



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

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ภาคเรียนที่ ๒ : มกราคม ๒๕๖๑

สถาบันภาษาไทย
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่านบทอ่านที่กำหนดให้แล้วตอบคำถาม โดยเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก. ข. ค. หรือ ง. หน้าคำตอบที่ถูกต้อง หรือเขียนตอบในที่ว่างที่กำหนดให้ ใช้เวลา ๕๐ นาที

บทอ่านที่ ๑ (คะแนนเต็ม ๖ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑ - ๔

mango zero
ที่มา : Fanpage "ก้าว"

ก้าวคนละก้าว

เพื่อ **11** โรงพยาบาลทั่วประเทศ

แม่อาย จังหวัดยะลา **1** พ.ย.

เบตง จังหวัดยะลา **55** วัน

2,191 กิโลเมตร

20 จังหวัด

เส้นทางวิ่ง ผ่านทั้งหมด

ระหว่างวัน จะไม่เปิดให้ประชาชนทั่วไปร่วมวิ่ง

* ยกเว้น Set พิเศษ เป็นทางพิเศษ ที่สามารถวิ่งด้วยตัวเองได้ตามเส้นทางพอ

700 ล้านบาท เป้าหมาย ยอดบริจาค

แม่สาย จังหวัดเชียงราย **25** ธ.ค.

ช่องทางบริจาค

SMS ครั้งละ **10** บาท

พิมพ์ **T** แล้วกดส่งมาก็ได้

4545099

(โทรศัพท์สาย AIS, DTAC และ True Move H ไม่คิดค่าบริการ)

บัญชีรับบริจาค

เลขที่บัญชี **111-393-5263**

ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด(มหาชน) สาขารัชโยธิน

: ชื่อบัญชี มูลนิธิโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าในพระราชูปถัมภ์ฯ (โครงการก้าวคนละก้าว)

ที่มา <http://www.foundation.pmk.ac.th/file/hospital.pdf>

๑. ข้อใดไม่ได้กล่าวถึงจากบทอ่านนี้ (๑ คะแนน)

ก. เส้นทางการวิ่ง

ข. ระยะทางในการวิ่ง

ค. ช่องทางรับบริจาคเงิน

ง. วิธีการปฏิบัติในการวิ่ง

๒. ข้อใดไม่อาจจะพบได้จากบทอ่านนี้ (๑ คะแนน)

ก. ก้าวแรกเริ่มที่เบตง จังหวัดยะลา

ข. ก้าวแต่ละก้าวเพื่อช่วยเหลือโรงพยาบาล

ค. มีการกำหนดเส้นทางพิเศษที่ให้ประชาชนร่วมวิ่ง

ง. หยุดรับการบริจาคเมื่อได้จำนวนเงินตามเป้าหมาย

๓. นักเรียนคิดว่าโครงการ “ก้าวคนละก้าว” มีข้อดีอย่างไร ระบุ ๒ ข้อ (๒ คะแนน)

๔. ถ้านักเรียนต้องการมีส่วนร่วมกับโครงการ “ก้าวคนละก้าว” นักเรียนจะมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร (๒ คะแนน)

บทอ่านที่ ๒ (คะแนนเต็ม ๔ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๕ - ๖

ภัยแล้งถึงตายบ่อย ไฟผ่าหน้าร้อนต้องกลัว

ช่วงฤดูร้อน สภาพอากาศแปรปรวน มักเกิด “พายุฤดูร้อน - พายุฝนฟ้าคะนอง” และมีความเสี่ยงสูง ที่จะเกิด “ฟ้าผ่า” อาจเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่รุนแรง นับเป็นภัยสิ่งแวดล้อมที่น่ากลัว สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.) ได้ย้ำเตือนให้ประชาชนในพื้นที่เสี่ยงฟังประกาศเตือนภัย และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด และควรศึกษาข้อมูลการป้องกันภัยด้วย โดย สพฉ. ให้แนวทางป้องกันฟ้าผ่าขณะเกิดพายุฝนฟ้าคะนองไว้ ดังนี้

๑. หากอยู่ในที่โล่ง ให้หาที่หลบที่ปลอดภัย หลีกเลี่ยงการหลบบริเวณใต้ต้นไม้ หรือสิ่งปลูกสร้างที่ไม่มั่นคงแข็งแรง เพื่อป้องกันอันตรายจากการถูกล้มทับ หากหลบไม่ได้ให้หมอบหรือนั่งยอง ๆ ให้ตัวต่ำ

๒. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสิ่งนำไฟฟ้าทุกชนิด อาทิ เงิน ทอง นาก ฯลฯ และพยายาม หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้สายไฟ หรือสัมผัสน้ำ

๓. หลีกเลี่ยงจากจุดที่ไฟฟ้าสามารถวิ่งเข้าถึง ผ่านทางสายไฟ สายอากาศ สายโทรศัพท์ และท่อน้ำ อ่างล้างหน้า ฝักบัว

๔. ควรถอดสายไฟ สายอากาศ สายโทรศัพท์ สายโมเด็ม ก่อนเกิดพายุฝนฟ้าคะนอง

๕. เมื่อเกิดพายุฝนฟ้าคะนองอย่าใช้โทรศัพท์ รวมทั้งโทรศัพท์บ้านด้วย เพราะกระแสไฟฟ้าสามารถวิ่งมาตามสาย จนเป็นอันตรายต่อผู้ใช้ได้

ปรับจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๐ คอลัมน์สกู๊ปหน้า ๑

๕. ใจความสำคัญของบทอ่านนี้คืออะไร (๒ คะแนน)

๖. “ขณะสุชาติไปเดินไปซื้อของที่ตลาดหน้าหมู่บ้าน เกิดฝนตกหนัก มีลมฟ้าคะนอง สุชาติรีบวิ่งเข้าไปหลบในตู้โทรศัพท์ที่อยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่” นักเรียนคิดว่าสุชาติปฏิบัติตนถูกต้องหรือไม่ ให้ระบุเหตุผล โดยใช้เนื้อหากจากบทอ่านประกอบ (๒ คะแนน)

บทอ่านที่ ๓ (คะแนนเต็ม ๓ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๗ - ๘

การขายของในตลาดนัด

ตลาดนัดถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของผู้ประกอบอาชีพค้าขาย เพราะเป็นแหล่งรวมสินค้ามากมายหลายประเภท มีกลุ่มลูกค้าเป้าหมายที่ชัดเจน ผู้ที่สามารถหาสินค้ามาตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้ จะได้เปรียบคู่แข่ง ดังนั้น ผู้ที่คิดจะเริ่มต้นขายของในตลาดนัด จึงควรศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรม การซื้อของลูกค้า รวมถึงทำเลที่ตั้งของตลาดนัดแต่ละแห่งว่ามีจุดแข็งจุดด้อยอย่างไรด้วย เพราะทำเลที่ตั้งของตลาดนัดถือเป็นหัวใจของการนำสินค้าไปขาย

ข้อดีของการขายของในตลาดนัด

๑. มีสินค้าที่นำไปขายหลากหลายประเภท ทำให้ผู้ขายได้เรียนรู้ตลาด และศึกษาคู่แข่งขันในตลาด
๒. ค่าเช่าไม่แพงมาก
๓. มีอิสระในการขาย เพราะไม่มีกฎระเบียบที่เคร่งครัด จะขายหรือจะหยุดก็ได้
๔. ได้ฝึกประสบการณ์ในการขายของ โดยไม่ต้องเสียเงินลงทุนเช่าที่แพง ๆ
๕. มีลูกค้าจำนวนมากและหลากหลาย จึงมีโอกาสนำสินค้าไปขายได้ตรงกับความต้องการของลูกค้า
๖. ไม่ต้องตกแต่งร้านค้าให้ดูสวยงามมากนัก เพียงแค่มีสินค้าที่ดึงดูด ก็สามารถขายได้แล้ว
๗. เป็นอีกช่องทางหนึ่งในการเพิ่มรายได้ให้กับผู้ที่สนใจ

ข้อเสียของการขายของในตลาดนัด

๑. สภาพอากาศมักจะเป็นอุปสรรคสำคัญในการขายของในตลาดนัด
 ๒. บางตลาดนัดที่มีชื่อเสียง มีคนอยากไปขายของมาก ไม่รับรองพื้นที่ ใครไปก่อนได้ก่อน หรือบางตลาดก็ใช้วิธีจับฉลาก ทำให้พ่อค้าแม่ค้าที่อยากขายไปรอคิวเก้อได้
 ๓. ต้องตั้งแผง เก็บแผงทุกวัน และต้องขนย้ายแผงและสินค้าทุกวันด้วย
 ๔. เหมาะกับสินค้าบางประเภท ที่ต้องใช้ประจำวัน และราคาไม่แพง เช่น อาหาร เสื้อผ้า เครื่องใช้ไฟฟ้าราคาถูก ของกระจุกกระจิกต่าง ๆ
 ๕. ไม่สามารถรับประกันได้ว่าจะได้กำไรคุ้มค่ากับการลงทุนหรือไม่
- สิ่งสำคัญในการขายของตลาดนัดให้ประสบความสำเร็จ คือ คุณต้องมีความขยันและอดทน บางที่รายได้จากขายของตามตลาดนัดอาจจะมากกว่างานประจำด้วยซ้ำ

ปรับจาก รวมข้อดี - ข้อเสีย ของการขายของ ตลาดนัด : <http://www.thaismescenter.com/>

๗. จากบทอ่านนี้ ข้อใด**ไม่ใช่**ข้อจำกัดของการขายของในตลาดนัด (๑ คะแนน)

- ก. ถ้าติดธุระกะทันหัน ก็สามารถหยุดขายได้
- ข. การขายเครื่องใช้ไฟฟ้าชิ้นใหญ่ ๆ ราคาแพง ๆ
- ค. ต้องรีบไปตั้งแผงจัดวางสินค้า และเก็บแผงทุกวัน
- ง. หน้าฝน อาจต้องเก็บแผงเร็ว เพราะเสี่ยงสินค้าเปียกเสียหาย

๘. สินค้าชนิดใด**ไม่เหมาะสม**ที่จะนำมาขายในตลาดนัด (๑ คะแนน)

- ก. เสื้อผ้า
- ข. ผักและผลไม้
- ค. เครื่องใช้ในครัว
- ง. กระเป๋าหนังแท้

๙. บทอ่านนี้นำเสนอข้อมูลในลักษณะใด (๑ คะแนน)

- ก. บอกเทคนิคการขายของตลาดนัดให้ได้กำไร
- ข. บอกพฤติกรรมการซื้อของลูกค้าที่มาเดินตลาดนัด
- ค. เสนอแนะแนวทางการเตรียมตัวขายของตลาดนัด
- ง. ให้ข้อมูลข้อดีและข้อเสียของการขายสินค้าในตลาดนัด

บทอ่านที่ ๔ (คะแนนเต็ม ๔ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑๐ - ๑๒

วิธีการปลูกข้าวแบบปักดำ

การปลูกข้าวแบบปักดำเป็นวิธีการทำนาโดยนำเมล็ดข้าวไปเพาะในแปลงนอกเป็นต้นกล้า หลังจากนั้นจึงถอนต้นกล้า แล้วนำไปปักลงในแปลงนาที่เตรียมไว้ ดูแลจนข้าวออกรวงแก่พอเหมาะ จึงเก็บเกี่ยว การปลูกข้าวแบบปักดำมีขั้นตอนและวิธีการปลูก ดังนี้

๑. การเตรียมดิน

๑.๑ การไถตะและไถแปร คือ การพลิกหน้าดิน ตากดินให้แห้ง และคลุกเคล้าฟาง หรือวัชพืชให้เน่าเปื่อยเร็วขึ้น เป็นการบำรุงดินอีกวิธีหนึ่ง เครื่องมือที่ใช้ไถนาอาจใช้วัว ควาย รถไถเดินตาม จนถึงรถแทรกเตอร์ก็ได้

๑.๒ การคราด คือการทำให้ดินแตกตัวพร้อม ๆ กับกำจัดวัชพืชในแปลงที่ปักดำ โดยเริ่มจาก ชั่งน้ำไว้ระยะหนึ่ง เพื่อให้ดินเปียกคราดได้ง่ายขึ้น ทั้งนี้การไถและคราดนามักใช้แรงงานวัว ควาย หรือรถไถเดินตาม ในพื้นที่นามีคันนาแบ่งกันออกเป็นแปลงเล็ก ๆ มีไว้สำหรับกักเก็บน้ำหรือปล่อยน้ำทิ้ง จากแปลงนาในช่วงฤดูการทำนาคับเป็นภูมิปัญญาของชาวนาที่เรียกว่า การบังคับน้ำในนา

๒. การตกกล้า หมายถึง การนำเมล็ดข้าวไปหว่านในหิ้งอกและเจริญเติบโตเป็นต้นกล้า ที่แข็งแรงแล้วนำไปปักดำ เพื่อให้ข้าวเจริญเติบโตได้รวดเร็ว และมีโอกาสให้ผลผลิตสูง การตกกล้า มีหลายวิธีการขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม เช่น ตกกล้าในสภาพดินเปียก ตกกล้าในสภาพดินแห้ง

๓. การปักดำ เมื่อต้นกล้ามีอายุประมาณ ๒๕ - ๓๐ วัน นับจากการตกกล้า ต้นกล้าก็จะโตพอที่จะถอนเอาไปปักดำ ขั้นแรกให้ถอนต้นกล้าขึ้นมาจากแปลง แล้วมัดรวมกันเป็นมัด ๆ ตัดปลายใบทิ้ง สำหรับต้นกล้าที่ได้มาจากการตกกล้าในดินเปียก จะต้องสลัดเอาดินโคลนที่รากออกก่อนนำไปปักดำ การปักดำจะต้องปักดำให้เป็นแถวเป็นแนว และมีระยะห่างระหว่างกอมากพอสมควร โดยทั่วไปแล้ว การปักดำมักใช้ต้นกล้า จำนวน ๓ - ๔ ต้นต่อกอ

๔. การดูแลรักษาต้นข้าว หลังจากปักดำต้นกล้าแล้ว ต้นข้าวต้องการน้ำและปุ๋ยสำหรับการเจริญเติบโต ในระยะนี้ต้นข้าวอาจถูกโรคและแมลงศัตรูข้าวหลายชนิดทำลาย จึงต้องหมั่นตรวจดูต้นข้าวที่ปลูกไว้เสมอ การใส่ปุ๋ยและรักษาระดับน้ำในแปลงนาให้เพียงพอกับความต้องการของต้นข้าวต้องทำทั้งแปลงกล้าและแปลงปักดำ นอกจากนี้ยังต้องหมั่นกำจัดวัชพืชในแปลงปักดำ เพื่อไม่ให้แย่งปุ๋ยไปจากต้นข้าวอีกด้วย

๕. การเก็บเกี่ยวข้าว เมื่อดอกข้าวบานจะมีการผสมเกสร หลังจากเวลาผ่านไปหนึ่งสัปดาห์ เมล็ดข้าวก็จะเริ่มเป็นแป้งเหลืองสีขาว สัปดาห์ที่สอง แป้งเหลืองนั้นก็แห้งกลายเป็นแป้งค่อนข้างแข็ง สัปดาห์ที่สามแป้งก็จะแข็งตัวมากยิ่งขึ้นเป็นรูปร่างของเมล็ดข้าวกล้อง สัปดาห์ที่สี่นับจากวันที่ผสมเกสร เมล็ดข้าวจึงแก่และพร้อมเก็บเกี่ยวได้

ปรับจาก เกษตรกรรม : ขั้นตอนและวิธีการปลูกข้าวนาดำ

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

ข้อความที่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง จริง
 ข้อความที่ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ไม่จริง

ข้อ	ข้อความ	จริง	ไม่จริง
๑.	การมัดต้นกล้าเตรียมนำไปปักดำก็มัดกำละประมาณ ๔ ต้น เพื่อให้ใช้ปักดำได้เลย โดยไม่ต้องแกะมัด
๒.	เมื่อหว่านข้าวแล้ว ต้องใช้เวลาประมาณ ๑ เดือน ต้นกล้าจึงโตและแข็งแรงพอสำหรับการปักดำ
๓.	การใส่ปุ๋ย กำจัดศัตรูพืช และดูแลให้น้ำเพียงพอ ทำเมื่อปักดำข้าวแล้วเท่านั้น
๔.	เมื่อดอกข้าวบานแล้ว ใช้เวลาอีกประมาณ ๑ เดือน จึงสามารถเก็บเกี่ยวได้

๑๑. ภูมิปัญญาในการแบ่งฝึนนาออกเป็นแปลงเล็ก ๆ เพื่อความสะดวกสำหรับกักเก็บน้ำให้เพียงพอต่อการหล่อเลี้ยงลำต้นของข้าวที่หว่านและปักดำ เรียกว่าอะไร (๒ คะแนน)

๑๒. ข้อความในตารางข้างล่างนี้ จัดอยู่ในขั้นตอนใดของการปลูกข้าวแบบปักดำ แสดงคำตอบโดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงขั้นตอนให้ถูกต้อง (๑ คะแนน)

ข้อ	ข้อความ	ขั้นตอน		
		การเตรียมดิน	การตกลำ	การดูแลรักษา
๑.	การใช้รถไถเพื่อคราดนา
๒.	การแบ่งแปลงนาออกเป็นแปลงเล็ก ๆ เพื่อรักษาระดับน้ำในนาให้พอเพียง ไม่มากหรือน้อยเกินไป
๓.	เกษตรกรนำน้ำปุ๋ยหมักรดต้นข้าว หลังจากนำไปปักดำแล้ว ๑ สัปดาห์
๔.	การนำเมล็ดข้าวที่มีความสมบูรณ์ไปหว่านให้เจริญเติบโต

บทอ่านที่ ๕ (คะแนนเต็ม ๕ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑๓ - ๑๖

นานเท่าไร? กว่าจะย่อยสลาย

ขงกับและขงที่เรำใช้กับอยู่ในขีวิตประจำวัน จะมีใครรู้บ้างว่ำ
สิ่งเหล่านี้เมื่อเปรสภาพเป็นขยะแล้ว กระบวนการย่อยสลาย
ตามธรรมชาตินั้น ใช้เวลานานจนน่าตกใจ...

พืชผัก 5 วัน-1 เดือน			กระดาษ 2-5 เดือน
เสื้อผ้าฝ้าย/เปลือกส้ม 6 เดือน			ใบไม้ 1 ปี
กล่องนมเคลือบพลาสติก 5 ปี			รองเท้าหนัง 25-40 ปี
กระป๋องโลหะบรรจุอาหาร 50-100 ปี			กระป๋องน้ำอัดลม 80-100 ปี
ถุงพลาสติก 500 ปี - ไม่มีวันย่อยสลาย			กล่องโฟม

Source: www.sciencelearn.org.nz

f Infographic Move t InfographicMove

Infographic
MOVE

๑๓. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด (๑ คะแนน)

- ก. ใบไม้ใช้เวลาไม่กี่ปีในการย่อยสลาย
- ข. ถุงพลาสติกและกล่องโฟมอยู่ไปชั่วนาตาปี
- ค. เสื้อผ้าฝ้ายและเปลือกส้มใช้เวลาไม่ต่ำกว่า ๑ ปี ในการย่อยสลาย
- ง. กระจังโลหะบรรจุอาหารใช้เวลาหลายชั่วอายุคนในการย่อยสลาย

๑๔. ข้อใดใช้เวลาในการย่อยสลายน้อยกว่ารองเท้าหนัง (๑ คะแนน)

- ก. หนังสือการ์ตูนและร่ม
- ข. กล่องน้ำผลไม้และเสื้อนักเรียน
- ค. กระจังผักตบและเปลือกกล้วย
- ง. กระจังกาแฟสำเร็จรูปและเศษผ้าฝ้าย

๑๕. ให้นักเรียนพิจารณาพฤติกรรมของบุคคลในตารางข้างล่าง ว่าช่วยลดปริมาณขยะย่อยสลายซ้ำหรือไม่ โดยเขียนเครื่องหมาย X ลงในช่องคำตอบ (๑ คะแนน)

ข้อความที่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ใช่
ข้อความที่ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ไม่ใช่

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑.	พำนำถุงผ้าไปใส่ของ เวลาจ่ายตลาด
๒.	หมุ่มทำปุ๋ยหมักจากเศษอาหารและผักผลไม้
๓.	มะลิตีมน้ำเปล่าบรรจุขวดและนมกล่องทุกเช้า
๔.	แตงนำปิ่นโตไปใส่ข้าวและกับข้าวที่ซื้อจากตลาด

๑๖. นักเรียนคิดว่า ขยะประเภทใดสร้างปัญหาสิ่งแวดล้อมมากที่สุด เพราะเหตุใด และนักเรียนมีแนวทางในการแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างไร (๒ คะแนน)

บทอ่านที่ ๒ (คะแนนเต็ม ๕ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑๗ - ๑๙

อาหาร 4 ชนิด ยืดชีวิต “สายตา” ให้ยืนยาว

จากผลสำรวจประชากรครึ่งหนึ่งของโลกในอีก 30 ปีข้างหน้า คาดว่าจะมีปัญหาเกี่ยวกับสายตา และปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดก็มีมากมายทั้งด้วยเทคโนโลยีที่ค่อนข้างก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว เหตุนี้เองทำให้คนทุกเพศทุกวัยส่วนใหญ่หันมาติดสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์กันมากขึ้น ส่งผลทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา

วิธีการป้องกัน เพื่อเป็นการ รักษาดวงตา

1. ป้องกันสายตาควบคู่ไปด้วยโดยการหลีกเลี่ยงการเพ่งที่ตัวหนังสือ จอคอมพิวเตอร์ หรือจอโทรศัพท์มากเกินไป



2. นวดตาบ่อยครั้ง เพื่อคลายอาการปวดเกร็งของดวงตา



4. ดื่มน้ำมากๆ เพื่อให้น้ำได้ไหลหล่อเลี้ยงที่ดวงตาซึ่งจะทำให้ตาไม่แห้ง

3. ออกไปในที่โล่งมองหาพื้นที่สีเขียว มองออกไป ไกลๆ เพื่อเป็นการพักสายตา

รับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงสายตามีดังนี้

ผัก

ผักทอง แครอท มะเขือเทศ พริกหวาน พริกหยวก กะหล่ำปลี ตำลึง ผักใบเขียวต่างๆ รวมไปถึงมันเทศ และบัตร์ท ช่วยกรองแสงให้กับดวงตา มองภาพชัดขึ้น ป้องกันการเกิดต้อต่างๆ บำรุงดวงตา ลดอาการปวดตา หรือแสบตาได้

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

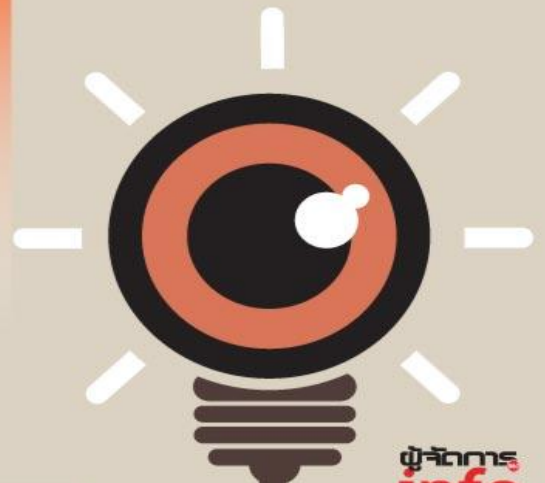
โดยเฉพาะบลูเบอร์รี่ และโกจิเบอร์รี่ ที่สามารถช่วยบำรุงสายตาได้ดีมาก ป้องกันสายตาเสื่อมสภาพมีสารต้านอนุมูลอิสระและยังช่วยป้องกันเซลล์ต่างๆ ในดวงตาไม่ให้ถูกทำลาย

ไข่

ไข่มีส่วนผสมของลูทีน ซีแซนทีน และโอเมก้า 3 อยู่มากมาย มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของโรคตาที่เกิดตามวัย ป้องกันจอกระจกตาเสื่อม ทำให้มีโอกาสเป็นต้อกระจกน้อยลง

ปลา

ปลานั้นมีทั้งไขมัน วิตามิน เกลือแร่ สารโสมิโนล และโอเมก้า 3 โดยเฉพาะปลาน้ำเค็มที่มีส่วนช่วยต่อสมอ จอตา การมองเห็น ช่วยบำรุงสายตา และช่วยป้องกันตาแห้ง



ผู้จัดการ
info
Graphics

โดย MGR Online

๑๗. หากนักเรียนมีอาการตาแห้ง เพราะใช้คอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือติดต่อกันเป็นเวลานาน นักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารชนิดใด เพราะเหตุใด (๒ คะแนน)
๑๘. น้อยหน้าใช้คอมพิวเตอร์พิมพ์รายงานตลอดช่วงเช้า จนรู้สึกปวดและแสบตา น้อยหน้าควรสั่งอาหารจานใดเป็นมื้อกลางวัน เพื่อช่วยบำรุงสายตาและลดอาการปวดและแสบตา (๑ คะแนน)
- ก. ไข่ดาวและไก่ผัดกะเพรา
 - ข. น้ำพริกปลาทุและผัดมะเขือยาว
 - ค. ต้มจืดฟักเขียวและไข่เจียวหมูสับ
 - ง. แกงจืดตำลึงหมูสับและฟักทองผัดไข่
๑๙. ใจความสำคัญของบทอ่านนี้คืออะไร (๒ คะแนน)

บทอ่านที่ ๗ (คะแนนเต็ม ๔ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๒๐ - ๒๒

“เก๊กฮวย”

มีชื่อเรียกในภาษาไทยว่า
เบญจมาศสวน หรือเบญจมาศหนู
โดยมีอยู่หลายสายพันธุ์ทั้งดอกเหลือง,
ดอกขาว หรือเก๊กฮวยป่า
และเป็นพืชสมุนไพรที่มีคุณสมบัติ
เป็นยารักษาโรคต่างๆ ได้
นิยมนำดอกเก๊กฮวย
มารับประทานมากกว่าส่วนอื่นๆ



ลักษณะทั่วไปของเก๊กฮวย

เก๊กฮวย (Chrysanthemum) จัดเป็นไม้ล้มลุก ลำต้นตรง
ที่มีความสูงของลำต้นประมาณ 0.5-1.2 เมตร
โดยมีใบออกเป็นใบเดี่ยวแบบเรียงสลับ รูปทรงกลม หรือรูปไข่
บริเวณโคนใบสอบแหลม และปลายใบแหลม ขอบเว้า
ซึ่งมีดอกเป็นสีม่วง หรือขาวอมเหลืองขนาดเล็ก
ออกเป็นช่อๆ กระจุกตัวบริเวณง่ามใบและปลายกิ่ง

นิยมนำดอกเก๊กฮวยมาต้มดื่ม
เพื่อรักษาโรคต่างๆ
และมักจะเก็บดอกเก๊กฮวย
เมื่อดอกบานเท่านั้น
โดยนำมาตากแห้ง
สามารถเก็บไว้ใช้ได้นาน



ASTV ผู้จัดการ
infoGraphics
www.manager.co.th

ที่มา : www.เกร็ดความรู้.net

๗ เก๊กฮวย มากสรรพคุณ



สรรพคุณของเก๊กฮวย

- ช่วยแก้อาการร้อนในได้เป็นอย่างดี
เพราะมีฤทธิ์เย็นที่ช่วยในการดับพิษร้อนได้ดียิ่ง
- ช่วยขับเหงื่อ หรือขับลมออกจากร่างกาย
- ช่วยบำรุงสายตาให้ดีขึ้น ทำให้การมองเห็นเป็นปกติ ดีต่อระบบสายตา
- ช่วยแก้อาการจากพิษไข้ และบรรเทาอาการหน้ามืด หรือเวียนศีรษะ
- ช่วยแก้อาการไอ และบำรุงปอดให้แข็งแรง
- ช่วยขยายหลอดเลือด และป้องกันการเกิดโรคเส้นเลือดในหัวใจตีบ
- ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
- ช่วยบำรุงหัวใจทำให้ไม่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว
- ช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น
- ช่วยกำจัดและชะล้างสารพิษ
ที่ตกค้างออกจากร่างกายได้
- ช่วยยับยั้งและป้องกันการก่อเกิดโรคมะเร็งต่างๆ
- ช่วยป้องกันสลิมนหงอกก่อนวัย
และป้องกันอาการผมร่วงได้



วิธีการนำเก๊กฮวยมารับประทาน

ให้นำเก๊กฮวยมาประมาณ 15 กรัม มาต้มผสมกับ
ใบสะระแหน่สด 15 กรัม และกิมหิ้งฮวย 10 กรัม
พร้อมใส่น้ำตาลลงไปน้อยเพื่อเพิ่มรสชาติ
: ต้มเพื่อแก้อาการร้อนใน และเหมาะมาก
กับผู้ที่เป็นไซนัสอักเสบ ทั้งแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง

ให้นำดอกเก๊กฮวยมาต้มน้ำดื่มโดยเติมน้ำตาลลงไปเล็กน้อย
อาจดื่มเพริ้วๆ หรืออาจผสมกับพืชสมุนไพรชนิดอื่นๆ
: อย่างเช่น หล่อฮังก้วย ก็ได้ เพื่อบำรุงกำลังบำรุงร่างกาย
และแก้อาการร้อนในได้ดีมาก

ให้นำเก๊กฮวยผงมาชงดื่มได้ทั้งแบบร้อนหรือเย็น
: ช่วยลดอาการปวดศีรษะ และทำให้อารมณ์ผ่อนคลายขึ้น

ข้อห้าม...ในการรับประทานเก๊กฮวย ผู้ที่มีอาการท้องเสียบ่อยๆ หรือมีปัญหาเกี่ยวกับการขับถ่ายควรหลีกเลี่ยง

๒๐. ข้อใดเป็นลักษณะของเบญจมาศหนู (๑ คะแนน)
- ก. เป็นพืชล้มลุก ใบเลี้ยงเดี่ยว ดอกเป็นช่อสีม่วง
 - ข. เป็นพืชลำต้นตรง สูงประมาณเมตรกว่า ๆ ดอกเป็นรูปไข่
 - ค. เป็นพืชสมุนไพร ต้นเป็นพุ่มรูปทรงกลม ออกดอกบริเวณปลายกิ่ง
 - ง. เป็นไม้ดอก โคนใบสอบแหลม ปลายใบกลม ออกดอกเป็นช่อสีเหลือง
๒๑. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้องเกี่ยวกับสรรพคุณของน้ำเก๊กฮวย (๑ คะแนน)
- ก. น้ำเก๊กฮวยผสมน้ำตาลช่วยแก้อาการไซนัสได้
 - ข. น้ำเก๊กฮวยผสมน้ำตาลช่วยแก้อาการร้อนในได้
 - ค. น้ำเก๊กฮวยผสมสมุนไพรต่าง ๆ ช่วยแก้อาการท้องเสียได้
 - ง. น้ำเก๊กฮวยเย็น ๆ ช่วยผ่อนคลายอาการปวดหัวและคลายอารมณ์ได้
๒๒. ใจความสำคัญของบทอ่านนี้คืออะไร (๒ คะแนน)

บทอ่านที่ ๘ (คะแนนเต็ม ๕ คะแนน)
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๒๓ - ๒๖

คิดจะเลี้ยงต้องเรียนรู้อะไร

รู้ไว้ห่างไกลโรคพิษสุนัขบ้า



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

กลุ่มเสี่ยง

- 1 เด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี
- 2 ผู้ประกอบอาชีพเลี้ยงและจำหน่ายสัตว์
- 3 ผู้ที่ถูกสัตว์กัดแล้วไม่ไปฉีดวัคซีน

การติดต่อ

ถูกสัตว์ที่มีเชื้อ



กัด

ข่วน

เลีย

“ไม่ติดต่อกับคนสูดดม”

อาการผู้ป่วย



เจ็บเสียวบริเวณแผล

ไข้ หนาวสั่น

ง่วงซึม

กลัวแสง

ไม่ชอบเสียงดัง

ชักเกร็ง

อัมพาตตาย

กลัวน้ำ

กลืนลำบาก

คำแนะนำสำหรับผู้ถูกสัตว์กัด



ล้างแผล
ด้วยสบู่และน้ำสะอาด
หลายๆครั้ง



ใส่ยา
เช็ดแผลให้แห้งแล้ว
ใส่ยาฆ่าเชื้อ



ขังหมา
เพื่อสังเกตอาการ
10-15 วัน



หาหมอ
เพื่อรักษาและ
ฉีดวัคซีนตามกำหนด

DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

IUDC
สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง
Institute for Urban Disease Control and Prevention




สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

๒๓. ข้อใดไม่ได้กล่าวถึงจากบทอ่านนี้ (๑ คะแนน)

- ก. ผู้ที่อาจเป็นโรคพิษสุนัขบ้า
- ข. อาการของโรคพิษสุนัขบ้า
- ค. วิธีการเลี้ยงสัตว์ที่ถูกต้อง
- ง. การปฐมพยาบาลผู้ถูกสุนัขกัด

๒๔. ข้อใดระบุถูกต้องเกี่ยวกับบทอ่าน (๑ คะแนน)

- ก. โรคพิษสุนัขบ้าสามารถติดต่อจากคนสู่คนได้
- ข. เมื่อถูกสุนัขกัดต้องรีบพาไปโรงพยาบาลทันที
- ค. หากนักเรียนจะเลี้ยงสุนัขควรเลี้ยงในกรงเพื่อไม่ให้ไปกัดผู้อื่น
- ง. หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับโรคพิษสุนัขบ้าสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่กรมควบคุมโรค

๒๕. ใช้บทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า “ถูกต้อง” หรือ “ไม่ถูกต้อง” (๑ คะแนน)

- ข้อความที่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ถูกต้อง
ข้อความที่ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ไม่ถูกต้อง

ข้อ	ข้อความ	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง
๑.	ส่งโทรศัพท์ที่หมายเลข ๑๔๒๒ เพราะต้องการถามวิธีการปฐมพยาบาลเพื่อนที่ถูกสุนัขกัด
๒.	แก้วกับเพื่อน ๆ ชั้นประถม จัดเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคพิษสุนัขบ้า
๓.	เด่นสงสัยว่าตนเองอาจเป็นโรคพิษสุนัขบ้า เพราะมีอาการปวดหัวและไอตลอดเวลา
๔.	แจ่มแนะนำเพื่อนว่าการสัมผัสกับสุนัขหรือแมวก็กทำให้เป็นโรคพิษสุนัขบ้าได้

๒๖. หากนักเรียนพบเพื่อนถูกสุนัขในหมู่บ้านกัด นักเรียนจะมีคำแนะนำอย่างไร (๒ คะแนน)