



แบบฝึกการอ่านแบบกระตือรือร้น (Active Reading)
ตามแนวทางการประเมินของ PISA เพื่อพัฒนาความสามารถ
การรู้เรื่องการอ่าน (Reading Literacy)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

* เอกสารฉบับนี้เป็นการนำไปใช้กับโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ ยังไม่สามารถนำข้อมูลไปอ้างอิงได้



ชื่อ..... นามสกุล.....

ชั้น เลขที่

โรงเรียน

โครงการยกระดับคุณภาพการศึกษาโรงเรียนขนาดเล็ก

ศูนย์ศึกษาดูงานและพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง



คำนำ

การใช้แบบฝึกการอ่านแบบกระตือรือร้น (Active Reading) ตามแนวทางการประเมินของ PISA เพื่อพัฒนาความสามารถในการรู้เรื่องการอ่าน (Reading Literacy) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ตามโครงการยกระดับคุณภาพการศึกษาโรงเรียนขนาดเล็ก คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ร่วมกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดลำปาง และจังหวัดลำพูน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการอ่านของนักเรียนอันเป็นพื้นฐานในการส่งเสริมผลลัพธ์ทางการเรียนรู้ของนักเรียนให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน

คณะผู้จัดทำมีความประสงค์ให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงการอ่านรู้เรื่องซึ่งเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ และเป็นการฝึกฝนผ่านกิจกรรม การปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมให้เกิดทักษะการคิดวิเคราะห์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดสร้างสรรค์ความสามารถในการแก้ไขปัญหา และทักษะที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ ให้แก่ผู้เรียนได้

มิถุนายน ๒๕๖๗



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำชี้แจงสำหรับนักเรียน	ค
วัตถุประสงค์สำหรับการใช้แบบฝึกฯ	ค
แบบฝึกการอ่านและการคิดเพื่อพัฒนาความสามารถ ในการรู้เรื่องการอ่าน (Reading Literacy) ตามแนวทาง การประเมินของ PISA	
- สถานการณ์ที่ ๑ มหัศจรรย์ของมะขาม (Tamarind)	๑
- สถานการณ์ที่ ๒ เสื่อกับแม่โค	๖
- สถานการณ์ที่ ๓ อาหารต้านแสงแดด	๑๑
- สถานการณ์ที่ ๔ เมตตาธรรมนำสุข	๑๗
- สถานการณ์ที่ ๕ ประเพณีการเล่นสะบ้า	๒๓
- สถานการณ์ที่ ๖ ก่อนซื้อขายต้องปรึกษาเภสัชกร	๒๙
- สถานการณ์ที่ ๗ ประกาศเรื่องการบริจาคโลหิต	๓๕
- สถานการณ์ที่ ๘ ป้ายประกาศในซูเปอร์มาร์เก็ต	๔๐
- สถานการณ์ที่ ๙ การใช้สิทธิ์ลงคะแนนเลือกตั้ง	๔๕
- สถานการณ์ที่ ๑๐ เรื่องกล้วย ๆ	๕๐
คณะผู้จัดทำ	๕๘



คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

แบบฝึกการอ่านเพื่อพัฒนาความสามารถในการรู้เรื่องการอ่าน (Reading Literacy) ตามแนวทางการประเมินของ PISA ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมทักษะการอ่านและกระบวนการคิดขั้นสูงของผู้เรียนสู่ทักษะการอ่านอย่างฉลาดรู้ ประกอบด้วยสถานการณ์ส่งเสริมการอ่านจำนวน ๑๐ สถานการณ์ เพื่อให้เกิดผลดี นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

๑. นักเรียนศึกษาคำชี้แจงในการใช้แบบฝึกการอ่านแบบกระตือรือร้น (Active Reading)

๒. ทำแบบทดสอบก่อนการเรียนรู้เพื่อวัดความรู้พื้นฐานของนักเรียน โดยครูจะดำเนินการทดสอบก่อนการใช้แบบฝึก

๓. เรียนรู้เรื่องการอ่านจากการจัดกิจกรรมของครูหรือกิจกรรมอื่น ๆ จากสถานการณ์ที่ ๑ จนถึงสถานการณ์ที่ ๑๐ ตามลำดับ เมื่อพบปัญหาให้ปรึกษาครูในโรงเรียน

๔. ทำแบบทดสอบหลังการเรียนรู้ โดยครูจะดำเนินการทดสอบหลังจากการใช้แบบฝึกการอ่านครบทั้ง ๑๐ สถานการณ์

๕. ทำแบบฝึกด้วยความตั้งใจ ซื่อสัตย์ และทำจนครบทุกเรื่อง

๖. วิธีการเรียนรู้ นักเรียนมีหน้าที่รับผิดชอบต่อการเรียนรู้ โดยเข้าร่วมกิจกรรมและใช้แบบฝึกการอ่านให้ครบถ้วน ซึ่งมีภาระงาน/ชิ้นงานผ่านเกณฑ์ร่วมสะท้อนผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รวมทั้งให้ความร่วมมือในการปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจและเต็มใจ

วัตถุประสงค์ของการใช้แบบฝึกการอ่าน

๑. เพื่อใช้เป็นสื่อในการพัฒนาสมรรถนะการอ่านรู้เรื่องของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

๒. เพื่อให้ให้นักเรียนนำผลการใช้แบบฝึกไปต่อยอดพัฒนาทักษะการอ่านรู้เรื่องของตนเอง และปรับประยุกต์ความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สถานการณ์ที่ ๑ มหัศจรรย์ของมะขาม (Tamarind)

มีคติความเชื่อว่า ต้นมะขามเป็นไม้มงคลที่ควรปลูกไว้ทางทิศตะวันตกของบ้าน ต้นมะขามยังเป็นต้นไม้ที่มีชื่อเป็นมงคลนามถือกันเป็นเคล็ดว่าจะทำให้มีคนเกรงขาม ทั้งมีสรรพคุณเป็นยา ระบาย แก้อาการท้องผูก แก้ไอ และแก้หวัดคัดจมูก มีวิตามินซีช่วยให้ฟันและเหงือกแข็งแรง และทำให้ผิวพรรณดี

คุณค่าทางอาหารของมะขามมีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และมีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูก รวมทั้งแก้กระหายน้ำ ช่วยขับเสมหะ แก้ไอ เป็นยาระบายท้อง ช่วยการขับถ่ายได้ดี ลดอาการโลหิตจาง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

คนไทยที่ส่วนใหญ่ใช้มะขามปรุงอาหาร ยกเว้นมะขามหวานที่ทานสด แต่มะขามเปรี้ยวถูกนำมาใช้ประโยชน์มากกว่า เพราะความเปรี้ยวนั่นเองที่ทำกับข้าวได้อร่อย ได้รสชาติต่างจากน้ำมะนาว ในมะขามอุดมด้วยวิตามินบี ๒ แคลเซียม ฟอสฟอรัส โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และยังมีกรดผลไม้ หลายชนิด เช่น กรดซิตริก กรดทาทารริก ที่สำคัญมีวิตามินเอ วิตามินซีสูง

คุณค่าของมะขาม เพิ่งถูกค้นพบและดึงออกมาเป็นจุดเด่นใหม่ คือ มะขามอุดมด้วยสาร AHA (Alpha hydroxyl acids) คือ กรดผลไม้ เหมือนที่มีในแอปเปิ้ล องุ่น กระจ่างในนมก็มี สรรพคุณของ AHA คือช่วยขจัดเซลล์ผิว ที่เสื่อมสภาพให้หลุดลอกออกไปเร็ว เผยผิวใหม่ที่สดใสกว่าเดิม ในมะขามอุดมด้วยวิตามินซีมาก คนไทยสมัยก่อนจึงนิยมนำน้ำมะขามเปียกคั้นแล้วมาทาหน้าทิ้งไว้สักพักแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด จะได้ผิวนุ่มใส ไร้สิว

ปัจจุบันธุรกิจเครื่องสำอางที่กำลังเน้นไปที่การใช้สมุนไพรไทยเป็นจุดขาย จึงหันมาจำหน่ายมะขามในรูปแบบของสบู่อ่อนหน้า หรือครีมพอกหน้าบ้าง ผสมไปกับขมิ้นชัน และน้ำผึ้งเพื่อเพิ่มสรรพคุณบำรุงผิว

มะขามเปี่ยมสรรพคุณทรงคุณค่าใช้ได้ทั้งกินทั้งทา สารพัดประโยชน์เช่นนี้คงต้องรีบซื้อหามาติดบ้านไว้ หรือไปหามาปลูกสักต้นก็คงจะดีไม่น้อย

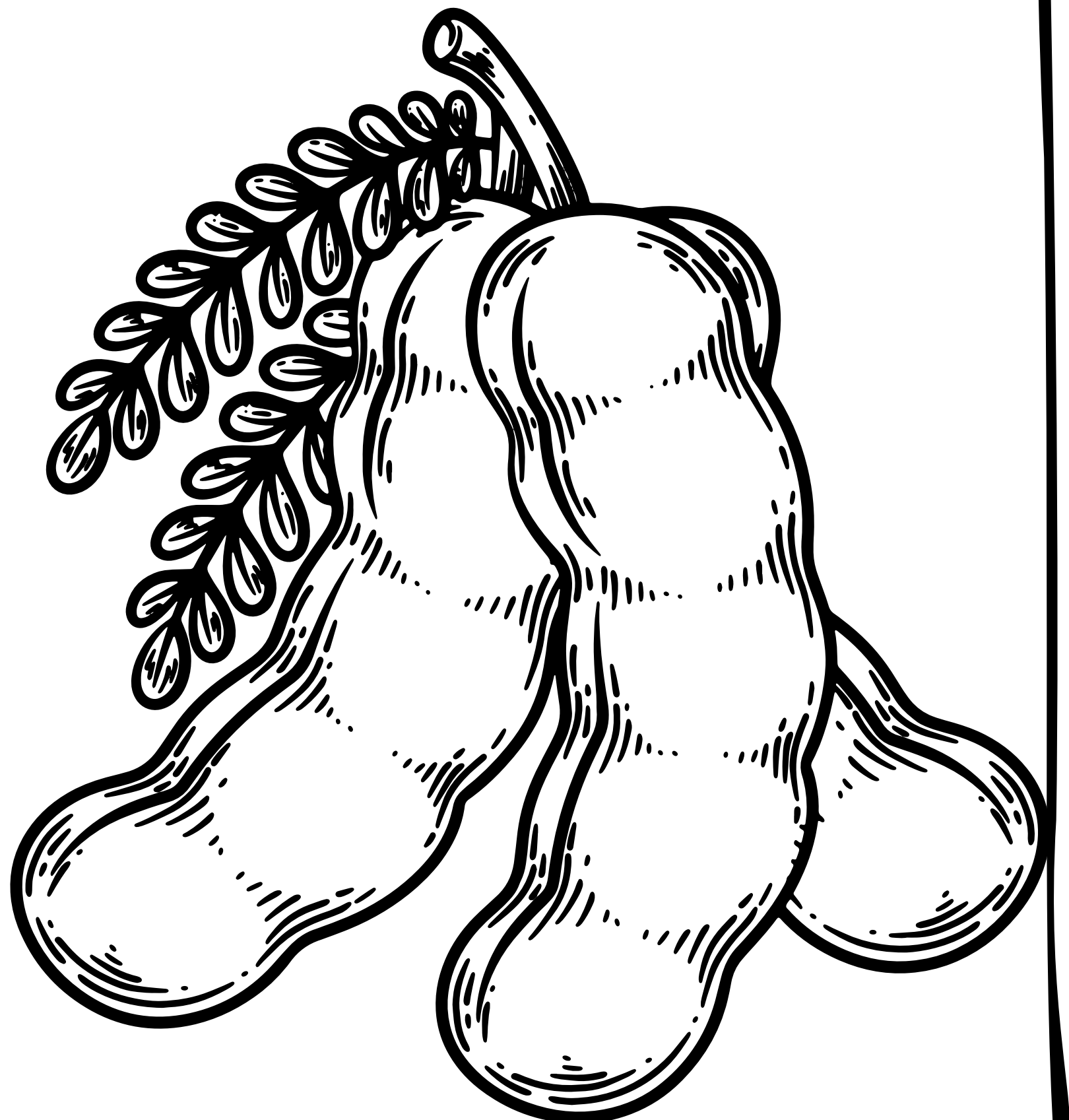
ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์แล้วตอบคำถาม

คำถามที่ ๑ จากสถานการณ์ที่อ่านข้างต้นผู้เขียนต้องการนำเสนอ
เรื่องใดมากที่สุด (๑ คะแนน)

๑. การเก็บรักษามะขาม
๒. มะขามปลูกเพราะความเชื่อ
๒. ประโยชน์ของมะขาม
๔. การคัดเลือกมะขามไปใช้ประโยชน์

คำถามที่ ๒ มะขามมีสรรพคุณทางยาหลากหลาย ยกเว้นข้อใด (๑ คะแนน)

๑. รักษาโรคบิด
๒. เป็นยาระบาย
๓. แก้หวัดคัดจมูก
๔. แก้อาการท้องผูก



คำถามที่ ๓ จากสถานการณ์ข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ (๑๐ คะแนน)
 ข้อใด เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ใช่”
 ข้อความ ไม่เป็นจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ไม่ใช่”

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑	เราสามารถนำเนื้อมะขาม มาประกอบอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติของอาหารได้		
๒	มะขามเป็นพืชที่ปลูกและดูแลยาก		
๓	มะขามสามารถปลูกได้ทั่วไป กิ่ง ก้าน มีประโยชน์ให้ร่มเงา		
๔	ผลการตรวจสอบพบว่าในเนื้อมะขาม มีสารอาหารที่มีประโยชน์น้อยมาก		
๕	ในมะขามมีสาร AHA กรดซิตริก กรดทาทาร์ริก วิตามินเอ วิตามินซีด้วย		
๖	มะขามนิยมใช้ปรุงอาหารและทำเครื่องสำอางตั้งแต่โบราณ		
๗	มะขามที่นำมาปรุงอาหาร คือ มะขามหวาน		
๘	มะขามสามารถนำไปเป็นส่วนหนึ่งของผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง		
๙	เนื้อมะขาม หากทานเป็นประจำจะทำให้สุขภาพดี		
๑๐	คนไทยนิยมปลูกต้นมะขามไว้บริเวณบ้านเพราะเชื่อว่า “คนจะเกรงขาม”		

คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน

- ตอบถูก ๑ ข้อ ได้ ๑ คะแนน

คำถามที่ ๔ จากสถานการณ์ข้างต้น นักเรียนคิดว่า เนื้อมะขาม หากทานเป็นประจำจะทำให้อายุยืนยาว ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “ใช่” “ไม่ใช่” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากสถานการณ์ สนับสนุนคำตอบของนักเรียน (๓ คะแนน)

ใช่

ไม่ใช่

๑).....

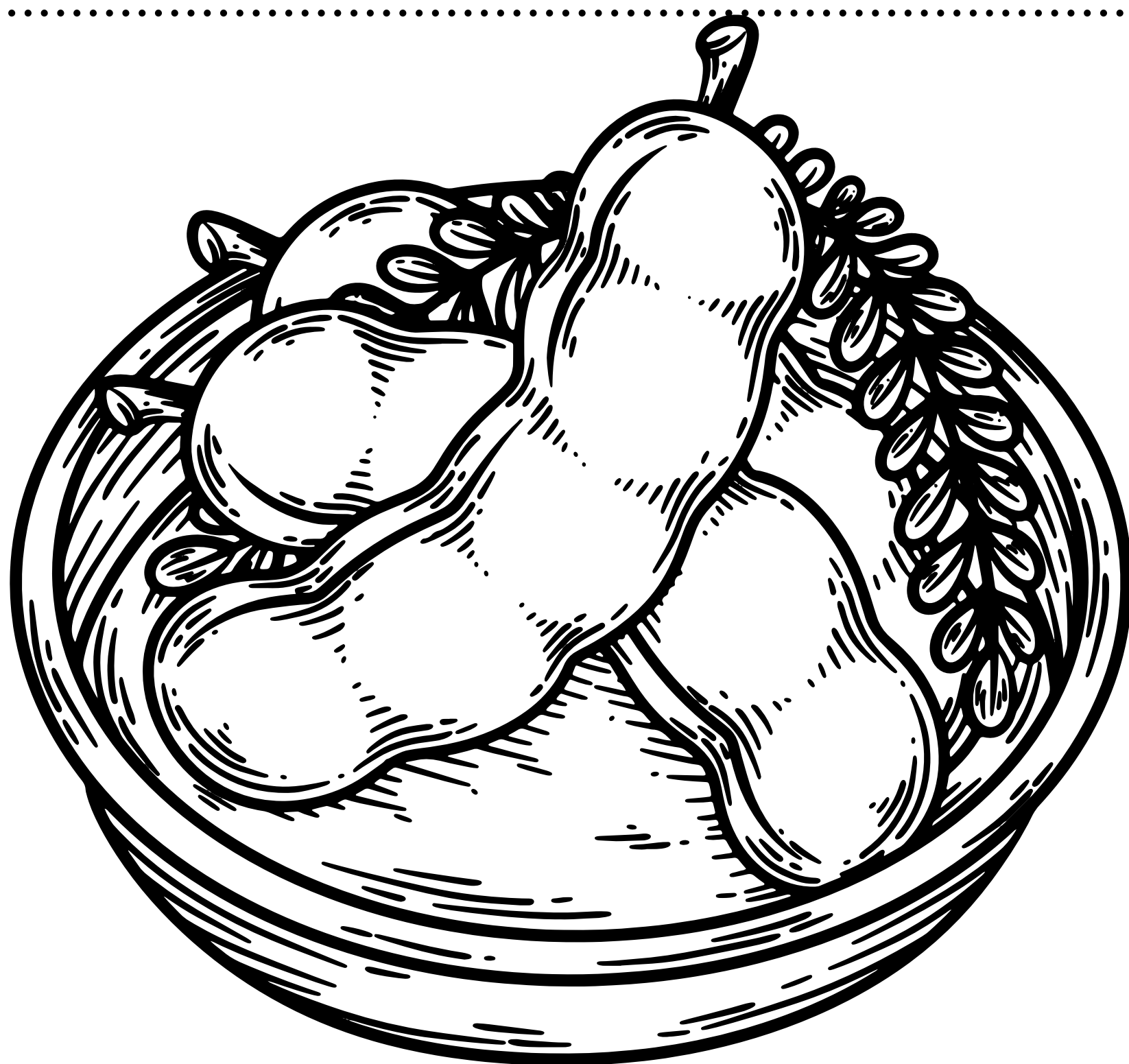
.....

.....

๒).....

.....

.....



คำถามที่ ๕ จากข้อความที่กล่าวว่า “คนไทยนิยมปลูกต้นมะขามไว้บริเวณหน้าบ้านเพราะเชื่อว่า คนจะเกรงขาม” นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น

๑. นักเรียนเลือก ทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้เพียงข้อความเดียว (๕ คะแนน)

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องกับความคิด การเลือกในข้อ ๑ (ข้อละ ๒ คะแนน)

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑).....	๑).....
๒).....	๒).....

สถานการณ์ที่ ๒ เลือกกับแม่โค

ณ ป่าใหญ่แห่งหนึ่ง มีแม่โคกับลูกโค อาศัยอยู่อย่างมีความสุข วันหนึ่ง ขณะที่แม่โคออกไปหาอาหารอยู่นั้น บังเอิญมีเสือตัวหนึ่งเดินผ่านมา มันกระโดดมาที่แม่โคและทำท่าจะกินแม่โค แม่โคตกใจมาก เมื่อตั้งสติได้ จึงอ่อนวอนเสียด้วยถ้อยคำอ่อนหวานเพื่อให้ปล่อยตัวเองไป

“ถ้าข้าไม่กินเจ้า ข้าก็คงจะหมดแรงต้องเที่ยวหาอาหารต่อไปอีก.... ไม่ได้ วันนี้ข้าต้องกินเจ้าให้ได้” เสือพูด

“ถ้าอย่างนั้น ข้าขอเวลาไปหาลูกเพื่อให้ลูกกินนมก่อน แล้วข้าจะกลับมาให้ท่านกินข้าให้สัญญา” แม่โคอ่อนวอนจนเสือใจอ่อน ปล่อยแม่โคไป

เมื่อแม่โคกลับไปหาลูก นางเรียกลูกให้มากินนม แล้วเล่าเรื่องที่ได้ไปพบเสือให้ลูกฟัง

“แม่สัญญากับเสือไว้แล้วว่าจะกลับมาให้นมลูกก่อน แล้วจะกลับไป ให้เสือกินต่อไปนี้ ลูกต้องดูแลตัวเองให้ดีเพราะแม่จะไม่ได้อยู่ดูแลลูกแล้ว”

“ลูกขอไปแทนแม่ได้ไหม ลูกไม่อยากให้แม่ถูกเสือกิน” ลูกโคอ่อนวอนแม่ด้วยความรัก และความกตัญญู แม่โคไม่ยอม

เมื่อให้นมลูกเสร็จแล้วก็วิ่งไปหาเสือตามสัญญา โดยมีลูกโคแอบตามไปด้วย เมื่อไปถึงที่เสอรออยู่ ลูกโคเข้าไปร้องขอเสือดว่า “ท่านเสือ โปรดปล่อยแม่ของข้าไปเถิด แล้วกินข้าแทน ถึงข้าจะตัวเล็กกว่าแม่ แต่ท่านก็คงจะอิมไปอีกนานทีเดียว ปล่อยแม่ของข้าด้วยเถิด”

เสือฟังลูกโคพูดก็สงสาร และเห็นว่าแม่โคมีความซื่อสัตย์ ส่วนลูกโค มีความกตัญญู เสือเกิดความเห็นใจ จึงปล่อยแม่โคกับลูกโคไป

ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์แล้วตอบคำถาม

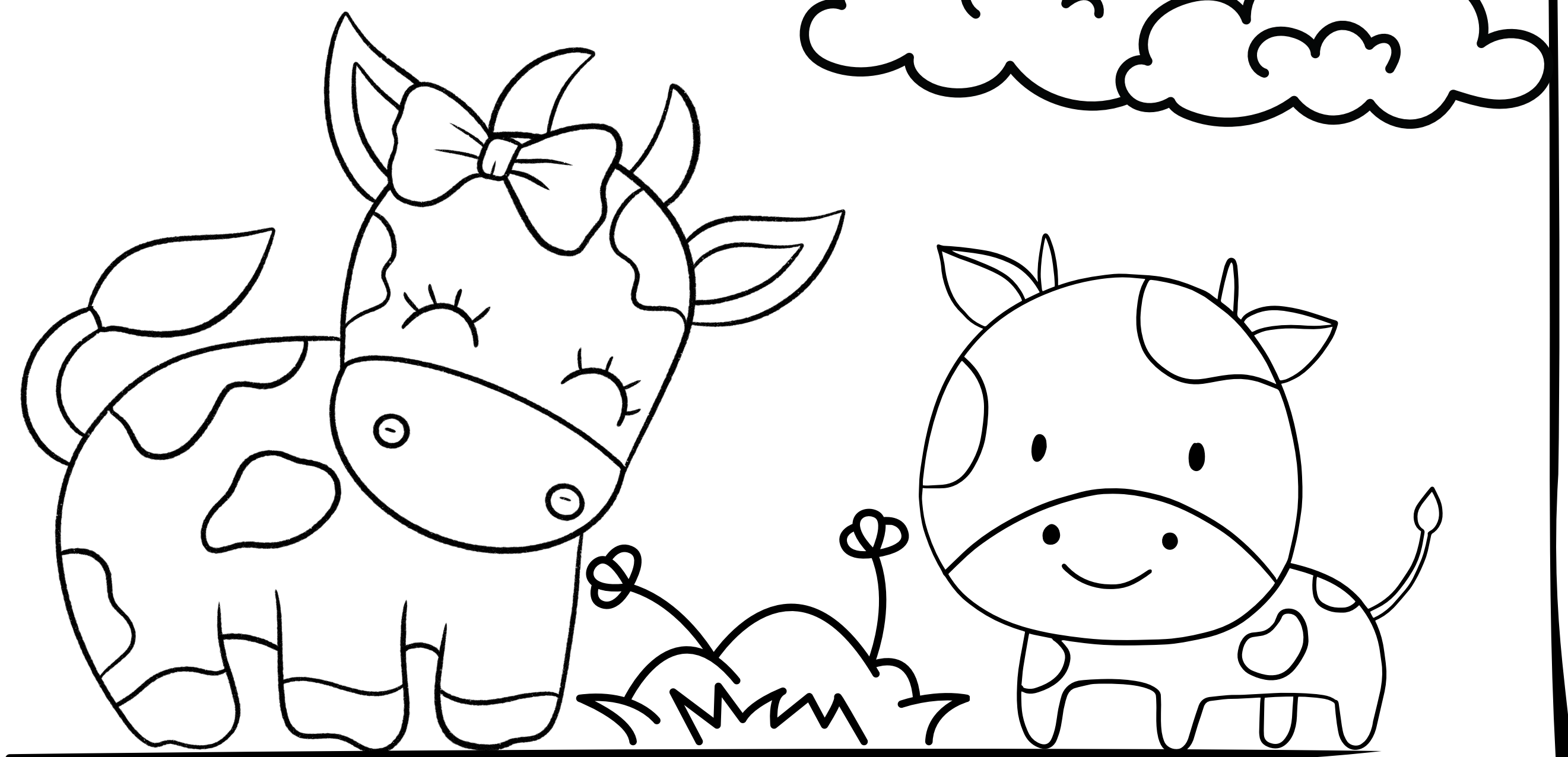
คำถามที่ ๑ จากสถานการณ์นี้กล่าวถึงคุณธรรมในข้อใด

(๑ คะแนน)

๑. ความสามัคคีและซื่อสัตย์
๒. ความมีวินัยและมีน้ำใจ
๓. สุภาพและซื่อสัตย์
๔. ความซื่อสัตย์และความกตัญญู

คำถามที่ ๒ ข้อใดไม่ถูกต้อง (๑ คะแนน)

๑. เสือ จะกินแม่โค
๒. เสือ จะกินลูกโค
๓. แม่โค ยอมให้เสือกิน
๔. ลูกโค ยอมให้เสือกิน



คำถามที่ ๓ จากสถานการณ์ข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ (๑๐ คะแนน)
ข้อใด เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ใช่”
ข้อความ ไม่เป็นจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ไม่ใช่”

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑	โคเป็นสัตว์กินหญ้าเป็นอาหาร		
๒	ป่าเป็นแหล่งอาศัยของสัตว์ป่าทั้งหลาย		
๓	การดำรงชีวิตของสัตว์ป่าและป่าไม่มีความสัมพันธ์ต่อกันก็ได้		
๔	จากถ้อยความแม่โคเป็นสัตว์ที่ชอบกินสัตว์อื่นเป็นอาหาร		
๕	ลูกโคพูดจาใช้เล่ห์เหลี่ยมไม่ให้เสียกินตนกับแม่		
๖	เสือไม่กินแม่โคเพราะแม่โคมีความซื่อสัตย์		
๗	เสือต้องหิวต่อไปเพราะไม่ได้กินอาหาร		
๘	ป่าเป็นแหล่งอาหารของสัตว์ป่าและมนุษย์		
๙	การจับสัตว์ป่ามาเลี้ยงไว้ที่บ้านเป็นการอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่า		
๑๐	คนที่มีความซื่อสัตย์จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข		

คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน

- ตอบถูก ๑ ข้อ ได้ ๑ คะแนน

คำถามที่ ๔ จากสถานการณ์ อาหารที่เสือกิน นอกจากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ

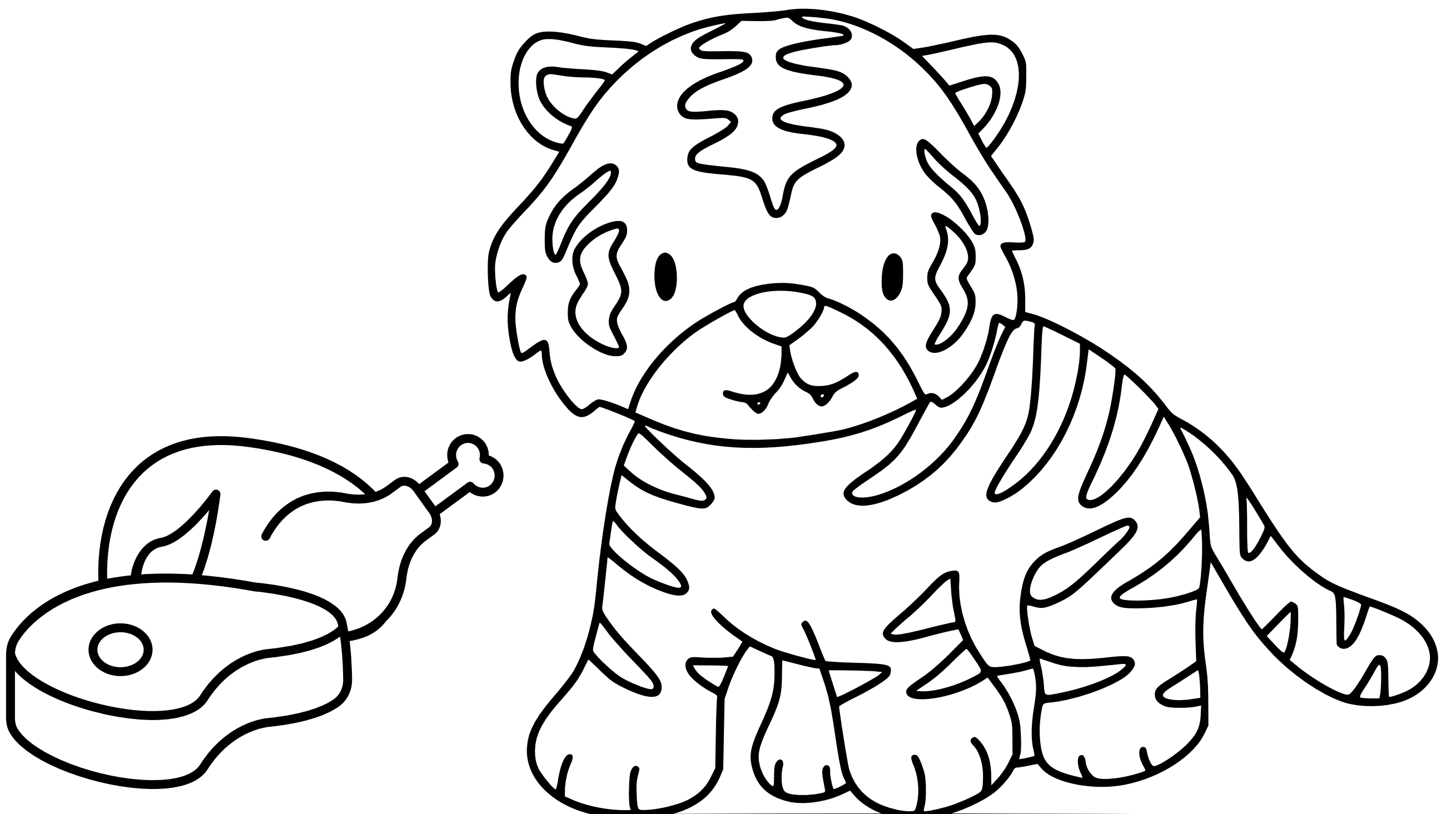
นักเรียนคิดว่า เสือกินอาหารอย่างอื่นได้หรือไม่ ให้เลือกวงกลมล้อมรอบ
ข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ให้ใช้
ข้อมูลจากสถานการณ์ สนับสนุนคำตอบของนักเรียน

ได้

ไม่ได้

๑).....
.....
.....

๒).....
.....
.....



ความกตัญญูเป็นสัญลักษณ์ของคนดี

คำถามที่ ๕ นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น
ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้
เพียงข้อความเดียว

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องกับ
ความคิด การเลือกในข้อ ๑ (ข้อละ ๒ คะแนน)

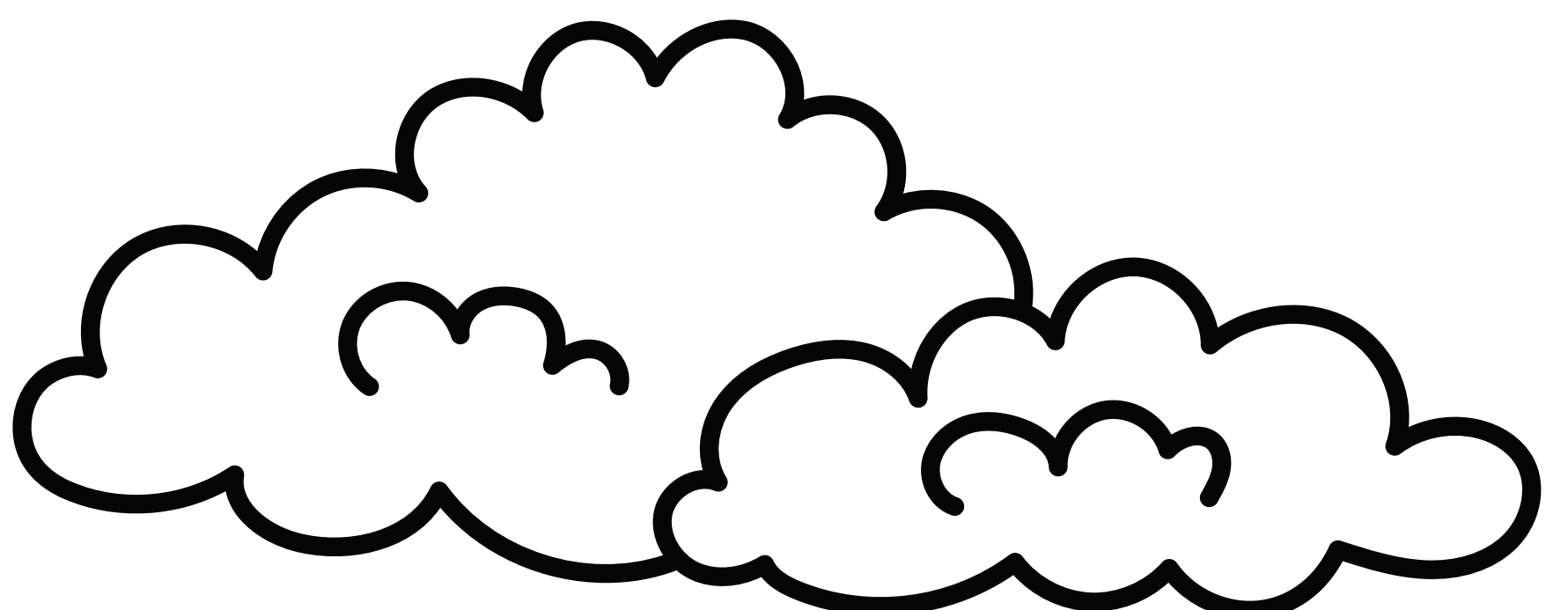
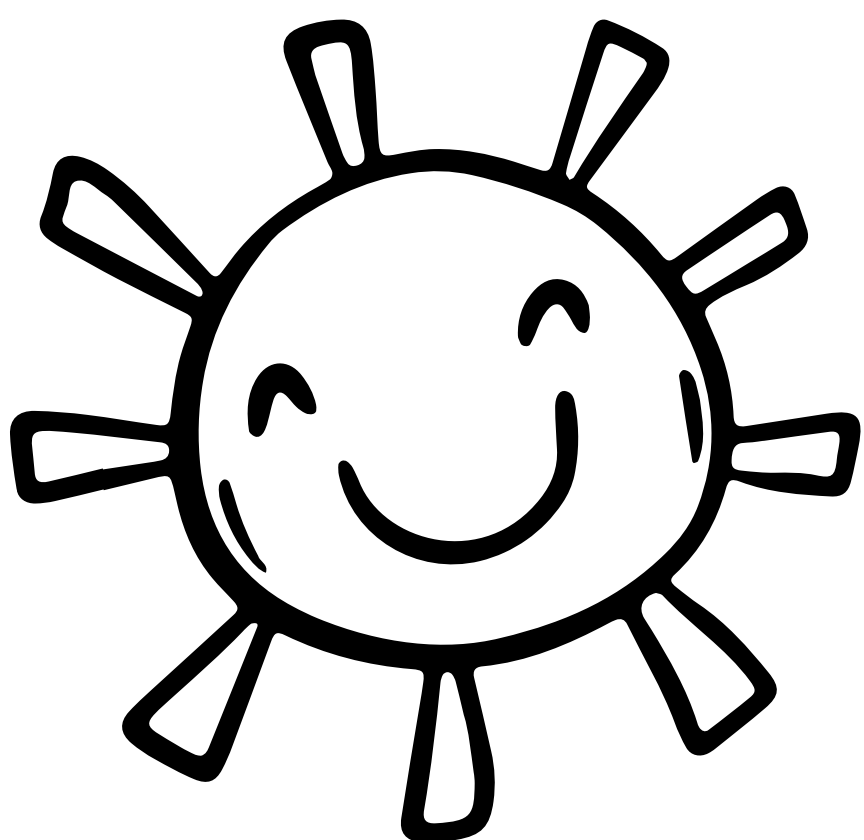
ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑).....	๑).....
๒).....	๒).....

สถานการณ์ที่ ๓ อาหารต้านแสงแดด

อากาศร้อนอย่างนี้ มีผลกระทบต่อผิวหนังของเราโดยตรง ไม่ว่าจะ ปัญหา ผิวแห้งกร้าน ผิวแดงหรือไหม้ ไปจนถึงปัญหามะเร็งผิวหนัง หลายคนจึงมักเลือกใช้ ครีมกันแดดที่ช่วยบำรุงผิวและป้องกันแดดได้ แต่นอกจากครีมกันแดดแล้ว ใครจะรู้ว่า อาหารก็ช่วยต้านแดดได้เช่นกัน

ศุภย์สมุนไพรรพะยาอภัยภูเบศร เปิดเผยว่า ที่ผ่านมามีงานวิจัย ทางวิทยาศาสตร์ ที่สามารถยืนยันได้ว่า การรับประทานอาหารที่มี สารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยต่อต้านแสงแดดได้ดี และป้องกันผิวไหม้ได้ด้วย โดยเฉพาะอาหารที่มี เบต้าแคโรทีนที่พบในผักใบเขียว แคร้รอต พริก พริกหยวก และผลไม้สีเหลืองอย่าง มะม่วง แตงโม แต่ต้องทานอย่างน้อย ๑๐ สัปดาห์ขึ้นไป

นอกจากนี้ อาหารที่มีสารไลโคปีน สารอีกตัวหนึ่งในกลุ่มแคโรทีนอยด์ก็มีส่วนช่วย ป้องกัน ผิวไหม้จากแสงแดดเช่นกัน แต่ต้องทานต่อเนื่อง ๓ เดือนขึ้นไป พบในมะเขือเทศและฟักข้าว แยมยังช่วยป้องกันมะเร็งได้ด้วย



สถานการณ์ที่ ๓ อาหารต้านแสงแดด

โดยเฉพาะในผักข่ายังมีไลโคปีนชนิดพิเศษ ที่เรียกว่า ไลโปแคโรทีน (Lipocarotene) ซึ่งเป็นกรดไขมันสายยาวที่ช่วยดักจับและดูดซึมแคโรทีน ผักข่าจึงจัดเป็นแหล่งของไลโคปีนที่ดีที่สุด

ไม่เพียงแต่มะเขือเทศและผักข่าเท่านั้น ในผักผลไม้ชนิดอื่นก็ยังมีอุดมไปด้วยไลโคปีนด้วย เช่น แตงโม ๑ ชิ้น (๒๘๖ กรัม) มีไลโคปีน ๑๒,๙๖๒ ไมโครกรัม มะละกอ ๑ ผล (๓๐๔ กรัม) มีไลโคปีน ๕,๕๕๗ ไมโครกรัม มะม่วง ๑ ผล (๒๐๗ กรัม) มีไลโคปีน ๖ ไมโครกรัมและในแครอท ๑ ผล (๗๒ กรัม) มีไลโคปีน ๑ ไมโครกรัม

ขณะที่ในชาเขียว จะมีสารต้านอนุมูลอิสระชื่อ โพลีฟีนอล (Polyphenols) ก็สามารถช่วยปกป้องผิวหนังไม่ให้ถูกทำลายจากรังสียูวีได้ โดยร่างกายสามารถรับได้ทั้งจากการดื่ม และการทาครีมที่มีส่วนผสมของชาเขียว และยังมีงานวิจัย พบว่าสามารถป้องกันมะเร็งผิวหนังได้อีกด้วย

อย่างไรก็ตามการรับประทานอาหารก็เป็นเพียงวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงจากการถูกทำลายของผิวจากแสงแดดทาครีมกันแดดก็ยังคงมีความจำเป็นที่ต้องใช้เพื่อเสริมประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดด และควรควบคู่กับการเลี่ยงแสงแดด โดยเฉพาะช่วง ๑๐.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ซึ่งเป็นช่วงที่แดดแรง หรือสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันแสงแดด หากมีความจำเป็นต้องออกแดด

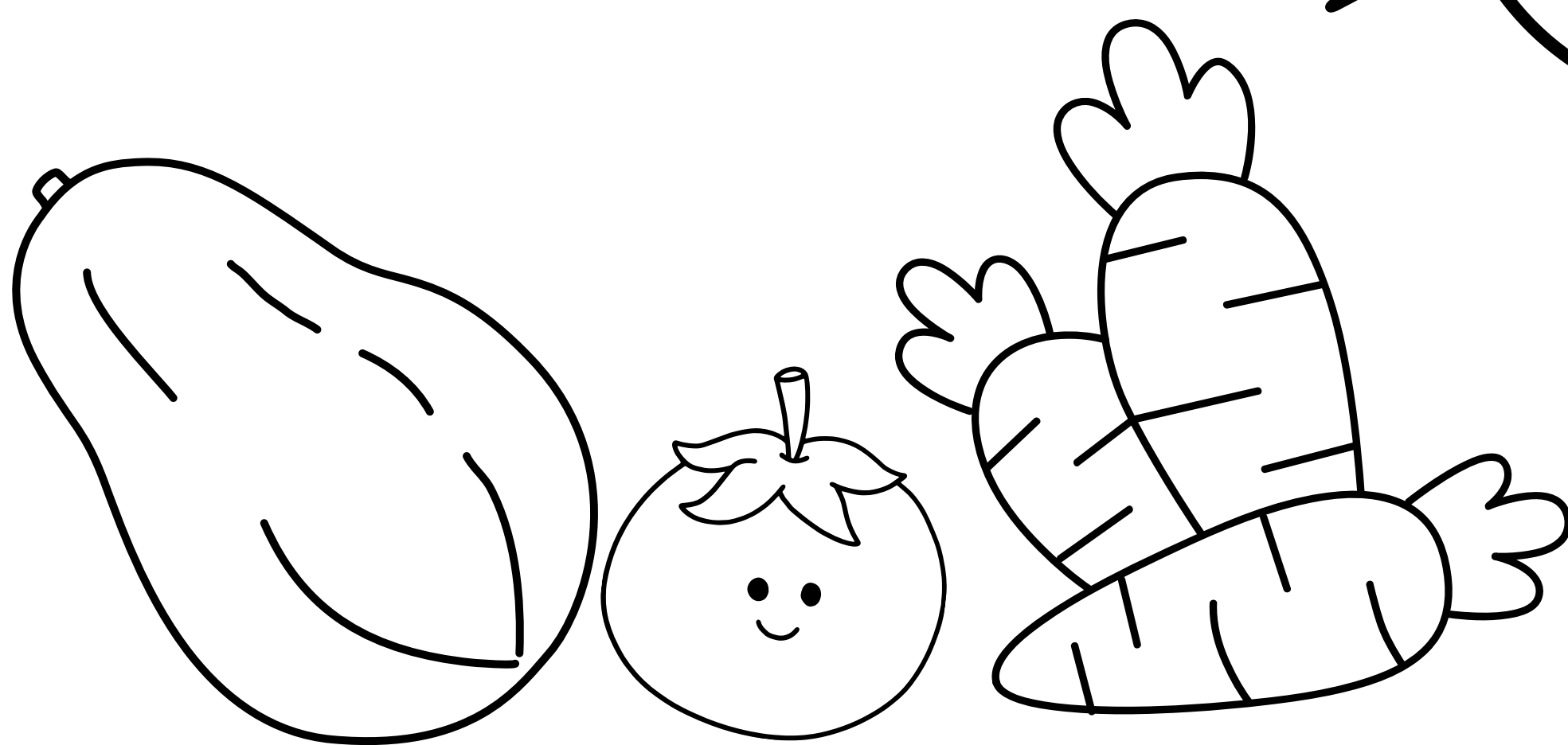
ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์แล้วตอบคำถาม

คำถามที่ ๑ สถานการณ์นี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด (๑ คะแนน)

๑. อากาศร้อนมีผลกระทบต่อผิวหนัง
๒. ครีมกันแดดป้องกันโรคมะเร็งผิวหนัง
๓. อาหารช่วยต้านแดด
๔. สวมใส่อุปกรณ์กันแดด หากมีความจำเป็นต้องออกแดด

คำถามที่ ๒ ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง (๑ คะแนน)

๑. เบต้าแคโรทีน พบมากในผักใบเขียว
๒. โพลีฟีนอล พบมากในแครอท
๓. ไลโคปีน พบได้ในมะเขือเทศ
๔. ไลโปแคโรทีน พบได้ในฟักข้าว

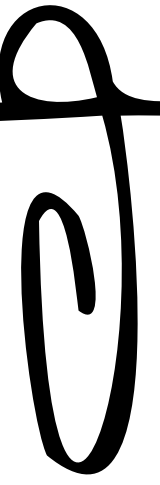


คำถามที่ ๓ จากสถานการณ์ข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ (๑๐ คะแนน)
 ข้อใด เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ใช่”
 ข้อความ ไม่เป็นจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ไม่ใช่”

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑	ผักใบเขียวมีเบต้าแคโรทีน		
๒	ผักใบเขียว มีสารต้านอนุมูลอิสระชื่อ โพลีฟีนอล		
๓	การทานผักเขียวเป็นประจำช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้ เช่นเดียวกับผักขาว		
๔	แตงโมและมะละกอในปริมาณที่เท่า ๆ กัน จะอุดมไปด้วยไลโคปีน เท่า ๆ กัน		
๕	สารต้านอนุมูลอิสระมีในชาเขียว		
๖	รังสียูวีจะมีผลต่อผิวหนังมากที่สุดในช่วงเวลา ๑๐.๐๐ - ๑๖.๐๐ น		
๗	การทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณมาก ๆ จะช่วย ป้องกันผิวไหม้ได้		
๘	รังสียูวีสามารถทำลายผิวหนังของเราได้		
๙	ไลโปแคโรทีนในผักขาวเป็นกรดไขมันสายยาว ช่วยดักจับ และ ดูดซึมแคโรทีนได้		
๑๐	การทำครีมกันแดดเพียงอย่างเดียวก็สามารถป้องกันผิวไหม้ได้		

คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน

- ตอบถูก ๑ ข้อ ได้ ๑ คะแนน



คำถามที่ ๔ จากสถานการณ์ “นักเรียนสามารถป้องกันปัญหาผิว
แห้งกร้าน ผิวไหม้ได้หรือไม่” ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้”
“ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจาก
สถานการณ์ สนับสนุนคำตอบของนักเรียน (๓ คะแนน)

ได้

ไม่ได้

๑).....

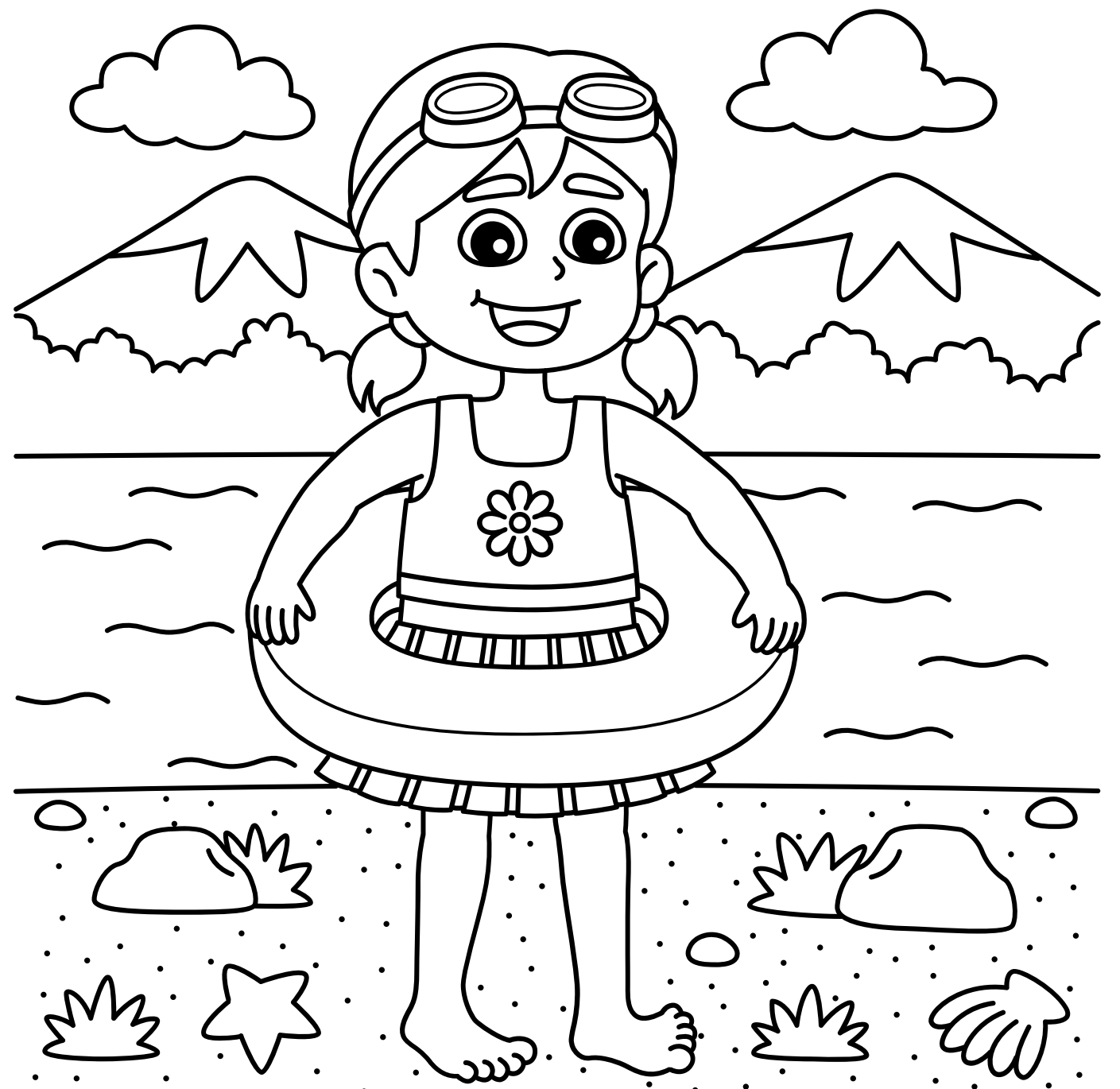
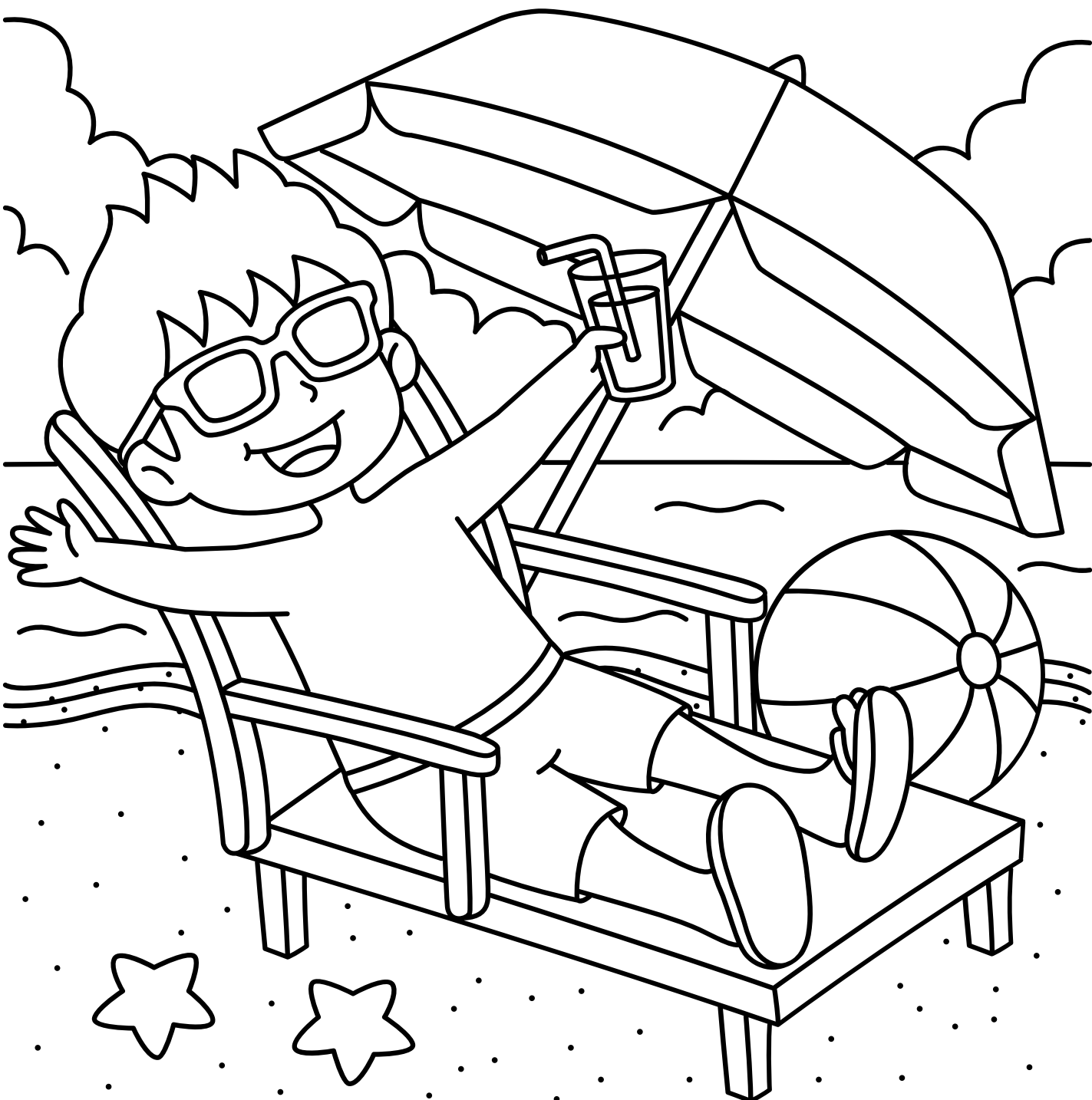
.....

.....

๒).....

.....

.....



อาหารช่วยป้องกันแสงแดดได้



คำถามที่ ๕ นักเรียนคิดเห็นอย่างไร จากสถานการณ์ข้างต้น
ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบข้อความ
ข้างล่างนี้เพียงข้อความเดียว

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องกับ
ความคิด การเลือกในข้อ ๑ (ข้อละ ๒ คะแนน)

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑).....	๑).....
๒).....	๒).....

สถานการณ์ที่ ๔ เมตตารรรมนำสุข

มีเรื่องเล่าว่า อดีตกาลนานมาแล้ว พญาครุฑเจ้าแห่งป่าเขา เป็นศัตรูคู่แค้นกับพญานาคราช แห่งนครบาดาล พบกันเมื่อใดครุฑจะจับนาคกินเป็นอาหารอันโอชะทุกที

ครั้งหนึ่งในกรุงพาราณสี มีงานเฉลิมฉลองการขึ้นครองราชสมบัติของพระเจ้าพรหมทัต เหล่าเทพเทวา พญานาค และพญาครุฑ ได้แปลงร่างเป็นมนุษย์มาร่วมชมมหรสพเช่นเดียวกับ ประชาชนทั้งหลาย

ขณะชมมหรสพอยู่นั้น เกิดการเบียดเสียดกระทบไหล่กัน พญาครุฑกับพญานาค จึงเข้ามาอยู่ใกล้กัน พญาครุฑสังเกตเห็นว่าพญานาคเป็นพญานาคเช่นเดียวกับพญานาคก็รู้ว่า ภัยอันตรายจะเกิดขึ้น จึงหนีออกจากพระนครไปทางทำน้ำ

ขณะนั้นพระดาบสโพธิสัตว์ได้ลงสรงน้ำและวางผ้าเปลือกไม้ไว้บนฝั่ง พญานาคจึงแปลงกายเป็นก้อนแก้วมณีเข้าไปซ่อนอยู่ใต้ผ้าเปลือกไม้นั้น พญาครุฑซึ่งติดตามมาหวังจะจับพญานาคเป็นอาหารให้ได้ เมื่อเห็นดังนั้นจึงไม่กล้าเข้าไปแตะต้องผ้าเปลือกไม้ด้วยความเคารพในพระดาบสโพธิสัตว์ จึงได้แต่กล่าว

“ท่านที่เคารพ ข้าพเจ้ารู้สึกหิวยิ่งนัก ขอจงเอาผ้าเปลือกไม้ของท่านออกไปเถิด ข้าพเจ้าจะกินนาคที่ซ่อนอยู่ในนั้น”

พญาครุฑกล่าวอย่างนอบน้อม เมื่อเห็นพระดาบสโพธิสัตว์ ขึ้นมาบนฝั่งน้ำแล้ว

พระดาบสโพธิสัตว์มีความเมตตาแก่สัตว์ทั้งสอง ฝ่ายหนึ่งหิวโหย อีกฝ่าย
หนึ่งกลัวภัยอันตราย จึงกล่าวแก่พญาครุฑว่า

“ท่านมีคุณธรรมสูง ไม่ล่วงเกินต่อผู้ทรงศีล ถึงหิวโหยก็ไม่ละเมิดแม้กระทั่ง
ผ้าที่ใช้นุ่งห่ม ขอให้ท่านจงมีความสุขความเจริญ และด้วยอำนาจแห่งคุณความดี
ของท่านจงบันดาล ให้ท่านอิมทิพย์ ไม่หิวไม่กระหายตลอดไปด้วยเถิด”

พระดาบสโพธิสัตว์นำสัตว์ทั้งสองไปที่อาศรม แล้วสั่งสอนให้เจริญสมาธิ
เมตตาภาวนา ทั้งครุฑและนาค ต่างก็สามัคคีปรองดองอยู่ร่วมกันอย่างผาสุก

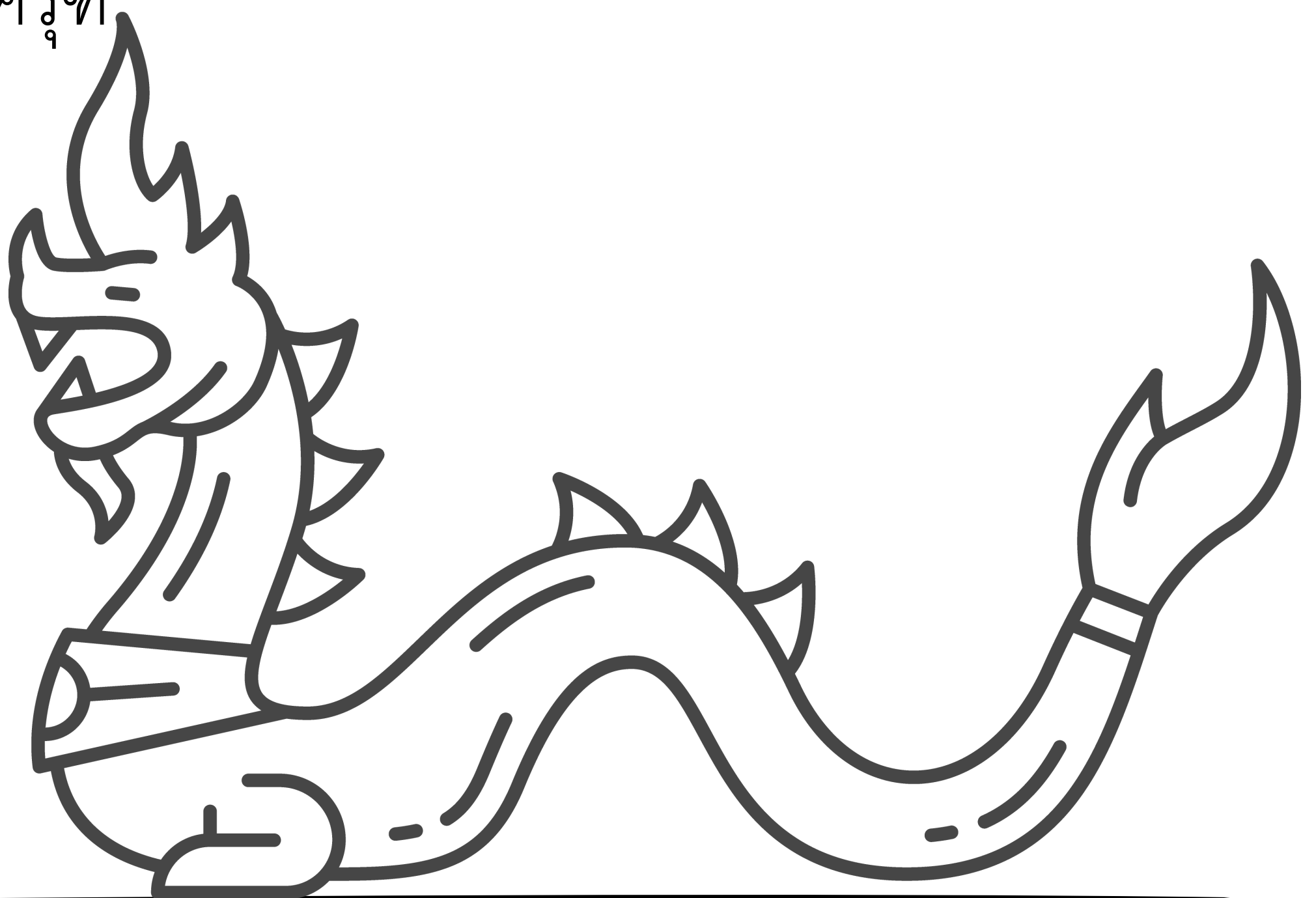
ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์แล้วตอบคำถาม

คำถามที่ ๑ จากสถานการณ์นี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด (๑ คะแนน)

๑. ความเมตตากรุณา
๒. ความสามัคคี
๓. การให้อภัย
๔. การเจริญสมาธิ

คำถามที่ ๒ คำว่า “ปีศาจ ” หมายถึงอะไร (๑ คะแนน)

๑. พญานาค
๒. พญาครุฑ
๓. สิงโต
๔. นก



คำถามที่ ๓ จากสถานการณ์ข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ (๑๐ คะแนน)
 ข้อใด เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ใช่”
 ข้อความ ไม่เป็นจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ไม่ใช่”

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑	พญานาคแปลงกายเป็นแก้วมณีซ่อนพญาครุฑอยู่ที่เปลือกไม้		
๒	ความเมตตาทำให้คนในสังคมอยู่ด้วยกันสงบสุข		
๓	พญาครุฑเป็นเจ้าของนก		
๔	พรที่พญาครุฑได้รับจากพระดาบสสามารถนำมาใช้ในชีวิตรมนุษย์ในปัจจุบันได้		
๕	พญาครุฑและนาคได้รับการสั่งสอนและการเจริญสมาธิจึงอยู่ร่วมกันได้		
๖	ผ้าเปลือกไม้เป็นผ้าที่มนุษย์ใช้นุ่งห่มเพื่อในวันพระ		
๗	สังคมไทยในปัจจุบันนี้เหมาะสมที่สุดกับข้อคิดที่ได้รับจากถ้อยความนี้		
๘	“ท่านผู้มีคุณธรรมสูง” จากถ้อยความนี้ หมายถึง พระดาบส		
๙	อาหารที่อร่อยที่สุดของพญาครุฑคือปลาตัวใหญ่		
๑๐	พญาครุฑไม่ได้กินนาคเพราะได้รับพรให้อิมทิพย์จากพระดาบส		

คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน

- ตอบถูก ๑ ข้อ ได้ ๑ คะแนน



คำถามที่ ๔ จากสถานการณ์ข้างต้น นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับ
การกระทำของพระดาบสที่ว่า “พระดาบสโพธิสัตว์มีความเมตตา
แก่สัตว์ทั้งสอง” ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย”
ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากสถานการณ์
สนับสนุนคำตอบของนักเรียน

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

๑).....

.....

.....

๒).....

.....

.....

คนจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขถ้าทุกคนมีเมตตาต่อกัน

คำถามที่ ๕ นักเรียนคิดเห็นอย่างไร กับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบข้อความข้างล่างนี้เพียง ๑ ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องกับความคิด การเลือกในข้อ ๑ (ข้อละ ๒ คะแนน)

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑).....	๑).....
๒).....	๒).....

สถานการณ์ที่ ๕ ประเพณีการเล่นสะบ้า

ประเพณีการเล่นสะบ้า (บ่อน) เป็นการละเล่นอย่างหนึ่งของชาวรามัญ สถานที่เล่นคือ ใต้ถุนบ้านหรือลานหน้าบ้าน โดยที่พวกสาว ๆ จะช่วยกันปรับพื้นดินให้เรียบพอที่จะทอย

หรือดีดลูกสะบ้าได้อย่างคล่องแคล่ว มีการตกแต่งสถานที่เล่นซึ่งเรียกว่า บ่อน ให้สวยงามแล้วนำแผ่นกระดาษมาถักเป็นขอบ มีความกว้างและยาวประมาณ ๔ x ๕ เมตร จัดเก้าอี้เป็น ๒ แถว ในแนวที่ตรงกันตามจำนวนผู้เล่น มีโต๊ะรับแขกวางชั้นน้ำพานรอง และกาะมะแม ๑ จาน สำหรับผู้มาแวะชม

เครื่องมือที่ใช้ในการเล่นคือ ลูกสะบ้า มีลักษณะกลมแบน ของฝ่ายชาย ทำด้วยไม้กลึงด้านหนึ่งอย่างสวยงาม มีขนาดตั้งแต่เส้นผ่านศูนย์กลาง ๔ - ๗ นิ้ว หนาประมาณครึ่งนิ้วของฝ่ายหญิง จะทำด้วยงาช้าง เขาควาย หรือ ทองเหลือง นำมากลึงให้สวยงาม มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑.๕ ถึง ๒ นิ้ว จำนวนผู้เล่นมีประมาณ ๘ - ๙ คู่แล้วแต่ความกว้างของบ่อน

มีข้อห้ามอยู่ว่า หนุ่ม และสาวในหมู่บ้านเดียวกันจะไม่เล่นด้วยกัน ก่อนจะเล่นพวกสาว ๆ จะแต่งตัวอย่างสวยงาม ลงมาเล่นกันก่อน พวกหนุ่ม ๆ พอใจที่จะเล่นกับสาวบ่อนไหน ก็จะส่งหัวหน้ามาเจรจาขอเล่นด้วย ส่วนพวกสาว ๆ ก็จะไม่ตกลงเล่นง่าย ๆ ต้องสำรวจดูก่อนว่า หนุ่ม ๆ เหล่านั้นมีกิริยาวาจาสุภาพเรียบร้อยหรือไม่ แต่งกายเรียบร้อยหรือไม่ หากไม่มีปัญหาจึงอนุญาตให้เล่นได้

ในการเล่นหนุ่มสาวจะจับกันเป็นคู่ ๆ ฝ่ายหนุ่มจะลงมือเล่นก่อนในฐานะเป็นแขก แต่ต้องเล่นตามกฎเกณฑ์ของเจ้าของบ่อน ซึ่งมี ทำเล่นในแต่ละหมู่บ้านไม่เหมือนกัน ดังนั้นก่อนจะเล่นในแต่ละท่า ฝ่ายหนุ่มจะต้องถามหัวหน้าบ่อนทุกครั้งไปว่าจะเล่นท่าใด และเมื่อเล่นจนครบทุกท่าแล้ว ก็หมายความว่าเล่นได้ ๑ เมือง

การเล่น ดำเนินไปจนถึงเที่ยงคืน จะมีการหยุดพักรับประทานอาหาร ซึ่งฝ่ายสาวจะเป็นผู้จัดเตรียมไว้ หลังจากที่ได้พักผ่อน พอสมควรแล้วก็จะเริ่มเล่นกันต่อไปอีกสองหรือสามชั่วโมง

ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความพอใจของ ทั้งสองฝ่ายอย่างไรก็ตามเวลาที่เล่น หนุ่มสาวเหล่านี้ จะอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ตลอดเวลา นับตั้งแต่ หัวค่ำจนกระทั่งเวลาเลิก

ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์แล้วตอบคำถาม

คำถามที่ ๑ จากสถานการณ์นี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด

(๑ คะแนน)

๑. องค์ประกอบของการเล่นสละบ้า
๒. วิธีการเล่นสละบ้า
๓. ประเพณีการเล่นสละบ้า
๔. ประวัติและที่มาของการเล่นสละบ้า

คำถามที่ ๒ การเล่นสละบ้า เป็นการละเล่นของชนกลุ่มใด (1 คะแนน)

๑. ชาวเหมันต์
๒. ชวรามัญ
๓. ชาวล้านนา
๔. ชาวล้านช้าง

คำถามที่ ๓ จากสถานการณ์ข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ (๑๐ คะแนน)
 ข้อใด เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ใช่”
 ข้อความ ไม่เป็นจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ไม่ใช่”

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑	ผู้หญิงที่เล่นสบบ้าจะต้องแต่งกายสวยงามก่อนเล่น		
๒	สบบ้าสามารถเล่นได้ทุกสถานที่ที่โล่งแจ้ง		
๓	การเล่นสบบ้าเป็นการละเล่นที่สำคัญของคนไทย		
๔	การเล่นสบบ้าเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างหมู่บ้าน		
๕	ขั้นตอนแรกของการเล่นสบบ้าคือการจัดทำสนาม		
๖	การเล่นสบบ้าจะจบลงหลังเวลา ๐๐.๐๐ น.		
๗	การมีผู้ใหญ่นั่งอยู่ด้วยระหว่างการเล่นสบบ้า เป็นการแสดงให้เห็นถึงความดีงามของสังคมนั้น		
๘	ขนมกาละแมเป็นขนมเลี้ยงแขก ในประเพณีการเล่นสบบ้า		
๙	บ่อนเป็นภาษาถิ่นของการเล่นสบบ้า		
๑๐	การเล่นสบบ้าต้องมีการปรับดินให้เรียบโดยฝ่ายชาย		

คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน

- ตอบถูก ๑ ข้อ ได้ ๑ คะแนน

คำถามที่ ๔ จากสถานการณ์ นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ที่มีผู้ใหญ่นั่งอยู่กับผู้เล่นสลับตลอดเวลา ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากสถานการณ์สนับสนุนคำตอบของนักเรียน

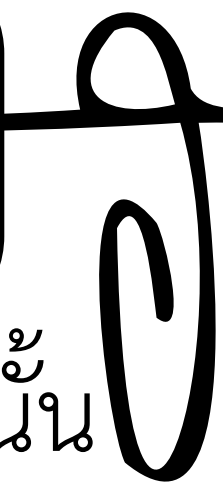
เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

๑).....
.....
.....

๒).....
.....
.....

การเล่นสื่บ้่าเป็นการเชื่อมความสามัคคี ระหว่างหมู่บ้่าน



คำถามที่ ๕ นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น

ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้เพียงข้อความเดียว

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

2. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ที่สอดคล้องกับความคิดการเลือกในข้อ 1 (ข้อละ 2 คะแนน)

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑).....	๑).....
๒).....	๒).....

สถานการณ์ที่ ๒ ก่อนซื้อยาต้องปรึกษาเภสัชกร

ในช่วงบ่ายของวันที่อากาศร้อนจัด สาวน้อยในชุดกระโปรงสีขาว อายุราว ๒๕ ปี เดินเข้ามาในร้านยาแห่งหนึ่ง

เภสัชกร: สวัสดีครับ

สาวน้อย: สวัสดีค่ะ ไม่ทราบว่าที่ร้านมียาตัวนี้ไหมคะ...

สาวน้อยยื่นกระดาษ (ที่มีตัวยาให้)

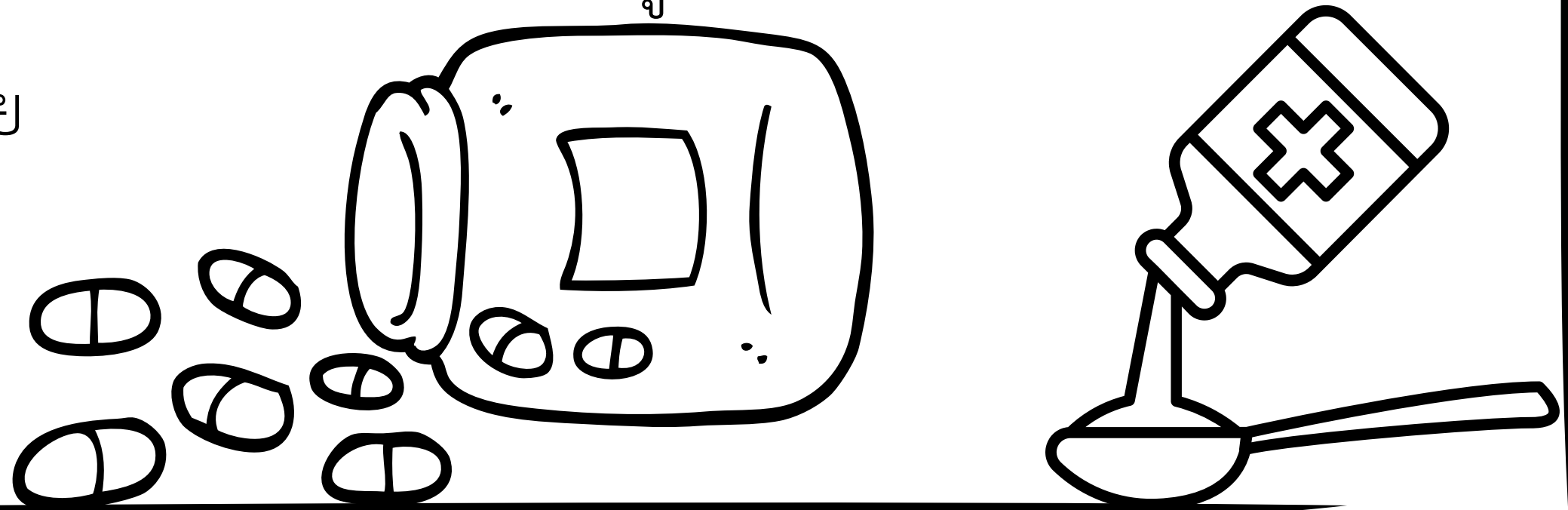
เภสัชกร: “ไอบูโพรเฟน ๔๐๐ มิลลิกรัม” ไม่ทราบว่าใครเป็นผู้ใช้ยานี้ครับ

สาวน้อย: ดิฉันเองค่ะ พอดีได้ซื้อยามาจากเพื่อนที่ทำงาน เห็นบอกว่าแก้ปวดหัว ลดไข้ได้ดีมาก ๆ

เภสัชกร: แต่... ผมว่าไม่เหมาะสมครับ เพราะยาตัวนี้อาจทำให้เกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้

สาวน้อย: คุณพระช่วย! โชคดีจังที่ได้เจอเภสัชกรด้วยตัวเอง หากเพื่อนซื้อมาให้แล้วเรากินเข้าไป...ไม่รู้ว่าลูกในท้องเราจะเป็นอย่างไรบ้าง...

จากสถานการณ์ข้างต้น นับว่าเป็นความโชคดีของสาวน้อยที่ได้ซื้อยานี้จากเภสัชกร และเภสัชกรได้มีการซักถาม และสังเกตลักษณะของผู้ใช้ยา แต่น่าจะเป็นการดีกว่านี้หากผู้ที่จะไปซื้อยา ได้บอกถึงข้อมูลที่จำเป็นเพื่อให้ได้รับยาที่เหมาะสม และปลอดภัย



สิ่งที่ควรบอกแก่เภสัชกร เมื่อไป ซื้ยาได้แก่

๑. ผู้ใช้ยา: ผู้ใช้ยาเป็นใคร อายุประมาณเท่าไร เป็นเด็ก หนุ่มสาว หรือผู้สูงอายุ
 ๒. อาการป่วย: ผู้ใช้ยาเป็นอาการนั้นมานานเท่าไรแล้ว ช่วงเวลาที่อาการกำเริบ ความถี่ของอาการ และความรุนแรงเมื่อเกิดอาการขึ้น
 ๓. ผลวินิจฉัยจากแพทย์(ถ้ามี): ผลที่เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคอะไร และ ได้รับการรักษาอะไรบ้าง
 ๔. โรคประจำตัว และยาที่ใช้ประจำ: เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาความซ้ำซ้อนของยา หรือ การเกิดการตีกันของยา (Drug-Drug Interaction)
 ๕. ประวัติการแพ้ยา: เพื่อเป็นการป้องกันการแพ้ยา หรือได้รับยาในกลุ่มที่เกิดอาการแพ้ได้
 ๖. น้ำหนักตัว: โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยเด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้มีน้ำหนักตัวน้อย หรือมากกว่าปกติมาก
 ๗. ภาวะการตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร: เนื่องจากยาหลาย ๆ ตัวสามารถส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ และขับออกทางน้ำนมได้ หญิงมีครรภ์หรือให้นมบุตร จึงต้องมีความระมัดระวังมากกว่าปกติ และแจ้งเภสัชกรหรือแพทย์ทุกครั้ง หากต้องใช้ยา เพราะในหลาย ๆ ครั้งภาวะนี้ไม่สามารถสังเกตได้จากภายนอก
- ข้อมูลที่จะต้องแจ้งต่อเภสัชกรนี้ อาจจะทำให้หลายคนรู้สึกยุ่งยาก หรือรำคาญเมื่อถูกซักถาม แต่สิ่งเหล่านี้ก็เพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้ยา ดังนั้น ผู้ใช้ยาควรมีการแจ้งข้อมูลเหล่านี้ทุกครั้งที่มาร้านยา

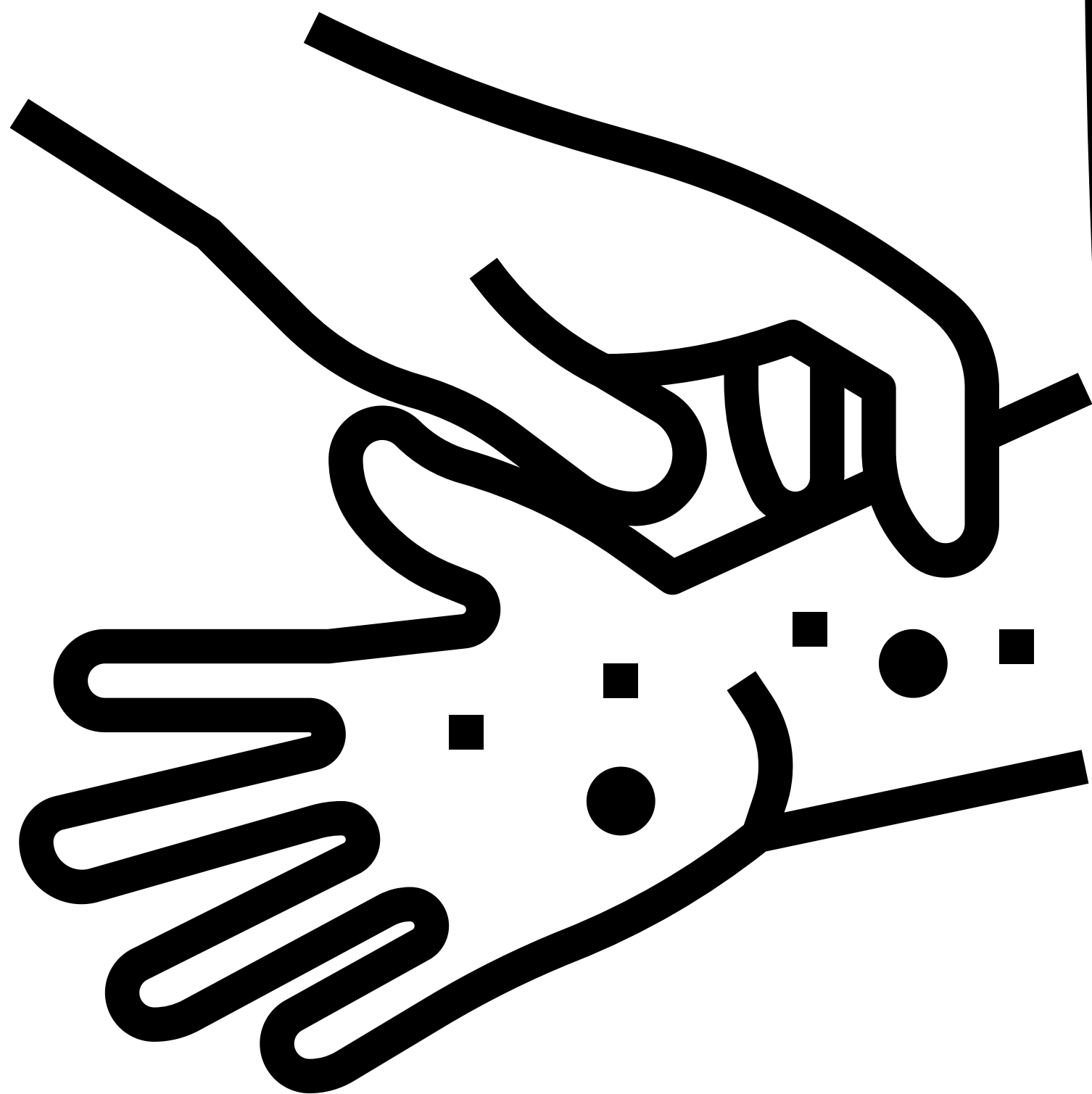
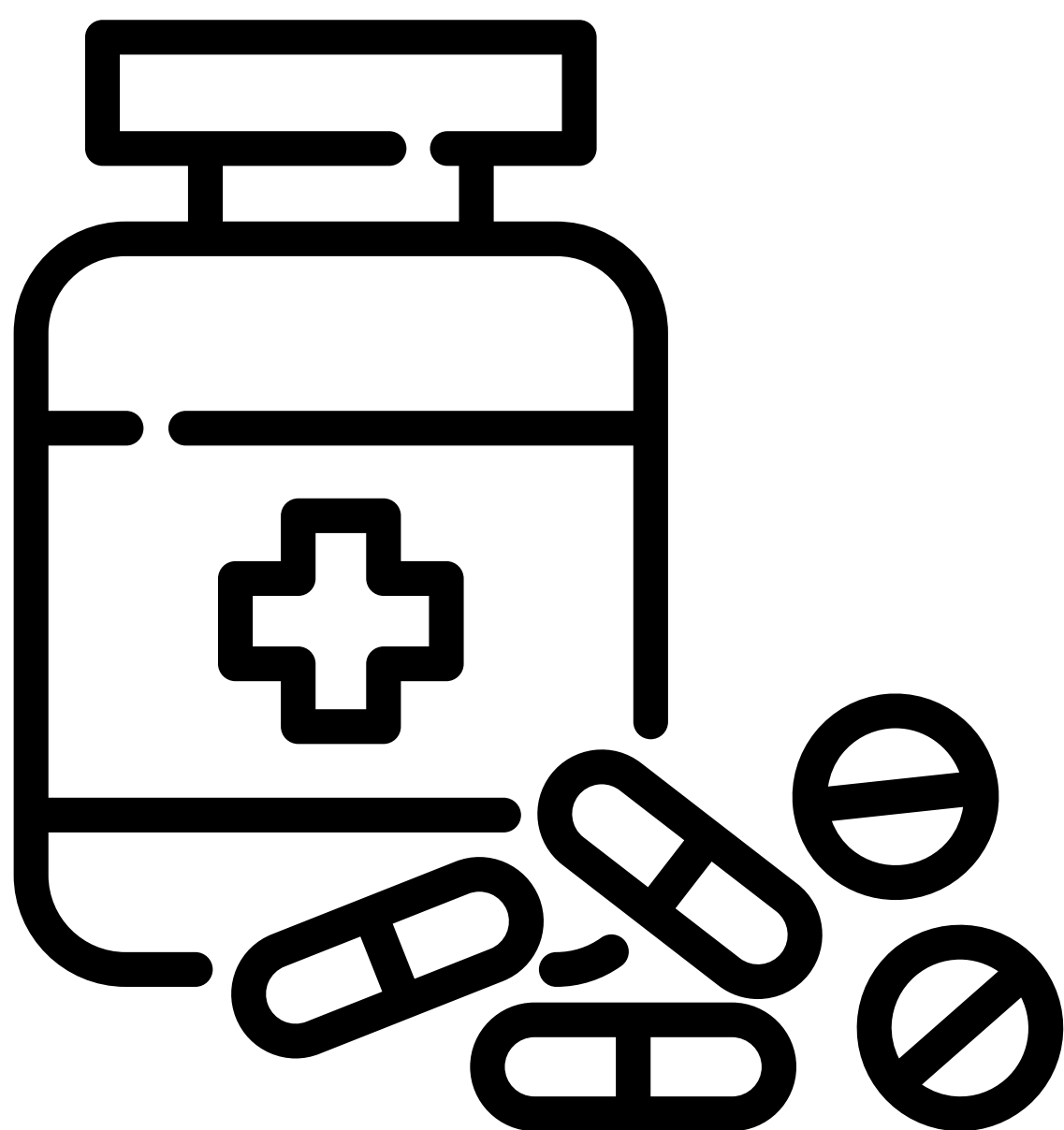
ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์แล้วตอบคำถาม

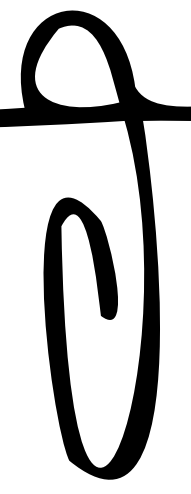
คำถามที่ ๑ จากสถานการณ์นี้ เมื่อต้องการซื้อยากจากร้านขายยา ควรถามหาใคร (๑ คะแนน)

๑. แพทย์
๒. เภสัชกร
๓. เจ้าของร้าน
๔. ผู้ผลิตยา

คำถามที่ ๒ ก่อนซื้อยา ควรบอกข้อมูลในข้อใด (๑คะแนน)

๑. จำนวนเงิน
๒. อาชีพ
๓. อายุ
๔. ส่วนสูง

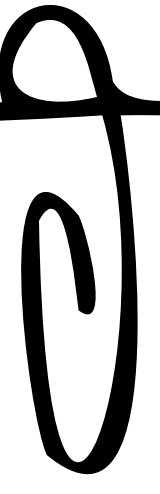




คำถามที่ ๓ จากสถานการณ์ข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ (๑๐ คะแนน)
 ข้อใด เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ใช่”
 ข้อความ ไม่เป็นจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ไม่ใช่”

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑	ยา “ไอบูโพรเฟน” มีสรรพคุณในการรักษาอาการท้องเสีย		
๒	หญิงสาวที่ต้องการซื้อยาไอบูโพรเฟน กำลังตั้งครรถ์		
๓	คำว่า “เภสัชกร” หมายถึง ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องยา		
๔	เราสามารถทานยาของเพื่อนได้ หากมีอาการป่วยเหมือนกัน		
๕	เราควรจำซื้อยาที่เราเคยแพ้ให้ได้		
๖	หากทานยามากกว่าที่เภสัชกรแจ้ง จะทำให้หายป่วยเร็วขึ้น		
๗	ข้อมูลน้ำหนักตัว ไม่จำเป็นต้องแจ้งให้เภสัชกรทราบ		
๘	หากผู้จ่ายยาไม่ใช่เภสัชกร อาจเกิดอันตรายต่อผู้ใช้ยาได้		
๙	ควรทานยาตามช่วงเวลา que เภสัชกรแนะนำเท่านั้น เช่น ก่อนอาหาร		
๑๐	ยาบางชนิดหากทานเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้		

คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน
 • ตอบถูก ๑ ข้อ ได้ ๑ คะแนน



คำถามที่ ๔ จากสถานการณ์ข้างต้น ร้านขายยาไม่ต้องมีเภสัชกร

ได้หรือไม่ ให้เลือกวงกลมล้อมรอบ ข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผลจำนวน ๒ ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากสถานการณ์ สนับสนุนคำตอบของนักเรียน

ได้

ไม่ได้

๑).....

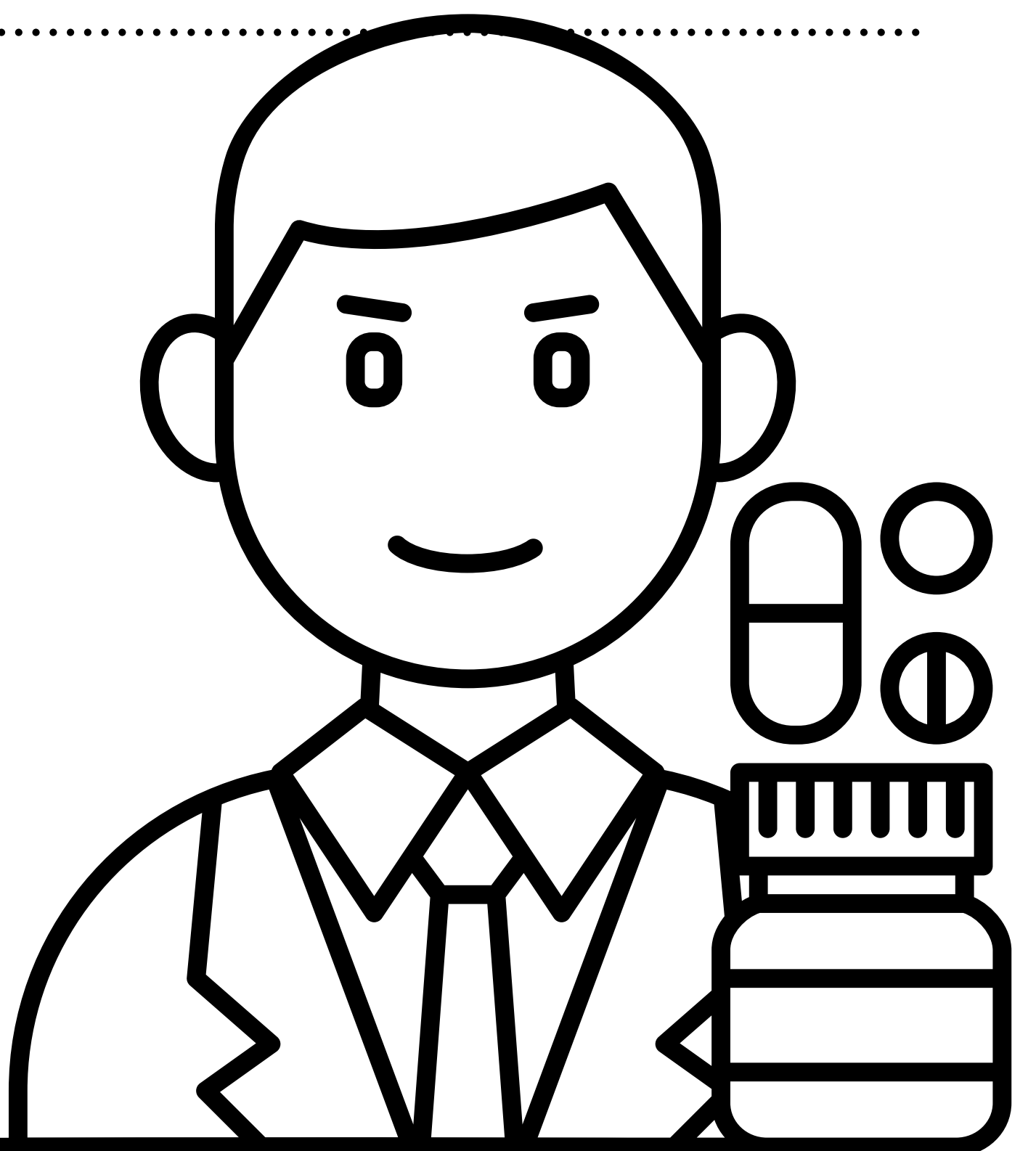
.....

.....

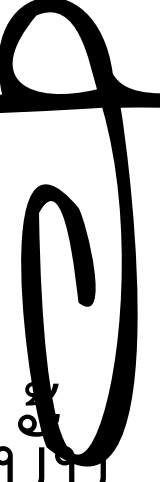
๒).....

.....

.....



อยากรู้เรื่องยา ควรปรึกษาเภสัชกร



คำถามที่ ๕ นักเรียนคิดเห็นอย่างไร กับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น
ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบข้อความข้าง
ล่างนี้เพียง ๑ ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องกับ
ความคิด การเลือกในข้อ ๑ (ข้อละ ๒ คะแนน)

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑).....	๑).....
๒).....	๒).....

สถานการณ์ที่ ๗ ประกาศเรื่องการบริจาคโลหิต

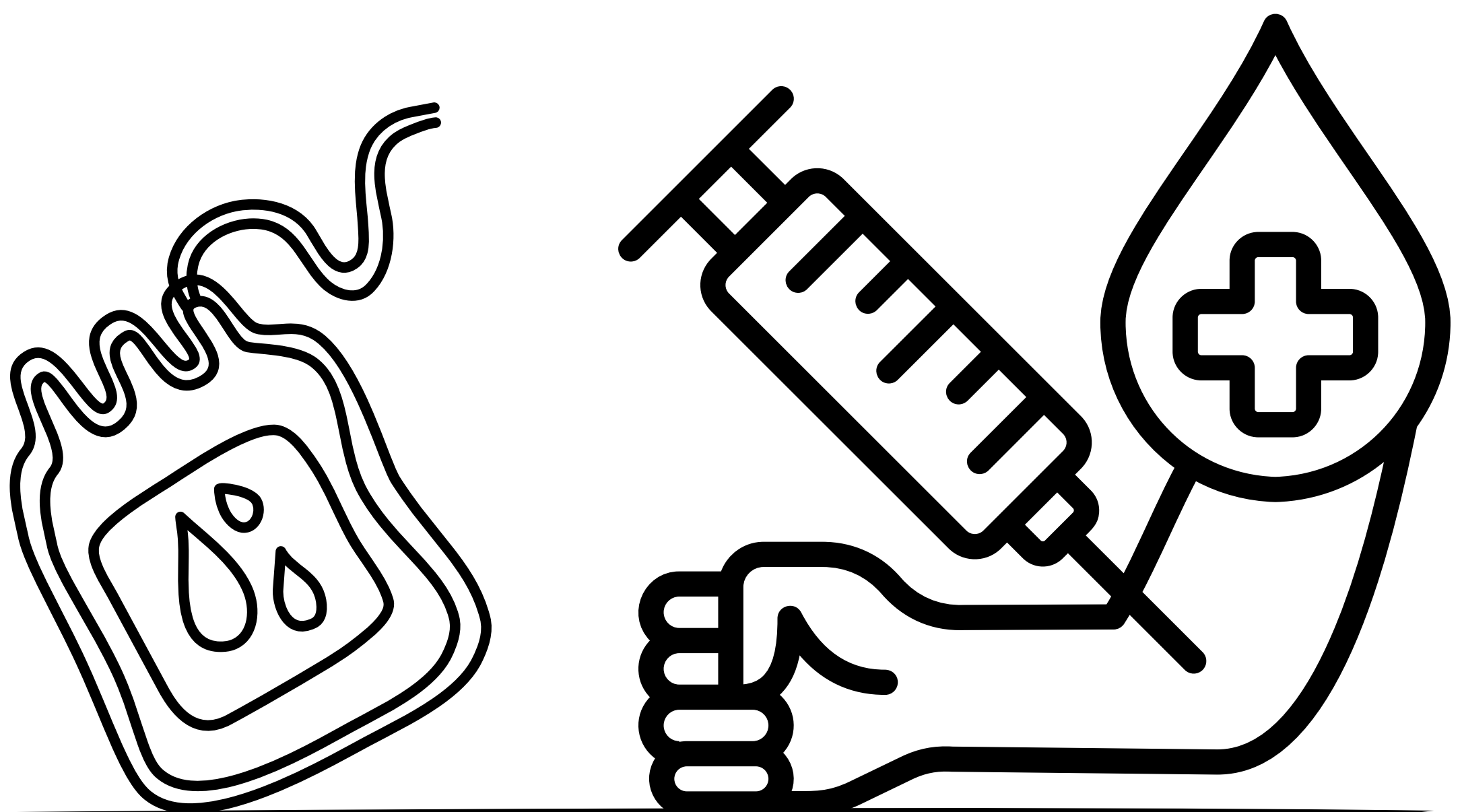
การบริจาคโลหิตเป็นสิ่งจำเป็น เพราะไม่มีผลิตภัณฑ์ใดที่สามารถใช้แทนเลือดมนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์ ดังนั้นการบริจาคโลหิตจึงไม่มีอะไรมาทดแทนได้และจำเป็นสำหรับการช่วยชีวิต

ในฝรั่งเศส แต่ละปีมีผู้ป่วย ๕๐๐,๐๐๐ คน ได้รับประโยชน์จากการถ่ายเลือด อุปกรณ์ที่ใช้เจาะเลือดผ่านการฆ่าเชื้อ และ ใช้ครั้งเดียว (กระบอกฉีดยา สายยาง ถังใส่เลือด) ไม่มีความเสี่ยงใด ๆ ในการให้เลือด

การบริจาคโลหิต: เป็นรูปแบบของการบริจาคที่รู้จักกันดีและใช้เวลา ๔๕ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง ถังความจุ ๔๕๐ มิลลิลิตร ถูกเก็บไปพร้อมกับตัวอย่างอีกเล็กน้อย สำหรับทดสอบและตรวจสอบ

- ผู้ชายสามารถบริจาคโลหิตได้ปีละ ๕ ครั้ง ผู้หญิงปีละ ๓ ครั้ง
- ผู้บริจาคต้องมีอายุตั้งแต่ ๑๘ ถึง ๖๕ ปี จำเป็นต้องเว้นระยะอย่างน้อย ๘

สัปดาห์ระหว่างการบริจาคโลหิตแต่ละครั้ง



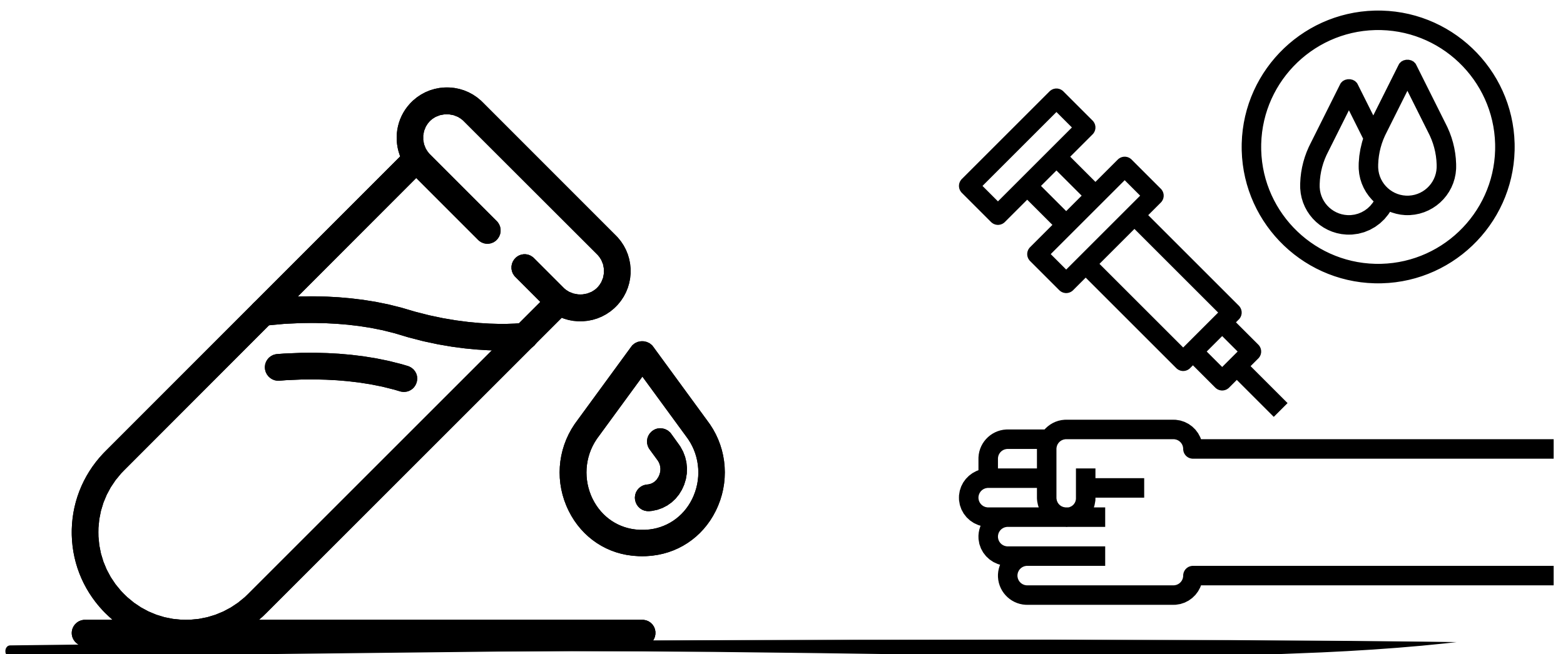
ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์แล้วตอบคำถาม

คำถามที่ ๑ จุดประสงค์หลักของ “ประกาศเรื่องการบริจาคโลหิต” คืออะไร (๑ คะแนน)

๑. เพื่อกระตุ้นให้คนบริจาคโลหิต
๒. เพื่อระบายนความเสี่ยงของการบริจาคโลหิต
๓. เพื่ออธิบายว่าคุณสามารถโลหิตได้ที่ไหนบ้าง
๔. เพื่อพิสูจน์ว่าคนจำนวนมากบริจาคโลหิตเป็นประจำ

คำถามที่ ๒ ข้อความที่กล่าวว่า “อุปกรณ์ที่ใช้เจาะเลือดผ่าน การฆ่าเชื้อและใช้ครั้งเดียว....” ทำไมสถานการณ์จึงใส่ข้อมูลนี้ เข้าไปด้วย (๑ คะแนน)

๑. เพื่อย้ำให้คุณแน่ใจว่าการบริจาคโลหิตปลอดภัย
๒. เพื่อเน้นว่าการบริจาคโลหิตเป็นสิ่งจำเป็น
๓. เพื่ออธิบายว่าการบริจาคโลหิตของคุณไปใช้
๔. เพื่อให้รายละเอียดของการทดสอบและตรวจสอบ

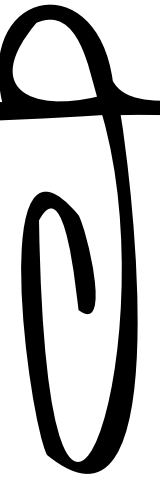


คำถามที่ ๓ จากสถานการณ์ข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ (๑๐ คะแนน)
 ข้อใด เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ใช่”
 ข้อความ ไม่เป็นจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ไม่ใช่”

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑	ไม่มีสิ่งใดใช้แทนเลือดมนุษย์ได้		
๒	การบริจาคเลือดทุกคนสามารถบริจาคได้		
๓	อุปกรณ์ในการเจาะเลือดผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว สามารถใช้ได้หลายครั้ง		
๔	ไม่มีความเสี่ยงใดใดในการบริจาคเลือด		
๕	ผู้ชายสามารถบริจาคโลหิตได้น้อยกว่าผู้หญิง		
๖	การบริจาคเลือด ต้องเว้นระยะอย่างน้อย ๘ วัน		
๗	มีการกำหนดอายุในการบริจาคเลือด		
๘	การบริจาคโลหิตนับเป็นการสร้างบุญวิธีหนึ่ง		
๙	การบริจาคโลหิตเป็นการช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์		
๑๐	การบริจาคเลือดเป็นสิ่งจำเป็นของทุกประเทศ		

คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน

- ตอบถูก ๑ ข้อ ได้ ๑ คะแนน



คำถามที่ ๔ ผู้หญิงอายุ ๑๘ ปี ที่บริจาคโลหิตไปแล้ว ๒ ครั้งใน ๑๒ เดือนที่ผ่านมา และต้องการบริจาคโลหิตอีกครั้ง ตาม “ประกาศเรื่องการบริจาคโลหิต” มีเงื่อนไขอะไรที่จะยอมรับให้เธอบริจาคโลหิตอีกครั้ง

.....

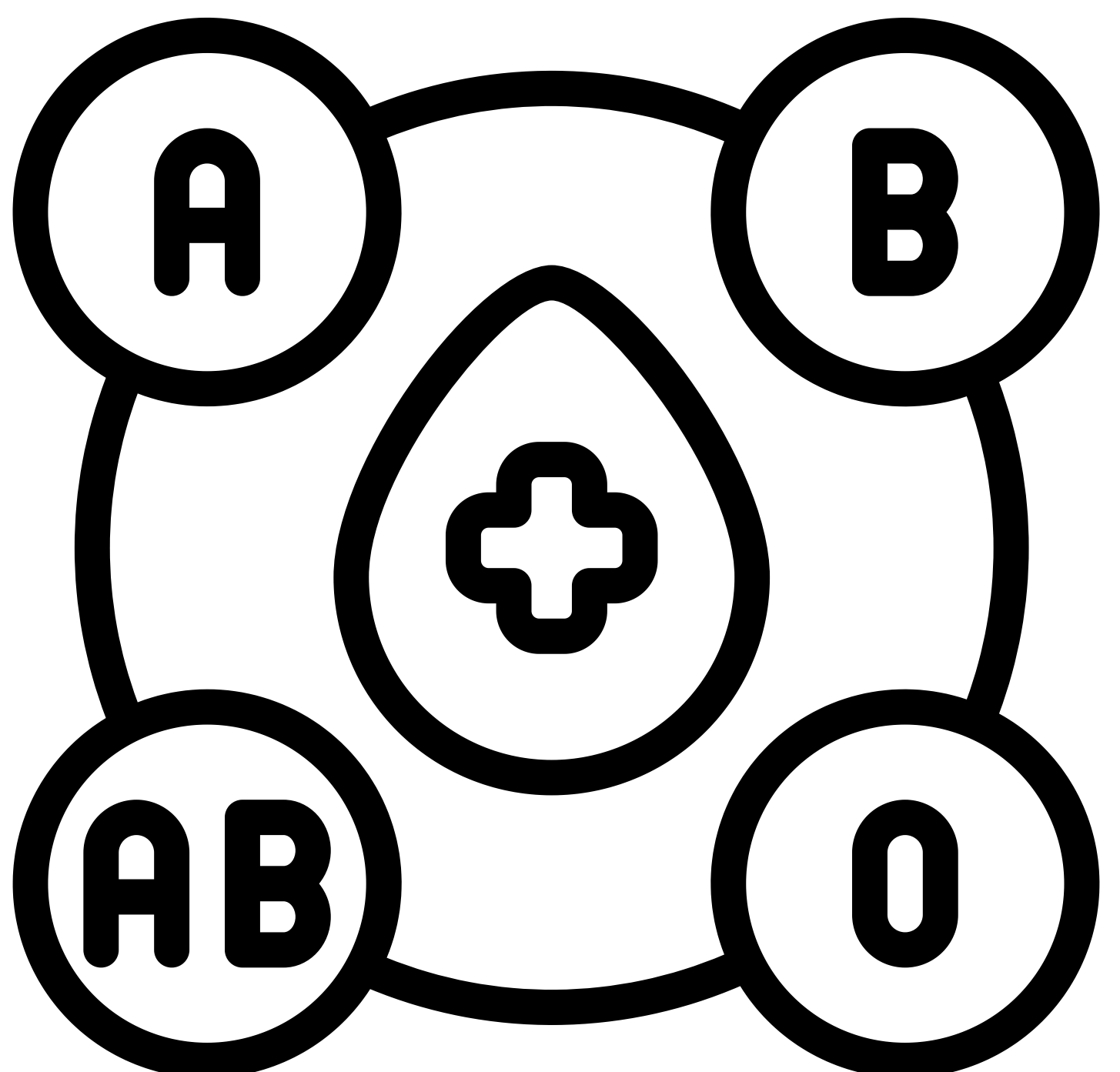
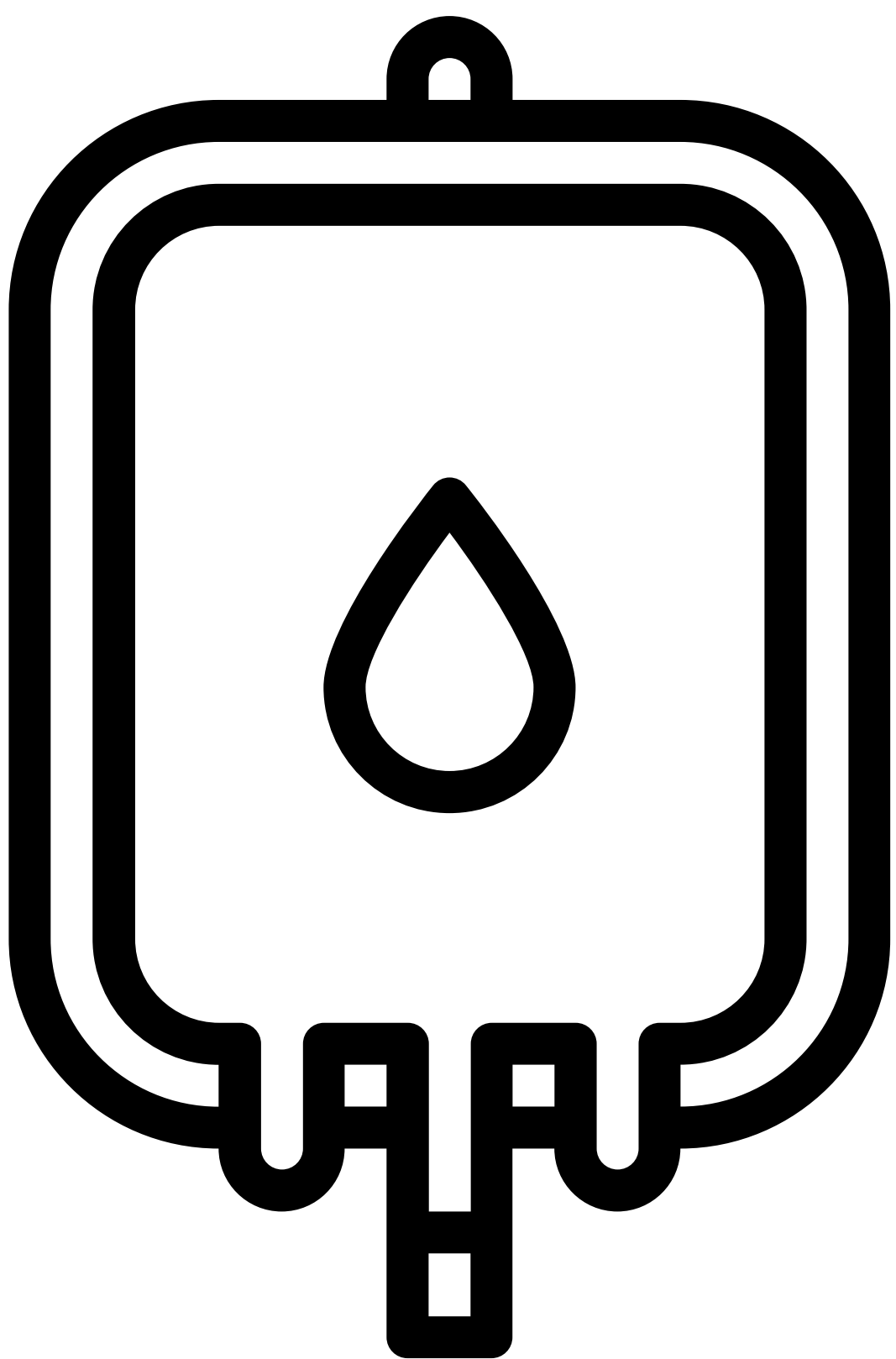
.....

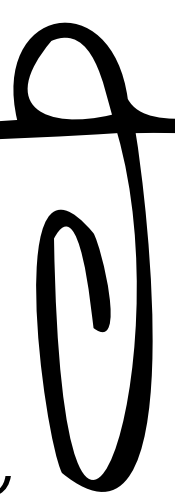
.....

.....

.....

.....





ร่วมบริจาคโลหิต ช่วยต่อชีวิตเพื่อนมนุษย์

คำถามที่ ๕ นักเรียนคิดเห็นอย่างไร กับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น
ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบข้อความข้างล่างนี้
เพียง ๑ ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒ . ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องกับ
ความคิด การเลือกในข้อ ๑ (ข้อละ ๒ คะแนน)

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑).....	๑).....
๒).....	๒).....

สถานการณ์ที่ ๘ ป้ายประกาศในซูเปอร์มาร์เก็ต

การแจ้งเตือนการแพ้ถั่วลิสง

ขนมปังกรอบไส้ครีมมะนาว

วันที่แจ้งเตือน : ๔ กุมภาพันธ์

ชื่อผู้ผลิต : บริษัท ไฟน์ฟูดส์ จำกัด

ข้อมูลผลิตภัณฑ์ : ขนมปังกรอบไส้ครีมมะนาว ๑๒๕ กรัม

(ควรบริโภคก่อน ๑๘ มิถุนายน และควรบริโภคก่อน ๑ กรกฎาคม)

รายละเอียด : ขนมปังกรอบบางอย่างในรุ่นการผลิตเหล่านี้ อาจมีส่วน

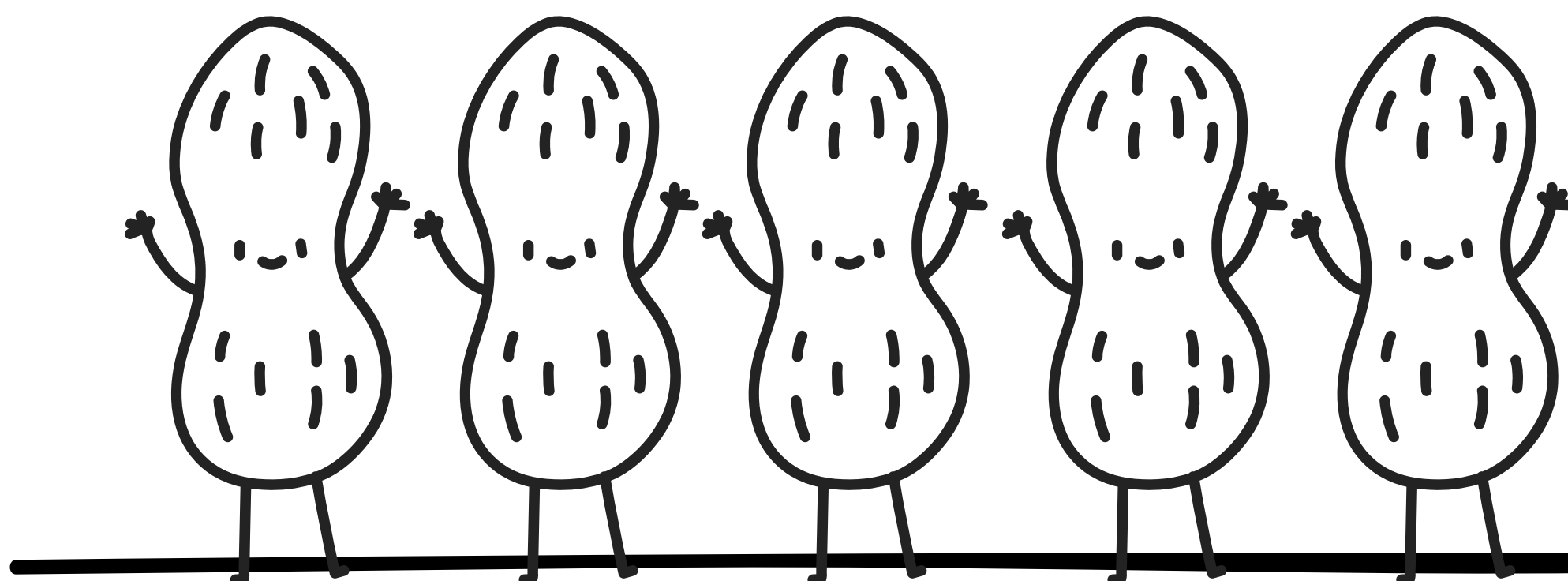
ของถั่วลิสงผสมอยู่ แต่ไม่แจ้งไว้ในรายการส่วนผสม ผู้ที่แพ้ถั่วไม่ควรรับ

ประทานขนมปังกรอบนี้

การปฏิบัติของผู้บริโภค : หากท่านซื้อขนมปังกรอบนี้ไป ท่านสามารถ

นำมาคืน ณ จุดที่ท่านซื้อ เพื่อรับเงินคืนได้เต็มจำนวนหรือโทรสอบถาม

ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ๑๒๐๐ ๐๓๔ ๒๑๔



ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์แล้วตอบคำถาม

คำถามที่ ๑ จุดประสงค์ของป้ายประกาศนี้คืออะไร (๑ คะแนน)

๑. เพื่อโฆษณาขนมปังกรอบไส้ครีมมะนาว
๒. เพื่อบอกประชาชนว่าขนมปังกรอบผลิตเมื่อใด
๓. เพื่อเตือนประชาชนเกี่ยวกับขนมปังกรอบ
๔. เพื่ออธิบายว่าจะซื้อขนมปังกรอบไส้ครีมมะนาวได้ที่ไหน

คำถามที่ ๒ จุดประสงค์ของส่วนที่เป็นรายละเอียดในป้ายประกาศคืออะไร (๑ คะแนน)

๑. เพื่อโฆษณาขนมปังชนิดต่าง ๆ
๒. เพื่อแจ้งเรื่องของแถมพิเศษที่มากับขนมปังกรอบ
๓. เพื่อบอกส่วนผสมของขนมปังกรอบ
๔. เพื่ออธิบายว่ามีอะไรผิดปกติในขนมปังกรอบ



คำถามที่ ๓ จากสถานการณ์ข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ (๑๐ คะแนน)
ข้อใด เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ใช่”
ข้อความ ไม่เป็นจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ไม่ใช่”

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑	ขนมปังทุกชนิดควรบอกวันที่ผลิตและวันหมดอายุ		
๒	เมื่อซื้อขนมปังไปแล้วให้นำมาคืนที่ ณ สถานที่จำหน่าย		
๓	ขนมปังมีส่วนผสมของถั่วลิสงทุกชิ้น		
๔	ขนมปังของบริษัทไฟน์ฟูดส์จำกัด มีการแจ้งส่วนผสมอย่างละเอียด		
๕	การเลือกซื้ออาหาร ควรเลือกซื้อที่ลดราคาและมีของแถมอยู่ด้วย		
๖	ลูกค้าที่แพ้ถั่วลิสง ไม่ทราบว่าขนมปังมีส่วนผสมของถั่วลิสงอยู่		
๗	การผลิตขนมปังควรบอกส่วนผสมเฉพาะส่วนสำคัญเท่านั้น		
๘	ป้ายประกาศซูเปอร์มาร์เก็ตเป็นการเตือนให้ผู้บริโภครับทราบ		
๙	เมื่อนำสินค้าคืน จะได้รับเงินคืนครึ่งราคา		
๑๐	ผู้ที่แพ้อาหาร ควรตรวจสอบส่วนผสมก่อนทานทุกครั้ง		

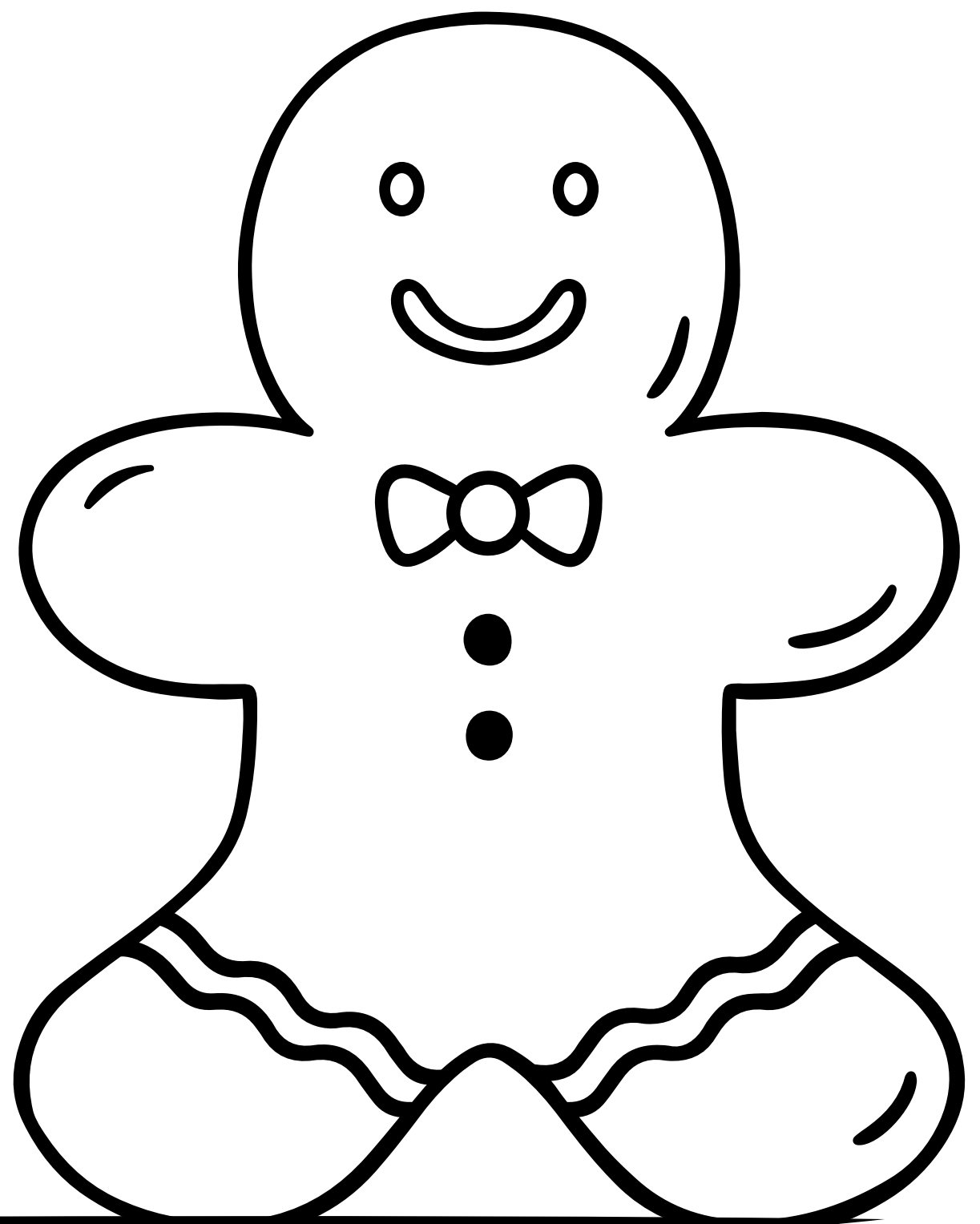
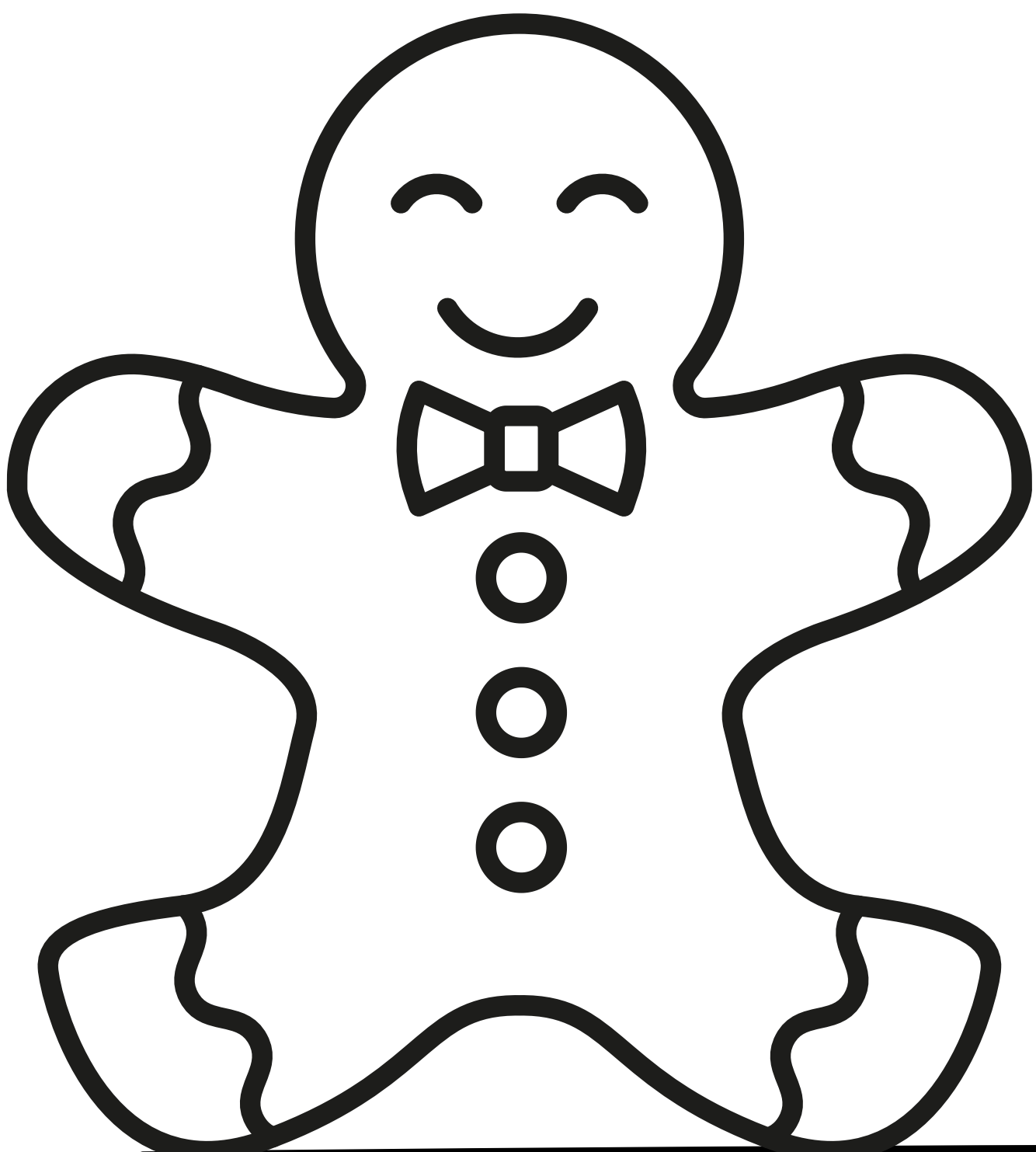
คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน

- ตอบถูก ๑ ข้อ ได้ ๑ คะแนน



คำถามที่ ๔ ถ้านักเรียนซื้อขนมปังเหล่านี้ไปแล้ว ควรที่จะนำขนมปังนี้ไปคืน จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



...นักบริโภคนที่ดี จะซื้อของดี ต้องดูที่ส่วนผสม...

คำถามที่ ๕ นักเรียนคิดเห็นอย่างไร กับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น
ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบข้อความข้างล่างนี้
เพียง ๑ ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒ . ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องกับ
ความคิด การเลือกในข้อ ๑ (ข้อละ ๒ คะแนน)

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑).....	๑).....
๒).....	๒).....

สถานการณ์ที่ ๙ การใช้สิทธิลงคะแนนเลือกตั้ง

การใช้สิทธิลงคะแนนเลือกตั้ง นอกราชอาณาจักร

ระหว่างวันที่ 25 มีนาคม - 9 เมษายน 2566

สถานที่ลงคะแนน 94 แห่ง (66 ประเทศ)
 ผู้ลงทะเบียนขอใช้สิทธิ 115,245 คน
 ผู้ใช้สิทธิลงคะแนน 99,930 คน คิดเป็นร้อยละ 86.71

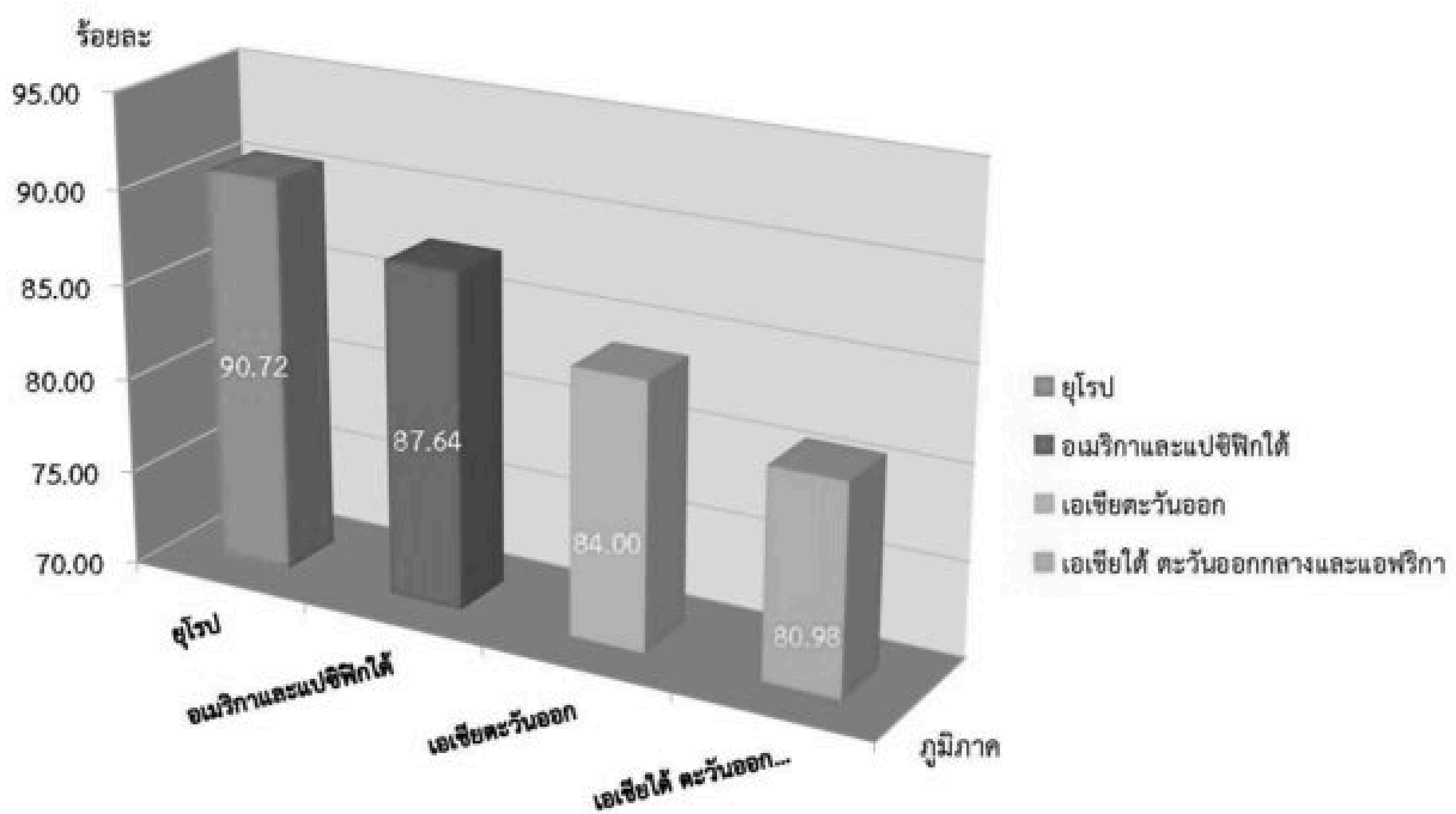
การใช้สิทธิลงคะแนนเลือกตั้ง นอกราชอาณาจักร

จำแนกตามภูมิภาค

ภูมิภาค	ผู้ลงทะเบียนขอใช้สิทธิ	ผู้ใช้สิทธิลงคะแนน	ร้อยละ
ยุโรป	29,424	26,693	90.72
อเมริกาและแปซิฟิกใต้	39,759	34,846	87.64
เอเชียตะวันออก	36,108	30,330	84.00
เอเชียใต้ ตะวันออกกลางและแอฟริกา	9,954	8,061	80.98
รวมทั้งหมด	115,245	99,930	86.71

แผนภูมิแสดงร้อยละของการใช้สิทธิลงคะแนนเลือกตั้ง นอกราชอาณาจักร

จำแนกตามภูมิภาค



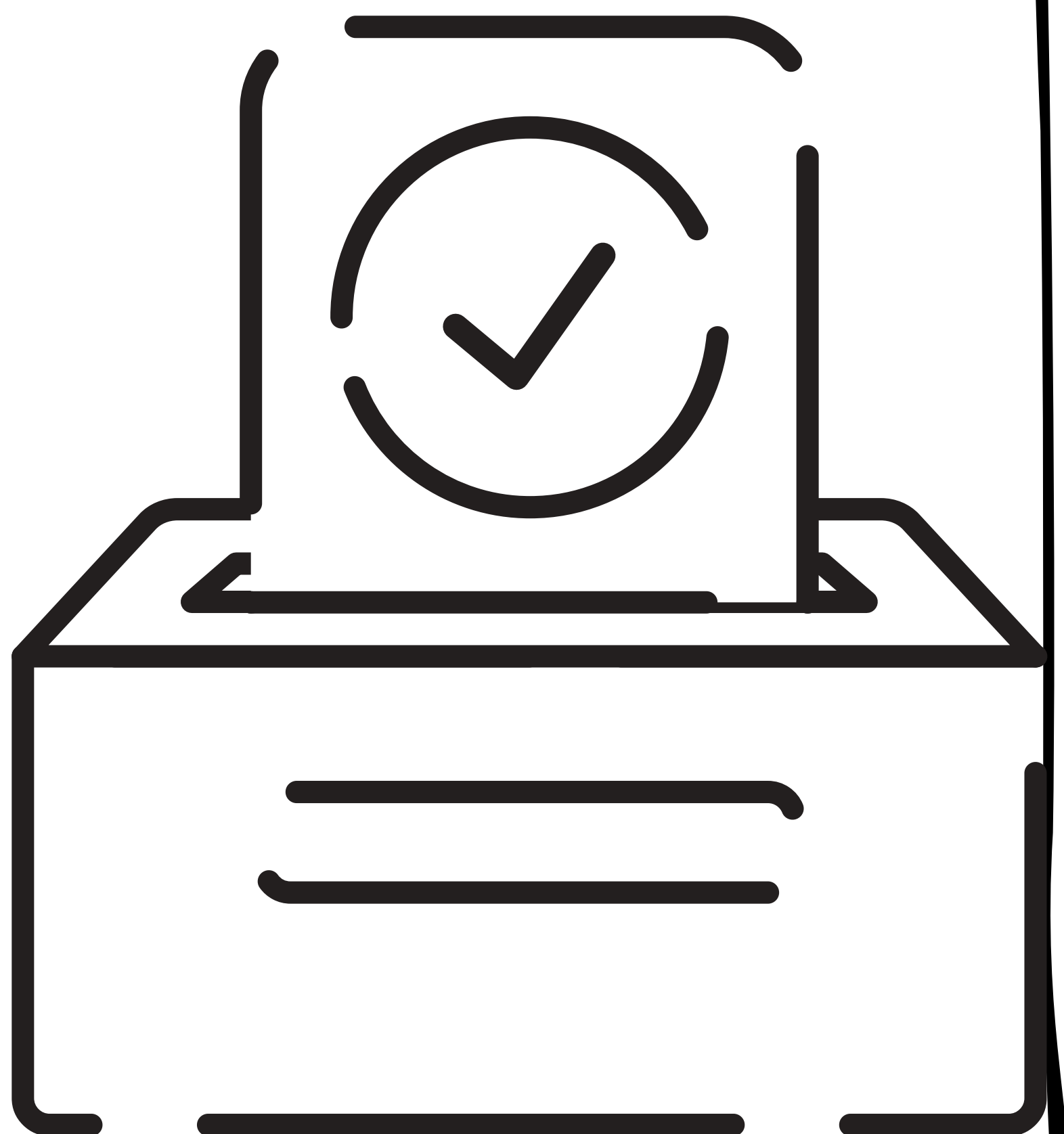
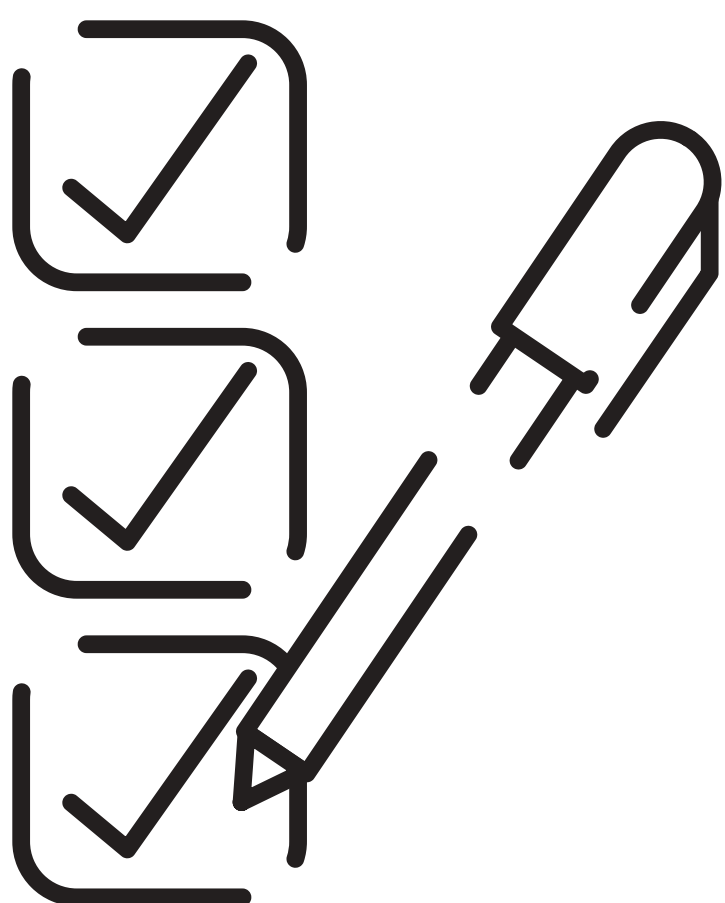
ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์แล้วตอบคำถาม

คำถามที่ ๑ จากสถานการณ์ข้างต้น กล่าวถึงเรื่องใด (๑ คะแนน)

๑. ผลการเลือกตั้งปี ๒๕๖๖
๒. จำนวนผู้สมัครรับเลือกตั้งปี ๒๕๖๖
๓. จำนวนผู้ใช้สิทธิเลือกตั้งในประเทศไทยปี ๒๕๖๖
๔. จำนวนผู้ใช้สิทธิเลือกตั้งนอกราชอาณาจักรปี ๒๕๖๖

คำถามที่ ๒ “นอกราชอาณาจักร” หมายถึงอะไร (๑ คะแนน)

๑. พื้นที่ต่างอำเภอ
๒. พื้นที่ต่างจังหวัด
๓. พื้นที่ต่างประเทศ
๔. พื้นที่ในประเทศ

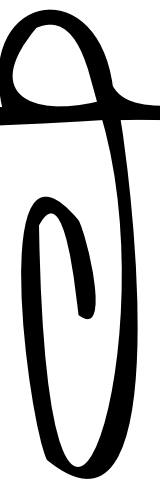


คำถามที่ ๓ จากสถานการณ์ข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ (๑๐ คะแนน)
 ข้อใด เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ใช่”
 ข้อความ ไม่เป็นจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ไม่ใช่”

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑	การเลือกตั้ง เป็นสิทธิและหน้าที่ของคนไทยที่อายุ ๑๘ ปีขึ้นไป		
๒	หากอยู่ต่างประเทศในช่วงเวลาเลือกตั้ง ไม่สามารถลงคะแนนเสียงได้		
๓	ปี ๒๕๖๖ คนไทยที่ลงคะแนนเสียงนอกราชอาณาจักรมีทั้งหมด ๖๖ ประเทศ		
๔	ผู้ลงทะเบียนขอใช้สิทธิเลือกตั้งนอกราชอาณาจักรมีน้อยกว่าหนึ่งแสนคน		
๕	ผู้ใช้สิทธิลงคะแนนเลือกตั้งนอกราชอาณาจักรมีมากกว่าร้อยละ ๘๐		
๖	ภูมิภาคที่คนไทยลงคะแนนเลือกตั้งนอกราชอาณาจักรมากที่สุด คือ ยุโรป		
๗	ประเทศที่มีคนไทยน้อยที่สุด คือ เอเชียตะวันออกเฉียงใต้		
๘	ระยะเวลาสำหรับการลงคะแนนเลือกนอกราชอาณาจักร ใช้เวลาทั้งหมด ๒๐ วัน		
๙	สถานที่ลงคะแนนเลือกตั้งนอกราชอาณาจักร มี ๙๐ กว่าแห่งทั่วโลก		
๑๐	จากกราฟและตารางดังกล่าว แสดงว่าคนไทยนอกราชอาณาจักร มีความตั้งใจและใช้สิทธิเลือกตั้งจำนวนมาก		

คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน

- ตอบถูก ๑ ข้อ ได้ ๑ คะแนน



คำถามที่ ๔ แม้ว่านักเรียนจะยังไม่สามารถใช้สิทธิ์เลือกตั้งได้ เพราะอายุยังไม่ครบ ๑๘ ปีบริบูรณ์ แต่นักเรียนจะมีส่วนร่วม ในการเลือกตั้งได้อย่างไรบ้าง ตอบ ๒ ข้อ (๒ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คนไทยควรไปเลือกตั้ง

คำถามที่ ๕ นักเรียนคิดเห็นอย่างไร กับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น
ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบข้อความข้างล่างนี้
เพียง ๑ ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒ . ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องกับ
ความคิด การเลือกในข้อ ๑ (ข้อละ ๒ คะแนน)

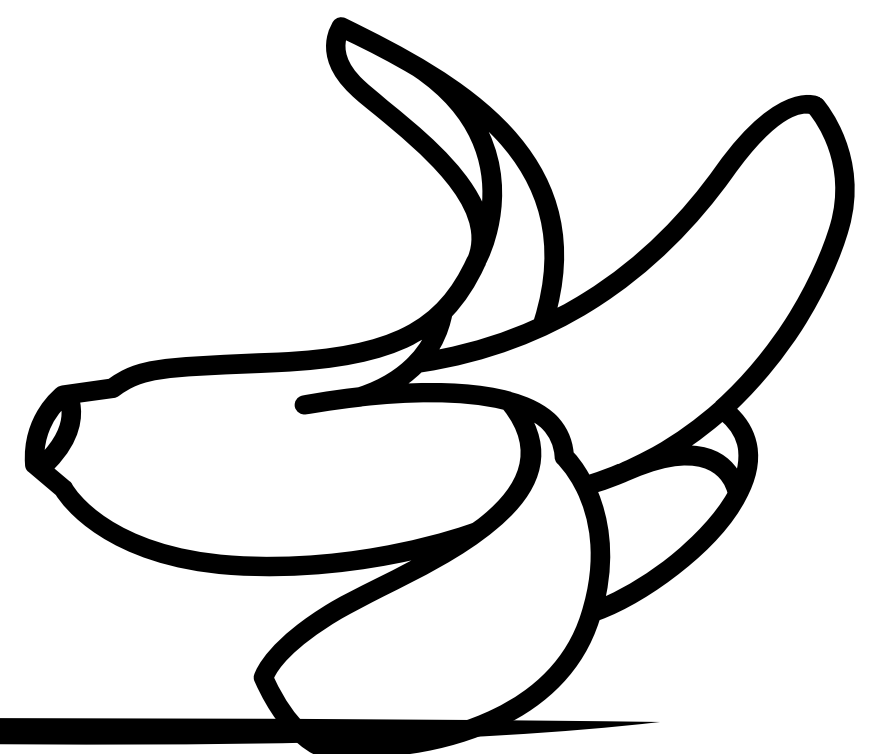
ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑).....	๑).....
๒).....	๒).....

สถานการณ์ที่ ๑๐ เรื่องกล้วย ๆ

กล้วยเป็นพืชชนิดหนึ่งซึ่งสามารถปลูกได้ง่ายมาก ลูกเป็นสีเหลือง มักเจริญเติบโตในเขตเมืองร้อน ถิ่นกำเนิดจากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ทางเรานี่เอง แล้วบ้านเรานี้ก็มีหลากหลายพันธุ์ที่ปลูก ไม่ว่าจะเป็นกล้วยน้ำว้า กล้วยหอม และอื่น ๆ ซึ่งมีรสชาติที่แตกต่างกันไป ต้นหนึ่งนั้นจะออกลูกเป็นเครือได้เครือเดียวแล้วจะพันทิ้งไปให้ต้นอื่นงอกและออกลูกไปเรื่อย ๆ เพราะว่ากล้วยจะไม่ออกลูกซ้ำกับต้นเดิม

เราได้นำกล้วยมาใช้ประโยชน์นานหลายศตวรรษแล้ว ถือเป็นพืชที่มีความสำคัญกับมนุษย์ที่ขาดไม่ได้เลยทีเดียว ดังนี้

๑. ประโยชน์ทางโภชนาการ สำหรับประโยชน์ทางโภชนาการมีมากมาย หลายคนเคยเห็นผู้ใหญ่เอากกล้วยสุก ๆ มาบดให้เหนียว คนโบราณเขานำมาให้เด็กที่ฟันยังขึ้นได้ไม่ดี เป็นการสร้างเสริมวิตามินที่มีมากมายในกล้วยนั่นเอง อีกทั้งกล้วยเป็นอาหารที่มีใยอาหารที่สูง ช่วยในการขับถ่ายที่ดี มีวิตามิน A วิตามิน B๖ วิตามิน C วิตามิน E มีทั้งเกลือแร่ โพแทสเซียม แมกนีเซียม ช่วยให้การดูดซึมแคลเซียม มีน้ำตาลจากธรรมชาติ น้ำตาลกลูโคส ฟรุกโตส และยังมีสารที่สำคัญที่มีชื่อว่า เพคติน ที่มีความแตกต่างไปจากพืชทั่วไป สามารถป้องกันโรคเกี่ยวกับมะเร็งลำไส้ได้อีก เพราะฉะนั้นเราควรที่จะกินกล้วยในทุกวัน



๒. ช่วยห้ามเลือด สำหรับกล้วยนั้น ได้ยอมรับถึงสรรพคุณในการห้ามเลือด

และรักษาบาดแผลได้เป็นอย่างดี ซึ่งสามารถนำยางกล้วยหยดใส่แผลห้ามเลือดได้ทันที

๓. หัวใจและความดัน กล้วยมีโพแทสเซียมที่มีปริมาณสูง ช่วยป้องกันโรคหัวใจ

และหลอดเลือด ทำให้หัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังมีวิตามินบี ๖

ในการรักษาโรคความดันสูง และได้มีรายงานวิจัยว่าคนที่กินกล้วยทุกวันใน ๒ สัปดาห์

สามารถที่จะลดความดันลงได้ ๑๐% นอกจากนี้ยังช่วยลดความดันที่เกิดจากหลาย

สาเหตุ ซึ่งได้มีรายงานที่ตรงกันว่าสามารถลดความดันไม่ให้เกิดผลข้างเคียงอื่น ๆ

รวมถึงอาการวิงเวียนศีรษะ มีประสิทธิภาพมากกว่ายาเสียอีก จึงเป็นที่ยอมรับว่า

กล้วยสามารถป้องกันโรคหัวใจและลดความดันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ให้ระบบเลือด

หมุนเวียนได้ดี ป้องกันการเป็นตะคริว เพราะว่ามีโพแทสเซียมและแมกนีเซียมสูง

๔. รักษาโรคกระเพาะอาหาร กล้วยสามารถรักษาคนที่เป็นโรคกระเพาะอาหาร

ได้เป็นอย่างดี โดยจะเคลือบบริเวณแผลในกระเพาะ เยื่อบุของกระเพาะที่เกิดจาก

การกัดกร่อนของกรดในกระเพาะ ตอนเช้าลองทานกล้วยสักสองลูก อาการจาก

กระเพาะจะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

๕. ระบบทางเดินอาหาร กล้วยช่วยให้ระบบการทำงานของทางเดินอาหารได้ดี

ด้วยสารเพคตินเป็นเส้นใยที่มาจากธรรมชาติสามารถละลายน้ำได้ จึงป้องกันท้องผูกได้

และช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยในการลดน้ำหนักได้อย่างดีเยี่ยม

ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยดูดซับอาหาร นอกจากแก้ท้องผูกและแก้ท้องเสียได้อีก แก้ท้องอืด

ท้องเฟ้อ บรรเทาโรคกรดไหลย้อน

๖. รักษาต่อกระจก มีการวิจัยทางไนจีเรียได้แจ้งว่า กล้วยสามารถรักษาต่อกระจกได้ด้วยการรักษากับพืชชนิดอื่น อย่างเช่น ถั่วเหลือง และป้องกันการเสื่อมสภาพของตาผู้สูงอายุได้อีกด้วย

๗. ป้องกันมะเร็งลำไส้ สารเพคตินที่อยู่ในกล้วยช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้อย่างดี ซึ่งเป็นสารที่พบไม่บ่อยนักและมีมากอยู่ในกล้วยเสียด้วย กล้วยเพียง ๒ กรัม มีปริมาณของสารดังกล่าว ๑๐% ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ดังนั้นต้องทานอย่างน้อยวันละ ๒ ลูก

๘. ปรับความสมดุลของอารมณ์และระบบสมอง กล้วยสามารถที่จะช่วยให้เราผ่อนคลายทางด้านอารมณ์ได้ เพราะกล้วยมีทั้งแร่ธาตุอีเล็กโทรไลต์ โพแทสเซียม โทนิน โพแตสเซียม ป้องกันโรคซึมเศร้า นอกจากนี้วิตามินบี ๖ ช่วยให้นอนหลับได้สบาย และช่วยบำรุงสมองทำให้เราฉลาดขึ้นและมีความจำที่ดีได้

๙. ช่วยดูดซึมแคลเซียม กล้วยไม่มีแคลเซียม แต่ว่าสารพรีไบโอติกช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดีขึ้น และช่วยกระตุ้นแบคทีเรียที่สำคัญของระบบทางเดินอาหาร

๑๐. ใช้เป็นอาหารเด็กเล็ก ใช้ผสมน้ำและน้ำผึ้ง บดให้ละเอียดแล้วป้อนให้เด็ก ช่วยให้รับสารอาหารที่ดีเป็นการทำให้ร่างกายแข็งแรง

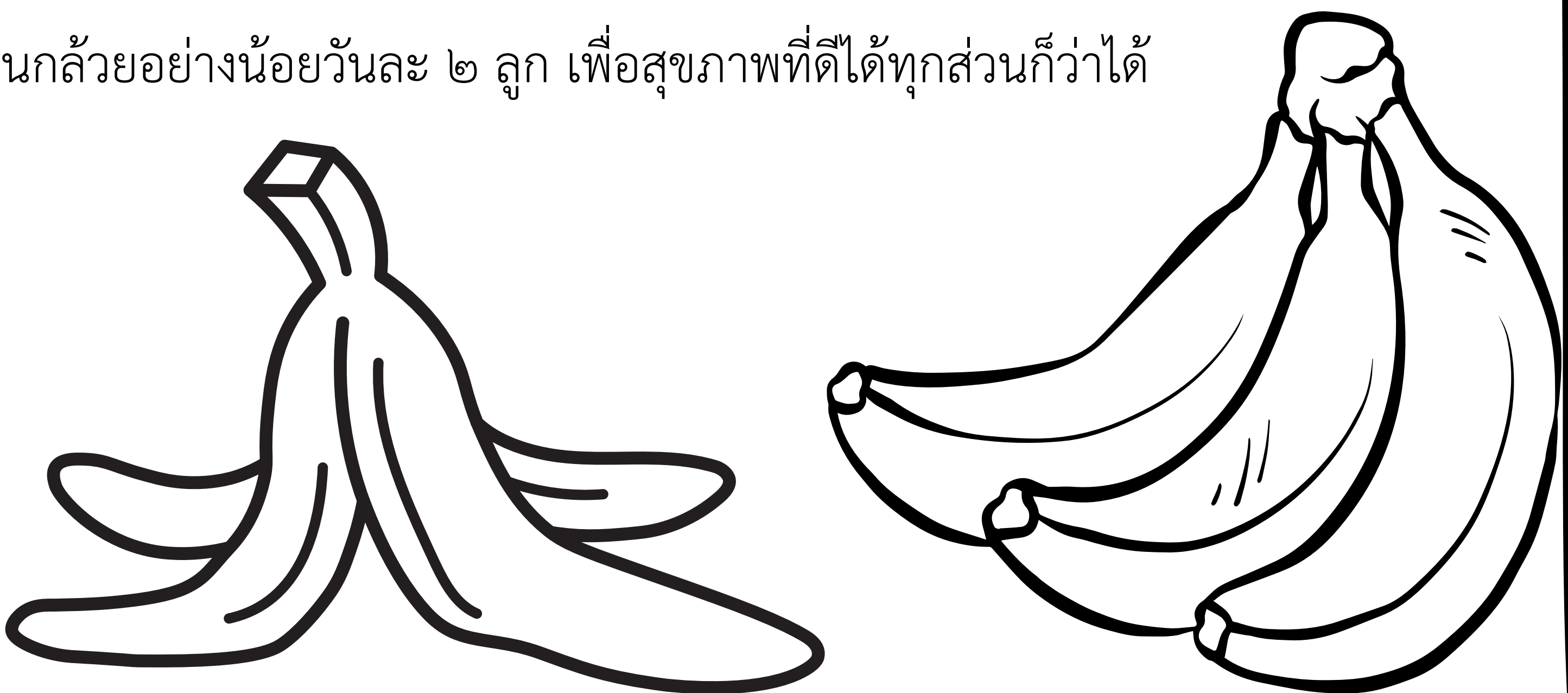


๑๑. เปลือกสารพัดประโยชน์ เปลือกกล้วยสามารถที่จะช่วยรักษาสิวทำให้สิวแห้งได้ สามารถที่จะเอามาถูที่รองเท้า หรือกระเป๋าหนังแล้วเช็ดด้วยผ้าจะทำให้เครื่องหนังมีความเงางาม และยังลดอาการคันจากแมลงสัตว์กัดต่อย

๑๒. ประโยชน์ทางด้านร่างกายอื่น ๆ เช่น สามารถที่จะลดอุณหภูมิในร่างกาย ช่วงที่อากาศร้อนหรือร้อนใน เหมาะสำหรับโรคเบาหวาน เพราะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ต่อด้านอนุมูลอิสระ ลดอาการแพ้ท้อง

๑๓. เสริมสร้างสมรรถภาพทางเพศ สารอาหารที่มีอยู่ในกล้วยสามารถช่วยป้องกันสมรรถภาพทางเพศเสื่อมได้ นอกจากนั้นการรับประทานกล้วยอย่างสม่ำเสมอ สามารถที่จะบำรุงผิวพรรณที่ดีมีน้ำมีนวล ป้องกันผิวแห้งกร้านได้

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าประโยชน์ของกล้วยนั้นมากมายนัก มีของดีที่อยู่ใกล้ตัวเรา ในราคาที่ถูกลง เพราะกล้วยสามารถออกผลได้ทุกฤดู หาซื้อได้ง่าย จึงตรงกับคำบอกที่ว่า “ทานกล้วยทุกวันจะทำให้อายุยืนได้” ดังประโยชน์ที่ได้กล่าวไปนั้น จึงควรที่จะทานกล้วยอย่างน้อยวันละ ๒ ลูก เพื่อสุขภาพที่ดีได้ทุกส่วนก็ว่าได้



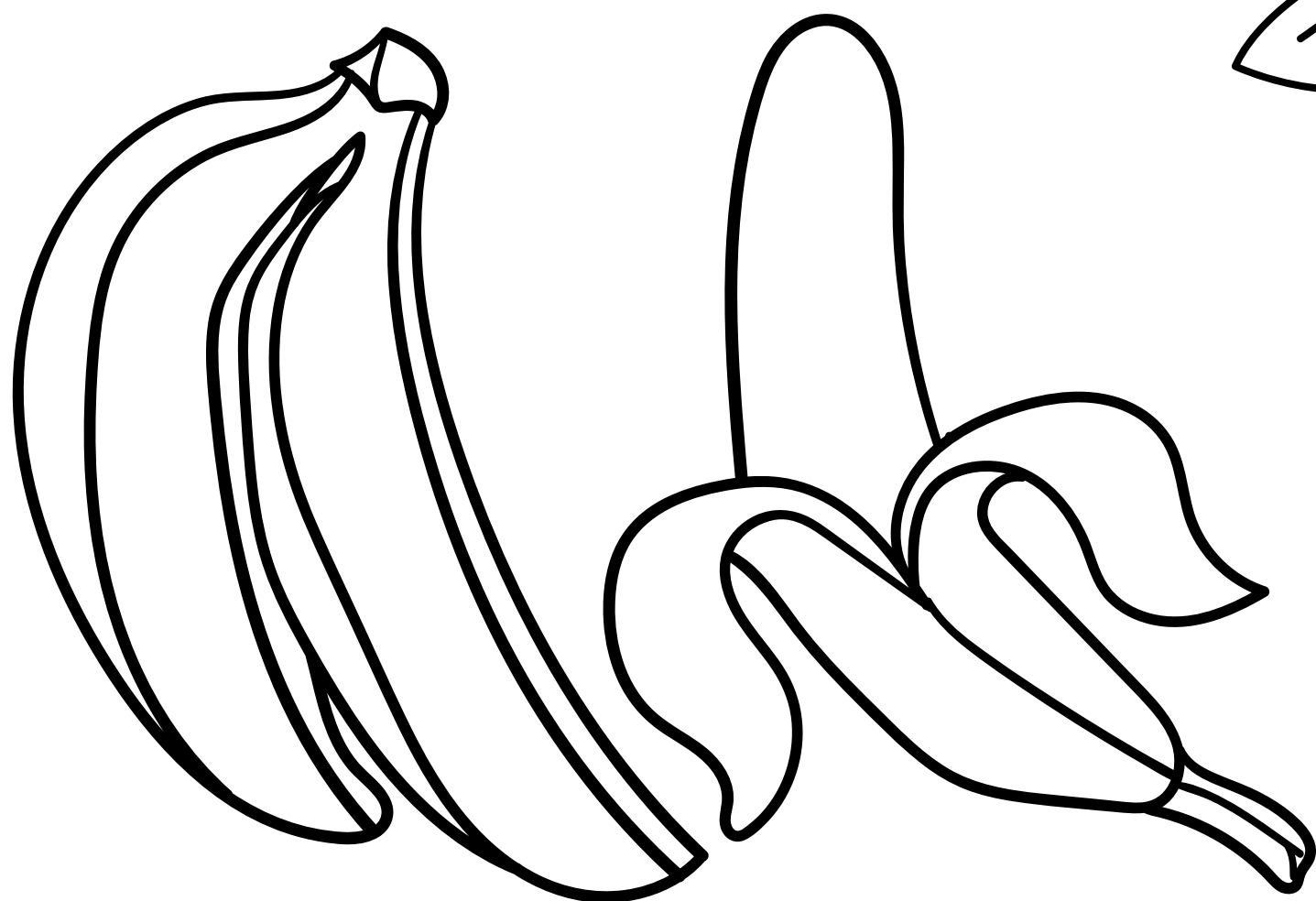
ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์แล้วตอบคำถาม

คำถามที่ ๑ จากสถานการณ์ ข้อใดไม่ถูกต้อง (๑ คะแนน)

๑. ในกล้วยมีแคลเซียมสูง
๒. เปลือกกล้วยรักษาสิวได้
๓. สารเพคตินที่ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ดี
๔. กล้วยช่วยรักษาคนที่ เป็นโรคกระเพาะอาหารได้เป็นอย่างดี

คำถามที่ ๒ จากสถานการณ์ ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด (๑ คะแนน)

๑. ประโยชน์จากผลกล้วยเท่านั้น
๒. การปลูกกล้วยไว้รับประทาน
๓. สารอาหารต่าง ๆ ที่สำคัญในกล้วย
๔. ประโยชน์ที่ได้จากทุกส่วนของกล้วย



คำถามที่ ๓ จากสถานการณ์ข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ (๑๐ คะแนน)
 ข้อใด เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ใช่”
 ข้อความ ไม่เป็นจริง จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ไม่ใช่”

ลำดับ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑	กล้วยต้นหนึ่งสามารถออกลูกได้หลายครั้ง		
๒	ผลกล้วยรักษาฝ้าได้		
๓	ทานกล้วยวันละ ๒ ลูก เพื่อสุขภาพที่ดีได้ทุกส่วน		
๔	กล้วยสามารถที่จะช่วยรักษาสมรรถภาพทางเพศเสื่อมได้		
๕	เปลือกกล้วยสามารถเอามาถูกรองเท้าหรือกระเป๋าหนัง แล้วเช็ดด้วยผ้า จะทำให้เครื่องหนังมีความเงางาม		
๖	ทุกส่วนของกล้วยมีประโยชน์ ยกเว้น ลำต้นของกล้วย ไม่มีประโยชน์และทานไม่ได้		
๗	ถ้านักเรียนทานกล้วยก่อนที่จะสอบจะทำให้ความจำดี		
๘	ถ้านักเรียนอยากให้ฟันแข็งแรง ต้องทานกล้วยเป็นประจำ เพราะกล้วยมีแคลเซียมสูง		
๙	ถ้านักเรียนมีบาดแผลเลือดออก สามารถนำยางกล้วยมาห้ามเลือดได้		
๑๐	ถ้านักเรียนมีมีอาการปวดท้องเป็นโรคระเพาะ สามารถทานกล้วยเพื่อเคลือบแผลในกระเพาะได้		

คะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน

- ตอบถูก ๑ ข้อ ได้ ๑ คะแนน



คำถามที่ ๔ จากสถานการณ์ “เรื่องกล้วย ๆ” *นักเรียนทานกล้วย
ทุกวันได้หรือไม่* ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้”
ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากสถานการณ์
สนับสนุนคำตอบของนักเรียน (๒ คะแนน)

ได้

ไม่ได้

๑.

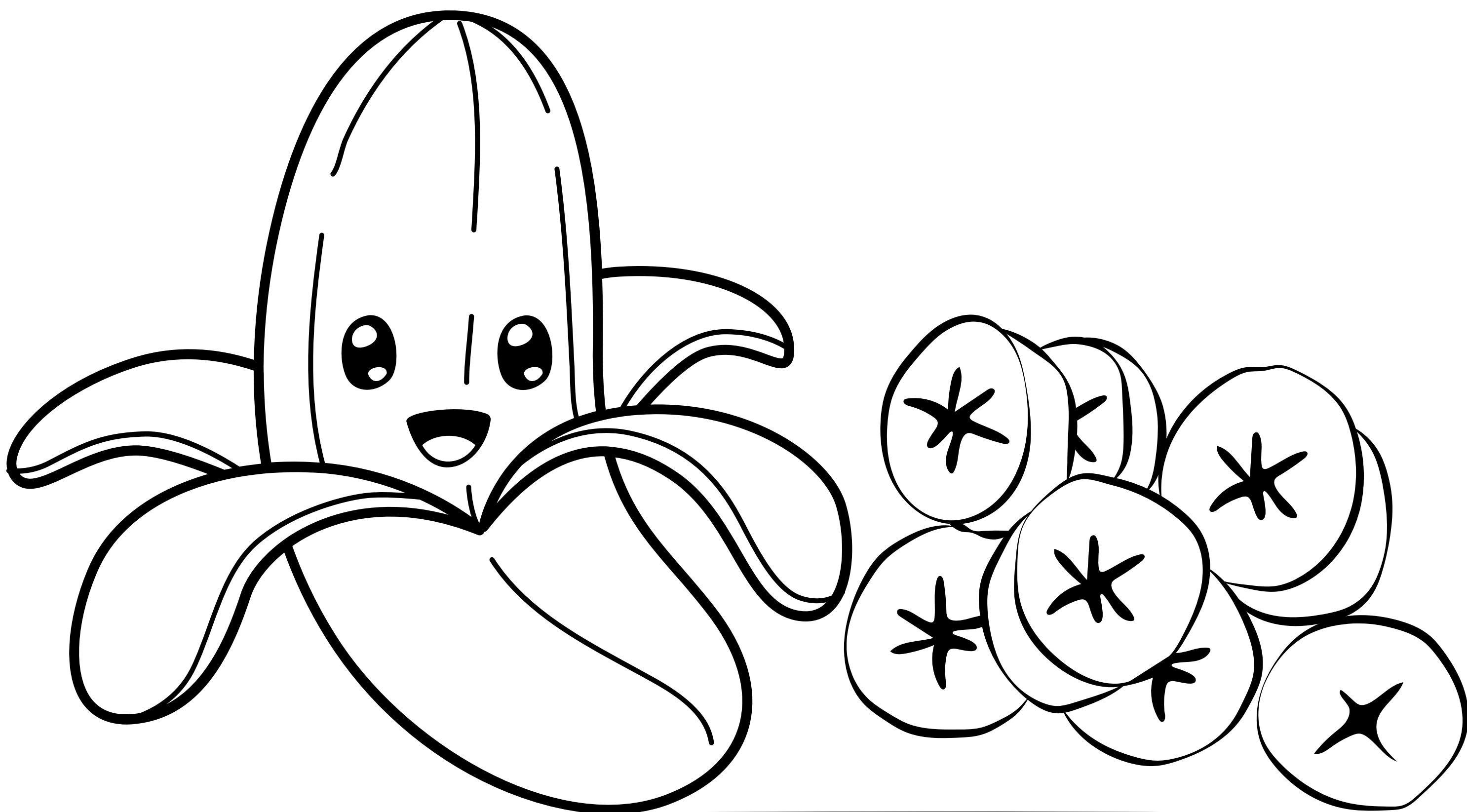
.....

.....

๒.

.....

.....



ทุกส่วนของ “กล้วย” มีประโยชน์

คำถามที่ ๕ นักเรียนคิดเห็นอย่างไร กับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น
ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

๑. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบข้อความข้างล่างนี้
เพียง ๑ ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

๒ . ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน ๒ ข้อ ที่สอดคล้องกับ
ความคิด การเลือกในข้อ ๑ (ข้อละ ๒ คะแนน)

ความคิดเห็นคล้อยตาม	ความคิดเห็นโต้แย้ง
๑).....	๑).....
๒).....	๒).....



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

๑. คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
๒. รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
๓. รองคณบดีฝ่ายบริหารและแผนงาน
๔. รองคณบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษาและเทคโนโลยีสารสนเทศ
๕. ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายประกันคุณภาพการศึกษา
๖. ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายฝึกประสบการณ์วิชาชีพ
๗. ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายกิจกรรมนักศึกษา
๘. ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายบริการวิชาการ

คณะผู้จัดทำ

๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เบญจมาศพุทธิมา
๒. รองศาสตราจารย์สมชาย เมืองมูล
๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรารธนา โกวิทยางกูร
๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชฎาภรณ์ ทองแป้น
๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศัวัชร พองกันทา
๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดวงพร อุ่นจัตต์
๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อนงค์รัตน์ รินแสงปิ่น
๘. อาจารย์เกษตร วงศ์อุปราช
๙. อาจารย์วิไลวรรณ กลิ่นถาวร
๑๐. อาจารย์ณิชาขยวรรณ พันธุ์ศุภะ
๑๑. อาจารย์อภิชาติ เลิศพิณีจอมรกุล
๑๒. อาจารย์วิศารุ ทนุกิจ
๑๓. อาจารย์ณัฐชยา ปันทกา
๑๔. นางญาณินท์ พลับจิ้น
๑๕. นางนันทนันท์ สุขชาติตระกูล
๑๖. นางพรนิภา ยศบุญเรือง

คณะผู้จัดทำ(ต่อ)

๑๗. นางจันทนา	ปวงทุเลา
๑๘. นายบงกช	ใจกล้า
๑๙. นางสาวบุรณี	ภักดีณรงค์
๒๐. นางสาวเดือน	ชัตเรื่อน
๒๑. นางจิราพร	ไกรพล
๒๒. นางกรัณธา	อัมพธ
๒๓. นายชัชพล	สุวรรณพงษ์
๒๔. นางสาวซาวิณี	สำลี
๒๕. นางสาวสุนิสา	ลอยเลิศ
๒๖. นางสาวศศิธร	พรจำรัส
๒๗. นางสาวสุทธิราพันธ์	รอดจากเชิญ
๒๘. นางสาวปรีมฤทัย	เครือสายใจ
๒๙. นายรัตนวัชร	ธรรมรียารัตน์
๓๐. นางสาวกมลภัทร	ประดาอินทร์
๓๑. นางสาวอุษณีย์	สายสุยา
๓๒. ว่าที่ร.ต.หญิงปณิตลดา	อินบุญส่ง
๓๓. นางสาวโอบอ้อม	ตัวละมุล
๓๔. นางสาวเบญจพร	เทวะประทีป
๓๕. นางสาวขวัญลดา	แก้วคำ
๓๖. นางนมิตา	วงศ์สวัสดิ์
๓๗. นางณัฐกฤตา	แสงผาบ
๓๘. นางสุพัตรา	ดวงแก้วกลาง
๓๙. นางสาวแพรทอง	วินาภา
๔๐. นางสาวชุตินา	แสนอุตม์
๔๑. นางสาวชญานุช	วงศ์ปัญญา