



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

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ภาคเรียนที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๖๑

สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ
สงวนลิขสิทธิ์

คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่านบทอ่านที่กำหนดให้แล้วตอบคำถาม โดยเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก. ข. ค. หรือ ง. หน้าคำตอบที่ถูกต้อง หรือเขียนตอบในที่ว่างที่กำหนดให้ ใช้เวลา ๖๐ นาที

บทอ่านที่ ๑ (คะแนนเต็ม ๘ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๑ - ๕



ความจริงไขมันทรานส์



ไขมันทรานส์ คืออะไร

ไขมันทรานส์ (Trans Fat) เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวจากการเรียงตัวของไฮโดรเจนอะตอมอยู่ตรงข้ามกัน พบได้ทั้งในธรรมชาติและจากกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนลงในน้ำมัน



ไขมันทรานส์ตามธรรมชาติ พบในสัตว์เคี้ยวเอื้อง ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ **มีปริมาณน้อย**



ไขมันทรานส์จากกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน (Partial Hydrogenation) ลงไปในน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง เพื่อให้มีคุณสมบัติเหมือนไขมันสัตว์ เพราะมีต้นทุนต่ำกว่า ทำให้ไม่เป็นไข หืนช้า เก็บรักษาได้นานขึ้น **ส่วนใหญ่มีปริมาณสูง**

พบใน



เนยเทียม (margarine)
เนยขาว (shortening)



อาหารทอดแบบท่วม
โดยใช้ไขมันทรานส์ทาง
อุตสาหกรรม ทำให้
กรอบนอก นุ่มใน



ครีมเทียม
วิปครีม



ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่

กินมากอันตราย...เสี่ยงเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด

ผลร้ายของ 'ไขมันทรานส์' รุนแรงกว่า 'ไขมันอิ่มตัว' ถึง 10 เท่า!

1 วัน*

ไขมันทรานส์ ไม่ควรเกิน 2 กรัม

ไขมันไม่อิ่มตัว ไม่ควรเกิน 20 กรัม

ต้องควบคุมปริมาณการบริโภคพร้อมกัน เพราะไขมันทั้งสองประเภทเป็นสาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือด

*องค์การเกษตรและอาหารแห่งสหประชาชาติ (Food and Agriculture Organization, FAO)

สถานการณ์ไขมันทรานส์ในไทย

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เลขที่ 388 พ.ศ. 2561 เรื่อง กำหนดอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 9 มกราคม 2562 เป็นต้นไป ส่งผลให้ ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่ายน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนและอาหารที่มีน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเป็นส่วนประกอบ

ปัจจุบันผู้ประกอบการน้ำมันและไขมันส่วนใหญ่ได้ปรับใช้กระบวนการอื่นแทนกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน และมีการปรับสูตรผลิตภัณฑ์อาหารแล้ว ผลิตภัณฑ์อาหารเหล่านี้จึงไม่มีไขมันทรานส์จากกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน

หลังประกาศมีผลบังคับใช้ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ทำหน้าที่ตรวจสอบ เฝ้าระวัง ผลิตภัณฑ์ที่วางจำหน่ายในท้องตลาด ต้องไม่มีส่วนประกอบของน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน ฝ่าฝืนโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 2 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 บาท ถึง 20,000 บาท

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ www.thaihealth.or.th



เนยเทียม เนยขาว ครีมเทียม

น้ำมันทอดซ้ำ กินได้ไหม



เนยเทียม เนยขาว กินได้ ปัจจุบันผู้ประกอบการได้ปรับสูตรไม่ใช้น้ำมันที่ผ่านการเติมไฮโดรเจนบางส่วนแล้ว



ครีมเทียม ในไทยใช้น้ำมันปาล์มเป็นวัตถุดิบในการผลิต และปรับกระบวนการไม่ใช้การเติมไฮโดรเจนบางส่วนแล้ว จึงปลอดภัยไม่มีไขมันทรานส์



น้ำมันทอดซ้ำ มิใช่เป็นแหล่งไขมันทรานส์ แต่ควรหลีกเลี่ยงเพราะทำให้เกิดสารก่อมะเร็ง

เตือนห้ามโฆษณาปลอด

ไขมันทรานส์ 0%



ขณะที่ไขมันอิ่มตัวยังสูง

ข้อความที่ใช้สื่อสาร

- “ปราศจาก/ไม่ใช้น้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน ซึ่งเป็นแหล่งหลักของไขมันทรานส์”
“No partially hydrogenated oils that is the main source of trans fat”
- แสดงปริมาณไขมันทรานส์ได้เฉพาะในกรอบข้อมูลโภชนาการเท่านั้น โดยแสดงใต้ไขมันอิ่มตัว

บทอ่านที่ ๒ (คะแนนเต็ม ๙ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๖ - ๑๐



วิทย์สนุก
รอบตัว

วิทย์...กันยุ่งกัด

www.facebook.com/witsanook



สนับสนุนโดย
สถาบันส่งเสริมการสอน
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ยุ่งชอบกัดใคร?

1



คนที่ปล่อยก๊าซ CO₂ เยอะๆ
(ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์)

2



คนที่มีอุณหภูมิสูง เช่น
เพิ่งออกกำลังกาย

ทำไมบางคนไม่โดนยุ่งกัด?



เพราะผิวหนังของ
บางคนมีสารเคมีจาก
กิจกรรมของ **แบคทีเรีย**
ทำให้ช่วยอำพรางตัว
จากการรับกลิ่นของยุ่ง

เช่น 1-methylpiperazine

CC BY NC ND

กันยุ่งกัดด้วยวิธีไหนดี?

ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์กันยุ่งมากมาย แต่ละผลิตภัณฑ์ทำงานต่างกันออกไป ดังนี้

1 ยาทากันยุ่ง เช่น สเปรย์ โลชั่น



DEET
H₃C-Cc1ccc(cc1)C(=O)N(CC)CC

มีสารเคมีหลักคือ **DEET** หรือ
N,N-diethyl-m-toluamide



รบกวนการ
รับกลิ่นของยุ่ง



4 ชม.

20%
ความเข้มข้น 20%
กันยุ่งได้ ≈ 4 ชม.



เด็กอายุ 2-12 ขวบ ควรใช้ DEET
ที่ความเข้มข้น <10% โดยน้ำหนัก

DEET <10%

2 เครื่องไล่ยุ่ง

ใช้คลื่นเสียงอัลตราโซนิกที่มี
ความถี่สูงมาไล่ยุ่ง (คนไม่ได้ยิน)



ปล่อยคลื่นเสียง



อาจไม่เห็น
ผลชัดเจน

4 ยาจุดกันยุ่ง

เมื่อถูกจุด จะปล่อยสาร
อัลเลทรีน ซึ่งไล่ยุ่ง



อัลเลทรีน



สามารถผลิตปริมาณฝุ่นที่มีขนาด
<2.5 ไมครอน (PM2.5)
ได้เท่ากับบุหรี่ ≈ 75 มวน

3 เครื่องจับยุ่ง

ดึงดูดยุ่งด้วยก๊าซ CO₂





บางครั้งคนก็ปล่อยก๊าซ CO₂
มากกว่าเครื่อง ทำให้ยุ่งกัด

5 แผ่นแปะกันยุ่ง

มี citronella หรือน้ำมันหอมระเหยอื่นๆ
รบกวนการรับกลิ่นของยุ่ง



citronella

ยุงเป็นพาหะนำโรคที่สำคัญหลายโรค เช่น ไข้เลือดออก การป้องกันยุงกัดจึงมีความสำคัญ โดยมีวิธีการป้องกันยุงและแมลงในเด็ก ดังนี้

การใช้ยาทากันยุงสำหรับเด็ก สมาคมกุมารแพทย์อเมริกันแนะนำว่ายาทากันยุงที่มีส่วนผสมของ DEET (N, N-diethyl-meta-toluamide) สามารถใช้ได้ตั้งแต่เด็กอายุ 2 เดือนขึ้นไป โดยสำหรับเด็กควรมีความเข้มข้นไม่เกิน 10% ส่วนผู้ใหญ่ 15 - 20% ความเข้มข้นของ DEET ที่มากขึ้นไม่ได้หมายความว่า จะมีความรุนแรงของการออกฤทธิ์มากกว่าแต่จะออกฤทธิ์ได้นานกว่า ถ้าออกนอกบ้านแค่ 2 - 3 ชม. อาจใช้ความเข้มข้น <10% ก็เพียงพอ มีคำแนะนำในการใช้ คือ ไม่ควรใช้เกินวันละ 1 ครั้ง ไม่ควรทาที่มือเด็กใกล้ปาก ใกล้ตา หรือผิวหนังบริเวณที่มีการอักเสบของเด็ก ล้างออกเมื่อเด็กเข้ามาในบริเวณที่ไม่โดนยุงกัดแล้ว หากมีอาการแพ้ ควรหยุดใช้และปรึกษาแพทย์ทันที

ที่มา :

๑. <https://witsanook.wordpress.com/> ๒. ปรับจากบทความของผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงรวิรัตน์ สีชมรังษี

๖. ผลิตรกณฑ์กันยุงแบบใดที่พ่อแม่ต้องใส่ใจในการนำมาใช้ป้องกันยุงสำหรับเด็กเล็กมากที่สุด เพราะอาจเกิดอาการแพ้บริเวณผิวหนังได้ (๑ คะแนน)

ก. ยาทากันยุง ข. เครื่องไล่ยุง ค. เครื่องจับยุง ง. ยาจุดกันยุง

๗. จากบทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า **ใช่** หรือ **ไม่ใช่** (๑ คะแนน)

ข้อความที่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **ใช่**

ข้อความที่ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **ไม่ใช่**


ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑. คนที่มีอุณหภูมิในร่างกายสูงมักถูกยุงกัดมากกว่าคนที่มีอุณหภูมิในร่างกายต่ำ
๒. คลื่นเสียงอัลตราโซนิกเป็นคลื่นเสียงที่รบกวนการรับกลิ่นของยุง จึงนิยมนำมาใช้ในเครื่องจับยุง
๓. การจุดบู่หรือจำนวน ๗๕ มวน ทำให้ได้ควันที่สามารถใช้แทนยาจุดกันยุงที่มีสารอัลเลทริน ๑ ขด
๔. ยาทากันยุงที่ยังมีความเข้มข้นของสาร DEET มาก แม้จะกันยุงได้นาน แต่ก็ไม่เหมาะนำมาใช้กับเด็ก

๘. ก๊าซชนิดใดที่ดึงดูดยุงให้มาบริเวณนั้นได้ (๒ คะแนน)

๙. สัญลักษณ์  ในบทอ่านนี้ เป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงอะไร (๒ คะแนน)


๑๐. หากนักเรียนต้องเลือกผลิตรกณฑ์กันยุงจากทั้ง ๕ แบบตามที่บทอ่านกำหนด นักเรียนจะเลือกใช้ผลิตรกณฑ์กันยุงแบบใดที่สามารถป้องกันยุงกัดได้ดีและมีความปลอดภัยสูงสุด เพราะเหตุใด (๓ คะแนน)

บทอ่านที่ ๓ (คะแนนเต็ม ๘ คะแนน)
 อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๑๑ - ๑๕



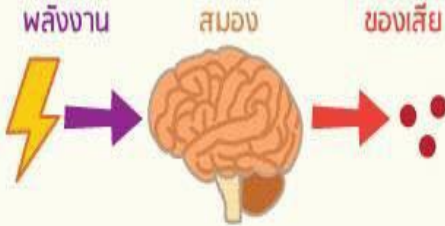
www.facebook.com/witsanook

ทำไมเราต้องนอน?



งานวิจัยพบว่าเราต้องนอนเพื่อช่วยให้สมองกำจัดของเสียออกไปได้ดีขึ้น

พลังงาน → **สมอง** → **ของเสีย**



สมองใช้ พลังงาน ในการทำงาน และมี ของเสีย เกิดขึ้นระหว่างการทำงาน


ลักษณะของสมอง

✗

ระบบน้ำเหลือง (Lymphatic system)


สมองไม่มีระบบน้ำเหลืองในการจัดการ ของเสีย

น้ำหล่อเลี้ยงสมองและไขสันหลัง (Cerebrospinal fluid)



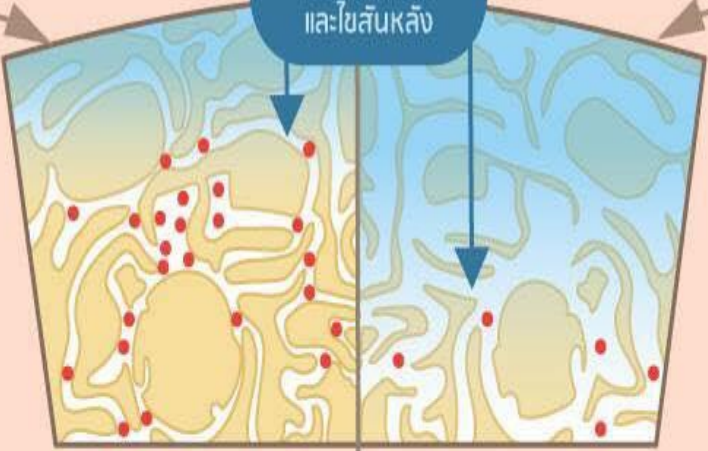
แต่สมองใช้ น้ำหล่อเลี้ยงสมองและไขสันหลัง ในการกำจัด ของเสีย ผ่านทางช่องว่างระหว่างเซลล์

สมองเมื่อตื่น



ช่องว่างระหว่างเซลล์แคบทำให้ น้ำหล่อเลี้ยงสมองและไขสันหลัง ไหลได้ช้า ของเสีย เช่น โปรตีน Beta-amyloid (โปรตีนที่ทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อม) จึงสะสมในสมอง

สมองเมื่อนอนหลับ



ช่องว่างระหว่างเซลล์กว้างขึ้น ทำให้ น้ำหล่อเลี้ยงสมองและไขสันหลัง ไหลได้เร็วขึ้น จึงกำจัดของเสียอย่าง โปรตีน Beta-amyloid ได้มีประสิทธิภาพ

การนอนหลับ หมายถึง สภาวะที่ร่างกายตัดการรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อม และโดยปกติระหว่างการนอนหลับร่างกายจะไม่มี การเคลื่อนไหวที่ ถือว่าเป็นช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนที่ดีที่สุด อีกทั้งยังช่วยซ่อมแซมเซลล์ผิวหนังหรืออวัยวะที่สึกหรอและยังช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนของร่างกายด้วย นอกจากนี้ยังมีสารสำคัญต่าง ๆ ที่ร่างกายหลั่งออกมาในช่วงระยะเวลาดังกล่าว ถ้าคนเราอดนอนหรือนอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย รวมทั้งผิวพรรณต้องลง ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลงระบบจัดเก็บความทรงจำหรือระบบประสาทจะมีประสิทธิภาพลดลง โดยอวัยวะที่สำคัญ คือ ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) จะทำหน้าที่ถ่ายโอนข้อมูลที่เรียนรู้ในระหว่างวันเข้าสู่ความทรงจำระยะยาว ซึ่งอวัยวะชิ้นนี้จะทำงานตอนที่เรานอนหลับเท่านั้น และจะทำงานได้ดีหากร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ นอกจากนั้นการนอนหลับไม่เพียงพอยังส่งผลทำให้ระบบการย่อยอาหารผิดปกติ โดยร่างกายจะต้องใช้เวลามากขึ้นถึง ๔๐ เปอร์เซ็นต์ เพื่อจัดการกับระดับน้ำตาลในเลือดหลังรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต การมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงนาน ๆ จะทำให้แก่เร็ว หากเราอดนอนนาน ๑ สัปดาห์หรือนอนวันละ ๔ ชั่วโมง โดยประมาณร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่จำเป็นในการควบคุมปริมาณกล้ามเนื้อและไขมันน้อยลง ทำให้ร่างกายสะสมไขมันมากขึ้น หากคนเรานอนไม่ถึงวันละ ๘ ชั่วโมง ร่างกายก็จะผลิตสารเลปติน (Leptin) น้อยลงซึ่งเลปตินมีบทบาทในการควบคุมความอยากอาหาร เพราะฉะนั้นยิ่งเราอดนอนเลปตินก็จะถูกผลิตออกมาน้อยลงทำให้เรามีความอยากอาหารเพิ่มขึ้น สูญเสียโอกาสที่ร่างกายจะหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth hormone) ในขณะหลับ ซึ่งโกรทฮอร์โมนจะช่วยให้คุณดูอ่อนเยาว์ โดยการสร้างสมดุลระบบการเผาผลาญอาหารและช่วยซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ดังนั้นหากขาดฮอร์โมนชนิดนี้ผิวหนังก็จะหย่อนคล้อยและเหี่ยวยุ่นได้ ในด้านของผิวหนังสารเมลาโทนินเป็นสารที่มีบทบาทสำคัญในการปกป้องเซลล์ผิวหนังจากสารอนุมูลอิสระต่าง ๆ และสารเมลาโทนินจะถูกสร้างมากที่สุด ในเวลากลางคืนขณะที่เรานอนหลับ ถ้าเราอดนอนหรือนอนน้อยก็ทำให้มีการสร้างสารนี้ลดลงส่งผลให้เกิดการอักเสบหรือภูมิแพ้ของผิวหนังได้

เทคนิคในการช่วยให้นอนหลับสบาย ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่นชา กาแฟ หรือน้ำอัดลม เพราะคาเฟอีนจะกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัวทำให้นอนหลับได้ยาก จึงแนะนำให้ดื่มชาคาโมมายด์อุ่น ๆ หรือนมอุ่น ๆ ก่อนนอนเพื่อช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น นอกจากนี้ควรทานอาหารจำพวกมันเทศ เผือก กลอย ข้าวกล้อง ขนมหังโกลีว และผลิตภัณฑ์โฮลเกรนต่าง ๆ จะช่วยให้ร่างกายผลิตสารเซโรโทนิน (serotonin) ซึ่งเป็นสารที่ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น

ที่มา ๑. <https://witsanook.wordpress.com/>

๒. ปรับจากบทความ ของสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

๑๑. ถ้านักเรียนนอนไม่ค่อยหลับควรรับประทานอาหารชนิดใดเพื่อช่วยให้นอนหลับได้ดียิ่งขึ้น

(๑ คะแนน)

ก. ไข่ดาว

ข. สลัดผัก

ค. มันอบ

ง. สเต็กหมู

๑๒. จากบทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า **ใช่** หรือ **ไม่ใช่** (๑ คะแนน)

ข้อความที่ เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **ใช่**

ข้อความที่ ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **ไม่ใช่**

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑. การนอนหลับไม่เพียงพอส่งผลกระทบต่อระบบความจำของเรา
๒. การนอนหลับไม่เพียงพอส่งผลกระทบต่อโกรทฮอร์โมนทำให้ผิวหยาบคล้ำ
๓. การนอนหลับไม่เพียงพอส่งผลให้ระบบเผาผลาญอาหารทำงานแย่งลง
๔. การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ รวมถึงชาคาโมมายด์ ทำให้นอนไม่ค่อยหลับ
๕. ช่วงที่เรานอนหลับร่างกายจะผลิตสารเลปติน ซึ่งช่วยปกป้องเซลล์ผิวหนังจากสารอนุมูลอิสระ

๑๓. พัชราเป็นดารา จึงดูแลรักษาหุ่นและผิวพรรณให้สวยงามอยู่เสมอ ด้วยการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอในทุกวัน การนอนหลับช่วยทำให้เกิดการหลั่งสารชนิดใดบ้าง ที่ทำให้พัชราหุ่นสวยและผิวพรรณดี (๒ คะแนน)

๑๔. นิมอดนอนอ่านหนังสือเตรียมสอบทั้งวันทั้งคืนติดต่อกันหลายวัน เพื่อให้จำเนื้อหาไปสอบได้มากที่สุด แต่เมื่อเข้าห้องสอบ นิมกลับจำสิ่งที่อ่านไปแล้วไม่ได้ นักเรียนคิดว่าเป็นเพราะเหตุใด (๒ คะแนน)

๑๕. บทอ่านนี้ น่าเชื่อถือหรือไม่ เพราะเหตุใด (๒ คะแนน)

บทอ่านที่ ๔ (คะแนนเต็ม ๘ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๑๖ - ๒๐

ประกาศบริษัทรับสร้างบ้าน

ตำแหน่ง นักประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ อัตรา

คุณสมบัติเฉพาะตำแหน่ง

๑. เพศ ชาย/หญิง (สำหรับเพศชาย ต้องผ่านการเกณฑ์ทหารแล้ว)
๒. คุณวุฒิปริญญาตรี หรือปริญญาโท ทุกสาขาที่ ก.พ. รับรอง (หากจบด้านการสื่อสาร การประชาสัมพันธ์ จะได้รับการพิจารณาเป็นพิเศษ)
๓. หากมีประสบการณ์ในงานด้านการสื่อสาร การประชาสัมพันธ์ จะได้รับการพิจารณาเป็นพิเศษ
๔. สามารถใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป Microsoft Word/ Excel/ Internet และอุปกรณ์สำนักงานต่าง ๆ ได้
๕. มีความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษในการฟัง พูด อ่าน เขียน ในระดับพอใช้ - ดี
๖. มีใจรักบริการ คิดในเชิงบวก และมีมนุษยสัมพันธ์ดี สามารถประสานงานกับบุคคล และหน่วยงานต่าง ๆ ได้ดี

ลักษณะงานที่มอบหมายให้ปฏิบัติ

๑. ปฏิบัติหน้าที่ในการสำรวจ และรวบรวมข้อมูล หรือความคิดเห็นของฝ่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร และประชาสัมพันธ์งานของบริษัท
๒. ดำเนินการศึกษา วิเคราะห์ วางแผน และเสนอแนะเกี่ยวกับการดำเนินงานการประชาสัมพันธ์ การจัดทำข่าวสาร การเตรียมเอกสารเพื่อเผยแพร่ข้อมูลในด้านต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ในการดำเนินงานของบริษัท
๓. ปฏิบัติหน้าที่ในการประสานงาน และการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ ทั้งหน่วยงานภายใน และภายนอกบริษัท
๔. ภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กร เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ และความไว้วางใจจากบุคคล หรือหน่วยงานต่าง ๆ
๕. ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชา และรายงานปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นต่อผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้น

หลักเกณฑ์การสอบคัดเลือก

๑. สอบปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ด้วยโปรแกรม Microsoft Office และ Internet
๒. สอบข้อเขียนวิชาภาษาอังกฤษ
๓. สอบสัมภาษณ์

อัตราค่าตอบแทน

- : ปริญญาตรี เงินเดือนขั้นต่ำ ๒๕,๐๐๐ บาท
- : ปริญญาโท เงินเดือนขั้นต่ำ ๓๐,๐๐๐ บาท

๑๖. ข้อใดไม่เป็นคุณสมบัติเฉพาะตำแหน่งตามประกาศนี้ (๑ คะแนน)

- ก. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- ข. ใช้งาน Microsoft Office ได้
- ค. ใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารได้ดี
- ง. จบการศึกษาด้านการสื่อสารและประชาสัมพันธ์

๑๗. ข้อใดแสดงความสัมพันธ์ระหว่างคุณสมบัติเฉพาะตำแหน่งกับลักษณะงานที่มอบหมายให้ปฏิบัติของนักประชาสัมพันธ์ (๑ คะแนน)

- ก. จบปริญญาตรีสาขาใดก็ได้เพราะต้องทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย
- ข. ควรมีความรู้ปริญญาตรีด้านการโฆษณาเพราะจะได้รับเงินเดือนสูงกว่าสาขาอื่น
- ค. เป็นเพศชายที่ผ่านการเกณฑ์แล้วเพราะสามารถสร้างความน่าเชื่อถือแก่หน่วยงานต่าง ๆ ได้
- ง. ต้องใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารได้เพราะต้องประสานงานกับบุคคลทั้งภายในและภายนอก

๑๘. จากบทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า **ใช่** หรือ **ไม่ใช่** (๑ คะแนน)

ข้อความที่ เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ใช่

ข้อความที่ ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ไม่ใช่

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑. มีการสอบปฏิบัติการใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสาร
๒. ผู้ที่จบ ปวส.ด้านการประชาสัมพันธ์สามารถสมัครงานนี้ได้
๓. ตำแหน่งนี้ต้องสามารถจัดทำข่าวเผยแพร่ งานของบริษัทได้
๔. ผู้จบปริญญาตรีด้านประชาสัมพันธ์อาจได้เงินเดือนมากกว่า ๒๕,๐๐๐ บาท

๑๙. ควรเพิ่มข้อมูลอะไรลงในประกาศนี้เพื่อช่วยให้ผู้ที่สมัครได้ทราบรายละเอียดที่สำคัญในการไปสมัคร ระบุ ๒ ข้อมูล (๒ คะแนน)

๒๐. จากสถานการณ์ต่อไปนี้ นักเรียนคิดว่าบุคคลใดเหมาะสมที่สุดที่จะเป็นนักประชาสัมพันธ์ตามประกาศนี้ พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ (๓ คะแนน)

ชื่อผู้สมัคร	คุณสมบัติ
นางสาววันดี แสนงาม	จบการศึกษาปริญญาตรีสาขาประชาสัมพันธ์ มีทักษะการอ่านภาษาอังกฤษ ระดับพอใช้ เคยฝึกงานที่โรงเรียนสามัคคีวิทยา สุภาพเรียบร้อย ใช้งานคอมพิวเตอร์ได้ดี ชอบทำงานบริการมากกว่างานเอกสาร
นายวันชัย รักพงษ์	จบการศึกษาปริญญาตรีสาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม เคยทำงานประชาสัมพันธ์ที่โรงแรมแห่งหนึ่งแต่ได้ค่าตอบแทนน้อย ใช้งานภาษาอังกฤษได้ดี ผ่อนผันการเกณฑ์ทหารมาแล้ว ๒ ปี มีความสามารถในการใช้งานคอมพิวเตอร์
ว่าที่ร้อยตรีวันชนะ สร้างดี	จบการศึกษาปริญญาตรีสาขารัฐศาสตร์ เคยฝึกงานด้านโฆษณาและคอมพิวเตอร์กราฟิก สามารถทำงานล่วงเวลาได้ สามารถใช้งานภาษาอังกฤษได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

บทอ่านที่ ๕ (คะแนนเต็ม ๘ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๒๑ - ๒๕

ตารางค่าความดันโลหิตปกติ และค่าความดันโลหิตสูง			
ระดับความดันโลหิต	ความดันโลหิตบน	ความดันโลหิตล่าง	การปฏิบัติตัว
ปกติ	น้อยกว่า ๑๒๐	น้อยกว่า ๘๐	ตรวจเช็คระดับความดันอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
ค่อนข้างสูง	๑๒๐ - ๑๒๙	๘๐ - ๘๔	ออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
สูงกว่าปกติ	๑๓๐ - ๑๓๙	๘๕ - ๘๙	ปรึกษาแพทย์ ออกกำลังกาย ควบคุมการทานอาหารให้ดี
ความดันโลหิตสูงระดับ ๑	๑๔๐ - ๑๕๙	๙๐ - ๙๙	พบแพทย์ ทานยาตามแพทย์สั่ง ควบคุมอาหารให้ดี
ความดันโลหิตสูงระดับ ๒	มากกว่า ๑๖๐	๑๐๐ - ๑๐๙	อันตราย พบแพทย์ด่วน

หมายเหตุ เมื่อความดันเลือดเกินกว่า $130/90$ * ขึ้นไป (130 = ความดันโลหิตบน, 90 = ความดันโลหิตล่าง) จะส่งผลให้หลอดเลือดได้รับความเสียหายแล้ว

ดัดแปลงจาก <https://ป่วยให้น้อย.com/ระดับความดันปกติอยู่ที่เท่าไร/>

๒๑. ข้อใด ไม่สอดคล้อง กับตารางระดับความดัน (๑ คะแนน)

- ก. ความดันโลหิตล่าง ๑๐๙ เป็นความดันโลหิตสูงระดับ ๒
- ข. ความดันโลหิตบน ๑๖๐ ขึ้นไป เป็นความดันโลหิตสูงระดับ ๒
- ค. การตรวจเช็คความดันอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เป็นวิธีปฏิบัติที่ควรปฏิบัติ
- ง. ผู้ที่มีความดันโลหิตค่อนข้างสูงต้องไปพบแพทย์ ทานยาตามแพทย์สั่ง และควบคุมอาหารให้ดี

๒๒. ระดับความดันใดที่ควร เริ่ม รับประทานยาตามแพทย์สั่งเพื่อควบคุมความดัน (๑ คะแนน)

- ก. ระดับความดัน ๑๒๐/๘๐
- ข. ระดับความดัน ๑๒๙/๘๔
- ค. ระดับความดันมากกว่า ๑๓๙/๘๙
- ง. ระดับความดันมากกว่า ๑๖๐/๑๐๐

๒๓. หากนักเรียนพบว่าคุณพ่อมีค่าความดันที่ $130/90$ ให้นักเรียนอธิบายค่าระดับความดันโลหิตของคุณพ่อ และแนะนำวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้ปลอดภัยจากโรคความดันโลหิตสูง (๓ คะแนน)

๒๔. นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดจึงต้องรักษาความดันให้อยู่ในระดับปกติ ระบุ ๒ ประเด็น (๒ คะแนน)

๒๕. จากบทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า **ใช่** หรือ **ไม่ใช่** (๑ คะแนน)

ข้อความที่ เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **ใช่**
 ข้อความที่ ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **ไม่ใช่**

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑. การลดน้ำหนักเป็นวิธีปฏิบัติตัวของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง
๒. หลอดเลือดจะถูกทำลาย เมื่อความดันโลหิตล่างน้อยกว่า ๙๐
๓. เมื่อระดับความดันโลหิตล่างสูงกว่า ๘๐ ต้องควบคุมอาหารให้ดี
๔. ความดันโลหิตสูงกว่าปกติ คือ ระดับความดันโลหิตบนสูงกว่า ๑๓๐

บทอ่านที่ ๖ (คะแนนเต็ม ๗ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๒๖ - ๓๐

ทำอย่างไรเมื่อออกหัก

ว.วชิรเมธี

ผู้ถาม : “ถ้ามีคนมาบอกว่า ออกหัก คิดว่าตัวเองไม่มีค่าแล้ว และอยากตาย ท่านจะพูดกับคนที่คิดแบบนี้อย่างไรครับ”

ท่าน ว.วชิรเมธี : “ประการแรก อาตมาจะบอกเขาว่า ไม่ต้องอยากตายหรอก เพราะความตาย เป็นของได้เปล่า เกิดมาแล้วไม่เร็วไม่ช้าก็ต้องตาย ตั้งแต่เกิดมาอาตมายังไม่เคยเห็นใครที่ไม่ตาย เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปเหนื่อยออกแรง ไม่ต้องพยายาม เดี่ยวตายเอง”

ประการที่สอง ให้ลองอยู่ต่อไปสักระยะ อย่างน้อยที่สุดสักสามเดือน แล้วจะเห็นความเปลี่ยนแปลง ความรักเป็นอารมณ์ ภาษาพระเรียกว่า เวทนา นาที่ที่คนรักจากคุณไป คุณอาจรู้สึกทุกข์จนแทบตาย ความทุกข์อยู่ในกฎไตรลักษณ์ คือ เกิดขึ้นในเบื้องต้น ดำรงอยู่ชั่วคราว แล้วแตกดับไป ฉะนั้น ความทุกข์ก็ดี ความสุขก็ดี ไม่มีอะไรที่จีรังยั่งยืน ตอนทุกข์แทบตาย ถ้าคุณรออีกสักพัก ทุกข์ก็จะหายกลายเป็นสุข สุข ๆ ทุกข์ ๆ หมุนเวียนเปลี่ยนผ่านเข้ามาในชีวิตของเราตลอดเวลา

ฉะนั้นถ้าทุกข์ที่สุดแล้ว ไม่ฆ่าตัวตาย เดี่ยวทุกข์ก็จะพลิกเป็นสุขแล้ว คุณเสียค่าโง่ให้ความทุกข์ไปแล้ว ให้รอสักพัก จะสามเดือน ห้าเดือน เจ็ดเดือน หรือหนึ่งปี แล้ววันหนึ่งคุณจะหัวเราะเยาะตัวเองว่า ถ้าวันนั้นเราตายไป เราก็งงที่สุด แท้ที่จริงไม่มีความทุกข์ชนิดไหนที่มนุษย์ทนไม่ได้หรอก ที่ดูเหมือนว่าทนไม่ได้ ก็เพราะเรารู้ไม่เท่าทันกติกาของความทุกข์ต่างหาก จำไว้ความทุกข์ไม่เคยฆ่าเรา มีแต่เราฆ่าตัวเราเอง

จิตของคนเรากว่าที่จะวิวัฒนาการขึ้นเป็นมนุษย์นั้น ใช้เวลายาวนานมาก พระพุทธเจ้าเคยเปรียบเทียบไว้ว่า เสมือนมีทะเลอันกว้างใหญ่ไพศาล ลึกลงไปถึงทะเล มีเต้าตาบอดอยู่หนึ่งตัว ร้อยปี มันจะโผล่ขึ้นมาเหนือผิวน้ำที่หนึ่ง แล้วเอาหัวสวมเข้ากับห่วงยางที่ลอยฟ่องอยู่เหนือผิวน้ำพอดี กว่าที่เหตุบังเอิญเช่นนี้จะมาประจวบเหมาะ กินเวลายาวนานเกินกว่ามนุษย์จะนับได้ ภาษาพระเรียกว่า อสงไขยกัป วันเวลาเช่นนี้ว่ายาวนานแล้ว แต่กว่าที่จิตดวงหนึ่งจะวิวัฒนาการขึ้นเป็นมนุษย์ยาวนานกว่า นับแสนล้านชาติภพ

ทำอย่างไรเมื่อออกหัก (ต่อ)

เมื่อได้เกิดเป็นมนุษย์แล้วยังมาฆ่าตัวเองให้แตกดับ เท่ากับว่าคุณปฏิเสธจิตแห่งความเป็นมนุษย์ของคุณ จิตดวงนี้ก็จะตกต่ำด่ำมีตลงไป กว่าที่จะวิวัฒนาการกลับมาได้อีกภาพเป็นคนอีกครั้ง ก็กินระยะเวลาเวลานาน การฆ่าตัวตายจึงเป็นบาปมหันต์ที่สุด

ผู้ถาม : ถ้าเขาบอกว่าพยายามแล้ว แต่การลืมหรือการตัดใจจากคนที่เคยรักทำได้ยากเหลือเกิน

ท่าน ว.วชิรเมธี : อาตมาอยากจะทำจริง ๆ คนที่เขารักคุณ แล้ววันหนึ่งทิ้งคุณไปมีคนอื่นนั้น เขาไม่เคยมีตัวตนตั้งแต่เขาไปจากคุณ คุณต่างหากที่ไม่ปล่อย การที่ใครคนใดคนหนึ่งทำให้เราเป็นทุกข์ก็เพราะเราไปให้ราคาเขามากเกินไป แต่เราเลิกให้ราคา เขาก็ไม่สามารถทำให้เราทุกข์ได้อีกต่อไป สุขหรือทุกข์แท้จริงอยู่ที่การประเมินค่าของเรา พุดง่าย ๆ ถ้าไม่ยอมให้เขามาทำให้ทุกข์ แคปล่อยให้วางคุณก็ลอยแล้ว

แต่ปัญหา คือ คุณปล่อยลงปลงเป็นหรือเปล่า ถ้าปล่อยไม่ลง ปลงไม่เป็น ก็เป็นเรื่องช่วยไม่ได้ อดีที่ดีที่สุดธรรมะก็แค่บอกให้คุณได้รู้เอาไว้ว่า ความหนักอึ้งที่คุณแบกอยู่ มันอยู่ที่ตัวเอง ถ้าไม่ยอมแบกก็ปล่อย แต่ถ้าไม่ปล่อยก็อย่ามาบ่นว่าหนัก ฉะนั้น พระมีหน้าที่เอาสังฆธรรมมาวางให้คุณดู เมื่อคุณรู้แล้ว คุณจะมีท่าที ต่อสังฆธรรมนั้นอย่างไรก็เป็นเรื่องของคุณ ถ้าคุณทำตามที่พระท่านบอกก็เบา ถ้าไม่ทำตามก็หนักเป็นเรื่องธรรมดา พระไม่สามารถทำอะไรได้มากกว่าการชี้ให้ดูว่า นี่คือการเลือกสิ่งที่ดี หรือไม่ดี อยู่ที่วิจาร์ณญาณของคุณเอง

ปรับจาก <http://www.dhammadjak.net/forums/viewtopic.php?t=27284>

๒๖. ข้อใด**ไม่ปรากฏ**ในคำสอนของท่าน ว.วชิรเมธี (๑ คะแนน)

- | | |
|---|--|
| ก. ความตายเป็นของได้เปล่า | ข. ความรักนำมาซึ่งความสุข |
| ค. เมื่อเกิดความทุกข์ต้องรู้จักปล่อยวาง | ง. ความทุกข์และความสุขเกิดขึ้นและดับไป |

๒๗. สาระสำคัญของเรื่องนี้คืออะไร (๑ คะแนน)

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| ก. สังฆธรรมค้ำจุนโลก | ข. ที่ใดมีรักที่นั่นมีทุกข์ |
| ค. ความทุกข์เกิดขึ้นกับทุกคน | ง. ธรรมะบำบัดสำหรับคนมีทุกข์ |

๒๘. จากบทอ่าน คำว่า “การเสียค่าไถ่” หมายถึงอะไร (๑ คะแนน)

๒๙. คำว่า “กตติกาของความทุกข์” หมายถึงอะไร (๑ คะแนน)

๓๐. นักเรียนคิดว่ากรณีที่ผู้ถามนำเรื่องคนออกหักมาปรึกษาท่าน ว.วชิรเมธี เหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด (๓ คะแนน)