



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

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ภาคเรียนที่ ๒ : มกราคม ๒๕๖๒

สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ
สงวนลิขสิทธิ์

คำชี้แจง

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

บทอ่านที่ ๑ (คะแนนเต็ม ๘ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๑ - ๕

- (๑) สมเด็จพระนารายณ์มหาราช เป็นพระราชโอรสในสมเด็จพระเจ้าปราสาททอง พระมหากษัตริย์ผู้ครองกรุงศรีอยุธยา ระหว่าง พ.ศ. ๒๑๒๓ - ๒๑๙๘ ทรงพระราชสมภพวันจันทร์ เดือนยี่ ปีมะแม พ.ศ. ๒๑๓๕ เหตุที่มีพระนามว่า “นารายณ์” นั้น มีอ้างอิงในพระราชพงศาวดารว่า เมื่อพระราชเทวีประสูตินั้น พระญาติวงศ์เหลือบเห็นเป็นสิกร สมเด็จพระเจ้าปราสาททอง พระราชบิดาจึงพระราชทานนามว่า “พระนารายณ์ราชกุมาร” แต่ในหนังสือ “คำให้การชาวกรุงเก่า” และ “คำให้การของขุนหลวงหาวัด” ว่า เมื่อเพลิงไหม้พระที่นั่งมิ่งมงคลภิเษก สมเด็จพระนารายณ์ยังเป็นพระราชกุมารอยู่ เสด็จขึ้นไปดับเพลิง บรรดาคนทั้งปวงเห็นเป็นสิกร ครั้นขึ้นเสวยราชสมบัติ ข้าราชการทั้งปวงจึงถวายพระนามว่า “พระนารายณ์”
- (๒) เมื่อขึ้นเสวยราชย์ พ.ศ. ๒๑๙๙ พระนามว่า “สมเด็จพระรามาธิบดีที่ ๓” เป็นพระมหากษัตริย์ลำดับที่ ๒๗ แห่งกรุงศรีอยุธยา เมื่อพระชนมายุ ๒๕ พรรษา ประทับเสวยราชย์ ณ กรุงศรีอยุธยา ๑๐ ปี จึงโปรดให้สร้างเมืองลพบุรีขึ้นเป็นราชธานีแห่งที่สอง ในปี พ.ศ. ๒๒๐๙ พระองค์เสด็จประทับที่ลพบุรีปีหนึ่ง ๆ เป็นเวลาถึง ๘ - ๙ เดือน พระองค์สวรรคตเมื่อวันอาทิตย์ที่ ๑๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๒๓๑ รวมดำรงราชสมบัตินาน ๓๒ ปี สิริรวมพระชนมายุ ๕๖ พรรษา มีพระราชธิดาพระองค์เดียวคือ กรมหลวงโยธาเทพ
- (๓) สมเด็จพระนารายณ์มหาราช พระมหากษัตริย์ลำดับที่ ๒๗ ของกรุงศรีอยุธยา ครองราชย์ระหว่าง พ.ศ. ๒๑๙๙ - ๒๒๓๑ พระองค์เป็นพระมหากษัตริย์ที่ทรงพระปรีชาสามารถยิ่งจนได้รับการเทิดพระเกียรติเป็น “มหาราช” และทรงนำความเจริญรุ่งเรืองมาสู่กรุงศรีอยุธยาเป็นอย่างมาก ทำสงครามกับอาณาจักรต่าง ๆ ใกล้เคียง ได้รับชัยชนะหลายครั้ง มีการเจริญสัมพันธไมตรีกับประเทศต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง ที่สำคัญที่สุดคือ ได้ส่งทูตไปเจริญสัมพันธไมตรีกับราชสำนักพระเจ้าหลุยส์ที่ ๑๔ แห่งฝรั่งเศสถึง ๔ ครั้ง จนได้รับการเทิดทูนว่าทรงเป็นนักการศึกและนักการทูตที่ยิ่งใหญ่ นอกจากนั้นยังทรงพระปรีชาในด้านวรรณกรรมเป็นอย่างดี โดยทรงพระราชนิพนธ์วรรณคดีไว้หลายเรื่อง เช่น โคลงทรงรถสอนพระราม พาลีสอนน้อง ราชสวัสดิ์ สมุทรโฆษคำฉันท์ (ตอนกลาง) คำฉันท์กล่อมช้าง (ของเก่า) และพระราชนิพนธ์โคลงโต้ตอบกับศรีปราชญ์ และกวีมีชื่ออื่น ๆ ทั้งยังทรงสนับสนุนงานกวีนิพนธ์ให้เฟื่องฟู เช่น สมุทรโฆษคำฉันท์ของพระมหาราชครู โคลงเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนารายณ์มหาราชของหลวงศรีมหาสมุทร จินตนิพนธ์ของพระโหราธิบดี ซึ่งนับเป็นตำราเรียนหนังสือไทยเล่มแรก จนยุคนี้ได้ชื่อว่า ยุคทองของวรรณคดีไทย
- (๔) การที่พระองค์โปรดให้สร้างเมืองลพบุรีเป็นราชธานีที่สอง และโปรดประทับที่เมืองลพบุรี ปีละ ๘ - ๙ เดือนนั้น เป็นการนำความเจริญรุ่งเรืองมาสู่เมืองลพบุรี เพราะมีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้าสู่เมืองลพบุรี อาทิ ระบบประปา หอดูดาว กำแพงเมือง ประตูเมือง และป้อมปืน เมืองลพบุรีจึงคึกคักมีชีวิตชีวา ตลอดรัชกาลของพระองค์ มีการคล้องช้าง มีชาวต่างชาติและคณะทูตเข้ามาเจริญสัมพันธไมตรี มีบาทหลวงเข้ามาสอนกลองดูดาว ดุสุริยุปราคา และจันทรุปราคาอีกด้วย
- (๕) เมื่อพระองค์สวรรคต ที่เมืองลพบุรีจึงมีอนุสรณ์สถานของสมเด็จพระนารายณ์มหาราชเป็นมรดกตกทอดให้ชาวเมืองลพบุรีได้ภาคภูมิใจ พระราชานุสาวรีย์เริ่มสร้างเมื่อวันที่ ๒๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๐๒ แล้วเสร็จในปี พ.ศ. ๒๕๐๙ และทำพิธีเปิดเมื่อวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๙ ซึ่งเป็นวันคล้ายวันพระราชสมภพของพระองค์ พระบรมราชานุสาวรีย์เป็นพระรูปปั้นประทับยืนบนแท่นฐานสี่เหลี่ยมหล่อด้วยทองสัมฤทธิ์ ทรงเครื่องฉลองพระองค์เต็มยศ สวมพระพิชัยมงกุฎ พระหัตถ์ขวาทรงพระแสงดาบ

ปรับจาก <http://library.tru.ac.th/inlop/lppep/337-lppe0104.html>

๑. ข้อใดกล่าวเกี่ยวกับ “สมเด็จพระนารายณ์มหาราช” ไม่ถูกต้อง (๑ คะแนน)
- ก. สวรรคตเมื่อพระชนมายุ ๕๖ พรรษา ข. ครองราชย์ระหว่าง พ.ศ. ๒๑๙๔ - ๒๒๓๑
ค. เป็นพระมหากษัตริย์ลำดับที่ ๒๗ แห่งกรุงศรีอยุธยา ง. เป็นผู้แต่งตำราเรียนหนังสือไทยเล่มแรก ชื่อ จินตามณี
๒. ข้อใดกล่าวเกี่ยวกับ “สมเด็จพระนารายณ์มหาราช” ไม่ถูกต้อง (๑ คะแนน)
- ก. โปรดให้สร้างเมืองลพบุรีเป็นราชธานีที่สอง
ข. ทรงพระปรีชาในด้านประวัติศาสตร์เป็นอย่างยิ่ง
ค. เป็นพระราชโอรสในสมเด็จพระเจ้าปราสาททอง
ง. ส่งทูตไปเจริญสัมพันธไมตรีกับราชสำนักพระเจ้าหลุยส์ที่ ๑๔
๓. ใจความสำคัญในย่อหน้าที่ (๓) และ (๔) ตรงกับข้อใด (๑ คะแนน)
๔. “.... ในยุคนี้ได้ชื่อว่า ยุคทองของวรรณคดีไทย” คำที่ขีดเส้นใต้ มีความหมายว่าอย่างไร (๒ คะแนน)
๕. ในหนังสือ “คำให้การชาวกรุงเก่า” และ “คำให้การของขุนหลวงหาวัด” ระบุว่า เมื่อเพลิงไหม้ พระที่นั่งมังคลาภิเษก สมเด็จพระนารายณ์ยังเป็นพระราชกุมารอยู่ เสด็จขึ้นประทับเพิง บรรดาคนทั้งปวง เห็นเป็นสิกร ครั้นขึ้นเสวยราชสมบัติ ชำราชากรทั้งปวงจึงถวายพระนามว่า “พระนารายณ์” จากข้อความดังกล่าว นักเรียนคิดว่าแหล่งที่มาของชื่อสมเด็จพระนารายณ์ตามที่ระบุในข้อความนี้ มีความน่าเชื่อถือหรือไม่ เพราะเหตุใด (๓ คะแนน)

บทอ่านที่ ๒ (คะแนนเต็ม ๘ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๖ - ๑๐

นิทานเรื่อง กาฬภรรณี

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีชายคนหนึ่งชื่อว่า “กาฬภรรณี” เกิดความลำบากยากแค้นในชีวิต ไม่รู้ว่า จะหันหน้าไปพึ่งใคร จึงเดินทางไปหาเศรษฐีผู้หนึ่งแห่งเมืองพาราณสี เพื่อขอความช่วยเหลือโดยอาสาทำงานรับใช้ทุกอย่าง เศรษฐีเห็นว่านายกาฬภรรณีเคยเป็นเพื่อนเล่นกับตนมาตั้งแต่เด็ก จึงรับเข้ามาอยู่ร่วมเรือนด้วย แต่หมู่ญาติ กลับไม่สบายใจที่นายกาฬภรรณีจะเข้ามาอยู่ในเรือนด้วย เนื่องจากชื่อของนายกาฬภรรณีฟังดูไม่เป็นมงคลนัก จึงพยายามหักท้วงเศรษฐีให้ขับไล่ให้นายกาฬภรรณีออกไปเสีย แต่เศรษฐีเห็นว่ามิตรภาพสำคัญกว่าชื่อ จึงไม่ยอมทำตาม

ต่อมาเศรษฐีต้องเดินทางไปทำธุระยังต่างเมือง จึงได้วานให้นายกาฬภรรณีช่วยดูแลเรือนของตนให้ดี นายกาฬภรรณีสำนึกในบุญคุณของเศรษฐีจึงอยู่เฝ้าเรือนทั้งคืนโดยไม่ยอมหลับนอน แล้วในคืนนั้นเองขณะที่ ทุกคนกำลังนอนหลับอยู่ ก็เกิดมีกลุ่มโจรลอบเข้ามาหมายจะปล้นเรือนเศรษฐี นายกาฬภรรณีเห็นเข้าก็รีบตีฆ้อง ตีกลอง เป่าแตรสังข์ของท่านเศรษฐีเป็นการใหญ่ เพื่อปลุกให้คนในเรือนตื่นขึ้นมาช่วยกันขับไล่กลุ่มโจร ฝ่ายโจร เมื่อได้ยินเสียงดังลั่นเรือนก็พากันแตกตื่นหนีหายไปจนหมด

เมื่อเหตุการณ์คลี่คลายลง ทุกคนในเรือนเศรษฐีจึงพากันสรรเสริญนายกาฬภรรณีที่ช่วยให้พวกตน และทรัพย์สินสมบัติของท่านเศรษฐีรอดพ้นจากโจรร้ายได้ ครั้นเมื่อเศรษฐีกลับมาถึง และทราบเรื่องจึงยกย่อง นายกาฬภรรณีในฐานะมิตรที่รู้คุณ พร้อมกล่าวแก่ญาติทั้งหลายว่า “เห็นไหมเล่า ว่าชื่อของคนนั้นจะเอามา เปรียบกับจิตใจของเขาไม่ได้เลย หากวันนั้นเราไล่สหายกาฬภรรณีไป วันนี้เราไม่ต้องสิ้นเนื้อประดาตัวหรอกหรือ”

จากนั้นเศรษฐีก็มอบทรัพย์สินสมบัติ เพื่อเป็นการตอบแทนน้ำใจแก่นายกาฬภรรณีมากมาย และไม่มีใคร คิดที่จะดูถูกนายกาฬภรรณีเพียงเพราะชื่อที่ฟังดูไม่เป็นมงคลของเขาอีกเลย

ที่มา <http://https://www.muengthai.com/?s=กาฬภรรณี&submit=Search>

ใช้ข้อมูลต่อไปนี้ตอบคำถามข้อ ๖ - ๑๐

๑. “กาฬภรรณี” เป็นชื่อที่ฟังแล้วไม่เป็นมงคล
๒. นายกาฬภรรณีในตอนต้นไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัวของเศรษฐี
๓. นายกาฬภรรณีช่วยขับไล่โจรออกไปจากบ้านเศรษฐี
๔. นายกาฬภรรณีเป็นเพื่อนสนิทเพียงคนเดียวของเศรษฐี
๕. เศรษฐีเห็นว่านายกาฬภรรณีมีประโยชน์กับตนจึงได้รับเข้ามาอยู่ในบ้าน
๖. เศรษฐีได้กล่าวถึงนายกาฬภรรณีว่าเป็นมิตรที่รู้คุณ

๖. เนื้อเรื่องในข้อใดถูกต้อง (๑ คะแนน)

- ก. ๑ ๒ ๓ ข. ๒ ๓ ๕ ค. ๓ ๕ ๖ ง. ๔ ๕ ๖

๗. ข้อใดมีเนื้อเรื่องที่ไม่ถูกต้องอยู่ ๒ ข้อ (๑ คะแนน)

- ก. ๑ ๓ ๖ ข. ๒ ๓ ๔ ค. ๔ ๕ ๖ ง. ๓ ๔ ๕

๘. บุคคลในข้อใดที่ปฏิบัติตามลักษณะนิสัยของเศรษฐี (๑ คะแนน)

- ก. ก้านแก้วคบเพื่อนที่สุภาพ ดุดีมีฐานะ
- ข. เกี่ยมณิคบเพื่อนที่เรียนเก่ง เป็นคนมีคุณธรรม
- ค. การะเกดคบเพื่อนที่พ่อกับแม่พิจารณาให้คบได้เท่านั้น
- ง. กรองกาญจน์คบเพื่อน โดยใช้ใจแลใจไม่มีอะไรแอบแฝง

๙. สาระสำคัญที่ได้จากนิทานเรื่องนี้คือข้อใด (๒ คะแนน)

๑๐. ในโรงเรียนหากนักเรียนมีเพื่อนที่มีชื่อไม่ไพเราะ เรียนไม่เก่ง แต่เป็นเพื่อนที่รู้จักตอนประถม ไม่เคยสนิทกัน ในปีนี้ได้มาอยู่ในห้องเรียนเดียวกัน และคุณครูสั่งให้ทำงานกลุ่ม ปรากฏว่าไม่มีใครรับเพื่อนคนนี้เข้ากลุ่ม นักเรียนคิดว่าจะรับเพื่อนคนนี้เข้ากลุ่มหรือไม่ เพราะเหตุใด (๓ คะแนน)

บทอ่านที่ ๓ (คะแนนเต็ม ๘ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๑๑ - ๑๕

ประกาศกรมอุตุนิยมวิทยา

“พายุฤดูร้อนบริเวณประเทศไทยตอนบน (มีผลกระทบตั้งแต่วันที่ ๒๕ - ๒๗ เมษายน ๒๕๖๑)”

ฉบับที่ ๑๓ ลงวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๑

ในช่วงวันที่ ๒๕ - ๒๗ เมษายน ๒๕๖๑ ประเทศไทยตอนบนจะมีพายุฤดูร้อนเกิดขึ้น โดยมีลักษณะของพายุฝนฟ้าคะนอง ลมกระโชกแรง กับมีฟ้าผ่าและลูกเห็บตกบางพื้นที่ ขอให้ประชาชนในบริเวณดังกล่าวระวังอันตรายจากพายุฤดูร้อนที่จะเกิดขึ้น โดยหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่โล่งแจ้ง ใต้ต้นไม้ใหญ่ และป้ายโฆษณาที่ไม่แข็งแรง รวมถึงระวังอันตรายจากฟ้าผ่า สำหรับเกษตรกรควรเตรียมการป้องกันและระวังความเสียหายที่จะเกิดต่อผลผลิตทางการเกษตรไว้ด้วย

ทั้งนี้ เนื่องจากบริเวณความกดอากาศสูงจากประเทศจีนได้แผ่ลงมาปกคลุมถึงบริเวณภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนแล้ว คาดว่า จะแผ่ขยายเข้าปกคลุมภาคเหนือ ภาคกลาง และภาคตะวันออก ในช่วงวันที่ ๒๕ - ๒๗ เมษายน ๒๕๖๑ ในขณะที่ความกดอากาศต่ำเนื่องจากความร้อนปกคลุมประเทศไทย ลักษณะเช่นนี้ทำให้บริเวณดังกล่าวจะมีพายุฤดูร้อนเกิดขึ้น โดยจะมีลักษณะของพายุฝนฟ้าคะนอง ลมกระโชกแรง และฟ้าผ่ากับมีลูกเห็บตกบางพื้นที่

จึงขอให้ประชาชนติดตามประกาศจากกรมอุตุนิยมวิทยาอย่างใกล้ชิด

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๑ เวลา ๐๕:๐๐ น.

พยากรณ์อากาศ 7 วัน

เชียงใหม่						
วันนี้ 25/04	พรุ่งนี้ 26/04	ศุกร์ 27/04	เสาร์ 28/04	อาทิตย์ 29/04	จันทร์ 30/04	อังคาร 01/05
						
39 °C 27 °C	37 °C 25 °C	36 °C 24 °C	36 °C 23 °C	37 °C 23 °C	38 °C 23 °C	38 °C 24 °C
ฝนฟ้าคะนอง ฝน 10% ของพื้นที่	พายุฝนฟ้าคะนอง ฝน 30% ของพื้นที่	พายุฝนฟ้าคะนอง ฝน 60% ของพื้นที่	พายุฝนฟ้าคะนอง ฝน 40% ของพื้นที่	ฝนฟ้าคะนอง ฝน 10% ของพื้นที่	ฝนฟ้าคะนอง ฝน 10% ของพื้นที่	ฝนฟ้าคะนอง ฝน 10% ของพื้นที่

๑๑. จากประกาศ ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับลักษณะของพายุฤดูร้อน (๑ คะแนน)
ก. ฟ้าผ่า ข. ลูกเห็บตก ค. พื้นที่แห้งแล้ง ง. ลมกระโชกแรง
๑๒. เพราะเหตุใดวันที่ ๒๗ เมษายน จังหวัดเชียงใหม่ควรระวังพายุฤดูร้อนมากที่สุด (๑ คะแนน)
ก. เพราะอุณหภูมิสูงที่สุด ข. เพราะจะมีลูกเห็บตกมากที่สุด
ค. เพราะมีความกดอากาศสูงมากที่สุด ง. เพราะมีพายุฝนฟ้าคะนองบริเวณกว้างที่สุด
๑๓. เพราะเหตุใดอาชีพเกษตรกรจึงต้องระวังผลกระทบจากพายุฤดูร้อน (๑ คะแนน)
๑๔. หากนักเรียนอยู่ในพื้นที่ที่เกิดพายุฤดูร้อน นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร เพราะเหตุใด (๓ คะแนน)
๑๕. ถ้าข้อมูลในประกาศเป็นจริงในวันที่ ๒๙ เมษายน จังหวัดเชียงใหม่ จะได้รับผลกระทบจากพายุฤดูร้อน
ทั่วทุกพื้นที่หรือไม่ และควรจะดำเนินชีวิตอย่างไรเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ (๒ คะแนน)

รู้ทัน...ป้องกันภัยหน้าหนาว

ประเทศไทยได้เข้าสู่ฤดูหนาวแล้ว บริเวณพื้นที่สูง บนยอดดอย อุณหภูมิเริ่มลดต่ำลงเรื่อย ๆ หรือแม้แต่กรุงเทพฯ ได้เริ่มมีลมเย็นให้คนเมืองได้สัมผัสไอหนาวกันบ้างแล้ว

อย่างไรก็ตาม ฤดูหนาวที่มาเยือนนี้ นอกจากภัยสุขภาพแล้ว ก็ยังมีภัยใกล้ตัวอื่น ๆ ที่มักเกิดขึ้นบ่อย ๆ ในฤดูหนาว วันนี้ทีมเว็บไซต์ สสส. มีวิธีการป้องกันเพื่อให้รู้เท่าทันรับมือภัยหน้าหนาวปีนี้ ดังต่อไปนี้

๑. เลี่ยงอาบน้ำเย็นจัดเสี่ยงช็อก

ผู้ที่อยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศหนาวเย็น หรือบริเวณยอดเขาที่มีอุณหภูมิต่ำมาก กระทรวงสาธารณสุขได้ออกมาเตือนว่า ควรหลีกเลี่ยงการอาบน้ำที่เย็นจัด เพราะจะเสี่ยงต่อภาวะช็อก ซึ่งภาวะนี้เกิดขึ้นเมื่อร่างกายสัมผัสกับน้ำหรืออุณหภูมิต่ำที่เย็นจัด โดยไม่ได้เตรียมตัวหรือให้ร่างกายปรับตัวก่อน ระบบประสาทจึงมีการตอบสนองอย่างฉับพลันทำให้เกิดอาการหายใจลำบาก อีกทั้งความเย็นจัดแบบฉับพลันนี้ จะทำให้เส้นเลือดหดตัวเร็ว ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะไม่เพียงพอ เกิดอาการหมดสติได้ จึงควรหลีกเลี่ยงการอาบน้ำเย็นจัด หรือหากจำเป็นต้องแช่ตัวก่อนหรือค่อย ๆ อาบใช้น้ำลูบตัว เพื่อให้ร่างกายปรับตัวก่อน

๒. ระวังภัยเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส

หน้าหนาวนี้หลายคนได้ออกเดินทางไปท่องเที่ยวยังสถานที่ต่าง ๆ ซึ่งในบางสถานที่พักได้มีการติดตั้งเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส โดยกรมควบคุมโรคได้แนะนำให้ผู้ประกอบการติดตั้งเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สให้ได้มาตรฐาน ภายในห้องที่มีการระบายอากาศที่เพียงพอ ติดป้ายเตือน และบอกถึงวิธีการใช้งานอย่างชัดเจน สำหรับผู้ใช้ควรสังเกตอาการที่อาจเกิดขึ้นจากการได้รับแก๊สระหว่างอาบน้ำ เช่น เกิดอาการวิงเวียน หน้ามืด หายใจลำบาก ควรรีบออกจากห้องน้ำ หรือหากได้กลิ่นแก๊สผิดปกติ ควรเปิดประตู ปิดเครื่องทำน้ำอุ่น และออกจากห้องน้ำทันที โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องระวังเป็นพิเศษ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น แต่หากห้องน้ำไม่มีเครื่องระบายอากาศ แนะนำว่าให้เปิดประตูห้องน้ำทิ้งไว้อย่างน้อย ๑๕ นาที ก่อนที่คนอื่นจะอาบน้ำต่อ หรือหากมีข้อสงสัยสอบถามเพิ่มเติม โทร.สายด่วนกรมควบคุมโรค ๑๔๒๒ ได้ตลอดเวลา

๓. ภัยเจ็บเสื่อกันหนาวมือสอง

เข้าสู่หน้าหนาวประชาชนส่วนใหญ่มักซื้อเสื่อกันหนาวมาสวมใส่ โดยเฉพาะเสื่อกันหนาวมือสอง สิ่งที่น่าเป็นห่วง คือ ในเสื่อกันหนาวมือสองอาจมีเชื้อโรค หากไม่ทำความสะอาดก่อนอาจเกิดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคกลากเกลื้อน โรคภูมิแพ้ และโรคผิวหนังจากพาหะนำโรค เช่น ตัวไร ตัวเรือด เห็บ หมัด และโลน ผู้ซื้อจึงควรสวมผ้าปิดจมูก ขณะเลือกซื้อ เพื่อป้องกันการสูดฝุ่นละอองที่มากับเสื่อผ้า หลีกเลี่ยงเสื่อผ้าที่ทำจากหนังสัตว์ประเภทขนฟู เพราะทำความสะอาดยาก อาจเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคได้ และควรทำความสะอาดด้วยผงซักฟอก หรือน้ำยาซักผ้า แล้วนำมาต้มในน้ำเดือด หรือน้ำที่มีอุณหภูมิสูงกว่า ๖๐ องศาเซลเซียส ประมาณ ๑๕ นาที - ๑ ชั่วโมง แล้วนำไปตากแดดจัดให้แห้ง ก่อนนำมาสวมใส่ ในส่วนของผู้ขายควรวางเสื่อผ้าไว้บนโต๊ะไม่วางกองกับพื้น เพื่อป้องกันไม่ให้มีฝุ่นละออง และแมลงชนิดต่าง ๆ เข้าไปอาศัยในเสื่อผ้าได้

หน้าหนาวนี้ การเรียนรู้วิธีปฏิบัติตนอย่างถูกวิธี จะช่วยป้องกันอันตรายและลดผลกระทบจากภัยในช่วงฤดูหนาวได้ ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างปลอดภัย

๑๖. ข้อใดไม่ใช่เหตุผลในการหลีกเลี่ยงการอาบน้ำเย็นจัดในช่วงที่อากาศหนาว (๑ คะแนน)
- ก. เสี่ยงต่อภาวะหมดสติ
ข. อาจเกิดอาการหายใจลำบาก
ค. อาจได้รับเชื้อโรคที่อยู่ในน้ำเย็น
ง. เส้นเลือดจะหดตัวทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะไม่เพียงพอ

๑๗. ข้อใดไม่ใช่ข้อแนะนำในการระวังภัยจากเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สจากบทอ่านนี้ (๑ คะแนน)
- ก. ควรมีป้ายบอกวิธีการใช้งานอย่างชัดเจน
ข. ห้องที่ติดตั้งต้องมีการระบายอากาศที่เพียงพอ
ค. ก่อนที่จะอาบน้ำทุกครั้งควรเปิดประตูห้องน้ำทิ้งไว้
ง. หากมีอาการเวียน หน้ามืดควรรีบออกจากห้องน้ำ

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

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

ข้อความ	จริง	ไม่จริง
๑. หากห้องน้ำไม่มีเครื่องระบายอากาศ ควรเปิดประตูห้องน้ำทิ้งไว้อย่างน้อย ๑๕ นาที ก่อนที่คนอื่นจะอาบน้ำต่อ		
๒. การที่เส้นเลือดหดตัวอย่างรวดเร็ว อาจทำให้หมดสติได้		
๓. การทำความสะอาดเสื้อผ้ามือสอง ควรนำมาต้มในน้ำเดือด หรือน้ำที่มีอุณหภูมิสูงกว่า ๑๐๐ องศาเซลเซียส		
๔. โรคที่อาจเกิดจากการใส่เสื้อผ้ามือสอง คือ โรคผิวหนังต่าง ๆ		

๑๙. วัตถุประสงค์หลักของบทอ่านนี้คืออะไร (๒ คะแนน)

๒๐. หากผู้ปกครองของนักเรียนจะซื้อเสื้อกันหนาวมือสอง นักเรียนคิดว่าจะบอกผู้ปกครองให้ซื้อหรือไม่ เพราะเหตุใด (๓ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี แล้วตอบคำถาม ข้อ ๒๑ - ๒๕

ยาสามัญประจำบ้าน คือ ยาที่กระทรวงสาธารณสุขได้พิจารณาไว้ว่าเป็นยาที่เหมาะสม ที่ประชาชนควรซื้อไว้ประจำบ้านของตนเอง เพื่อใช้ในการดูแลตัวเองจากอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ทั่วไป ในชีวิตประจำวัน ยาสามัญประจำบ้านเป็นยาที่มีความปลอดภัยสูง หากได้รับการใช้งานที่ถูกต้องก็绝不会เป็นอันตรายใด ๆ นอกจากนี้ยาสามัญประจำบ้านยังเป็นยาที่มีราคาถูก ประชาชนทั่วไปสามารถหาซื้อได้เองตามร้านขายยา ห้างร้านขายของชำทั่วไป โดยยาสามัญประจำบ้านมีทั้งหมด ๕๓ ชนิด นำมาใช้รักษาโรคสามัญได้ ๑๖ กลุ่ม ดังนี้

๕. กลุ่มยาแก้เมารถ เมาเรือ เช่น ยาแก้เมารถ เมาเรือ ไโดเมนไฮดริเนท

๖. กลุ่มยาสำหรับโรคปาก และลำคอ เช่น ยากวาดคอ ยารักษาลิ้นเป็นฝ้า เยนเขียนไวโอเล็ต ยาแก้ปวดฟัน ยาตมบรรเทาอาการระคายคอ

๗. กลุ่มยาแก้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ เช่น ยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ยาธาตุน้ำแดง ยาขับลม

๘. กลุ่มยาแก้ท้องเสีย เช่น ยาแก้ท้องเสีย ผงน้ำตาลเกลือแร่

๙. กลุ่มยาระบาย เช่น ยาระบายกลีเซอรีน ชนิดเหน็บทวารหนักสำหรับเด็ก

๑๐. กลุ่มยาถ่ายพยาธิลำไส้ เช่น ยาถ่ายพยาธิตัวกลม มีเบนดาโซล ใช้ถ่ายพยาธิตัวกลม

๑๑. กลุ่มยาบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ แมลงกัดต่อย เช่น ยาหม่องชนิดขี้ผึ้ง

๑๒. กลุ่มยาสำหรับโรคตา เช่น ยาหยอดตา ซัลฟาเซตาไมด์ ยาล้างตา

๑๓. กลุ่มยาสำหรับโรคผิวหนัง เช่น ยารักษาหิดเหา ขี้ผึ้งกำมะถัน ยารักษากลากเกลื้อน คาลาไมน์

๑๔. กลุ่มยารักษาแผลติดเชื้อไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เช่น ยารักษาแผลน้ำร้อนลวกฟีนอล ยารักษาแผลติดเชื้อซิลเวอร์

๑๕. กลุ่มยาใส่แผล ยาล้างแผล เช่น ทิงเจอร์ไอโอดีน ยาใส่แผล เอทิลแอลกอฮอล์ น้ำเกลือล้างแผล

๑๖. กลุ่มยาบำรุงร่างกาย เช่น ยาเม็ดวิตามินบีรวม ยาเม็ดวิตามินซี ยาเม็ดบำรุงโลหิต

การเลือกซื้อยาสามัญประจำบ้าน ควรดูอะไรบ้าง

การเลือกซื้อยาสามัญประจำบ้าน ควรเลือกที่ขึ้นทะเบียนอย่างถูกต้องกับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ซึ่งจะต้องมีเลขทะเบียนตำรับยาอยู่บนฉลากของยานั้น เพราะยาที่ได้รับการขึ้นทะเบียนจะเป็นยาที่ได้มาตรฐาน สามารถนำมาใช้รักษาโรคได้ อีกสิ่งที่ควรดูก่อนซื้อยาคือ วันหมดอายุ เนื่องจากยามีเวลาเสื่อมสภาพ จึงไม่ควรซื้อยาที่ใกล้หมดอายุ หรือหมดอายุแล้วมาใช้รับประทาน เพราะอาจจะมียันตรายต่อร่างกายได้ ยาที่ดีจะต้องอยู่ในสิ่งบรรจุที่มีสภาพดี ตัวยาต้องครบสมบูรณ์ ยาเม็ดต้องไม่แตก สีเรียบไม่มีจุดแปลกปลอมบนตัวยา ส่วนยาน้ำจะต้องไม่มีตะกอน แต่ถ้าแขวนตะกอน เมื่อเขย่าตัวยาจะต้องกระจายตัวอย่างสม่ำเสมอ

ใช้ยาสามัญประจำบ้านอย่างไรให้ปลอดภัย

ควรอ่านฉลากยา และเอกสารกำกับยาให้เข้าใจก่อนใช้ยาทุกครั้งจะได้ไม่ใช้ยาผิด ใช้ยาให้ถูกต้องตามที่เอกสารกำกับยาระบุไว้ ไม่ควรใช้ยาเกินขนาดเด็ดขาด เลี่ยงการใช้ยาที่ติดกับโรค เพราะโรคบางอย่างตัวยาต้องใช้ต่างชนิดกัน

ปรับจาก <https://www.honestdocs.co/common-household-remedies>

๒๑. ข้อใดกล่าวถึงยาสามัญประจำบ้านไม่ถูกต้อง (๑ คะแนน)

ก. ทุกบ้านควรมียาสามัญประจำบ้าน

ข. แอมโมเนียหอมไม่จัดเป็นยาสามัญประจำบ้าน

ค. เป็นยาที่อยู่ภายใต้การควบคุมของกระทรวงสาธารณสุข

ง. เราสามารถซื้อยาสามัญประจำบ้านได้จากร้านขายยาทั่วไป

๒๒. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่ควรมียาสามัญประจำบ้านไว้ติดบ้าน (๑ คะแนน)

ก. เป็นยาที่มีราคาถูก

ข. เป็นยาที่มีความปลอดภัยสูง

ค. เป็นยาที่สามารถรักษาได้ทุกโรค

ง. เป็นยาที่ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ

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

ข้อความที่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **ใช่**

ข้อความที่ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **ไม่ใช่**

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑. คาลาไมน์ เป็นยาที่ใช้สำหรับผิวหนัง		
๒. การใช้ยาสามัญประจำบ้านทุกครั้งควรอ่านฉลากยาก่อนเสมอ		
๓. ยาสามัญประจำบ้านเป็นยาที่สามารถเก็บได้นาน ไม่มีวันหมดอายุ		
๔. ยาสามัญประจำบ้านอยู่ภายใต้การควบคุมของกระทรวงสาธารณสุข		

๒๔. หากมีนักเรียนเป็นลม ควรปฐมพยาบาลโดยเลือกใช้อากุ่มใด (๒ คะแนน)

๒๕. ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้

“เด็กหญิงเมษาต้องไปเข้าค่ายพักแรมที่ค่ายลูกเสือ ในวันที่ ๑๓ - ๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เด็กหญิงเมษาควรนำยาชนิดใดไปเข้าค่ายพักแรม ให้เลือกยาตามที่ระบุในบทอ่านมา ๑ ชนิด

พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ” (๓ คะแนน)

รู้จักยัง “โนโมโฟเบีย”

โรคกลัวไม่มีมือถือใช้

อาการ

หวาดกลัวขาดโทรศัพท์เพื่อสื่อสาร
จัดเป็นโรคจิตเวช
อยู่ในกลุ่มวิตกกังวล

พฤติกรรมเข้าข่าย

1. พกโทรศัพท์ติดตัวตลอดเวลา
2. หงุดหงิดในการเช็ค
3. ง่วงแต่ตื่น
4. ไม่เคยปิดโทรศัพท์
5. คุยกับเพื่อนออนไลน์มากกว่า

เสี่ยงโรคเพิ่มอีกสารพัด

1. นักร้อง
2. อาการทางสายตา
3. ปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่
4. โรคอ้วน
5. หมอนรองกระดูกเสื่อม

“อย่าลืมใส่ใจคนรอบข้างมั่งนะคะ”





www.exta.co.th www.facebook.com/extahealthbeauty

โนโมโฟเบีย (Nomophobia) มาจากคำว่า "no mobile phone phobia" เป็นศัพท์ที่ YouGov องค์การวิจัยของสหราชอาณาจักร บัญญัติขึ้นเมื่อปี ๒๐๐๘ เพื่อใช้เรียกอาการที่เกิดจากความหวาดกลัวจากการขาดโทรศัพท์มือถือเพื่อติดต่อสื่อสาร และจัดเป็นโรคจิตเวชประเภทหนึ่งที่อยู่ในกลุ่มวิตกกังวล

ถ้าเราอยู่ในที่ที่ไม่มีสัญญาณโทรศัพท์ ไม่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต หรือจู่ ๆ แบตเตอรี่โทรศัพท์ดับหมดเสียอย่างนั้น แล้วเรารู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย แสดงว่าเข้าเค้าอาการโนโมโฟเบียแล้วละ ถ้าบางคนเป็นมาก ๆ อาจมีอาการเครียด ตัวสั่น เหงื่อออก คลื่นไส้ ซึ่งอาการจะหนักเบาขนาดไหนขึ้นอยู่กับแต่ละคน

พฤติกรรมที่เข้าข่ายอาการโนโมโฟเบีย

- พกโทรศัพท์มือถือติดตัวตลอดเวลา ต้องวางโทรศัพท์ไว้ใกล้ตัว และจะรู้สึกกังวลใจมากถ้ามือถือไม่ได้อยู่กับตัว

- หงุดหงิดอยู่กับการเช็คข้อความ อัปเดตข้อมูลในสมาร์ตโฟนอยู่ตลอดเวลา ชอบหยิบขึ้นมาดูบ่อย ๆ แม้ไม่มีเรื่องด่วน เพราะห้ามใจไม่ไหว

- เมื่อมีเสียงเตือนเข้ามาจะวางภารกิจตรงหน้าทั้งหมด เพื่อเช็คข้อความในโทรศัพท์ ไม่อย่างนั้นจะไม่มีสมาธิ ลูกลี้ลูกหลง กระวนกระวายใจ จนทำภารกิจที่อยู่ตรงหน้าต่อไม่ได้

พฤติกรรมที่เข้าข่ายอาการโนโมโฟเบีย (ต่อ)

- ตื่นนอนปุ๊บก็หยิบโทรศัพท์ขึ้นมาเช็คข้อความปั๊บ พอก่อนจะนอน ก็ยังเล่นโทรศัพท์ เล่นเกม
 - ชอบเล่นโทรศัพท์เป็นประจำในขณะที่ทำกิจกรรมอื่นในชีวิตประจำวันไปด้วย เช่น ระหว่างทานข้าว เข้าห้องน้ำ ขับรถ หรือระหว่างนั่งรอรถเมล์ ขึ้นรถไฟ
 - หากวางมือถือไว้ผิดที่ หรือหาไม่เจอ จะรู้สึกตื่นตระหนกตกใจมาก
 - กลัวโทรศัพท์ตัวเองหาย แม้ว่าจะวางอยู่ในที่ที่ปลอดภัยแล้วก็ตาม
 - ไม่เคยปิดโทรศัพท์มือถือเลย
 - ใช้เวลาพูดคุยกับเพื่อนในโลกออนไลน์มากกว่าคุยกับเพื่อนที่อยู่ตรงหน้าเสียอีก
 - ลองตั้งใจจะไม่เล่นมือถือสัก ๑ ชั่วโมง แต่ไม่สามารถทำได้ ต้องหยิบมือถือขึ้นมาเล่นทุกที
- โนโมโฟเบียทำให้อีกสารพัดโรค เช่น นิ้วล็อก อาการทางสายตา ปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่ หมอนรองกระดูกเสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร โรคอ้วน

ปรับจาก <http://www.bangkokhealth.com/health/article/https://health.kapook.com/view87257.html>

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

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

ข้อความ	จริง	ไม่จริง
๑. โนโมโฟเบียไม่จัดอยู่ในโรคจิตเวช		
๒. โนโมโฟเบีย คือ โรคกลัวการใช้โทรศัพท์มือถือ		
๓. เด็กที่เป็นโรคนี้อาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนในอนาคต		
๔. พฤติกรรมเข้าข่ายของโนโมโฟเบีย เช่น เล่นโทรศัพท์ระหว่างทำกิจกรรมต่าง ๆ วิตกกังวลเมื่ออยู่ห่างจากโทรศัพท์		

๒๗. ใครมีโอกาสเป็นโรคโนโมโฟเบียน้อยที่สุด (๑ คะแนน)

- ก. ชาลิสาปิดโทรศัพท์ขณะเรียนหนังสือ
- ข. เมธัสเล่นโทรศัพท์ขณะกำลังฟังประชุม
- ค. อรุษาเล่นโทรศัพท์สลับกับการบ้าน
- ง. อัญชลีเล่นโทรศัพท์ขณะยืนรอรถประจำทาง

๒๘. จุดประสงค์ของบทอ่านนี้คืออะไร (๑ คะแนน)

๒๙. “เด็กชายอติราชเล่นโทรศัพท์ก่อนนอนโดยไม่เปิดไฟเป็นประจำทุกวัน” นักเรียนคิดว่าเกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของเด็กชายอติราช พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ (๓ คะแนน)

๓๐. นักเรียนมีวิธีป้องกันตัวเองให้ห่างไกลจากโรคโนโมโฟเบียได้อย่างไรบ้าง (๒ คะแนน)