนำมาต้มกับน้ำ แล้วกรองเอาแต่น้ำมาใช้บ้วนปากหลังแปรงฟันเสร็จทุกวัน ในเวลาเช้าและเย็น

อย่างไรก็ตาม เราควรรักษาช่องปากเพื่อป้องกันไม่ให้เหงือกบวม โดยใช้แปรงสีฟันที่มีขนอ่อนนุ่ม แปรงฟันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดการสะสมของแบคทีเรียในช่องปาก

ปรับจาก สุขภาพดี https://www.thaibodycare.com/home-remedies-for-swollen-gums.html

๗. ผักหรือผลไม้ชนิดใด ที่ไม่ได้นำส่วนของผลมาใช้รักษาโรคเหงือกบวม (๑ คะแนน)

ก. ฝรั่ง ข. มังคุด ค. มะนาว ง. สับปะรด

๘. อะไรเป็นสาเหตุสำคัญทำให้เหงือกบวม (๑ คะแนน)

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

ข้อความที่ เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง จริง

ข้อความที่ ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ไม่จริง

ข้อ	ข้อความ	จริง	ไม่จริง
๑.	การนำผักและผลไม้มาใช้รักษาอาการเหงือกบวม ต้องนำไปผ่านความร้อนก่อน เพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรีย	.....	.....
๒.	สาระสำคัญของบทอ่าน คือ วิธีการใช้ผักผลไม้รักษาเหงือกบวม	.....	.....
๓.	การใช้ผักและผลไม้รักษาอาการเหงือกบวมให้ได้ผลดี ต้องทำควบคู่กับการแปรงฟันอย่างถูกวิธีทุกวันด้วย	.....	.....

๑๐. วิธีการใดใช้รักษาอาการเหงือกบวมได้ง่ายและสะดวกที่สุด เพราะเหตุใด (๒ คะแนน)

บทอ่านที่ ๔ (คะแนนเต็ม ๔ คะแนน)
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑๑ - ๑๔

ข้อมูลจาก https://hilight.kapook.com/view/23826

๑๑. ข้อใด**<u>ไม่ใช่</u>**วิธีรับมือขณะเกิดแผ่นดินไหว (๑ คะแนน)
ก. กรณีอยู่ในตึก ควรงดใช้ลิฟต์โดยเด็ดขาด
ข. กรณีอยู่ในอาคาร ควรหลบในจุดที่มีโครงสร้างแข็งแรง
ค. กรณีอยู่ในบ้าน ควรอยู่ห่างจากประตู ระเบียง และหน้าต่าง
ง. กรณีอยู่ในที่โล่งแจ้ง ควรรีบวิ่งเข้าไปหลบใต้อาคารและหาที่กำบังให้เร็วที่สุด

๑๒. ข้อใดที่นักเรียน**<u>ไม่ควรปฏิบัติ</u>** หลังเกิดแผ่นดินไหว (๑ คะแนน)

ก. สำรวจท่อส้วม ท่อน้ำ ท่อแก๊ส ก่อนใช้งาน

ข. สำรวจความปลอดภัยของตนเองว่าได้รับบาดเจ็บหรือไม่

ค. สำรวจพื้นที่ที่เกิดแผ่นดินไหว โดยเฉพาะเขตที่มีความเสียหายสูง

ง. สำรวจความเสียหายของสายไฟ หากพบว่าสายไฟขาด ให้ออกจากบริเวณนั้นโดยด่วน

๑๓. พฤติกรรมใดต่อไปนี้เป็นวิธีการรับมือ ขณะเกิดและหลังเกิดแผ่นดินไหว ให้ใส่เครื่องหมาย √ ลงในช่องใต้คำว่า “ถูกต้อง” หรือ “ไม่ถูกต้อง” ในตาราง (๑ คะแนน)

ข้อ	ข้อความ	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง
๑.	ขณะเกิดแผ่นดินไหว นิดรีบมุดเข้าไปหมอบใต้โต๊ะทำงานที่ทำจากเหล็ก	.....	.....
๒.	เมื่อเกิดแผ่นดินไหวรุนแรง น้อยหยุดรถใต้แผ่นป้ายโฆษณาใหญ่เพื่อหาที่กำบัง	.....	.....
๓.	เมื่อเกิดแผ่นดินไหว นุ่มรีบวิ่งไปที่ระเบียง และตะโกนร้องขอความช่วยเหลือ	.....	.....
๔.	เมื่อเห็นน้ำทะเลลดระดับอย่างรวดเร็ว น้อยรีบถ่ายภาพลงเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เพื่อเตือนภัยสึนามิ	.....	.....

๑๔. สาระสำคัญของบทอ่านนี้ คืออะไร (๑ คะแนน)

บทอ่านที่ ๕ (คะแนนเต็ม ๔ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑๕ - ๑๗

ดื่มนมตามนาฬิกาชีวิตช่วยบำรุงอวัยวะในร่างกาย

ได้ยินมาตั้งแต่เด็ก ๆ ว่าดื่มนมแล้วดี ดื่มนมสิตัวจะสูงร่างกายจะแข็งแรง เพราะประโยชน์ของนมดีต่อร่างกายมาก ๆ แต่ก็ยังสงสัยอยู่ว่าดื่มนมเวลาไหนดีที่สุด ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะจึงทำอินโฟกราฟฟิก (Infographic) ดื่มนมตามนาฬิกาชีวิต ให้เข้าใจกันได้ง่ายๆ ดื่มนมมีประโยชน์เสมอไม่ว่าช่วงเวลาไหน เพราะอวัยวะในร่างกายมีเวลาการทำงานแตกต่างกัน การดื่มนมตามนาฬิกาชีวิตจะช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะในช่วงเวลาต่างกันไป

เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ช่วงเวลานี้ลำไส้ใหญ่กำลังทำงาน การดื่มนมเปรี้ยวที่มีจุลินทรีย์ในช่วงเวลานี้ ประโยชน์ของนมจะช่วยกระตุ้นการขับถ่าย ซึ่งในแต่ละวันหากได้ขับถ่ายในช่วงเช้าจะดีที่สุด

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. การเติมพลังในมื้อเช้าและกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหารเป็นสิ่งที่ควรทำให้ได้ในทุกวัน การดื่มนมแล้วดีต่อกระเพาะอาหารที่สุดจึงเป็นเวลานี้ เพื่อเติมเต็มทุกเช้าให้สดใสด้วยการดื่มนมพาสเจอร์ไรส์หรือมอลต์

เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น. ก่อนจะไปทานข้าวกลางวันควรรับประทานโยเกิร์ตไขมันต่ำ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นสมองในเรื่องความจำและการตัดสินใจที่ฉับไว

เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ผ่านช่วงเวลาบำรุงลำไส้ใหญ่กันไปแล้ว ถ้าสงสัยว่าดื่มนมเวลาไหนดีต่อลำไส้เล็ก ก็ต้องเป็นช่วงเที่ยงไปจนถึงบ่ายสาม การได้ดื่มนมเปรี้ยวไขมัน ๐ % หลังอาหารจะช่วยให้ลำไส้เล็กย่อยและดูดซึมสารอาหารเข้าสู่ร่างกายได้ดียิ่งขึ้น

เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ประโยชน์ของนมในช่วงเวลานี้จะเป็นเวลาของกระเพาะปัสสาวะ การได้ดื่มนมเปรี้ยวรสผลไม้จะช่วยเรื่องการขับถ่ายของเสียจากร่างกายได้

เวลา ๑๗.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. การดื่มนมเวลาไหนดีต่อหัวใจ? ช่วงเวลานี้ ประโยชน์ของนมจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและหัวใจ ควรดื่มนมควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย โดยเลือกดื่มนมที่มีวิตามินซีและวิตามินอีสูงแทนมื้อเย็น

เวลา ๒๑.๐๐ - ๒๓.๐๐ น. เพื่อให้เป็นคืนที่หลับสบาย การได้ดื่มนมจืดอุ่น ๆ ก่อนนอนจะช่วยให้ร่างกายอบอุ่น หลับง่าย ช่วงเวลานี้ร่างกายจะรับแคลเซียมได้ดีที่สุดอีกด้วย

ปรับจาก http://www.krajokhokdan.com/talk/talk 21.html

๑๕. ถ้านักเรียนมีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องโรคกระดูก ควรดื่มนมในช่วงเวลาใดจึงเหมาะสมที่สุด (๑ คะแนน)

๑๖. ใจความสำคัญของบทอ่านข้างต้น คืออะไร (๒ คะแนน)

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

ข้อความที่ เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง จริง

ข้อความที่ ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ไม่จริง

ข้อ	ข้อความ	จริง	ไม่จริง
๑.	การดื่มนมก่อนทานข้าวเช้าช่วยในเรื่องความจำ	.....	.....
๒.	ช่วงเวลาที่ดื่มนมแล้วดีต่อลำไส้เล็ก คือ ช่วงเวลาบ่าย	.....	.....
๓.	นมมีประโยชน์ต่อร่างกายมากไม่ว่าจะดื่มเวลาใด	.....	.....

บทอ่านที่ ๖ (คะแนนเต็ม ๖ คะแนน)
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑๘ - ๒๐

บ่อยครั้งที่คนทำงานประสบปัญหางานล้นมือ ทำไม่ทัน จนต้องมานั่งปั่นหามรุ่งหามค่ำ และส่งงานเอาในนาทีสุดท้ายเสมอ ในที่นี้ขอแนะนำ ๑๐ เทคนิคสุดเด็ดที่จะทำให้งานเสร็จก่อนเวลา โดยคุณก็สบายใจ งานที่ได้รับมอบหมายก็มีประสิทธิภาพ

๑. การสร้างพลังแอคทีฟ วิธีนี้สร้างได้ไม่ยากด้วยการกระตุ้นตัวเองให้เกิดความกระตือรือร้น หรือความตื่นเต้นในการทำงานนั้น ๆ เพียงเท่านี้ พลังแอคทีฟก็จะส่งให้คุณอยากเริ่มต้นลงมือทำงาน ซึ่งหมายถึงโอกาสที่งานนั้นจะสำเร็จก็มีมากขึ้น

๒. การบรีฟตัวเองก่อน งานจะเสร็จเร็วได้ ต้องมีการวางแผนที่ดี คุณจึงควรทำ To - do list ในการจัดลำดับสิ่งที่ต้องทำ เพื่อที่จะไม่ต้องทำงานซ้ำไปซ้ำมา หรือผิดพลาดเพราะหลงลืมอะไรไป

๓. การไม่นิ่งนอนใจ แม้คุณจะมีเวลามากพอที่จะทำงานให้เสร็จได้ โดยไม่ต้องรีบเร่ง คุณก็ไม่ควรปล่อยเวลาผ่านไป จนถึงนาทีสุดท้ายแล้วค่อยลงมือทำ แต่ควรบริหารเวลาให้ทำงานได้เสร็จทันเวลาแบบสบาย ๆ

๔. การกำหนดเส้นตาย การกระตุ้นตัวเองด้วยการกำหนดเวลาในการทำงานแต่ละขั้นตอน และทำให้ได้ตามนั้น สุดท้ายงานก็จะเสร็จสมบูรณ์ได้ตามเวลาที่ตั้งใจไว้

๕. การรู้จักกระจายงาน การกระจายงานไปให้คนที่เก่งในแต่ละส่วนช่วยทำ แล้วจึงนำงานมารวมกัน งานย่อมเสร็จเร็วกว่าการให้คนเพียงคนเดียวทำ

๖. การควานหาทางลัด ผลลัพธ์แบบเดียวกัน สามารถดำเนินการให้สำเร็จได้โดยใช้หลากหลายวิธี ดังนั้นการเลือกวิธีที่มีประสิทธิภาพย่อมช่วยให้ทำงานได้เร็วขึ้น

๗. การกำจัดสิ่งรบกวนที่ทำให้เสียสมาธิ เช่น การรับโทรศัพท์ การตอบอีเมล หรือการพูดคุยในวงสนทนา การทำงานให้มีประสิทธิภาพต้องอาศัยสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ปราศจากสิ่งรบกวนสมาธิ

๘. แผนรวนเร่งแก้ไข หากอะไร ๆ ไม่เป็นไปตามที่คิดไว้ อย่าฝืนทำต่อ แต่ควรปรับเปลี่ยนแผนใหม่โดยเร็ว

๙. อยากสมองไวต้องพัก การโหมงานจนไม่ได้พักผ่อนนั้น แทนที่งานจะเสร็จเร็ว กลับผิดพลาด เพราะร่างกายไม่พร้อม การพักผ่อนอย่างเพียงพอช่วยให้สมองแล่น คิดงานไว ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๑๐. ฝึกใฝ่ความสำเร็จ หมั่นสร้างแรงจูงใจให้กับตัวเอง แม้งานจะมีอุปสรรค แต่หากคุณคิดบวก และฝันถึงความสำเร็จ ก็จะมีพลังและทำงานได้จนสำเร็จ

ปรับจาก https://th.jobsdb.com/th-th/

๑๘. ถ้านักเรียนได้รับมอบหมายให้ทำรายงานเดี่ยวส่งเรื่องหนึ่ง ภายใน ๑ สัปดาห์ ให้นักเรียนนำวิธีปฏิบัติจากบทอ่านมาใช้เตรียมทำรายงาน โดยลำดับวิธีปฏิบัติ มา ๕ ข้อ เพื่อให้งานเสร็จได้ตามเวลาที่กำหนด (๒ คะแนน)

๑๙. นักเรียนคิดว่า ๑๐ เทคนิคเด็ดข้อใด สามารถนำมาใช้ปรับเปลี่ยนนิสัยการทำงานแบบผัดวันประกันพรุ่งได้ดีที่สุด (๒ คะแนน)

๒๐. นักเรียนเห็นด้วยกับคำกล่าว **“เวลาไม่เคยหยุดนิ่ง แต่เราวิ่งนำเวลาได้”** หรือไม่ เพราะเหตุใด (๒ คะแนน)

บทอ่านที่ ๗ (คะแนนเต็ม ๖ คะแนน)
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๒๑ - ๒๕

เมล็ดแฟลกซ์ : ธัญพืชแปลกใหม่ให้คุณค่าสูง

เมล็ดแฟลกซ์ (Flaxseed) เป็นเมล็ดธัญพืชที่คล้ายกับเมล็ดงา แต่มีขนาดใหญ่กว่า นิยมนำมาบดรับประทาน เพื่อให้ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารได้ดีกว่าการรับประทานทั้งเมล็ด

ประโยชน์ของเมล็ดแฟลกซ์มีหลายประการ ดังนี้

๑. ช่วยบำรุงตับให้แข็งแรง หากรับประทานในปริมาณ ๑๐๐ กรัม/วัน ร่วมกับการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์

๒. ช่วยป้องกันและแก้อาการจากโรคซึมเศร้า เนื่องจากมีสารสำคัญที่ช่วยเรื่องการปรับสมดุลของร่างกายอย่าง EPA และ DHA

๓. ช่วยป้องกันการมีบุตรยาก เพราะมีสารที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี และช่วยให้สเปิร์มในผู้ชายแข็งแรง

๔. ช่วยบำรุงเส้นผมและเล็บให้แข็งแรงไม่เปราะบางหรือแตกหักง่าย เนื่องจากมีกรดโอเมกา ๓

๕. ดีต่อระบบขับถ่าย เนื่องจากมีกากใยอาหารหรือไฟเบอร์ทั้งชนิดละลายน้ำและไม่ละลายน้ำอยู่สูง ทำให้ไม่เสี่ยงต่อโรคในลำไส้หรือภาวะท้องผูกและโรคริดสีดวงทวาร

๖. ช่วยให้ผิวพรรณดีและป้องกันโรคต่าง ๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรง เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง

๗. ช่วยป้องกันโรคหัวใจและโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากมีทั้งไขมันโอเมกา ๓ และกรดอัลฟาไลโปอิก

๘. ช่วยป้องกันโรคมะเร็งร้ายต่าง ๆ เนื่องจากมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง

แม้ว่าเมล็ดแฟลกซ์จะอุดมด้วยประโยชน์และคุณค่าที่ดีต่อร่างกาย ก็ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม เพราะหากรับประทานมากเกินไป อาจก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกายได้ นอกจากนี้ ผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร รวมทั้งผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำ ลำไส้อุดตัน หรือผู้ที่มีภาวะเลือดออกง่าย ควรงดหรือหลีกเลี่ยงการรับประทานเมล็ดธัญพืชชนิดนี้ เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายได้

ปรับจาก : http://www.เกร็ดความรู้.net/

๒๑. เราควรรับประทานเมล็ดแฟลกซ์อย่างไร ร่างกายจึงจะสามารถดูดซึมสารอาหารได้ดีที่สุด (๑ คะแนน)

ก. นำไปต้มก่อนรับประทาน
ข. นำไปคั่วก่อนรับประทาน
ค. นำไปบดก่อนรับประทาน
ง. นำไปผึ่งแดดก่อนรับประทาน

๒๒. สาระสำคัญของบทความนี้คือข้อใด (๑ คะแนน)

ก. ลักษณะของเมล็ดแฟลกซ์
ข. ประโยชน์ของเมล็ดแฟลกซ์
ค. ความเป็นมาของเมล็ดแฟลกซ์
ง. วิธีการรับประทานเมล็ดแฟลกซ์

๒๓. สารชนิดใดในเมล็ดแฟลกซ์ที่ช่วยให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น (๑ คะแนน)

ก. EPA และ DHA
ข. ไขมันโอเมกา ๓
ค. กรดอัลฟาไลโปอิก
ง. กากใยอาหารหรือไฟเบอร์

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

ข้อความที่ เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง จริง
ข้อความที่ ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ไม่จริง

ข้อ	ข้อความ	จริง	ไม่จริง
๑.	กากใยอาหารช่วยให้ขับถ่ายได้ดีขึ้น	.....	.....
๒.	เมล็ดแฟลกซ์ช่วยทำให้คนที่เป็นหมันสามารถมีลูกได้	.....	.....
๓.	อนุมูลอิสระในเมล็ดแฟลกซ์ช่วยลดภาวะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง	.....	.....
๔.	หญิงมีครรภ์ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ควรรับประทานเมล็ดแฟลกซ์ทุกวัน	.....	.....
๕.	เมล็ดแฟลกซ์มีประโยชน์ต่อคนทุกเพศทุกวัย ทุกคนจึงควรรับประทานเป็นประจำทุกวัน	.....	.....

๒๕. เด็กวัยรุ่นที่เป็นสิวหัวหนองและสิวอุดตันควรรับประทานเมล็ดแฟลกซ์หรือไม่ เพราะเหตุใด (๒ คะแนน)