



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

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ภาคเรียนที่ ๒ : พฤศจิกายน ๒๕๖๑

สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ
สงวนลิขสิทธิ์

คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่านบทอ่านที่กำหนดให้แล้วตอบคำถาม โดยเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก. ข.

ค. หรือ ง. หน้าคำตอบที่ถูกต้อง หรือเขียนตอบในที่ว่างที่กำหนดให้ ใช้เวลา ๖๐ นาที

บทอ่านที่ ๑ (คะแนนเต็ม ๙ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๑ - ๕

ประกาศ วันหยุดราชการเพิ่มเติม

กรม. อนุมัติให้วันที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๖๑ เป็นวันหยุดราชการเพิ่มเติม เป็นกรณีพิเศษ ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ที่ประชุมคณะรัฐมนตรีวันนี้ (๒๗ ก.พ. ๖๑) ได้มีการพิจารณากำหนดวันหยุดราชการเป็นกรณีพิเศษประจำปี ๒๕๖๑ เนื่องจากปีนี้วันหยุดสงกรานต์ จะหยุดเพียง ๔ วัน และวันที่ ๑๔ - ๑๕ ตรงกับวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ซึ่งตามระเบียบจะสามารถหยุดชดเชยได้เพียง ๑ วัน คือ วันที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๑ คณะรัฐมนตรีจึงอนุมัติให้วันพฤษภาคมที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๖๑ เป็นวันหยุดราชการเพิ่มเติม เป็นกรณีพิเศษ อีก ๑ วัน ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ รวมทั้งสิ้นเป็น ๕ วัน คือ วันที่ ๑๒ - ๑๖ เมษายน ๒๕๖๑ ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนทางเศรษฐกิจ และสนับสนุนภาคธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว และขอให้หน่วยงานของรัฐและภาคเอกชน สามารถวางแผนการดำเนินการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องล่วงหน้า ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ นายกรัฐมนตรีได้ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเตรียมแผนงานล่วงหน้า ตั้งแต่ในเรื่องของการอำนวยความสะดวกให้กับพี่น้องประชาชนที่เดินทางกลับช่วงเทศกาลวันหยุดสงกรานต์ รวมทั้งการรักษาความปลอดภัยด้วย

สรุปวันหยุดยาว ปี ๒๕๖๑



๑. วันที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๑ เป็นวันหยุดประเภทใด (๑ คะแนน)
ก. วันหยุดยาว ข. วันหยุดพิเศษ ค. วันหยุดชดเชย ง. วันหยุดเพิ่มเติม
๒. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับ “รูปภาพสรุปวันหยุดยาว ปี ๒๕๖๑” (๑ คะแนน)
ก. แสดงจำนวนวันที่หยุดติดต่อกัน ข. มีข้อมูลวันหยุดราชการไม่ครบทั้งปี
ค. จัดทำขึ้นหลังได้รับข้อมูลวันที่ ๒๗ ก.พ. ๖๑ ง. ถูกต้องทุกข้อ
๓. เพราะเหตุใด วันอังคารที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๖๑ วันปิยมหาราช จึงไม่ปรากฏในรูปภาพสรุปวันหยุดยาวปี ๒๕๖๑ ทั้งที่เป็นวันหยุดราชการเช่นกัน (๑ คะแนน)
๔. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่า การเพิ่มวันหยุดในช่วงเทศกาลสงกรานต์ เป็น ๕ วัน จะช่วยขับเคลื่อนเศรษฐกิจ และสนับสนุนการท่องเที่ยวได้มากกว่าเดิมที่หยุด ๔ วัน เพราะเหตุใด (๓ คะแนน)
๕. นักเรียนคิดว่า หน่วยงานใดที่จำเป็นต้องเตรียมแผนงาน เพื่ออำนวยความสะดวก และรักษาความปลอดภัยให้กับประชาชนที่เดินทางกลับช่วงเทศกาลสงกรานต์ และเตรียมแผนงานอย่างไร (๓ คะแนน)

บทอ่านที่ ๒ (คะแนนเต็ม ๙ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๖ - ๑๐

การเลือกเครื่องสำอาง

๑. ซื้อเครื่องสำอางจากร้านค้าที่มีหลักแหล่งแน่นอน เชื่อถือได้ เพราะหากเกิดปัญหาสามารถติดต่อผู้รับผิดชอบได้

๒. ซื้อเครื่องสำอางที่มีฉลากภาษาไทยที่มองเห็นและอ่านชัดเจน โดยอย่างน้อยต้องระบุข้อความอันจำเป็น ดังนี้

- เลขที่ใบรับแจ้ง เป็นเลข ๑๐ หลัก เพราะแสดงว่าเครื่องสำอางนั้นได้แจ้งรายละเอียดตามข้อกำหนดการผลิตเพื่อขาย หรือนำเข้าเพื่อขายเครื่องสำอางกับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ ออย. แล้ว

- ชื่อเครื่องสำอางและชื่อทางการค้าของเครื่องสำอาง ซึ่งต้องมีขนาดใหญ่กว่าข้อความอื่น

- ประเภทหรือชนิดของเครื่องสำอาง

- ชื่อของสารทุกชนิดที่ใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตเครื่องสำอาง เรียงตามลำดับตามปริมาณของสารจากมากไปหาน้อย

- วิธีใช้เครื่องสำอาง

- ชื่อและที่อยู่ของผู้ผลิต กรณีเป็นเครื่องสำอางที่ผลิตในประเทศ/ชื่อ และที่ตั้งของผู้นำเข้า และชื่อผู้ผลิต ประเทศที่ผลิต กรณีเป็นเครื่องสำอางนำเข้า

- ปริมาณสุทธิ

- เลขที่แสดงครั้งที่ผลิต

- เดือน ปี ที่ผลิต หรือ ปี เดือนที่ผลิต

- เดือน ปีที่หมดอายุ หรือปี เดือนที่หมดอายุ ในกรณีที่ เป็นเครื่องสำอางที่มีอายุการใช้งานน้อยกว่า ๓๐ เดือน เช่น เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของ Hydrogen peroxide

- ถ้าฉลากมีพื้นที่น้อยกว่า ๒๐ ตารางเซนติเมตร ให้แสดงเฉพาะชื่อเครื่องสำอาง และชื่อทางการค้าของเครื่องสำอาง และเลขที่แสดงครั้งที่ผลิต ส่วนรายละเอียดอื่นให้แสดงในเอกสารกำกับเครื่องสำอาง

๓. ซื้อเครื่องสำอางที่มีภาชนะบรรจุหีบห่อในสภาพดี ไม่แตกร้าว และมีการเก็บรักษาอย่างดี ไม่อยู่ในที่ร้อน ชื้น หรือโดนแสงแดด

๔. อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง

ปรับจาก คู่มือ ออย.น้อย ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๘ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

๖. ใช้บทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า **จริง** หรือ **ไม่จริง** (๑ คะแนน)

ข้อความที่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **จริง**
 ข้อความที่ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **ไม่จริง**

ข้อความ	จริง	ไม่จริง
๑. เครื่องสำอางที่นำเข้ามาจากต่างประเทศทุกชนิดต้องมีที่อยู่ของผู้ผลิตในประเทศนั้น ๆ อย่างชัดเจน
๒. ฉลากเครื่องสำอางต้องระบุเดือน ปี ที่ผลิต หรือ ปี เดือนที่ผลิต
๓. ควรซื้อเครื่องสำอางที่มีภาชนะบรรจุในสภาพดี ไม่ถูกเก็บในที่ร้อนหรือชื้น
๔. เครื่องสำอางและชื่อทางการค้าของเครื่องสำอาง ไม่จำเป็นต้องมีขนาดใหญ่กว่าข้อความอื่น

๗. หากนักเรียนเป็นคนที่แพ้เครื่องสำอาง เวลาเลือกซื้อนักเรียนจะต้องพิจารณาส่วนใดของฉลากเป็นสำคัญ (๒ คะแนน)

๘. เครื่องสำอางที่มีอายุการใช้งานน้อยกว่า ๓๐ วัน จำเป็นต้องระบุสิ่งใดบนฉลากผลิตภัณฑ์ (๑ คะแนน)

ก. สถานที่เก็บรักษา

ข. เดือน ปีที่หมดอายุ

ค. ส่วนประกอบสำคัญ

ง. หน่วยงานที่จัดจำหน่าย

๙. ข้อมูลหมายเลขใดบนฉลากเครื่องสำอางที่แสดงว่า ผลิตภัณฑ์นี้มีความน่าเชื่อถือ (๒ คะแนน)

๑๐. หากนักเรียนพบว่า ครีมทาผิวที่ซื้อมา ขาดข้อมูลส่วนประกอบที่สำคัญบนฉลาก นักเรียนจะใช้ครีมนี้หรือไม่ เพราะเหตุใด (๓ คะแนน)

บทอ่านที่ ๓ (คะแนนเต็ม ๙ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๑๑ - ๑๕

เด็กนักเรียนแบกกระเป๋าหนักเกินไป ทำปวดหลัง คอ ไหล่

กระเป๋านักเรียน ไม่ควรแบกเกินร้อยละ ๑๕ ของน้ำหนักตัว เพราะจะทำให้หลังโค้ง ปวดไหล่ คอ หลัง เสียงเตี้ยในระยะยาว ควรจัดตารางเรียนให้เหมาะสม ไม่ให้เด็กแบกของมาเรียน มากเกินไป และจัดให้มีลิ้นอกเกอร์แบบต่างประเทศ

ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก โรงพยาบาลรามาธิบดี กล่าวว่า จากการศึกษาพบว่า นักเรียนไทยระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๔ ต้องแบกกระเป๋าที่หนักมากจนเกินมาตรฐาน ซึ่งทั่วโลกกำหนดเกณฑ์น้ำหนักกระเป๋านักเรียน ที่เหมาะสมเอาไว้ คือ ไม่เกินร้อยละ ๑๐ - ๒๐ ของน้ำหนักตัว เช่น เด็กมีน้ำหนักตัว ๒๐ กิโลกรัม ควรแบกกระเป๋านักเรียนหนักไม่เกิน ๒ - ๔ กิโลกรัม เท่านั้น ส่วนประเทศไทยคิดเป็นค่ากลาง ๆ คือ ไม่เกินร้อยละ ๑๕ ของน้ำหนักตัว ทั้งนี้ การแบกกระเป๋าที่มีน้ำหนักมากเกินไป จะมีผลกระทบ ทำให้กระดูกสันหลังโค้ง ปวดหลัง ปวดคอ ปวดไหล่ บางคนเป็นระยะสั้น ๆ บางคนเป็นเรื้อรัง ซึ่งในระยะยาวอาจมีผลต่อพัฒนาการด้านความสูงได้ แต่ที่สำคัญ คือ เมื่อมีปัญหาสุขภาพ ย่อมส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของการเรียน

ขณะนี้ ศูนย์วิจัยฯ กำลังเตรียมศึกษาเรื่องน้ำหนักกระเป๋านักเรียนเพิ่มเติม อย่างไรก็ตาม จากการหารือร่วมกันของคณะกรรมการกิจการสังคมเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการ และด้อยโอกาส สภานิติบัญญัติแห่งชาติ (สนช.) เห็นควรที่จะต้องเข้มงวดเรื่องน้ำหนักกระเป๋านักเรียนมากขึ้น โดยขอความร่วมมือจากครูให้พิจารณาจัดตารางเรียนที่เหมาะสม หากอุปกรณ์เยอะ ควรมีระบบจัดเก็บไว้ที่โรงเรียนเช่นเดียวกับในต่างประเทศ เพราะปัจจุบันโรงเรียนในประเทศไทย แทบจะไม่มีเลย นอกจากนี้ต้องให้ความรู้แก่ผู้ปกครองเรื่องผลกระทบต่อสุขภาพ และช่วยดูแล น้ำหนักกระเป๋าไม่ให้เกินร้อยละ ๑๕ ของน้ำหนักตัว โดยชั้น ป.๑ - ๒ แบกไม่เกิน ๓ กิโลกรัม ชั้น ป.๓ - ๔ ไม่เกิน ๓.๕ กิโลกรัม และชั้น ป.๕ - ๖ ไม่เกิน ๔ กิโลกรัม ขณะเดียวกันก็ต้อง จัดกระเป๋าให้ถูกวิธี โดยควรเป็นกระเป๋าสะพายไหล่ทั้ง ๒ ข้าง จัดวางสิ่งของให้สมดุลไม่หนักไปทางด้านใดด้านหนึ่ง

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/Content/31043>

<http://www.bag99.info/article/25/เมื่อกระเป๋าหนังสือหนัก-มากเกินไป เด็ก ๆ ไทยรับไหว>

เมื่อกระเป๋าหนักเรียนหนัก!

เกินเด็กไทยรับไหว



น้ำหนักของกระเป๋าในแต่ละวัน *(ค่าเฉลี่ย)

จันทร์ :	▶ 6 kg
อังคาร :	▶ 6.5 kg
พุธ :	▶ 8 kg
พฤหัสบดี :	▶ 5.5 kg
ศุกร์ :	▶ 6.5 kg

อันตรายกว่าที่คิด !

- เสี่ยงหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาท
- กระดูกสันหลังคดผิดรูปร่าง
- เสี่ยงบุคลิก เดินตัวเอียง

แก้ไขก่อนสาย

จัดตารางสอน	แบกให้พอดี	กระจายน้ำหนัก	ซื้อคหนังสือ
ใส่ใจลูกหลาน ให้จัดตารางสอนเป็นประจำซึ่งเด็กผู้ชายส่วนใหญ่ไม่ยอมทำกัน	ไม่แบกกระเป๋าเกิน 10% ของน้ำหนักตัว ส่วนใหญ่เกิดถึง 20%	น้ำหนักสองข้างต้องเท่ากัน ปรับให้แบกหลัง ไม่ห้อยต่ำ ไม่สะพายข้างเดียว	ซื้อคเฉพาะส่วนที่เรียนในแต่ละวัน เปลี่ยนเงิน แต่ไม่เสียสุขภาพ

“ ใส่ใจลูกหลานสักนิด เพราะปวดหลังไม่ได้มีแค่ผู้ใหญ่ ”

CREDIT: <http://www.dek-d.com/education/26961/>
<http://www.komchadluek.net/detail/20090625/18312/>
เดือนบ.แบกกระเป๋าหนักหนอนองกระดูกกับเส้นประสาท.html
<http://www.manager.co.th/Home/ViewNews.aspx?NewsID=9560000019380>
Heavy school bag : battling the bulk : The Hindu

www.infographicthailand.in.th
www.infographicthailand.com
[facebook.com/infographic.thailand](https://www.facebook.com/infographic.thailand)



ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/Content/31043>

<http://www.bag99.info/article/25/>เมื่อกระเป๋าหนังสือหนัก-มากเกินเด็ก ๆ ไทยรับไหว

๑๑. ในบทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า ถูกต้อง หรือ ไม่ถูกต้อง (๑ คะแนน)

ข้อความที่ถูกต้อง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ถูกต้อง

ข้อความที่ไม่ถูกต้อง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ไม่ถูกต้อง

ข้อความ	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง
๑. เด็กที่มีน้ำหนักตัว ๔๐ กิโลกรัม พควรแบกกระเป๋านักเรียนหนักไม่เกิน ๘ กิโลกรัม
๒. การแบกกระเป๋าเรียนหนักเกินไปอาจมีผลต่อพัฒนาการด้านความสูงได้
๓. ในการจัดกระเป๋าให้ถูกวิธี ควรใช้กระเป๋านักเรียนหนังสือดำ มีหูหิ้วแข็งแรง
๔. เกณฑ์ทั่วโลกกำหนดน้ำหนักกระเป๋านักเรียนที่เหมาะสม คือไม่เกินร้อยละ ๑๐ - ๒๐ ของน้ำหนักตัว

๑๒. นักเรียนคนใดใช้กระเป๋านักเรียนตรงตามเกณฑ์มาตรฐาน (๑ คะแนน)

ก. เด็กหญิงแจ่ม อายุ ๘ ปี ใช้กระเป๋าแบบหูหิ้ว น้ำหนัก ๕ กิโลกรัม

ข. เด็กหญิงช้อย อายุ ๑๐ ปี ใช้กระเป๋าแบบหูหิ้ว น้ำหนัก ๖ กิโลกรัม

ค. เด็กชายกล้า อายุ ๗ ปี ใช้กระเป๋าแบบสะพายไหล่ทั้งสองข้าง น้ำหนัก ๒ กิโลกรัม

ง. เด็กชายโชค อายุ ๙ ปี ใช้กระเป๋าแบบสะพายไหล่ทั้งสองข้าง น้ำหนัก ๕ กิโลกรัม

๑๓. เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยน้ำหนักของกระเป๋าในแต่ละวันของนักเรียนไทยจากแผนภาพในบทอ่าน หากน้ำหนักหนังสือแต่ละรายวิชามีปริมาณเท่ากัน วันใดมีวิชาเรียนมากที่สุด และวันใดมีวิชาเรียนน้อยที่สุด (๒ คะแนน)

๑๔. เพราะเหตุใด คอ ไหล่ หลัง และขา จึงเป็นอวัยวะที่เสี่ยงต่ออาการปวดมากกว่าอวัยวะส่วนอื่น เมื่อสะพายกระเป๋าที่มีน้ำหนักมากเกินไป (๒ คะแนน)

๑๕. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับการเสนอวิธีการถ่ายเอกสารหนังสือเฉพาะส่วนที่เรียนในแต่ละวัน เพื่อแก้ไขปัญหาคอกระเป๋านักเรียนหนัก ให้บอกเหตุผลมาด้วย (๓ คะแนน)

บทอ่านที่ ๔ (คะแนนเต็ม ๗ คะแนน)
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๑๖ - ๒๐

บทอ่านที่ (๑)

ปิดเทอมสร้างสรรค์

เรียนภาษาอังกฤษให้ใช้ได้จริง

ในแบบฉบับ ครูคริสโตเฟอร์ ไรท์

เรียนภาษาอังกฤษมาตั้งแต่อนุบาล
ทำไมยังพูดไม่ได้???

การเรียนรู้ภาษาอังกฤษที่ถูกต้อง ควรเริ่มเรียนทีละขั้น

ภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวัน
SOCIAL English

HOW ARE YOU?
HELLO!

ภาษาอังกฤษในการเรียนการสอน
ACADEMIC English

12 TENSES

ภาษาอังกฤษในการทำงาน
PROFESSIONAL English

I THINK WE'RE ON THE RIGHT TRACK.

เด็กทั่วโลกเริ่มจากขั้นนี้

สังคมไทยเริ่มเรียนภาษาอังกฤษที่ระดับนี้

- ยากและเยอะเกินไป
- เรียนเพื่อสอบ
- เรียนไวยกรณ์

VIPS หลักการปรับทักษะภาษาอังกฤษ

V

VOCABULARY

สอนคำศัพท์ง่ายก่อน

I

IDIOMS

สำนวนง่ายๆ
ในชีวิตประจำวัน

P

PRONUNCIATION

ฝึกการออกเสียง
ที่ถูกต้อง

S

SENTENCE

จำรูปแบบประโยคแบบต่างๆ
ที่พูดได้เลย

4S เทคนิคการพัฒนาภาษาอังกฤษ หาแรงบันดาลใจ และใช้สื่อฝึกภาษา

หัดอ่าน ดู
ภาษาอังกฤษ
ผ่านสื่อต่างๆ

เช่น สังเกตคำศัพท์
ในเมนูอาหาร
ดูหนังที่ชอบ



SEE



SOUND

ดูหนัง ฟังเพลงที่
ชอบเป็นภาษา
อังกฤษ

ฟังให้กระตือรือร้น
เพื่อสังเกตการ
ออกเสียง

พูดตาม หมั่นฝึกพูด
หาฝรั่งมาคุยด้วย



SAY



SENSE

คิดและเปิดใจ
เรียนรู้

ทำทั้งหมดบ่อยๆ
มันก็จะจำได้เอง



วันว่างปิดเทอม...มาเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่
ฝึกภาษาอังกฤษด้วยตนเองกันดีกว่า

๑๖. ข้อใดไม่ใช่เนื้อหาในบทอ่านที่ (๑) (๑ คะแนน)

ก. ขั้นตอนการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ

ข. วิธีการฝึกการสื่อสารภาษาอังกฤษ

ค. วิธีการเรียนภาษาอังกฤษให้ใช้ได้จริง

ง. สาเหตุที่เด็กไทยพูดภาษาอังกฤษไม่ได้

๑๗. ข้อใดไม่ใช่หลักในการฝึกภาษาอังกฤษ แบบ 4S (๑ คะแนน)

ก. SEE

ข. SOUND

ค. SAY

ง. SELF

๑๘. สาระสำคัญของบทอ่านที่ (๒) คืออะไร (๒ คะแนน)

๑๙. จากบทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ (๑ คะแนน)

ข้อความที่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ใช่

ข้อความที่ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ไม่ใช่

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑. สาเหตุที่เด็กไทยส่วนหนึ่งพูดภาษาอังกฤษไม่ได้เพราะเน้นการเรียนเพื่อสอบ
๒. การเรียนที่เน้นเฉพาะหลักไวยากรณ์ส่งผลต่อการสื่อสารภาษาอังกฤษ
๓. การฝึกใช้สำนวนภาษาอังกฤษง่าย ๆ จะช่วยให้พัฒนาทักษะภาษาอังกฤษได้
๔. วิธีการฝึกภาษาอังกฤษที่ดีที่สุด คือ การเรียนกับชาวต่างชาติ

๒๐. จากบทอ่าน หากมีเพื่อนในห้องเรียนมีปัญหาการพูดสื่อสารภาษาอังกฤษ นักเรียนจะแนะนำเพื่อนอย่างไร เพื่อให้เพื่อนมีทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษดีขึ้น ระบุ ๒ วิธีการ (๒ คะแนน)

บทอ่านที่ ๕ (คะแนนเต็ม ๘ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๒๑ - ๒๕



อาหารเป็นพิษ เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือน้ำที่มีการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือ พยาธิ สารพิษจากพืชและสัตว์ สารเคมีที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร เช่น อาหารกระป๋อง อาหารทะเล ปลาปักเป้า แมงดาทะเล รวมถึงกลุ่มเชื้อโรคที่มีการสร้างสารพิษในลำไส้

อาการของโรค

- คลื่นไส้ อาเจียน
- ปวดมวนท้องรุนแรง
- ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ
- มีมูกปนเลือด
- มีไข้ ปวดศีรษะ

การรักษา

รักษาตามอาการ ดื่มน้ำตาลเกลือแร่ เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ ให้อาหารเหลวอ่อนย่อยง่าย ถ้าอาเจียนมากรับประทานไม่ได้ ถ่ายเป็นมูกเลือด หรือถ่ายเป็นน้ำ มีไข้ ควรนำส่งโรงพยาบาล หากทราบแน่ชัดว่าผู้ป่วยได้รับประทานสารพิษจากพืช พืชสัตว์ มีพิษ อย่างเช่น ปลาปักเป้า หรือสารเคมีที่เป็นพิษ ควรรับนำส่งโรงพยาบาลทันที



10 ข้อ ป้องกัน อาหารเป็นพิษ

- 1** อาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ ควรรับประทานเฉพาะที่ปรุงสุกใหม่เท่านั้น ฝักสดต้องล้างให้สะอาด
- 2** ปรุงอาหารให้สุกด้วยความร้อนทั่วถึง หลีกเลี่ยงการปรุงโดยวิธีลวก หรือพาสลุ่มๆ ดิบๆ
- 3** ควรกินอาหารที่สุกใหม่ๆ ที่ปรุงเสร็จ ไม่เกิน 2-4 ชม.
- 4** ระมัดระวังอาหารที่ปรุงสุกแล้ว อย่าให้มีการปนเปื้อน
- 5** อาหารที่ค้างมือ ต้องอุ่นให้ร้อนก่อน
- 6** แยกอาหารดิบและอาหารสุก ส่วนอาหารกุ้งและอาหารห่อล่อง ควรบรรจุแยกกัน ระหว่างข้าง และกับข้าว
- 7** ล้างมือทุกครั้ง ก่อนจับต้องอาหารเข้าปาก
- 8** รักษาความสะอาด ของห้องครัว อุปกรณ์ประกอบอาหาร
- 9** เก็บอาหารให้ปลอดภัย จากแมลง หนู หรือสัตว์อื่นๆ
- 10** ใช้น้ำสะอาด และไม่ให้นำน้ำแข็งที่ใช้แช่ของ มารับประทาน น้ำดื่มและน้ำแข็งควรเลือกที่มี อย. รับรอง

๒๑. ใช้บทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า **ใช่** หรือ **ไม่ใช่** (๑ คะแนน)

ข้อความที่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **ใช่**
 ข้อความที่ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **ไม่ใช่**

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑. โรคอาหารเป็นพิษอาจส่งผลให้เกิดอาการรุนแรงต่อร่างกายได้
๒. โรคอาหารเป็นพิษเกิดจากการรับเชื้อจากสารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหารเท่านั้น
๓. การล้างมือก่อนรับประทานอาหารเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยป้องกันโรคอาหารเป็นพิษได้
๔. การดื่มผงน้ำตาลเกลือแร่ช่วยบรรเทาอาการขาดน้ำของผู้ป่วยโรคอาหารเป็นพิษได้

๒๒. ใครเสี่ยงต่อการเกิดโรคอาหารเป็นพิษน้อยที่สุด (๑ คะแนน)

- ก. สายซื้อข้าวผัดที่เพิ่งทำเสร็จใหม่ ๆ มารับประทาน
- ข. สัมผัสอาหารที่เหลือจากเมื่อวานมารับประทานในวันนี้
- ค. สุดขอรับประทานผักดิบที่เก็บมาจากสวนหลังบ้านใหม่ ๆ
- ง. สร้อยซื้ออาหารปรุงสำเร็จที่ร้านค้านำมาลดราคาเพราะกลัวว่าจะขายไม่หมดในตอนเย็น

๒๓. สุชาติมีอาการปวดท้อง อาเจียน และถ่ายเป็นน้ำหลังรับประทานอาหารข้าวต้มปลาจากร้านอาหารที่อยู่ติดกับโรงงานอุตสาหกรรม นักเรียนจะสันนิษฐานว่าอาการดังกล่าวเกิดจากสาเหตุใด (๒ คะแนน)

๒๔. ถ้านักเรียนไปซื้ออาหารที่ไม่แน่ใจว่าปรุงสุกหรือไม่จากร้านอาหารข้างบ้าน นักเรียนควรทำอย่างไร เมื่อจะนำมารับประทาน (๒ คะแนน)

๒๕. ถ้านักเรียนมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว คล้าย ๆ อาหารเป็นพิษ นักเรียนมีวิธีการดูแลรักษาตนเองเบื้องต้นอย่างไร ก่อนไปพบแพทย์ (๒ คะแนน)

บทอ่านที่ ๒ (คะแนนเต็ม ๒ คะแนน)
 อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๒๖ - ๓๐

ชุดปฐมพยาบาล สิ่งจำเป็นยามเดินทาง

ยา
ยาที่ ขาดก็ปวด ขาดก็
ท้องเสีย ขาดก็เมารถ ฯลฯ

สำลี
ใช้ดูกับขามาเชื้อ
เพื่อทำความสะอาดแผล

กรรไกรและพลาสเตอร์จ้ำ
พลาสเตอร์ใช้สำหรับ
ปิดแผลกันเชื้อโรค

ยาแก้ปวด

ถุงมือ
เพื่อป้องกันมิให้สัมผัส
ถูกเลือด สารคัดหลั่ง

ผ้าพันแผล
เป็นผ้าจืด ใช้เวลาเกิดกรอ์กเสปของ
กล้ามเนื้อ หรือใช้เป็นตัวดามกระดูก

**ยาสามัญ
ประจำบ้าน**

เจ็บป่วยฉุกเฉินโทร 1669

(ต่อ)

ชุดปฐมพยาบาล คือ อุปกรณ์เบื้องต้นสำหรับช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ ถือเป็นสิ่งจำเป็นยามเดินทาง เพราะเราไม่สามารถคาดเดาได้ว่าอุบัติเหตุจะเกิดขึ้นเมื่อใด ดังนั้นการเตรียมพร้อมจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยชุดปฐมพยาบาลควรเก็บไว้ในกล่องพลาสติกที่มีฝาปิดได้สนิทหรืออุปกรณ์ที่กันน้ำและอาจติดหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินของหน่วยงานต่าง ๆ ไว้ด้วย นอกจากนี้อาจจดข้อมูลทางการแพทย์ของคนในครอบครัว เช่น หมู่มาก ยาที่แพ้ และโรคประจำตัว โดยสิ่งที่บรรจุอยู่ในชุดปฐมพยาบาลประกอบด้วยชุดอุปกรณ์ทำแผล และยารักษาโรคเบื้องต้น อาทิ ฤมื่อ ยาล้างแผล ผ้าทำแผล (ผ้าก๊อช) พลาสเตอร์เทปปิดแผลขนาดต่าง ๆ กรรไกร เทปติดแผล ผ้าปิดตาสำหรับการบาดเจ็บที่นัยน์ตา เข็มกลัดใช้ติดผ้าสามเหลี่ยม ผ้าคล้องคอ สำลีไม้พันสำลี ผ้ายืดใช้สำหรับพันเมื่อเกิดการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ ผ้าสามเหลี่ยมคล้องแขน ฤมพลาสติก ๑ ใบ ใช้ใส่เศษขยะ ยาฉุกเฉินสำหรับรับประทาน โดยกล่องยานี้ต้องปิดมิดชิดและมีข้อความระบุข้างกล่องชัดเจนว่าเป็นยาสำหรับรับประทาน ควรมียาเฉพาะที่จำเป็นเท่านั้น อาทิ ยาลดไข้ แก้ปวด ผงเกลือแร่สำหรับการบาดเจ็บที่มีการเสียเลือดมาก หรือบาดแผลพุพองจากความร้อนที่มีบริเวณกว้าง หรือผู้ที่มีอาการอาเจียนและท้องเสีย

นอกจากนี้อาจมียาหรืออุปกรณ์อื่น ๆ ตามความจำเป็น ทั้งนี้หากพบผู้บาดเจ็บหรือประสบอุบัติเหตุ ก่อนอื่นจะต้องตั้งสติ และโทรแจ้งสายด่วน ๑๖๖๙ เพื่อขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ จากนั้นหากผู้ป่วยมีเลือดออกมาก ให้ปฐมพยาบาลโดยการห้ามเลือด โดยใช้ผ้าปิดปากแผล แล้วใช้สันมือหรือฝ่ามือกดให้แน่นประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที จนเลือดหยุด แต่อย่ากดจนซีดเขียว สำหรับภาวะเลือดออกภายใน การห้ามเลือดอาจทำได้ยากหรืออาจทำไม่ได้เลย แต่สามารถช่วยปฐมพยาบาลเพื่อลดความรุนแรงได้ คือ ให้ผู้ป่วยพักในท่าที่สบายที่สุด ปล่อยให้ผู้ป่วยไม่ตื่นเต้นตกใจและสงบจะทำให้เลือดออกน้อยลง ห้ามให้อาหารและน้ำทางปาก จนกว่าแพทย์จะอนุญาต และหากไอเป็นเลือด ให้ผู้ป่วยพยายามไอเบา ๆ จะทำให้เลือดออกน้อยลง นอกจากนี้หากกระดูกหักและจำเป็นจะต้องเคลื่อนย้ายจริง ๆ ให้ตามกระดูกก่อน โดยอาจใช้อุปกรณ์ใกล้ตัว เช่น กระดาษแข็งหนา ๆ หรือไม้ นำมามัดตามไว้ด้วยเชือกหรือผ้าพันแผลบริเวณที่กระดูกหักเพื่อลดการขยับ

รับจาก <https://www.niems.go.th/th/View/ContentDetails.aspx?>

Cateld=112&ContentId=25560418094225698

๒๖. ใช้บทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า **ใช่** หรือ **ไม่ใช่** (๑ คะแนน)

ข้อความที่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **ใช่**
 ข้อความที่ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **ไม่ใช่**

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑. ผ้าพันแผลใช้ในกรณีเกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อ
๒. ในกล่องยาที่ใช้รับประทานต้องมีข้อความระบุข้างกล่องให้ชัดเจนว่าเป็นยาสำหรับรับประทาน
๓. หากเกิดอุบัติเหตุที่ผู้ป่วยมีเลือดออกมาก ควรใช้ผ้าปิดปากแผลแล้วใช้สันมือหรือฝ่ามือกดให้แน่นประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที
๔. หากต้องการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกรณีผู้ป่วยกระดูกข้อมือหัก ต้องใช้เชือกพันมือให้แน่นก่อน

๒๗. ข้อใดเป็นสาระสำคัญของบทอ่านย่อหน้าที่สอง (๑ คะแนน)

๒๘. ผู้ป่วยลักษณะใดที่ควรโทรแจ้งสายด่วน ๑๖๖๙ (๑ คะแนน)

๒๙. ยาสามัญประจำบ้าน หมายถึงยาประเภทใด (๑ คะแนน)

๓๐. หากนักเรียนต้องเตรียมยาเพื่อใช้เดินทางไปต่างจังหวัด นักเรียนควรเตรียมยาประเภทใดไปเพราะเหตุใด (๒ คะแนน)