

## แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA)

### สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สถานการณ์ที่ 1 เรื่อง 7 วิธีสำหรับเคล็ดลับการกินอาหารอย่างไรไม่ให้อ้วน  
คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านถ้อยความแล้วตอบคำถาม



การให้ความสำคัญกับการเลือกทานอาหารเป็นเรื่องที่ดีเพื่อให้มีร่างกายที่แข็งแรง สดส่วนที่เหมาะสม แต่บางครั้งเราหันไปให้ความสนใจ กับมื้ออาหารนอกบ้าน ทั้งที่ความเป็นจริงแล้ว เราสามารถเริ่มต้นง่ายๆ ได้ที่บ้านของเราเอง สิ่งสำคัญของการรักษารูปร่างไม่ได้หมายถึงการอดอาหาร แต่หมายถึง การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในสัดส่วนที่เหมาะสมให้ครบทุกมื้อ และนี่คือ 7 วิธีง่ายๆ ที่มาแนะนำ เกี่ยววิธีการกินอาหารอย่างไรไม่ให้อ้วน โดยเริ่มจากที่บ้าน ของคุณเอง

1. กินผลไม้ให้มากขึ้น พยายามรับประทานผลไม้วันละ 3-4 ผลกลาง เช่น กล้วย ส้ม หรือจะเป็นฝรั่งครึ่งลูก มะละกอ 6 ชิ้น โดยอาจจะใช้ตบท้ายหลังมื้ออาหาร หรือจะใช้เป็นอาหารว่าง ช่วงสายและช่วงบ่าย การกินผลไม้แบบผลได้ประโยชน์กว่าการดื่มในรูปแบบน้ำผลไม้ เพราะคุณจะได้สารอาหารที่หลากหลายทั้งวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร เมื่อเทียบกับน้ำผลไม้สำเร็จรูปที่มัก จะเสริมความหวานด้วยน้ำตาลมากเป็นหลัก ใยอาหารน้อย และวิตามินตามธรรมชาติต่างๆ ที่อาจ สูญเสียไปในขั้นตอนการผลิตที่ใช้ต้องความร้อน

2. กินผักมากขึ้น ผักและผลไม้ให้วิตามิน เกลือแร่ สารต้านอนุมูลอิสระ และใยอาหารที่ดีต่อ สุขภาพ ดังนั้นควรบริโภคผักในปริมาณวันละ 4-5ทัพพีโดยเลือกผักตามฤดูกาลที่หารับประทานได้ง่าย และ ลดโอกาสการปนเปื้อนจากปุ๋ยหรือสารเคมี ลองซื้อผักเหล่านี้ติดตู้เย็นของคุณไว้ตลอด เช่น มะเขือเทศ แครอท กะหล่ำปลีและผักใบเขียวอื่นๆซึ่งสามารถกินได้ทั้งสดๆ แบบสลัด หรือจะทำเป็น เมนูผัดกับซอสหอยนางรมก็อร่อยได้ไม่ยาก

3. เลือกรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของธัญพืชเต็มเมล็ด และถั่วเปลือกแข็งเพิ่มมากขึ้น อุดมไปด้วยวิตามินแร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ และใยอาหาร ลองเพิ่มสัดส่วนของธัญพืชเต็มเมล็ด แทนธัญพืชขัดขาวที่เคยกินอยู่ เช่น หุงข้าวผสมข้าวกล้องกับข้าวขัดขาว กินขนมปังโฮลวีทสีน้ำตาล แทนขนมปังขาว เพิ่มสัดส่วนของซีเรียลแบบโฮลเกรนในมื้อเช้า เป็นต้น นอกจากนี้ หากถั่วเปลือกแข็ง

เช่น อัลมอลด์ ใส่ขวดโหลสวยๆ วางไว้ในห้องนั่งเล่น ก็จะทำให้ทุกคนในบ้านมีขนมกินเล่นที่มีประโยชน์แทนขนมกรุบกรอบที่มักมี โซเดียม (เกลือ) และไขมันสูง

4. รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ อาหารเช้าเป็นอาหารที่เราละเลยมากที่สุด นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยเกี่ยวกับการลดน้ำหนักที่ประสบความสำเร็จแสดงให้เห็น ว่าการกินอาหารเช้าเป็นกุญแจสำคัญในการควบคุมน้ำหนักได้ดี เพราะจะทำให้หลีกเลี่ยงการกินจุบจิบในช่วงสายๆ หรือการกินมือเที่ยงแบบจัดหนัก อาหารเช้าที่ดี ควรมีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนซึ่งให้พลังงานได้อย่างยาวนาน เช่น อาหารเช้าประเภทซีเรียลโฮลเกรนกับนมไขมันต่ำ เสริมด้วยผลไม้สดอย่างกล้วยซีก 1 ผล เป็นต้น

5. จำกัดปริมาณไขมันอิ่มตัว เป็นที่ยอมรับกันว่าไขมันอิ่มตัวนั้นให้โทษต่อหลอดเลือดและหัวใจของคนเรา ดังนั้น การลดปริมาณอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวก็เป็นการดูแลสุขภาพที่ไม่ควรละเลย เช่น การลด กะทิ เนย เนื้อแดง (เนื้อวัว หรือเนื้อหมูติดมัน) อาหารทอดกรอบๆ แล้วเปลี่ยนเป็นอาหารที่มีไขมันชนิดที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ไขมันไม่อิ่มตัว ไขมันเชิงเดี่ยว อย่าง น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก เนื้อปลา ถั่วอัลมอลด์ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เป็นต้น

6. จำกัดปริมาณ ไขมันทั้งหมด แม้ว่าการเลือกที่จะตัดเจ้าไขมันอิ่มตัวทั้งหมดออก แต่คุณต้องแน่ใจว่าคุณไม่กินไขมันอื่นๆ มากเกินไปด้วย โดยการเลือกเนื้อสัตว์ส่วนที่มีไขมันน้อย หรือลดอาหารประเภททอด หรือการผัดด้วยน้ำมัน มาเป็นการปรุงด้วยวิธี ต้ม นึ่ง ยำ อย่าง ตุ่น อบ เช่น การเปลี่ยนจากไข่เจียว มาเป็นไข่ต้ม หรือการเลือกเนื้อไก่ส่วนอกแทนส่วนสะโพก ซึ่งทำให้คุณได้ไขมันน้อยลงถึง 50%

7. เลือกรับประทานอาหารที่ทำจากนมพร่องมันเนย นมไม่ได้จำเป็นสำหรับเด็กเท่านั้น ตามหลักโภชนาการแล้ว ผู้ใหญ่เองก็ควรดื่มนมทุกวันวันละ 1 แก้ว เพียงแต่ต้องเลือกเป็นนมไขมันต่ำ หรือพร่องมันเนย หรืออาจสลับเป็น โยเกิร์ตไขมันต่ำ น้ำตาลน้อย ซีส ไอศกรีม นม เพราะมันจะทำให้คุณได้รับแคลเซียม วิตามินดีและสารอาหารอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อกระดูกที่แข็งแรง

อย่าลืม 7 ข้อนี้ ในทุกๆ ครั้งที่สั่งอาหารมารับประทานหรือวางแผนที่จะปรุงอาหารรับประทานเอง คุณก็มีสุขภาพที่ดีได้

<https://www.goodfoodgoodlife.in.th>

คำถามที่ 1 ถ้อยความนี้ ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด

1. การรับประทานอาหารเช้าอย่างถูกวิธี
2. เคล็ดลับการกินอาหารไม่ให้อ้วน
3. ประโยชน์ของอาหาร
4. การเลือกรับประทานอาหาร



คำถามที่ 2 ข้อใดต่างจากกลุ่ม

1. มะเขือเทศ แครอท

2. โซเดียม โยเกิร์ต
3. แคลเซียม ไอศกรีม
4. คาร์โบไฮเดรต แครอท

### คำถามที่ 3

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความ**เป็นความจริง** จงเขียนเครื่องหมาย x ในช่อง “ใช่”

ข้อความ**ไม่เป็นความจริง** จงเขียนเครื่องหมาย x ในช่อง “ไม่ใช่”

| ข้อความ  | ใช่ | ไม่ใช่ |
|--|-----|--------|
| 1. การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการสามารถรักษารูปร่างได้        |     |        |
| 2. นิลยากินอาหารเข้าเพื่อควบคุมน้ำหนัก                             |     |        |
| 3. แม่ซื้อปลาหีบหิมมานึ่งเพื่อหลีกเลี่ยงการบริโภคไขมัน             |     |        |
| 4. ควรบริโภคแครอทและกะหล่ำปลีวันละ 4-5 หัว                         |     |        |
| 5. การรักษารูปร่างไม่ได้หมายถึงการอดอาหาร                          |     |        |
| 6. ในการเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต |     |        |
| 7. ไข่ต้มมีประโยชน์มากกว่าไข่เจียว                                 |     |        |
| 8. การกินผลไม้แบบผลได้ประโยชน์กว่าการดื่มในรูปแบบน้ำผลไม้          |     |        |
| 9. ธัญพืชคือพืชประเภทถั่วเปลือกแข็ง                                |     |        |
| 10. นักเรียนควรบริโภคผักแทนการบริโภคข้าวกล้อง                      |     |        |

### คำถามที่ 4

จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนเลือกรับประทานอาหารด้วยตนเองได้หรือไม่

ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล จำนวน 2 ข้อ

ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่องสนับสนุนคำตอบของนักเรียน

“ได้”

“ไม่ได้”

| ได้             | ไม่ได้          |
|-----------------|-----------------|
| 1.....<br>..... | 1.....<br>..... |
| 2.....<br>..... | 2.....<br>..... |

คำถามที่ 5

### อยากพอมต้องไม่กินหมู



นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

1. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง 1 ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

2. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือก ในข้อ 1

| ความคิดเห็นคล้อยตาม      | ความคิดเห็นโต้แย้ง       |
|--------------------------|--------------------------|
| 1.....<br>.....<br>..... | 1.....<br>.....<br>..... |
| 2.....<br>.....<br>..... | 2.....<br>.....<br>..... |

## แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA)

### สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

#### สถานการณ์ที่ 2 เรื่อง กะหล่ำปลีสีเขียว

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านถ้อยความ แล้วตอบคำถาม

## กะหล่ำปลีสีเขียว

### บำบัดแผลในกระเพาะ ลำไส้

อาจเพราะรสชาติไปเคี้ยว เคี้ยวไปสดสีเขียวอ่อนไม่สะกดตา ครั้นปรุงสุกก็ยังซัดจาง ไม่ชวนกิน ใครต่อใครจึงเข้าใจผิด คิดว่ามีสารอาหารน้อย

มาทำความรู้จักกับกะหล่ำปลีสีเขียวแสนธรรมดาสักนิด แล้วจะพบว่าคุณค่าทางโภชนาการตัดสินจากระสชาติและสีสันทันภายนอกไม่ได้จริง ๆ ค่ะ

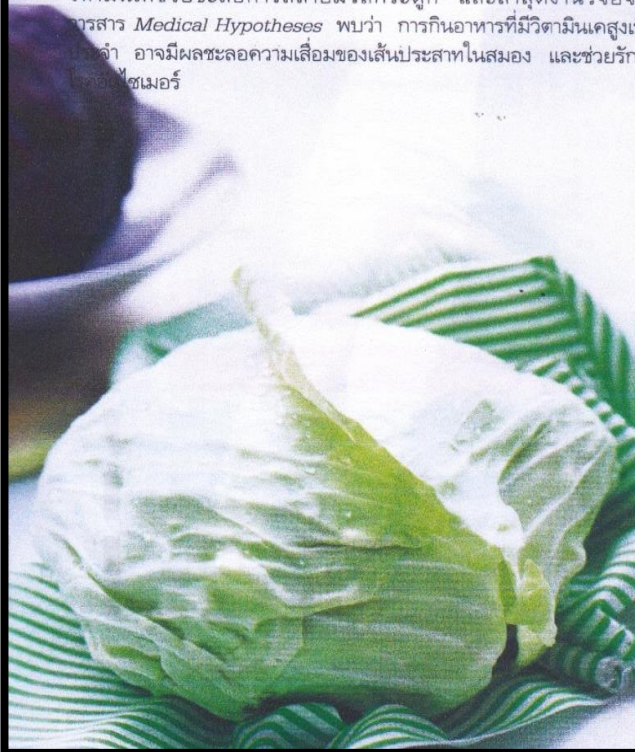
#### กะหล่ำปลีมีวิตามินซี วิตามินเคสูง

กะหล่ำปลีสดสีเขียว 1 หัวพี ให้วิตามินซีและวิตามินเคสูงเกินครึ่งหนึ่งของความต้องการใน 1 วัน

กระทรวงเกษตร ประเทศสหรัฐอเมริกา (United States Department of Agriculture) ให้ข้อมูลที่น่าสนใจว่า กะหล่ำปลีสดสีเขียวหนัก 100 กรัม มีปริมาณวิตามินซีสูงถึง 36.6 มิลลิกรัม และมีวิตามินเค 76 ไมโครกรัม คิดเป็น 61 และ 63 เปอร์เซ็นต์ของความต้องการใน 1 วัน

วิตามินซีมีส่วนช่วยในการสร้างโปรตีน คอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของกระดูก กล้ามเนื้อ และหลอดเลือด ช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กในทางเดินอาหาร ลดการอักเสบและติดเชื้อ

วิตามินเคช่วยชะลอการสลายมวลกระดูก และล่าสุดงานวิจัยจากวารสาร *Medical Hypotheses* พบว่า การกินอาหารที่มีวิตามินเคสูงเป็นประจำ อาจมีผลชะลอความเสี่ยงของเส้นประสาทในสมอง และช่วยรักษาโรคอัลไซเมอร์



#### น้ำคั้นกะหล่ำปลีสีเขียว รักษาแผลในกระเพาะอาหาร

ดร.การ์เน็ตต์ ชีเนีย (Dr. Garnett Cheney) จากวิทยาลัยแพทย์ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (Stanford University School of Medicine) ประเทศสหรัฐอเมริกา ค้นพบว่า น้ำคั้นจากกะหล่ำปลีช่วยรักษาและบรรเทาอาการปวดจากแผลในระบบทางเดินอาหารได้

ผู้วิจัยทำการทดลองโดยให้ผู้ป่วยที่มีแผลในระบบทางเดินอาหารดื่ม น้ำคั้นกะหล่ำปลีวันละ 2 แก้ว (แก้วละ 500 มิลลิเมตร) เวลาสิบโมงเช้าและบ่ายสองโมงควบคู่กับการกินอาหารที่ปรุงสุกสะอาด

หลังติดตามอาการด้วยเครื่องเอกซเรย์ (X-ray) ผลการทดลองสรุปในวารสาร *California Medicine* ว่า ผู้ป่วยที่มีแผลในกระเพาะอาหาร (Peptic Ulcer) มีอาการดีขึ้นใน 7 วัน ขณะที่การรักษาโดยทั่วไปใช้เวลาเฉลี่ย 42 วัน นอกจากนี้ผู้ป่วยที่มีแผลในลำไส้เล็กส่วนต้น (Duodenal Ulcer) มีอาการดีขึ้นใน 10 วัน เร็วกว่าการรักษาแบบเดิมซึ่งใช้เวลาเฉลี่ย 37 วัน

ทั้งนี้ยังต้องมีการศึกษาต่อไปถึงผลข้างเคียงและปริมาณขั้นต่ำที่ควรดื่ม เพราะมีรายงานที่ระบุว่า การกินกะหล่ำปลีดิบปริมาณมาก อาจมีผลให้ต่อมไทรอยด์โต เกิดโรคคอพอก (Goiter) เนื่องจากมีสารยับยั้งการดูดซึมไอโอดีน

#### ปรุงอร่อย คงคุณค่าสารอาหาร

กะหล่ำปลีปรุงสุกจะยังคงมีคุณค่าทางโภชนาการสูง หากทำตามเคล็ดลับนี้ค่ะ

1. เลือกปรุงสุกโดยวิธีหนึ่ง เพราะช่วยให้กะหล่ำปลีคงคุณค่าวิตามินซี และสารอาหารที่ละลายน้ำได้มากกว่าการปรุงสุกด้วยวิธีอื่น เช่น ต้ม ผัด
2. ต้มกะหล่ำปลีอย่างถูกวิธี โดยใส่น้ำสะอาดลงในหม้อ ต้มจนเดือด จากนั้นโรยเกลือเล็กน้อย เพื่อให้ น้ำมีอุณหภูมิสูงขึ้นจึงใส่กะหล่ำปลีลงไป ช่วยให้กะหล่ำปลีสุกเร็วขึ้น ลดเวลาในการปรุง ช่วยลดการสูญเสียสารอาหารลง
3. กะเวลาสุกให้พอดีทั้งขณะหนึ่งและต้ม กะหล่ำปลีที่ต้มสุก ควรใช้เวลาปรุงนาน 4-7 นาที ส่วนกะหล่ำปลีที่ต้ม 4 ส่วนขึ้นใหญ่ ใช้เวลาประมาณ 7-10 นาที
4. ใช้น้ำต้มกะหล่ำปลีที่อุดมไปด้วยวิตามินและสารอาหารที่ละลายออกมาขณะต้มเป็นส่วนผสมของน้ำซุปรหรือเติมลงในอาหาร

รู้อย่างนี้ อย่าลืมเพิ่มเมนูกะหล่ำปลีสีเขียวเป็นหนึ่งในรายการอาหารสุขภาพ ไม้ให้น้อยหน้าผักชนิดอื่นนะคะ ๒

คำถามที่ 1 ถ้อยความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเกี่ยวกับเรื่องใด

1. ประโยชน์และคุณค่าสารอาหารจากกะหล่ำปลี
2. ประโยชน์และสารสีเขียวจากกะหล่ำปลี
3. ประโยชน์ของผักสีเขียวรักษาโรค
4. การปรุงอาหารจากกะหล่ำปลี

คำถามที่ 2 ข้อใดต่อไปนี้มี อักษรนำ

1. แผลในกระเพาะอาหาร
2. น้ำคั้นกะหล่ำปลีสีเขียว
3. ผู้ป่วยที่มีแผลในลำไส้เล็ก
4. สารยับยั้งการดูดซึมไอโอดีน



### คำถามที่ 3

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้เป็นความจริง หรือ ไม่เป็นความจริง  
 ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ใช่”  
 ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ไม่ใช่”

| ข้อความ   | ใช่ | ไม่ใช่ |
|---|-----|--------|
| 1. น้ำคั้นจากกะหล่ำปลีสีเขียวช่วยรักษาและบรรเทาอาการปวดในระบบทางเดินอาหารได้                  |     |        |
| 2. กะหล่ำปลีสีม่วงช่วยรักษาและบำบัดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก                              |     |        |
| 3. การรับประทานน้ำคั้นกะหล่ำปลีดิบควรให้อยู่ในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะ อาจทำให้เกิดผลข้างเคียง  |     |        |
| 4. กะหล่ำปลีสดสีเขียว 1 ทัพพี ให้วิตามินซีและวิตามินเคสูงเกินครึ่งหนึ่งของความต้องการใน 1 วัน |     |        |
| 5. การนำกะหล่ำปลีมาปรุงอาหารด้วยวิธีการนึ่ง ต้ม ผัด จะคงคุณค่าสารอาหารเท่าเดิม                |     |        |
| 6. วิตามินที่พบมากในกะหล่ำปลี คือ วิตามินเอ และวิตามินบี                                      |     |        |
| 7. กะหล่ำปลีปรุงสุกโดยวิธีการนึ่งจะคงคุณค่าวิตามินซีมากกว่าการปรุงสุกด้วยวิธีการต้ม           |     |        |
| 8. การรับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีจะช่วยบำบัดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้                        |     |        |
| 9. การโรยเกลือลงในน้ำขณะต้มกะหล่ำปลีจะช่วยลดเวลาในการปรุงอาหารและช่วยลดการสูญเสียสารอาหารลง   |     |        |
| 10. น้ำคั้นกะหล่ำปลีช่วยรักษาให้ผู้ป่วยที่มีแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้หายเป็นปกติ              |     |        |



#### คำถามที่ 4

จากถ้อยความข้างต้น ถ้ารับประทานผักชนิดอื่นที่มีวิตามินซีและวิตามินเค จะช่วยบำบัดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้หรือไม่

ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่องสนับสนุนคำตอบของนักเรียน

“ได้”

“ไม่ได้”

| ได้             | ไม่ได้          |
|-----------------|-----------------|
| 1.....<br>..... | 1.....<br>..... |
| 2.....<br>..... | 2.....<br>..... |



## คำถามที่ 5



สุขภาพดี  
ด้วยกะหล่ำปลีสีเขียว

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

- ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบข้อความข้างล่างนี้เพียง 1 ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

- ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน 2 ข้อที่สอดคล้องความคิดการเลือก ในข้อ 1

| ความคิดเห็นคล้อยตาม | ความคิดเห็นโต้แย้ง |
|---------------------|--------------------|
| 1.....              | 1.....             |
| .....               | .....              |
| 2.....              | 2.....             |
| .....               | .....              |

แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA)  
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สถานการณ์ที่ 3 เรื่อง ข้าวลิ้มผัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านถ้อยความแล้วตอบคำถาม



ข้าวลิ้มผัว จัดเป็นข้าวไร่ที่ปลูกในเขตพื้นที่สูง มีอากาศเย็นเกือบตลอดทั้งปี มีฝนกระจายตัวสม่ำเสมอ ปัจจุบันมีแหล่งปลูกมากที่ อ.พพระ จ.ตาก และเริ่มกระจายมาที่ อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์ ข้าวชนิดนี้ เป็นข้าวดั้งเดิมของชาวม้ง ปกติชาวม้งมักจะใช้ประกอบพิธีกรรม รวมทั้งแปรรูป นำมาตำให้เป็นแป้ง แล้ว นำไปย่าง พกห่อไว้บริโภคระหว่างเดินทาง ข้าวลิ้มผัว มีต้นสูงประมาณ 137 เซนติเมตร จำนวนเมล็ดต่อรวงเฉลี่ย 130 เมล็ด เมล็ดค่อนข้างอ้วน น้ำหนักข้าวเปลือก 1,000 เมล็ดเฉลี่ย 37.9 กรัม สถิติสูงสุดเมื่อปลูกในสภาพไร่และฟ้าอากาศเหมาะสม ได้ 490 กิโลกรัมต่อไร่ เมื่อนำมาปลูกในพื้นที่ราบ ผลผลิตที่ได้ 200 - 350 กิโลกรัมต่อไร่ ค่อนข้างอ่อนแอต่อโรคและแมลงศัตรูข้าว

ข้าวลิ้มผัว มีสีเปลือกหุ้มเมล็ดเปลี่ยนไปตามระยะการเจริญเติบโตของเมล็ด เยื่อหุ้มเมล็ดเป็นสีม่วงดำ ที่เรียกว่า ข้าวเหนียวดำ หรือ ข้าวดำ เป็นข้าวเหนียวที่มีกลิ่นหอม รสชาติอร่อย เมื่อเคี้ยวจะรู้สึกมันและนุ่มแบบหนุบๆ การบริโภคทำได้ทั้งแบบข้าวเหนียวหนึ่ง รับประทานกับอาหารผสมข้าวต้มทำให้มีสีม่วงอ่อนสวยงาม ทำเป็นขนมแบบข้าวเหนียวเปียก ทำเป็นชาข้าวคั่วแบบ

เพิร์ล บาร์เลย์ หรือ เครื่องดื่มทั้งแบบมีแอลกอฮอล์หรือปราศจากแอลกอฮอล์ จะมีสีคล้ายทับทิม สวยงาม รสชาติที่อร่อยเช่นนี้เอง จนเป็นที่มาของชื่อข้าว นั่นคือ อร่อยจนลืมข้าว

คุณค่าทางโภชนาการที่เด่นเป็นพิเศษ เมื่อวิเคราะห์ทันทีหลังเก็บเกี่ยวฤดูนาปี 2552 พบว่า มีสารต้านอนุมูลอิสระ (แอนติออกซิแดนต์) โดยรวม ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งในปริมาณ สูงถึง 833.77 มิลลิกรัม กรดแอสคอร์บิก ต่อ 100 กรัม



มีวิตามินอี (อัลฟา-โทโคฟีรอล) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและช่วยลดคอเลสเตอรอล ปริมาณ 16.83 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม

มีแกมมา-โอไรซานอล ที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ ตลอดจนการหย่อน สมรรถภาพทางเพศ ปริมาณ 508.09 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม

มีกรดไขมันที่ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันภาวะเสื่อมของสมองและช่วยความจำ ได้แก่ โอเมก้า-3 อยู่ 33.94 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม

มีโอเมก้า-6 ที่บรรเทาอาการขาดภาวะเอสโตรเจนของวัยทองและช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สูงถึง 1,160.08 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม

มีโอเมก้า-9 ซึ่งช่วยลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ทำให้เส้นเลือดไม่อุดตันไม่เป็นโรคหัวใจ โรคพาร์กินสัน และช่วยลดความอ้วนสูงถึง 1,146.41 มิลลิกรัมต่อ 100 กิโลกรัม

มีแอนโทไซยานิน 46.56 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม โปรตีน 10.63 เปอร์เซ็นต์ ธาตุเหล็ก 84.18 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม ส่วนแคลเซียม สังกะสี และแมงกานีส มีในปริมาณ 169.75, 23.60 และ 35.38 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม ตามลำดับ

เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลโดย บริษัทห้องปฏิบัติการกลาง(ประเทศไทย) จำกัด สาขาเชียงใหม่, สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และ ศูนย์วิจัยข้าวปทุมธานี ปัจจุบัน มีขายแพร่หลายที่ อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์ ในรูปของข้าวกล้อง

(หนังสือพิมพ์มติชนออนไลน์)

**คำถามที่ 1** จากถ้อยความ กล่าวถึงอาหารหมู่ใด

1. ไขมัน
2. โปรตีน
3. เกลือแร่
4. คาร์โบไฮเดรต

**คำถามที่ 2** ข้อใดกล่าวถูกต้อง

1. ชวามั่ง เป็นคำซ้ำ
2. ชวามั่ง เป็นคำซ้อน
3. ชวามั่ง เป็นคำประสม
4. ชวามั่ง เป็นคำสมาส

**คำถามที่ 3** จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความ **เป็นความจริง** จงเขียนเครื่องหมาย **X** ในช่อง “ใช่”

ข้อความ **ไม่เป็นความจริง** จงเขียนเครื่องหมาย **X** ในช่อง “ไม่ใช่”

| ข้อความ  | ใช่ | ไม่ใช่ |
|--|-----|--------|
| 1. ข้าวลืမ်ผั้ว คือข้าวเจ้าสีดำ  |     |        |
| 2. ข้าวลืမ်ผั้วมีสารต้านอนุมูลอิสระมาก   |     |        |
| 3. ผู้หญิงวัยทองควรรับประทานข้าวลืမ်ผั้ว                                       |     |        |
| 4. ข้าวลืမ်ผั้ว ใช้ทำชาไม่ได้  |     |        |
| 5. ข้าวลืမ်ผั้ว เหมาะสำหรับคนรักสุขภาพ   |     |        |
| 6. ข้าวกล็อง คือข้าวที่สีเอาเปลือกออกโดยยังมีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวอยู่ |     |        |
| 7. ข้าวลืမ်ผั้ว ใช้ทำไวน์ได้   |     |        |
| 8. ข้าวลืမ်ผั้ว เหมาะที่จะปลูกในพื้นที่ลุ่ม                                    |     |        |
| 9. รับประทานข้าวลืမ်ผั้วในรูปของข้าวกล็องช่วยป้องกันโรคเหน็บชา                 |     |        |
| 10. ข้าวลืမ်ผั้ว 100 กรัม มีโอเมก้า 3 มากกว่าโอเมก้า 6                         |     |        |

**คำถามที่ 4** จากถ้อยความข้างต้น ชาวลิ้มผิวใช้ทำข้าวต้มมัดได้หรือไม่ (การสะท้อนและประเมิน) ให้เลือวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่องสนับสนุนคำตอบของนักเรียน

“ได้”

“ไม่ได้”

| ได้             | ไม่ได้          |
|-----------------|-----------------|
| 1.....<br>..... | 1.....<br>..... |
| 2.....<br>..... | 2.....<br>..... |



## ข้าวลิ้มผ้า พืชเศรษฐกิจไทยในอนาคต

**คำถามที่ 5** นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย (การสะท้อนและประเมิน)

1. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลม ล้อมรอบข้อความข้างล่างนี้ เพียง 1 ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

2. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ 1

| ความคิดเห็นคล้อยตาม               | ความคิดเห็นโต้แย้ง                |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1.....<br>.....<br>.....<br>..... | 1.....<br>.....<br>.....<br>..... |
| 2.....<br>.....<br>.....<br>..... | 2.....<br>.....<br>.....<br>..... |

แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA)  
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สถานการณ์ที่ 4 เรื่อง นกกาเหว่าทำไมไข่ให้แม่กาฟัก  
คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านถ้อยความ แล้วตอบคำถาม



นกกาเหว่าทำไมไข่ให้แม่กาฟัก



นกรุ้ง นกกาเหว่า และนกกา อาศัยอยู่ใกล้กันทั้งสามไปหากินด้วยกันเสมอ นกรุ้งกับกาเป็นเพื่อนรักกันมาก นกกาเหว่าก็ชอบพอกับกา นกรุ้งกับนกกาเหว่า ไม่สู้จะถูกคอกัน วันหนึ่งนกรุ้งถูกนายพรานยิงด้วยกระสุนดินเหนียวตักแห่งเข้าไปที่ ทวารหนัก อึดอัดไม่สบายจึงขอให้กาช่วย กหาวิธีช่วยหลายวิธีก็ไม่สำเร็จ จึงบอกให้ นกรุ้งไปนอนโก่งท่ายให้แสงแดดส่องลูกกระสุนจะได้แตกกะเทาะออกมาเอง แต่ไม่สำเร็จ กาจึงขอให้กาเหว่าช่วยนกกาเหว่าไม่อยากช่วย จึงขอซื้อแลกเปลี่ยนจากนกรุ้ง นกรุ้ง กำลังเจ็บทรมาณ จึงบอกว่าถ้าสำเร็จจะยอมเป็นทาสรับใช้นกกาเหว่าไปเจ็ดชั่วโคตร นกกาเหว่าไม่เชื่อเพราะรู้นิสัยนกรุ้งว่าจะไม่ทำตามสัญญา กาก็รับแทน นกกาเหว่า จึงยอมบอกวิธี โดยให้นกรุ้งเอากันไปแช่น้ำนานๆ ดินก็จะละลายไปหมด นกรุ้งทำตาม คำแนะนำลูกกระสุนดินเหนียวก็ละลายออกหมด เมื่อนกรุ้งสบายดีก็บินหนีไปไม่รักษา สัญญา กาจึงได้ยอมเป็นทาสนกกาเหว่า ฟักไข่ และเลี้ยงลูกแทนนกกาเหว่ามาจนถึง ทุกวันนี้



### คำถามที่ 1. จากถ้อยความนี้ผู้เรียนได้รับข้อคิดอย่างไร

1. นกกาต้องฝึกไข่ให้นกกาเหว่า
2. นกกายอมเป็นทาสนกกาเหว่า
3. เราต้องรักษาสัญญา
4. วิธีแก้ปัญหานก

### คำถามที่ 2. ข้อใดไม่ใช่ชื่อนก

1. นกรุ้ง
2. นกบิน
3. นกพิราบ
4. นกกระจอก

### คำถามที่ 3

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ ข้อใด **เป็นความจริง** และข้อใด **ไม่เป็นความจริง**

ข้อความ **เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ลงในช่อง **“ใช่”**

ข้อความ **ไม่เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ในช่อง **“ไม่ใช่”**

| ข้อ | ข้อความ   | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-----|---|-----|--------|
| 1.  | นายพรานยิงกระสุนปืนใส่ที่หัวนกรุ้ง                        |     |        |
| 2.  | ถ้านักเรียนเป็นนกกาจะทำตามที่สัญญาไว้                     |     |        |
| 3.  | นกรุ้งไม่รักษาสัญญานกกาจึงถูกบังคับให้เป็นทาสนกกาเหว่าแทน |     |        |
| 4.  | ถ้านกรุ้งไม่เอากันไปแช่น้ำดินก็จะไม่ละลาย                 |     |        |
| 5.  | นกกาเหว่าเป็นนกที่ฉลาดสามารถแก้ปัญหาให้เพื่อนได้          |     |        |
| 6.  | ถ้าเปรียบนกกาเหว่าเป็นคน จะเป็นไม่ดี                      |     |        |
| 7.  | นกกากับนกรุ้งไม่ถูกคอกัน                                  |     |        |
| 8.  | หากเรามีเพื่อนเหมือนนกรุ้งเราไม่ควรคบ                     |     |        |
| 9.  | เรื่องนี้มนกทั้งหมด 3 ตัว คือนกกา นกอินทรี นกรุ้ง         |     |        |
| 10. | ถ้าเปรียบนกรุ้งเป็นคนจะเป็นคนที่ไม่รักษาคำพูด             |     |        |



#### คำถามที่ 4

จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับคำกล่าวนี้

**นกรุ่งไม่ทำตามสัญญา**

ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่อง สนับสนุนคำตอบของนักเรียน

“เห็นด้วย”

“ไม่เห็นด้วย”

| เห็นด้วย        | ไม่เห็นด้วย     |
|-----------------|-----------------|
| 1.....<br>..... | 1.....<br>..... |
| 2.....<br>..... | 2.....<br>..... |

#### คำถามที่ 5

**เมื่อนกรุ่งสบายดีก็บินหนีไป ไม่รักษาสัญญา**

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้เพียงข้อความเดียว

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล ไม่น้อยกว่า 2 ข้อ ที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียน

| ความคิดเห็นคล้อยตาม | ความเห็นโต้แย้ง |
|---------------------|-----------------|
| 1.....<br>.....     | 1.....<br>..... |
| 2.....<br>.....     | 2.....<br>..... |

## แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สถานการณ์ที่ 5 เรื่อง ประเพณีการเล่นสะบ้า  
คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านถ้อยความ แล้วตอบคำถาม

### ประเพณีการเล่นสะบ้า



ประเพณีการเล่นสะบ้า (บ่อน) เป็นการละเล่นอย่างหนึ่งของชาวม้ง สถานที่เล่นคือ ใต้ถุนบ้านหรือลานหน้าบ้าน โดยที่พวกสาว ๆ จะช่วยกันปรับพื้นดินให้เรียบพอที่จะทอยหรือตีด ลูกสะบ้าได้อย่างคล่องแคล่ว มีการตกแต่งสถานที่เล่นซึ่งเรียกว่า บ่อน ให้สวยงามแล้วนำ แผ่นกระดาษมาทากันเป็นขอบ มีความกว้างและยาวประมาณ 4 x 5 เมตร จัดเก้าอี้เป็น 2 แถว ในแนว ที่ตรงกันตามจำนวนผู้เล่น มีโต๊ะรับแขกวางชั้นน้ำพานรองและกาละแม 1 จาน สำหรับผู้มาแวะชม

เครื่องมือที่ใช้ในการเล่นคือ ลูกสะบ้า มีลักษณะกลมแบน ของฝ่ายชายทำด้วยไม้กลึงด้าน หนึ่งอย่างสวยงาม มีขนาดตั้งแต่เส้นผ่านศูนย์กลาง 4 – 7 นิ้ว หนาประมาณครึ่งนิ้วของฝ่ายหญิง จะทำด้วยงาช้าง เขาควาย หรือ ทองเหลือง นำมากลึงให้สวยงาม มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางหนึ่งนิ้ว ครึ่งถึงสองนิ้ว จำนวนผู้เล่นมีประมาณ 8 – 9 คู่ แล้วแต่ความกว้างของบ่อน มีข้อห้ามอยู่ว่า หนุ่ม และสาวในหมู่บ้านเดียวกันจะไม่เล่นด้วยกัน ก่อนจะเล่น พวกสาว ๆ จะแต่งตัวอย่างสวยงามลงมา เล่นกันก่อนพวกหนุ่ม ๆ พอใจที่จะเล่นกับสาวบ่อนไหนก็จะส่งหัวหน้ามาเจรจาขอเล่นด้วย ส่วน พวกสาว ๆ ก็จะไม่ตกลงเล่นง่าย ๆ ต้องสำรวจดูก่อนว่า หนุ่ม ๆ เหล่านั้นมีกิริยาวาจาสุภาพ เรียบร้อยหรือไม่ แต่งกายเรียบร้อยหรือไม่ หากไม่มีปัญหาจึงอนุญาตให้เล่นได้ ในการเล่นหนุ่มสาว จะจับกันเป็นคู่ ๆ

ฝ่ายหนุ่มจะลงมือเล่นก่อนในฐานะเป็นแขก แต่ต้องเล่นตามกฎเกณฑ์ของเจ้าของบ่อน ซึ่งมีท่าเล่นในแต่ละหมู่บ้านไม่เหมือนกัน ดังนั้นก่อนจะเล่นในแต่ละท่า ฝ่ายหนุ่มจะต้องถามหัวหน้า บ่อนทุกครั้งไปว่าจะเล่นท่าใด และเมื่อเล่นจนครบทุกท่าแล้วก็หมายความว่าเล่นได้ 1 เมือง การเล่น ดำเนินไปจนถึงเที่ยงคืน จะมีการหยุดพักรับประทานอาหาร ซึ่งฝ่ายสาวจะเป็นผู้จัดเตรียมไว้

หลังจากที่ได้พักผ่อนพอสมควรแล้วก็จะเริ่มเล่นกันต่อไปอีกสองหรือสามชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความพอใจของทั้งสองฝ่ายอย่างไรก็ตามเวลาที่เล่น หนุ่มสาวเหล่านี้จะอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ตลอดเวลา นับตั้งแต่หัวค่ำจนกระทั่งเวลาเลิก

**คำถามที่ 1. จากถ้อยความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด**

1. องค์ประกอบของการเล่นสละบ้า
2. วิธีการเล่นสละบ้า
3. ประเพณีการเล่นสละบ้า
4. ประวัติและที่มาของการเล่นสละบ้า

**คำถามที่ 2. คำว่า “การเล่นสละบ้า” จัดเป็นคำชนิดใด**

1. คำภาษาถิ่น
2. คำวิเศษณ์
3. คำกริยา
4. คำนาม

### คำถามที่ 3

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ ข้อใด **เป็นความจริง** และข้อใด **ไม่เป็นความจริง**  
 ข้อความ **เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ลงในช่อง **“ใช่”**  
 ข้อความ **ไม่เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ในช่อง **“ไม่ใช่”**

| ข้อ | ข้อความ  | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-----|--|-----|--------|
| 1.  | ผู้หญิงที่เล่นสละบ้ำจะต้องแต่งกายสวยงามก่อนเล่น  |     |        |
| 2.  | สละบ้ำสามารถเล่นได้ทุกสถานที่ที่โล่งแจ้ง   |     |        |
| 3.  | การเล่นสละบ้ำเป็นการละเล่นที่สำคัญของคนไทย   |     |        |
| 4.  | การเล่นสละบ้ำเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างหมู่บ้าน                                  |     |        |
| 5.  | ขั้นตอนแรกของการเล่นสละบ้ำคือการจัดทำสนาม  |     |        |
| 6.  | การเล่นสละบ้ำจะจบลงหลังเวลา 00.00 น.   |     |        |
| 7.  | การมีผู้ใหญ่นั่งอยู่ด้วยระหว่างการเล่นสละบ้ำเป็นการแสดงให้เห็นถึงความดีงามของสังคมนั้น |     |        |
| 8.  | ขนมกาละแมเป็นขนมที่สำคัญในการเล่นสละบ้ำ  |     |        |
| 9.  | บ่อนเป็นภาษาถิ่นของการเล่นสละบ้ำ   |     |        |
| 10. | การเล่นสละบ้ำต้องมีการปรับดินให้เรียบโดยฝ่ายชาย  |     |        |

### คำถามที่ 4.

ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ **“เห็นด้วย”** **“ไม่เห็นด้วย”** ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผลจำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่อง สนับสนุนคำตอบของนักเรียน

“เห็นด้วย”

“ไม่เห็นด้วย”

| เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วย |
|----------|-------------|
| 1.....   | 1.....      |
| .....    | .....       |
| 2.....   | 2.....      |
| .....    | .....       |

## คำถามที่ 5

มีข้อห้ามอยู่ว่า หนุ่มสาวในหมู่บ้านเดียวกันจะไม่เล่นด้วยกัน

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบายให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้เพียงข้อความเดียว

ความคิดเห็นคล้อยตาม      ความเห็นโต้แย้ง      ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล ไม่น้อยกว่า 2 ข้อ ที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียน

| ความคิดเห็นคล้อยตาม | ความเห็นโต้แย้ง |
|---------------------|-----------------|
| 1.....<br>.....     | 1.....<br>..... |
| 2.....<br>.....     | 2.....<br>..... |

## แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สถานการณ์ที่ 6 เรื่อง ผลไม้เป็นดาบ 2 คม  
คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านถ้อยความ แล้วตอบคำถาม

### ระวัง!!ทานผลไม้เป็นดาบสองคม ทำอย่างไรจึงเกิดประโยชน์ 100%



ในปัจจุบันการดูแลสุขภาพร่างกายดูเหมือนเป็นเรื่องน่าสนใจมากขึ้นกว่าเดิมเมื่ออดีตที่ผ่านมา จะเห็นได้ว่ามีคลินิก มีอาหาร ที่โฆษณากันว่า สามารถดูแลสุขภาพให้ยืนยาวได้อีก นาน .. ยย !! ไม่รวมเรื่อง "ถั่งเช่า" ที่เคยเป็นเรื่องฮือฮากันมาก่อนหน้านี้ ปัญหาคือสุขภาพดีต้องดูแลสุขภาพ และต้องรู้ด้วยว่า ทำอย่างไรสุขภาพเราถึงจะดี ไม่ใช่แค่คิดเพียงว่า ผักผลไม้ พร้อมอาหาร 5 หมู่จะทำให้สุขภาพดีได้ เพราะอาจจะไม่ใช่ ถ้าเราไม่รู้จักวิธีและคุณค่าที่แท้จริงของอาหารเหล่านั้น

ว่ากันว่า การรับประทานผลไม้ ทำให้สุขภาพร่างกายของเราได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ เพราะผลไม้แต่ละชนิด ล้วนให้คุณประโยชน์ที่แตกต่างกันไป และควรกินในปริมาณที่เพียงพอ ในหนึ่งวันควรรับประทานให้ได้มีอยู่ 1-2 ส่วน เพราะจะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูงและเบาหวาน เป็นต้น

แต่ผลไม้ เมื่อมันมีคุณก็มีโทษ เหมือนอย่างที่คุณบอก ถ้าไม่รู้คุณค่าที่แท้จริง มีผลไม้บางอย่างที่เราไม่ควรรับประทาน ขณะที่ท้องยังว่าง เช่น มะละกอ, สับปะรด , ส้ม, มะนาวและลูกพลับ

เพราะมะละกอเป็นผลไม้ที่มีเอนไซม์มาก ส่วนผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจำพวกสับปะรด, ส้ม, มะนาว ถ้ากินตอนท้องว่าง อาจทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหารได้ แต่ถ้าอยากรับประทานจริงๆ ก็ควรกินแค่ 2 - 3 ชิ้นเล็กๆก็พอแล้ว และสำหรับลูกพลับ เมื่อเรากินตอนท้องว่าง กรดในกระเพาะอาหารจะรวมตัวกับสารแขวนลอยที่อยู่ในลูกพลับ จะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้และระคายเคืองกระเพาะอาหารได้ จะเลือกทานอย่างไรให้เป็นผลดีต่อร่างกาย ลองดูจากกราฟฟิกที่กรมอนามัยนำมาเผยแพร่แล้วกัน

<http://www.naewna.com/lady/103066>

คำถามที่ 1 ถ้อยความนี้ ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด

1. การรับประทานผลไม้ทำให้เกิดประโยชน์
2. การรับประทานผลไม้เพื่อรักษาสุขภาพ
3. ประโยชน์และโทษของการรับประทานผลไม้
4. การรับประทานผลไม้เมื่อท้องว่างอาจทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหาร

คำถามที่ 2 ข้อใดคือคำไทยแท้

1. มะละกอ
2. สับปะรด
3. ลูกพลับ
4. กล้วยน้ำว่า

คำถามที่ 3

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความ **เป็นความจริง** จงเขียนเครื่องหมาย x ในช่อง “ใช่”

ข้อความ **ไม่เป็นความจริง** จงเขียนเครื่องหมาย x ในช่อง “ไม่ใช่”

| ข้อความ   | ใช่ | ไม่ใช่ |
|---|-----|--------|
| 1. ในหนึ่งวันควรรับประทานผลไม้ให้มีปริมาณที่พอเหมาะ จะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดการเกิดโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรัง |     |        |
| 2. "ถั่งเช่า" เป็นผลไม้ชนิดหนึ่งมีรสหวาน  |     |        |
| 3. เราควรกินทุเรียนวันละ ๑ ลูก ร่างกายจะได้แข็งแรง  |     |        |
| 4. เราไม่ควรกินสับปะรด ส้ม น้ำมะนาวตอนท้องว่าง  |     |        |
| 5. มะละกอเป็นผลไม้ที่มีเอนไซม์มาก   |     |        |
| 6. การกินลูกพลับจะช่วยป้องกันโรคกระเพาะอาหาร  |     |        |
| 7. คนอีสานจะเรียก “สับปะรด” ว่า “บักนัด”  |     |        |
| 8. ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว กินตอนท้องว่าง อาจทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหาร  |     |        |
| 9. กินผลไม้เป็นประจำจะทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น  |     |        |
| 10. การกินผลไม้ทุกวันจะทำให้ไม่เกิดโรคมะเร็ง  |     |        |

## คำถามที่ 4

จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนปั่นน้ำผลไม้ดื่มเองได้หรือไม่  
 ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล จำนวน 2 ข้อ  
 ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่องสนับสนุนคำตอบของนักเรียน

“ได้”

“ไม่ได้”

| ได้    | ไม่ได้ |
|--------|--------|
| 1..... | 1..... |
| .....  | .....  |
| 2..... | 2..... |
| .....  | .....  |





## คำถามที่ 5



## ผลไม้ทุกชนิดช่วยป้องกันโรค

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

1. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง 1 ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

2. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ ๑

| ความคิดเห็นคล้อยตาม                        | ความคิดเห็นโต้แย้ง                         |
|--|--|
| 1.....<br>.....<br>.....                   | 1.....<br>.....<br>.....                   |
| 2.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | 2.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |



## แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สถานการณ์ที่ 7 เรื่อง ในหลวงของเรา  
คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแล้วตอบคำถาม

### ในหลวงของเรา

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เป็นพระเจ้าแผ่นดินรัชกาลที่ 9 แห่งราชวงศ์จักรี พระองค์เป็นพระราชโอรสในสมเด็จพระมหิตลาธิเบศรอดุลยเดชวิกรมบรมราชชนก กับสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

ในหลวงทรงมี พระเชษฐภคินี 1 พระองค์ พระนามว่า สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ และทรงมีพระเชษฐา 1 พระองค์ พระนามว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล ซึ่งเป็นพระเจ้าแผ่นดินรัชกาลที่ 8

ในหลวงของเรา ทรงเป็นแบบอย่างที่ดีงามให้กับประชาชนชาวไทยทุกประการ พระองค์ปฏิบัติคุณประโยชน์ให้กับชาวไทยอย่างล้นเหลือ พระองค์ทรงรักและห่วงใยประชาชนทุกคน ทรงเปรียบเหมือนร่มโพธิ์ ร่มไทรที่ให้ความร่มเย็นแก่ชาวไทยทุกคน

ในหลวงของเรา ทรงมีพระราชกรณียกิจมากมาย แต่ถึงแม้ว่าพระองค์จะทรงมีพระราชกรณียกิจมากมายเพียงใด พระองค์ก็ไม่ลืมที่จะปฏิบัติพระราชกรณียกิจที่สำคัญอีกประการหนึ่ง นั่นคือ พระราชกรณียกิจในด้านความเป็นพระราชโอรส ที่พึงปฏิบัติต่อพระราชชนนีของพระองค์

พระองค์ทรงปฏิบัติต่อพระราชชนนี ด้วยความรัก ความอ่อนโยน แม้ในยามที่พระราชชนนีประชวร ในหลวงทรงเอาพระทัยใส่ เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมพระอาการอย่างสม่ำเสมอและเมื่อพระราชชนนี สิ้นพระชนม์ พระองค์ก็ทรงบำเพ็ญพระราชกุศล อุทิศถวายแด่พระราชชนนีอย่างต่อเนื่อง จึงนับได้ว่าในหลวงของเราทรงเป็นแบบอย่างในด้านความกตัญญูกตเวทิต์ ที่พวกเราควรยึดถือเป็นแบบอย่างเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป



### คำถามที่ 1 จากถ้อยความนี้ผู้เขียนนำเสนอเรื่องใด

1. ประชาชนทุกคนรักในหลวง
2. การทำความดีเหมือนในหลวง
3. ความดีของในหลวง
4. สถาบันพระมหากษัตริย์

### คำถามที่ 2 ข้อใดเป็นคำราชาศัพท์

1. พระราชโอรส
2. ในหลวง
3. กตัญญูกตเวที
4. พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช

คำถามที่ 3 จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ ข้อใด **เป็นความจริง** และข้อใด **ไม่เป็นความจริง**

ข้อความ **เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ลงในช่อง **“ใช่”**

ข้อความ **ไม่เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ในช่อง **“ไม่ใช่”**

| ข้อ | ข้อความ   | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-----|---|-----|--------|
| 1   | ในหลวงทรงเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับประชาชนชาวไทย   |     |        |
| 2   | ในหลวงเป็นพระมหากษัตริย์ที่ดีที่สุดของประเทศไทย   |     |        |
| 3   | ประชาชนทุกคนจงรักภักดีต่อในหลวงอย่างยิ่ง  |     |        |
| 4   | ประเทศไทยมีสถาบันพระมหากษัตริย์จึงทำให้บ้านเมืองสงบสุขจนถึงทุกวันนี้                          |     |        |
| 5   | สมเด็จพระราชชนนี หมายถึง ยายของในหลวง   |     |        |
| 6   | พระราชกรณียกิจของในหลวงคือการช่วยเหลือประชาชนชาวไทยของพระองค์                                 |     |        |
| 7   | ในหลวงเป็นแบบอย่างที่ดีของความซื่อสัตย์   |     |        |
| 8   | ความกตัญญูที่ในหลวงมีต่อแม่ของพระองค์นั้นประชาชนชาวไทยควรนำไปปฏิบัติ                          |     |        |
| 9   | ในหลวงทรงแสดงความรักของความอ่อนโยนที่มีให้พระราชชนนี โดยการดูแลท่านในยามที่ท่านประชวรเท่านั้น |     |        |
| 10  | เปรียบในหลวงเหมือนร่มโพธิ์ร่มไทรแก่ชาวไทย   |     |        |

คำถามที่ 4 จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ที่ในเรื่องกล่าวว่า

### ในหลวงทรงเป็นแบบอย่างที่ดีของความกตัญญูทเวท

ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผลจำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่อง สนับสนุนคำตอบของนักเรียน ( 3 คะแนน )

“เห็นด้วย”

“ไม่เห็นด้วย”

| เห็นด้วย        | ไม่เห็นด้วย     |
|-----------------|-----------------|
| 1.....<br>..... | 1.....<br>..... |
| 2.....<br>..... | 2.....<br>..... |

### คำถามที่ 5 ในหลวงของเรา

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

1. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง 1 ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม      ความคิดเห็นโต้แย้ง      ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

2. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือก ในข้อ 1

| ความคิดเห็นคล้อยตาม | ความคิดเห็นโต้แย้ง |
|---------------------|--------------------|
| 1.....<br>.....     | 1.....<br>.....    |
| 2.....<br>.....     | 2.....<br>.....    |

## แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สถานการณ์ที่ 8 เรื่อง นอกเมือง..ในกรุง  
คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแล้วตอบคำถาม



### นอกเมือง...ในกรุง

เวลาใครพูดถึงไก่อัจฉว่าเป็นเด็กบ้านนอก ไก่แจ้จะยอมรับและไม่โกรธเลย ยอมรับเพราะบ้านของไก่แจ้ อยู่ต่าง ตำบลต่างจังหวัดเป็นหมู่บ้านเล็ก ๆ อยู่ไกลจากตัวเมืองมาก

ไก่แจ้อยู่กับพ่อแม่ ตาและยาย บริเวณบ้านของไก่แจ้มีพื้นที่กว้างพอพ้นจากตัวบ้านจะเป็นพื้นที่สวน มีทั้งผลไม้และพืชผักสวนครัว ไก่แจ้เรียกต้นไม้และพืชพวกนี้ว่า “อาหารมิตรภาพ” ต้นมะม่วงน้ำดอกไม้ของยาย ขึ้นชื่อว่าหวานอร่อย พอถึงหน้ามะม่วง ตากับพ่อช่วยกันสอยลงมาแจกบ้านโน้นบ้านนี้ คนที่ได้รับแจกมะม่วงจะทำข้าวเหนียวมูนมาให้ หมู่บ้านของไก่แจ้ไม่มีรั้วเป็นกำแพง แต่จะเป็น “รั้วกินได้” คือ ปลูกต้นกระถินเป็นแนวไว้ เพื่อนบ้านคนไหนอยากกินก็มาขอได้ ทั้งพริก โหระพา กะเพรา ดอกแค ชี่เหล็ก เก็บไปแล้วทำอาหารแบ่งปันกันไปแบ่งปันกันมา

ไก่แจ้ตื่นนอนประมาณ 6 โมงเช้า มาช่วยพ่อให้อาหารไก่ที่เลี้ยงไว้เก็บไข่ส่วนหนึ่งไว้เป็นอาหาร ที่เหลือนำไปขายที่ตลาด พอเป็นค่ากับข้าวอย่างที่แม่บอก เสร็จแล้วก็ช่วยเอาข้าวให้เจ้ามอมหมาแสนรัก ต่อจากนั้นก็อาบน้ำ กินข้าว แต่งตัวไปโรงเรียน ซึ่งอยู่ในวัดท้ายหมู่บ้าน

ไก่แจ้กับเพื่อน ๆ กลุ่มใหญ่ชอบเดินไปโรงเรียน เดินกันเต็มถนนซึ่งไม่ค่อยมีรถผ่าน เดินไปคุยไป ไม่ต้องรีบร้อน แต่ทุกคนกระฉับกระเฉงพร้อมที่จะเรียน อากาศเย็นสบายและปลอดโปร่งอย่างนี้ เด็ก ๆ รู้สึกสดชื่นและหายใจได้เต็มปอด



คำถามที่ 1. จากถ้อยความนี้ผู้เขียนนำเสนอเรื่องใด

1. อากาศที่บริสุทธิ์ของบ้านนอก
2. วิถีชีวิตของคนบ้านนอก
3. สิ่งแวดล้อมของบ้านนอก
4. ธรรมชาติที่สวยงามของบ้านนอก



คำถามที่ 2. ข้อใดเป็นประโยค

1. ตื่นนอนประมาณ 6 โมงเช้า
2. ที่เหลือนำไปขายตลาด
3. เด็กๆ รู้สึกสดชื่นและหายใจเต็มปอด
4. มีทั้งผลไม้และพืชผักสวนครัว

คำถามที่ 3 จากถ้อยความข้างต้นข้อความต่อไปนี้ ข้อใด **เป็นความจริง** และข้อใด **ไม่เป็นความจริง**  
 ข้อความ **เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ลงในช่อง “ใช่”  
 ข้อความ **ไม่เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ในช่อง “ไม่ใช่”

| ข้อ | ข้อความ  | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-----|--|-----|--------|
| 1   | อาหารมีคุณภาพเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย      |     |        |
| 2   | ครอบครัวของไก่อแจ้มีสมาชิก 5 คน                    |     |        |
| 3   | ผักและผลไม้ของบ้านไก่อแจ้จะปลูกเพื่อขาย            |     |        |
| 4   | ชีวิตของคนบ้านนอกจะมีความช่วยเหลือกัน              |     |        |
| 5   | บ้านไก่อแจ้อยู่ต่างจังหวัด ไกลจากตัวเมือง          |     |        |
| 6   | ไก่อแจ้จะช่วยพ่อเลี้ยงเปิดและเก็บไข่               |     |        |
| 7   | รั้วบ้านของไก่อแจ้ใช้ปลูกพืชได้ด้วย                |     |        |
| 8   | ไก่อแจ้จะโกรธเพื่อนเมื่อมีใครพูดว่าเป็นเด็กบ้านนอก |     |        |
| 9   | บ้านนอกมีรถมารับผักไปขาย ทำให้ทุกคนมีรายได้        |     |        |
| 10  | ไก่อแจ้เลี้ยงสุนัขชื่อมอม                          |     |        |

คำถามที่ 4 จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ที่ในเรื่องกล่าวว่า

## ไม่มีริ้วเป็นกำแพง “แต่จะเป็นริ้วกินได้”

ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผลจำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่อง สนับสนุนคำตอบของนักเรียน ( 3 คะแนน )

“เห็นด้วย”

“ไม่เห็นด้วย”

| เห็นด้วย        | ไม่เห็นด้วย     |
|-----------------|-----------------|
| 1.....<br>..... | 1.....<br>..... |
| 2.....<br>..... | 2.....<br>..... |

## คำถามที่ 5

## อาหารมิตรภาพ

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

1. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง 1 ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

2. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ

| ความคิดเห็นคล้อยตาม      | ความคิดเห็นโต้แย้ง       |
|--------------------------|--------------------------|
| 1.....<br>.....<br>..... | 1.....<br>.....<br>..... |
| 2.....<br>.....<br>..... | 2.....<br>.....<br>..... |



## แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

### สถานการณ์ที่ 9 เรื่อง มหัศจรรย์ของมะขาม

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแล้วตอบคำถาม

#### มหัศจรรย์ของมะขาม



**มะขาม** หรือ ( Tamarind ) เรื่องมะขาม มีคติความเชื่อว่า มะขามเป็นไม้มงคลชนิดหนึ่ง ที่ควรปลูกไว้ทางทิศตะวันตก ( ประจิม ) ของบ้าน ต้นมะขามยังเป็นต้นไม้ที่มีชื่อเป็นมงคลนามถือกัน เป็นเคล็ดที่จะทำให้ มีคนเกรงขาม ทั้งมีสรรพคุณ เป็นยาระบาย แก้อาการท้องผูก แก้อิโ และ แก่หวัดคัดจมูก มีวิตามินซี ช่วยให้ ฟันและเหงือกแข็งแรง และทำให้ผิวพรรณดี

คุณค่าทางอาหารของมะขามมีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และมีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูก รวมทั้งแก้กระหายน้ำช่วยขับเสมหะแก้อิโเป็นยาระบายท้อง ช่วยการขับถ่ายได้ดี ลดอาการโลหิตจาง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

คนไทยที่ส่วนใหญ่ใช้ปรุงอาหาร ยกเว้นมะขามหวานที่ทานสด แต่มะขามเปรี้ยวถูกนำมาใช้ ประโยชน์มากกว่า เพราะความเปรี้ยวนั่นเองที่ทำกับข้าวได้อร่อยได้รสชาติต่างจากน้ำมะนาว ใน มะขามอุดมด้วยวิตามินบี 2 แคลเซียม ฟอสฟอรัส โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และยังมีกรดผลไม้ หลายชนิดเช่น กรดซิตริก กรดทาทาริก เป็นต้น ที่สำคัญมีวิตามินเอ วิตามินซีสูง คุณค่าของมะขาม เพิ่งถูกค้นพบและดึงออกมาเป็นจุดเด่นใหม่ คือมะขามอุดมด้วยสาร AHA (Alpha hydroxyl acids) คือกรดผลไม้ เหมือนที่มีในแอปเปิ้ล องุ่น กระทั่งในนมก็มี สรรพคุณของ AHA คือช่วยขจัดเซลล์ผิว ที่เสื่อมสภาพให้หลุดลอกออกไปเร็วเผยผิวใหม่ที่สดใสกว่าเดิม ในมะขามอุดมด้วยวิตามินซีมากก็จะ ช่วยบำรุงผิวด้วย คนไทยสมัยก่อนจึงนิยมนำน้ำมะขามเปียกคั้นแล้วมาทาใบหน้าทิ้งไว้สักพักแล้วล้าง ออกด้วยน้ำสะอาดก็จะได้ผิวนุ่มใส ไร้สิ่ว ปัจจุบันธุรกิจเครื่องสำอางที่กำลังเน้นไปที่การใช้ สมุนไพรไทยเป็นจุดขาย จึงหันมาจำหน่ายมะขามในรูปแบบของสบู่ล้างหน้า หรือครีมพอกหน้าบ้าง ก็ผสมไปกับขมิ้นชัน และน้ำผึ้งเพื่อเพิ่มสรรพคุณบำรุงผิว มะขามเปี่ยมสรรพคุณทรงคุณค่าใช้ได้ทั้ง กินทั้งทาสารพัดประโยชน์เช่นนี้คงต้องรีบซื้อหามาติดบ้านไว้ หรือไปหามาปลูกสักต้นก็คงจะดีไม่น้อย

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today

1. ถ้อยความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด

1. การเก็บรักษามะขาม
2. มะขามปลูกเพราะความเชื่อ
3. ประโยชน์ของมะขาม
4. การคัดเลือกมะขามไปใช้ประโยชน์ในโรงงานอุตสาหกรรม



มะขามมีประโยชน์  
เลือกคำตอบให้ถูกต้องนะคะ



2. คำว่า “มะขาม” เป็นลักษณะของคำที่ประวิสรรชนีย์ หรือไม่ เพราะอะไร
1. คำว่า มะขาม เป็นคำประวิสรรชนีย์ เพราะเป็นคำอักษรนำทั้ง 2 พยางค์
  2. คำว่า มะขาม ไม่เป็นคำประวิสรรชนีย์ เพราะคำว่า มะขาม เป็นคำตาย
  3. คำว่า มะขาม ไม่เป็นคำประวิสรรชนีย์ เพราะคำว่า ขาม มี ม เป็นตัวสะกด
  4. คำว่า มะขาม เป็นคำประวิสรรชนีย์ เพราะออกเสียงสระอะที่พยางค์แรกและใส่รูปสระ อะ ที่คำศัพท์ด้วย

### คำถามที่ 3

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย × ในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย × ในช่อง “ไม่ใช่”

| ข้อความ  | ใช่ | ไม่ใช่ |
|--|-----|--------|
| 1. เราสามารถนำเนื้อมะขาม มาประกอบอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติของอาหารได้            |     |        |
| 2. มะขามเป็นพืชที่ปลูกได้ยาก   |     |        |
| 3. มะขามสามารถปลูกได้ทั่วไป กิ่ง ก้าน มีประโยชน์ให้ร่มเงา                    |     |        |
| 4. ผลการตรวจสอบพบว่าในเนื้อมะขาม มีสารอาหารที่มีประโยชน์น้อยมาก              |     |        |
| 5. สารมะขามส่วนใหญ่จะอยู่ที่บริเวณเมล็ดของมะขามเท่านั้น                      |     |        |
| 6. ในมะขามมีสาร AHA กรดซิติริก กรดทาทรอิก วิตามินเอ วิตามินซี ด้วย           |     |        |
| 7. บางคนมีความเชื่อว่า เนื้อมะขามสามารถรักษาโรคเกลื้อนได้ ด้วยการต้มแล้วดื่ม |     |        |
| 8. มะขามสามารถนำไปเป็นส่วนหนึ่งของผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง                      |     |        |
| 9. เนื้อมะขามหากทานเป็นประจำ จะทำให้อายุยืนยาว                               |     |        |
| 10. คนไทยนิยมปลูกต้นมะขามไว้บริเวณหน้าบ้านเพราะเชื่อว่า “คนจะเกรงขาม”        |     |        |



#### คำถามที่ 4

จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนคิดว่า “มะขาม” นำไปใช้ประโยชน์ได้หรือไม่?

ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล  
จำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่อง สนับสนุนคำตอบของนักเรียน ( 3 คะแนน )

ได้

ไม่ได้

| ได้             | ไม่ได้          |
|-----------------|-----------------|
| 1.....<br>..... | 1.....<br>..... |
| 2.....<br>..... | 2.....<br>..... |

#### คำถามที่ 5

จากข้อความที่กล่าวว่า “อาหารจะอร่อยต้องใส่มะขาม”

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น

1. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง 1 ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

2. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ

| ความคิดเห็นคล้อยตาม      | ความคิดเห็นโต้แย้ง       |
|--------------------------|--------------------------|
| 1.....<br>.....<br>..... | 1.....<br>.....<br>..... |
| 2.....<br>.....<br>..... | 2.....<br>.....<br>..... |

## แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

### สถานการณ์ที่ 10 เรื่อง เส้นด้ายกับชีวิต

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแล้วตอบคำถาม

### เส้นด้ายกับชีวิต

ถ้าเรามีเวลาพอที่จะนั่งดูเส้นด้ายที่พันไว้ในหลอดอย่างเป็นระเบียบ เราจะพบว่าแม่เส้นด้ายยาวหลายสิบลเมตรแต่มันก็ไม่พันกันยุ่งเหยิง หยิบมาใช้ได้ง่ายตามความต้องการ เมื่อเราเย็บผ้าเสร็จก็เก็บหลอดด้ายเข้ากล่องไว้อย่างเรียบร้อย

เส้นทางชีวิตของเราก็เหมือนกับเส้นด้าย ถ้าเราดำเนินชีวิตอย่างไม่มีหลักการและระบบระเบียบ คิด ทำ กิน อยู่ ไปตามอารมณ์ เมื่อเกิดปัญหาที่เก็บ หมักหมมเอาไว้ หรือแก้ปัญหาลงไปแบบขยำผ้าเอาหน้ารอด ชีวิตย่อมยุ่งเหยิง จนในที่สุดก็กลายเป็นปมเงื่อนที่รัดตัวจนตาย สายชีวิตก็เปรียบได้กับเส้นด้ายที่มีโอกาสดำเนินไปอย่างเป็นระบบระเบียบ หรือยุ่งเหยิงซับซ้อน เกิดเป็นปมเงื่อนที่แกะไม่ออกตามกระแสพัฒนาของอารมณ์ที่หวนไหวตามสภาพแวดล้อม สายชีวิตที่ไม่ยุ่งเหยิงก็เปรียบเสมือนเส้นด้ายที่กรอไว้อย่างเป็นระเบียบในหลอดด้าย และสามารถดำเนินไปโดยไม่สะดุดหยุดชะงักหรือขาดสะบั้นลง

การใช้จ่าย เป็นตัวอย่างที่เห็นได้ชัดในวิถีชีวิตของคนเรา เมื่อยังเด็กเล็กอยู่ต้องพึ่งพาพ่อแม่ หากได้ฝึกนิสัยอดออมถนอมใช้ก็จะมีเงินสะสมเป็นของตนเอง พอเติบโตขึ้นสามารถทำงานหาเงินเลี้ยงชีวิตตนได้ ถ้าเรารู้จักคิดวางแผนรายได้ที่เกี่ยวกับการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันให้เหมาะสม

ปัจจุบันมีสิ่งล่อใจให้เราอยากได้ อยากซื้ออยู่มากมาย ยิ่งสำหรับวัยรุ่นยิ่งได้เห็นเสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้าเก๋ ๆ เพื่อนมีบัตรเอทีเอ็ม โทรศัพท์มือถือสีต่าง ๆ น่าใช้ มีของกินมากมาย ทั้งที่มีและไม่มีประโยชน์ สิ่งล่อใจที่ยกตัวอย่างมานี้ ยั่วให้อยาก และจงใจให้จ่าย ถ้าเราไม่มีสติ ยังคิด ใช้เงินเกินตัว ภูหนี้ยืมสินมาใช้ ในที่สุดชีวิตก็ยุ่งเหยิงเหมือนเส้นด้ายที่พันไขว้เขว ซับซ้อน จนยากที่จะคลี่คลายได้

ด้วยเหตุนี้ ทุกศาสนาจึงมีหลักธรรมคำสอนให้บุคคลรู้จักดำเนินชีวิตอย่างมีสติ รู้จักคิด พิจารณาความพอดีกับฐานะของตนเอง ฝึกตนให้รู้จักประหยัด เก็บออม แต่ก็ไม่ถึงกับบีบคั้นให้ชีวิตคับแคบจนเกินไป

ชีวิตของเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับโชคชะตา แต่อยู่ที่การคิด การปฏิบัติตนของเราเอง ให้เส้นทางชีวิตเป็นทางสายกลาง มีระบบระเบียบ มีความสุขในการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายด้วยหลักการและหลักใจของเราเอง

คำถามที่ 1 จากถ้อยความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด

1. การปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนา
2. การแก้ปัญหาชีวิต
2. การรู้จักการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ
4. การวางแผนการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน

คำถามที่ 2 ข้อใดเป็นประโยคที่มีคำขยายกรรม

1. ปัจจุบันมีสิ่งที่ล่อตาล่อใจให้เราอยากซื้อ
2. เพื่อนมีบัตรเอทีเอ็ม โทรศัพท์มือถือสีต่าง ๆ นำมาใช้
3. เมื่อยังเด็กเล็กอยู่ ต้องพึ่งพาพ่อแม่
4. สายชีวิตที่ไม่ยุ่งเหยิงก็เปรียบเสมือนเส้นด้ายที่กรอไว้

คำถามที่ 3 จากถ้อยข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ ข้อใด **เป็นความจริง** และข้อใด **ไม่เป็นความจริง**

ข้อความ **เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ลงในช่อง “ใช่”

ข้อความ **ไม่เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ในช่อง “ไม่ใช่”

| ข้อ | ข้อความ   | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-----|---|-----|--------|
| 1   | เปรียบชีวิตเหมือนเส้นด้าย   |     |        |
| 2   | ชีวิตที่ยุ่งเหยิงเกิดจากปัญหาที่แก้ไขไม่ได้                               |     |        |
| 3   | ชีวิตของเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับโชคชะตา                                       |     |        |
| 4   | ศาสนาคริสต์ที่หลักธรรมคำสั่งสอนเรื่องปัญหาชีวิตเหมือนศาสนาพุทธ            |     |        |
| 5   | ชีวิตยุ่งเหยิงกลายเป็นปมเงื่อนที่รัดตัวเอง                                |     |        |
| 6   | ความมีวินัยเป็นความสุขในการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย                        |     |        |
| 7   | มีสิ่งล่อใจที่จะทำให้มนุษย์ทุกวัยจะถูกจูงใจให้อยากได้ออยากซื้อ            |     |        |
| 8   | การรู้จักคิดและมีสติไม่ถึงกับทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นจนเกินไป                 |     |        |
| 9   | พ่อแม่ควรฝึกนิสัยลูกตนให้เป็นคนรู้จักการวางแผนชีวิตเพื่อการใช้จ่ายในอนาคต |     |        |
| 10  | ข้อคิดที่ได้จากเรื่องถ้อยความนี้คือการรู้จักตนเอง                         |     |        |

คำถามที่ 4 จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเหมือนเส้นด้ายได้อย่างไร  
ให้เลือวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล  
จำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่อง สนับสนุนคำตอบของนักเรียน

ได้

ไม่ได้

| ได้             | ไม่ได้          |
|-----------------|-----------------|
| 1.....<br>..... | 1.....<br>..... |
| 2.....<br>..... | 2.....<br>..... |

คำถามที่ 5



เส้นทางชีวิตของคนเรา  
ก็เปรียบเหมือนกับเส้นด้าย

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น

1. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง 1 ข้อความ

ความคิดเห็นคล้ายตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้ายตามและโต้แย้ง

2. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ

| ความคิดเห็นคล้ายตาม      | ความคิดเห็นโต้แย้ง       |
|--------------------------|--------------------------|
| 1.....<br>.....<br>..... | 1.....<br>.....<br>..... |
| 2.....<br>.....<br>..... | 2.....<br>.....<br>..... |

## แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สถานการณ์ที่ 11 เรื่อง หมู่บ้านคนอายุยืน  
คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านนิทานแล้วตอบคำถาม

### นิทานชาดก เรื่อง หมู่บ้านคนอายุยืน

หมู่บ้านธรรมपालคาม อยู่ในเมืองพาราณสี หัวหน้าหมู่บ้านส่งลูกชายชื่อ ธรรมบาล ไปศึกษาที่สำนักทศปาโมกษ์ เมืองตักศิลา วันหนึ่ง ลูกของอาจารย์ใหญ่เสียชีวิต อาจารย์ใหญ่เสียใจมาก ธรรมบาลจึงปลอบใจว่า สังขารไม่เที่ยง ทุกคนต้องตายทั้งสิ้น ฉะนั้นไม่ควรจะเสียใจ และบอกว่าที่หมู่บ้านของตนทุกคนล้วนตายเมื่อแก่ ไม่มีใครตายตั้งแต่ในวัยหนุ่มสาวเลย อาจารย์ใหญ่นึกสงสัยจึงพิสูจน์ความจริงด้วยการเดินทางไปหมู่บ้านธรรมपालคาม ไปขอพบหัวหน้าหมู่บ้าน และแจ้งว่าธรรมบาลเสียชีวิตแล้วพร้อมทั้งมอบกระดูกให้ หัวหน้าหมู่บ้านไม่เชื่อและกล่าวว่าคนในหมู่บ้านนี้ล้วนเสียชีวิตเมื่อแก่ลูกชายของเขายังหนุ่ม ฉะนั้นจะยังไม่ตาย เขาชี้แจงว่าคนในหมู่บ้านนี้ไม่พูดปด เว้นการทำชั่วทุกชนิด ชอบทำบุญ รักษาศีล ไม่ดื่มของ มึนเมา คู่สามีภรรยาชื่อตรงต่อกัน ทุกคนในหมู่บ้าน ประพฤติธรรม จึงอายุยืน อาจารย์ทศปาโมกษ์จึงขอแนวปฏิบัติ ไปเพื่อสั่งสอนลูกศิษย์ของตน





**คำถามที่ 1 จากถ้อยความนี้ข้อใดกล่าวถูกต้อง**

1. หมู่บ้าน**ธรรมपालคาม**มีคนตายเสมอ
2. คนในหมู่บ้าน**ธรรมบาลคาม** ไม่พูดปดเว้นการทำชั่วทุกชนิด
3. หมู่บ้าน**ธรรมपालคาม**มีแต่คนอายุสั้น
4. คนไม่ทำชั่วจะอายุยืน

**คำถามที่ 2 ข้อใดเขียนสะกดคำผิด**

1. ธรรมบาล
2. พิสุจน์
3. ทิศาปาโมกข์
4. ลูกศิษย์

**คำถามที่ 3** จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ ข้อใด **เป็นความจริง** และข้อใด **ไม่เป็นความจริง**  
 ข้อความ **เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ลงในช่อง **“ใช่”**  
 ข้อความ **ไม่เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ในช่อง **“ไม่ใช่”**

| ข้อ | ข้อความ   | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-----|---|-----|--------|
| 1   | ธรรมบาลเป็นลูกหัวหน้าสำนักศิลาปาโมกข์                             |     |        |
| 2   | การรักษาศีล ทำบุญเป็นพฤติกรรมสามารถนำมาปฏิบัติได้ในปัจจุบันนี้    |     |        |
| 3   | การไม่ดื่มของมึนเมาตรงกับการรักษาศีลข้อ 5                         |     |        |
| 4   | นิทานเรื่องนี้สอนให้คนให้ทุกคนเป็นคนดี                            |     |        |
| 5   | เมื่อเราแก่เราต้องตาย เหมือนคนในหมู่บ้านपालคาม                    |     |        |
| 6   | คนที่ประพฤดีดี ไม่พูดปด ซื่อสัตย์ต่อกันจะทำให้อายุยืนได้          |     |        |
| 7   | คำสอนของหัวหน้าหมู่บ้านपालคามเป็นแนวทางในการประพฤติของคนทั่วไปได้ |     |        |
| 8   | ธรรมบาลเสียชีวิตเพราะโรคชรา                                       |     |        |
| 9   | การตายของคนเป็นเรื่องที่ไม่ควรเสียใจ                              |     |        |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| 10 | คนในหมู่บ้านปลาคามจะเสียชีวิตก็ต่อเมื่อตอนแก่ |  |  |
|----|---|--|--|

คำถามที่ 4 จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ที่มีคนกล่าวว่า

### “ทุกคนต้องตายทั้งสิ้น”

ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่อง สนับสนุนคำตอบของนักเรียน( 3 คะแนน )

“เห็นด้วย”

“ไม่เห็นด้วย”

| เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วย |
|----------|-------------|
| 1.....   | 1.....      |
| 2.....   | 2.....      |

คำถามที่ 5

### หมู่บ้านคนอายุยืน

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น

1. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง 1 ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

2. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ

| ความคิดเห็นคล้อยตาม      | ความคิดเห็นโต้แย้ง       |
|--------------------------|--------------------------|
| 1.....<br>.....<br>..... | 1.....<br>.....<br>..... |
| 2.....<br>.....<br>..... | 2.....<br>.....<br>..... |

## แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สถานการณ์ที่ 12 เรื่อง อาหารต้านแดด  
คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแล้วตอบคำถาม



### อาหารต้านแสงแดด

อากาศร้อนอย่างนี้ แน่ใจว่ามีผลกระทบต่อผิวหนังของเราโดยตรง ไม่ว่าจะปัญหาผิวแห้งกร้าน ผิวแดงหรือไหม้ ไปจนถึงปัญหาหมีแดงผิวหนัง หลายคนจึงมักเลือกใช้ครีมกันแดดที่ช่วยบำรุงผิวและป้องกันแดดได้ แต่นอกจากครีมกันแดดแล้ว ใครจะรู้ว่าอาหารก็ช่วยต้านแดดได้เช่นกัน

คุณย์สมุนไพรรพะยาอภัยภูเบศร เปิดเผยว่าที่ผ่านมา มีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถยืนยันได้ว่า การรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยต่อต้านแสงแดดได้ดี และป้องกันผิวไหม้ได้ด้วย โดยเฉพาะอาหารที่มีเบต้าแคโรทีนที่พบในผักใบเขียว แครอท พริก พริกหยวก และผลไม้สีเหลืองอย่างมะม่วง แดงโม แต่ต้องทานอย่างน้อย 10 สัปดาห์ขึ้นไป

นอกจากนี้ อาหารที่มีสารไลโคปีน สารอีกตัวหนึ่งในกลุ่มแคโรทีนอยด์ ก็มีส่วนช่วยป้องกันผิวไหม้จากแสงแดดเช่นกัน แต่ต้องรับประทานต่อเนื่อง 3 เดือนขึ้นไป พบในมะเขือเทศและฟักข้าว แดงยังช่วยป้องกันหมีแดงได้ด้วย โดยเฉพาะในฟักข้าวยังมีไลโคปีนชนิดพิเศษ ที่เรียกว่าไลโปแคโรทีน (Lipocarotene) ซึ่งเป็นกรดไขมันสายยาวที่ช่วยดักจับและดูดซึมแคโรทีน ฟักข้าวจึงจัดเป็นแหล่งของไลโคปีนที่ดีที่สุดไม่เพียงแต่มะเขือเทศและฟักข้าวเท่านั้น ในผักผลไม้ชนิดอื่นก็ยังมีไลโคปีนด้วย เช่น แดงโม 1 ชิ้น (286 กรัม) มีไลโคปีน 12,962 ไมโครกรัม, มะละกอ 1 ผล (304 กรัม) มีไลโคปีน 5,557 ไมโครกรัม, มะม่วง 1 ผล (207 กรัม) มีไลโคปีน 6 ไมโครกรัม และในแครอท 1 ผล (72 กรัม) มีปริมาณไลโคปีน 1 ไมโครกรัม ขณะที่ในชาเขียว จะมีสารต้านอนุมูลอิสระชื่อ โพลีฟีนอล (Polyphenols) ก็สามารถช่วยปกป้องผิวหนังไม่ให้ถูกทำลายจากรังสียูวีได้ โดยร่างกายสามารถรับได้ทั้งจากการดื่ม และการทาครีมที่มีส่วนผสมของชาเขียว และยังมีการวิจัยพบว่าสามารถป้องกันหมีแดงผิวหนังได้อีกด้วย

แต่การรับประทานอาหารก็เป็นเพียงวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงจากการถูกทำลายของผิวจากแสงแดดทาครีมกันแดดก็ยังคงมีความจำเป็นที่ต้องใช้เพื่อเสริมประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดด และควรควบคู่กับการหลีกเลี่ยงแสงแดด โดยเฉพาะช่วง 10.00-16.00 น. ซึ่งเป็นช่วงที่แดดแรง หรือสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันแสงแดด หากมีความจำเป็นต้องออกแดด

ที่มา : นสพ.มติชน

### คำถามที่ 1 ถ้อยความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด

1. อากาศร้อนมีผลกระทบต่อผิวหนัง
2. ครีมกันแดดป้องกันโรคมะเร็งผิวหนัง
3. อาหารช่วยต้านแดด
4. สวมใส่อุปกรณ์กันแดด หากมีความจำเป็นต้องออกแดด

### คำถามข้อที่ 2 ข้อใดกล่าวถูกต้อง

1. “อาหารต้านแดด” มี 1 คำ 4 พยางค์
2. “อาหารต้านแดด” มี 2 คำ 4 พยางค์
3. “อาหารต้านแดด” มี 3 คำ 4 พยางค์
4. “อาหารต้านแดด” มี 4 คำ 4 พยางค์

### คำถามที่ 3

จากถ้อยข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ ข้อใด **เป็นความจริง** และข้อใด **ไม่เป็นความจริง**

ข้อความ **เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ลงในช่อง **“ใช่”**

ข้อความ **ไม่เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง **“ไม่ใช่”**

| ข้อ | ข้อความ  | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-----|--|-----|--------|
| 1.  | ผักใบเขียวมีเบต้าแคโรทีน   |     |        |
| 2.  | ผักใบเขียว มีสารต้านอนุมูลอิสระชื่อ โพลีฟีนอล                                |     |        |
| 3.  | การทานผักเขียวเป็นประจำช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้เช่นเดียวกับผักขาว             |     |        |
| 4.  | แตงโมและมะละกอในปริมาณที่เท่าๆกัน จะอุดมไปด้วยไลโคปีนเท่าๆกัน                |     |        |
| 5.  | สารต้านอนุมูลอิสระมีในชาเขียว  |     |        |
| 6.  | รังสียูวีจะมีผลต่อผิวหนังมากที่สุดในช่วงเวลา 10.00 - 16.00 น.                |     |        |
| 7.  | การรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณมากๆ จะช่วยป้องกันผิวไหม้ได้ |     |        |
| 8.  | รังสียูวีสามารถทำลายผิวหนังของเราได้   |     |        |
| 9.  | ไลโปแคโรทีนในผักขาวเป็นกรดไขมันสายยาว ช่วยดักจับและดูดซึม                    |     |        |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
|     | แคโรทีนได้  |  |  |
| 10. | การทำครีมกันแดดเพียงอย่างเดียวก็สามารถป้องกันผิวหนังไหม้ได้ |  |  |

**คำถามที่ 4** จากถ้อยความ “นักเรียนสามารถป้องกันปัญหาผิวแห้งกร้าน ผิวไหม้ได้หรือไม่”

ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล  
จำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่อง สนับสนุนคำตอบของนักเรียน ( 3 คะแนน )

| ได้             | ไม่ได้          |
|-----------------|-----------------|
| 1.....<br>..... | 1.....<br>..... |
| 2.....<br>..... | 2.....<br>..... |

**คำถามที่ 5**



**อาหารต้านแสงแดดได้**

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น

1. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง 1 ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

2. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ

| ความคิดเห็นคล้อยตาม | ความคิดเห็นโต้แย้ง |
|---------------------|--------------------|
| 1.....<br>.....     | 1.....<br>.....    |
| 2.....              | 2.....             |

|       |       |
|-------|-------|
| ..... | ..... |
|-------|-------|

## แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สถานการณ์ที่ 13 เรื่อง เสือกับแม่โค

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านนิทานแล้วตอบคำถาม

### เสือกับแม่โค

ณ ป่าใหญ่แห่งหนึ่ง มีแม่โคกับลูกโค อาศัยอยู่อย่างมีความสุข อยู่มาวันหนึ่งขณะที่แม่โคออกไปหาอาหารอยู่นั้น บังเอิญมีเสือตัวหนึ่งเดินผ่านมา มันกระโดดมาที่แม่โคและทำท่าจะกินแม่โค แม่โคตกใจมาก เมื่อตั้งสติได้ จึงอ้อนวอน เสือด้วยถ้อยคำอ่อนหวานเพื่อให้ปล่อยตัวเองไป “ถ้าข้าไม่กินเจ้า ข้าก็คงจะหมดแรง ต้องเที่ยวหาอาหารต่อไปอีก ไม่ได้วันนี้ข้าต้องกินเจ้าให้ได้” เสือพูด

“ถ้าอย่างนั้น ข้าขอเวลาไปหาลูกเพื่อให้ลูกกินนมก่อน แล้วข้าจะกลับมาให้ท่านกิน ข้าให้สัญญา” แม่โคอ้อนวอน จนเสือใจอ่อนปล่อยแม่โคไป

เมื่อแม่โคกลับไปหาลูก นางเรียกลูกให้มากินนม แล้วเล่าเรื่องที่ไปพบเสือให้ลูกฟัง “แม่สัญญากับเสือไว้แล้วว่าจะกลับมาให้นมลูกก่อน แล้วจะกลับไปให้เสือกิน ต่อไปนี้ ลูกต้องดูแลตัวเองให้ดี เพราะแม่จะไม่ได้อยู่ดูแลลูกต่อไป

“ลูกขอไปแทนแม่ได้ไหม ลูกไม่อยากให้แม่ถูกเสือกิน”

ลูกโคอ้อนวอนแม่ด้วยความรักและความกตัญญู แม่โคไม่ยอม เมื่อให้นมลูกเสร็จ แล้วก็วิ่งไปหาเสือตามสัญญา โดยมีลูกโคแอบวิ่งตามไปด้วย เมื่อไปถึงที่เสีรออยู่ ลูกโคเข้าไปร้องขอเสิวว่า

“ท่านเสือ โปรดปล่อยแม่ของข้าไปเถิด แล้วกินข้าแทน ถึงข้าจะตัวเล็กกว่าแม่ แต่ท่านก็คงจะอิ่มไปอีกนานทีเดียว ปล่อยแม่ของข้าด้วยเถิด” เสือฟังลูกโคพูดก็สงสาร และเห็นว่าแม่โคมีความซื่อสัตย์ ส่วนลูกโคมีความกตัญญู เสือเกิดความเห็นใจ จึงปล่อยแม่โคกับลูกโคไป



คำถามที่ 1 จากถ้อยความนี้กล่าวถึงคุณธรรมในข้อใด

1. ความสามัคคีและซื่อสัตย์
2. ความมีวินัยและมีน้ำใจ
3. สุขภาพและซื่อสัตย์
4. ความซื่อสัตย์และความกตัญญู

คำถามที่ 2 จากข้อความ “นางเรียกลูกให้มากินนม” คำที่ขีดเส้นใต้เป็นคำชนิดใด

1. คำนาม
2. คำสรรพนาม
3. คำกริยา
4. คำบุพบท



**คำถามที่ 3** จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง  
 ข้อความ เป็นจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ใช่”  
 ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ไม่ใช่”

| ข้อ | ข้อความ   | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-----|---|-----|--------|
| 1   | โคเป็นสัตว์กินหญ้าเป็นอาหาร                                   |     |        |
| 2   | ป่าไม้เป็นแหล่งอาศัยของสัตว์ป่าทั้งหลาย                       |     |        |
| 3   | การดำรงชีวิตของสัตว์ป่าและป่าไม้ไม่มีความสัมพันธ์ต่อกันก็ได้  |     |        |
| 4   | จากถ้อยความแม่โคเป็นสัตว์ที่ชอบกินสัตว์อื่นเป็นอาหาร          |     |        |
| 5   | คนสามารถนำโคและเสือมาฝึกเพื่อใช้งานได้                        |     |        |
| 6   | คนที่มีความซื่อสัตย์จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข            |     |        |
| 7   | เสือไม่กินแม่โคเพราะแม่โคมีความซื่อสัตย์                      |     |        |
| 8   | ป่าไม้เป็นแหล่งอาหารของสัตว์ป่าและมนุษย์                      |     |        |
| 9   | การจับสัตว์ป่ามาเลี้ยงไว้ที่บ้านเป็นการอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่า |     |        |
| 10  | ลูกโคพูดจาใช้เล่ห์เหลี่ยมไม่ให้เสือกินตนกับแม่                |     |        |

**คำถามที่ 4** จากถ้อยความ **อาหารที่เสือกิน** นอกจากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ แล้ว นักเรียนคิดว่าเสือกินอาหารอย่างอื่นได้หรือไม่ ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่อง สนับสนุนคำตอบของนักเรียน

ได้

ไม่ได้

| ได้                      | ไม่ได้                   |
|--------------------------|--------------------------|
| 1.....<br>.....<br>..... | 1.....<br>.....<br>..... |
| 2.....                   | 2.....                   |



|       |       |
|-------|-------|
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |

### คำถามที่ 5

**“ความกตัญญู เป็นคุณสมบัติของคนดี”**

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น

1. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง 1 ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม      ความคิดเห็นโต้แย้ง      ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

2. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ

| ความคิดเห็นคล้อยตาม      | ความคิดเห็นโต้แย้ง       |
|--------------------------|--------------------------|
| 1.....<br>.....<br>..... | 1.....<br>.....<br>..... |
| 2.....<br>.....<br>..... | 2.....<br>.....<br>..... |

## แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สถานการณ์ที่ 14 เรื่อง เมตตารธรรมนำสุข  
คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านถ้อยความแล้วตอบคำถาม



### เมตตารธรรมนำสุข

มีเรื่องเล่าว่า อดีตกาลนานมาแล้ว พญาครุฑเจ้าแห่งป่า เป็นศัตรูคู่แค้นกับพญานาคราชแห่งนครบาดาล พบกันเมื่อใดครุฑจะจับนาคกินเป็นอาหารอันโอชะทุกที

ครั้งหนึ่งในกรุงพาราณสี มีงานเฉลิมฉลองการขึ้นครองราชย์สมบัติของพระเจ้าพรหมทัตเหล่าเทพเทวา พญานาค และพญาครุฑ ได้แปลงร่างเป็นมนุษย์มาร่วมชมมหรสพเช่นเดียวกับประชาชนทั้งหลาย

ขณะชมมหรสพอยู่นั้น เกิดการเบียดเสียดกระทบไหล่กันไปมา พญาครุฑกับพญานาคจึงเข้ามาอยู่ใกล้กัน พญาครุฑสังเกตเห็นว่าพญานาคเป็นพญานาค เช่นเดียวกับพญานาคก็รู้ว่าภัยอันตรายจะเกิดขึ้น จึงหนีออกจากพระนครไปทางท่าน้ำ ซึ่งขณะนั้นพระดาบสโพธิสัตว์ได้ลงสรงน้ำและวางผ้าเปลือกไม้ไว้บนฝั่ง พญานาคจึงแปลงกายเป็นก้อนแก้วมณีเข้าไปซ่อนอยู่ใต้ผ้าเปลือกไม้นั้น พญาครุฑซึ่งติดตามมาหวังจะจับพญานาคเป็นอาหารให้ได้ เมื่อเห็นดังนั้นจึงไม่กล้าเข้าไปแตะต้องผ้าเปลือกไม้ด้วยความเกรงพระดาบสโพธิสัตว์จึงได้แต่กล่าว

“ท่านที่เคารพ ข้าพเจ้ารู้สึกหิวยิ่งนัก ขอจงเอาผ้าเปลือกไม้ของท่านออกไปเถิด ข้าพเจ้าจะกินนาคที่ซ่อนอยู่ในนั้น” พญาครุฑกล่าวอย่างนอบน้อมเมื่อเห็นพระดาบสโพธิสัตว์ขึ้นมาบนฝั่งแล้ว

พระดาบสโพธิสัตว์มีความเมตตาแก่สัตว์ทั้งสอง ฝ่ายหนึ่งหิวโหย อีกฝ่ายหนีพระดาบสโพธิสัตว์มีความเมตตาแก่สัตว์ทั้งสอง ฝ่ายหนึ่งหิวโหย อีกฝ่ายหนึ่งกลัวภัยอันตราย จึงกล่าวแก่พญาครุฑว่า “ท่านมีคุณธรรมสูง ไม่ล่วงเกินต่อผู้ทรงศีล ถึงหิวโหยก็ไม่ละเมิดแม้กระทั่งผ้าที่ใช้นุ่งห่ม เราขอให้ท่านจงมีความสุข ความเจริญ และด้วยอำนาจแห่งคุณความดีของท่านจงบันดาลให้ท่านอิมทิพย์ ไม่หิวไม่กระหายตลอดไปด้วยเถิด”

พระดาบสโพนีสัตว์นำสัตว์ทั้งสองไปที่อาศรม แล้วสั่งสอนให้เจริญสมาธิเมตตาภาวนา ทั้งครูชและนาคต่างก็สามัคคีปรองดองอยู่ร่วมกันอย่างผาสุก

คำถามที่ 1. จากถ้อยความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด

1. ความเมตตากรุณา
2. ความสามัคคี
3. การให้อภัย
4. การเจริญสมาธิ

คำถามที่ 2. คำว่า “ปักษา ” หมายถึงอะไร

1. พญานาค
2. พญาครุฑ
3. สิงโต
4. นก

คำถามที่ 3 จากถ้อยความข้างต้นข้อความต่อไปนี้ ข้อใด **เป็นความจริง** และข้อใด **ไม่เป็นความจริง**  
 ข้อความ **เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ลงในช่อง “ใช่”  
 ข้อความ **ไม่เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง “ไม่ใช่”

| ข้อ | ข้อความ   | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-----|---|-----|--------|
| 1.  | พญานาคแปลงกายเป็นแก้วมณีซ่อนพญาครุฑอยู่ที่เปลือกไม้                 |     |        |
| 2.  | ความเมตตาทำให้คนในสังคมอยู่ด้วยกันสงบสุข                            |     |        |
| 3.  | พญาครุฑเป็นเจ้าของนาค   |     |        |
| 4.  | พรที่พญาครุฑได้รับจากพระดาบสสามารถนำมาใช้ในชีวิตมนุษย์ในปัจจุบันได้ |     |        |
| 5.  | พญาครุฑและนาคได้รับการสั่งสอนและการเจริญสมาธิจึงอยู่ร่วมกันได้      |     |        |
| 6.  | ผ้าเปลือกไม้เป็นผ้าที่มนุษย์ใช้นุ่งห่มเพื่อในวันพระ                 |     |        |
| 7.  | สังคมไทยในปัจจุบันนี้เหมาะสมที่สุดกับข้อคิดที่ได้รับจากถ้อยความนี้  |     |        |
| 8.  | ท่านผู้มีคุณธรรมสูงจากถ้อยความนี้หมายถึงพระดาบส                     |     |        |
| 9.  | อาหารที่อร่อยที่สุดของพญาครุฑคือปลาตัวใหญ่                          |     |        |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 10. | พญาครุฑไม่ได้กินนาคเพราะได้รับพรให้อิทธิพลจากพระดาบส |  |  |
|-----|--|--|--|

#### คำถามที่ 4.

จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับการกระทำพูดของพระดาบสที่ว่า

**“พระดาบสโพธิสัตว์มีความเมตตาแก่สัตว์ทั้งสอง”**

ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผลจำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่อง สนับสนุนคำตอบของนักเรียน

“เห็นด้วย”

“ไม่เห็นด้วย”

| เห็นด้วย        | ไม่เห็นด้วย     |
|-----------------|-----------------|
| 1.....<br>..... | 1.....<br>..... |
| 2.....<br>..... | 2.....<br>..... |

## คำถามที่ 5 เมตตารธรรมนำสุข

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น

- ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบ ข้อความข้างล่างนี้ เพียง 1 ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม      ความคิดเห็นโต้แย้ง      ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

- ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ

| ความคิดเห็นคล้อยตาม      | ความคิดเห็นโต้แย้ง       |
|--------------------------|--------------------------|
| 1.....<br>.....<br>..... | 1.....<br>.....<br>..... |
| 2.....<br>.....<br>..... | 2.....<br>.....<br>..... |

แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA)  
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สถานการณ์ที่ 15 เรื่อง ระวังความอ้วนมาป่วนผิว  
คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านถ้อยความแล้วตอบคำถาม

## ระวัง! “ความอ้วน” มาป่วนผิว

ความอ้วนไม่เพียงเป็นตัวการก่อให้เกิดโรคภัยได้  
ไม่ว่าจะเป็นความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือภาวะ  
ไขมันในเลือดสูง ซึ่งนำไปสู่โรคอันตราย เช่น หลอด-  
เลือดหัวใจและสมองตีบ

แต่ทราบไหมคะว่า “ความอ้วน” ยังก่อให้เกิดโรค  
ผิวหนังได้ด้วยค่ะ สมาคมแพทย์ผิวหนังแห่งประเทศไทย  
ได้จัดการแถลงข่าวในเรื่อง “เมื่อความอ้วนมาป่วนผิว”  
ขึ้น เมื่อเดือนมีนาคมที่ผ่านมา เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับ  
โรคผิวหนังที่เกิดจากความอ้วนและสร้างทัศนคติในการ  
ลดความอ้วนที่ถูกต้อง

**ผู้เชี่ยวชาญ แพทย์หญิงภาวณี ฤกษ์นิมิตร**  
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และคณบดีศูนย์การศัลยกรรมและแพทย์  
ผิวหนังแห่งประเทศไทย อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงทาง  
สรีรวิทยาของผิวหนังในผู้ป่วยโรคอ้วนว่า

“ผิวของผู้ป่วยโรคอ้วนมักจะสูญเสียน้ำได้มากกว่า  
คนปกติ จึงเกิดอาการผิวแห้ง แดง อักเสบได้ง่าย หรือ  
บางครั้งเมื่ออยู่ในที่อากาศร้อนอบอ้าว ผู้ป่วยโรคอ้วน  
ย่อมมีเหงื่อออกมาเยอะ เพราะมีชั้นไขมันที่หนา ทำให้  
เกิดความอับชื้นบริเวณข้อพับต่างๆ ได้ง่าย

“นอกจากนี้ยังส่งผลให้การระบายของเสียผ่านทาง  
หลอดเลือดนำเหลืองเป็นไปอย่างไม่สะดวก เส้นใยคอล-  
ลาเจนในชั้นหนังแท้จึงไม่แข็งแรง เมื่อเป็นผลย่อมทลาย  
ซึกกว่าปกติ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นสาเหตุของโรคผิวหนัง  
ที่พบบ่อยในผู้ป่วยโรคอ้วน”

โรคผิวหนังจากความอ้วนที่พบบ่อยๆ ได้แก่

- **โรค Acanthosis Nigricans** ลักษณะอาการคือ  
เกิดเป็นดำหนาขรุขระที่ผิว มักพบร่วมกับอาการเกิดตั้งเนื้อ  
บริเวณซอกพับของร่างกาย

- **โรคติดเชื้อบริเวณซอกพับ** อาการที่พบคือ เกิด  
ผื่น ผิวหนังอักเสบ โดยเฉพาะบริเวณขาหนีบและใต้ราวน  
นม เกิดจากการเสียดสีและระคายเคืองเพราะความอับชื้น

- **โรคขนคุด (Keratosis Pilaris)** อาการคือ เกิด  
ตุ่มนูนแข็งในรูขุมขน พบมากบริเวณขาทั้งสองข้าง  
อันเนื่องมาจากรูขุมขนที่อุดตัน



“โรคอ้วนที่เกิดขึ้นกับคนรุ่นใหม่เกิดจากพฤติกรรมการกินที่รู้เท่า  
ไม่ถึงการณ์ โดยเข้าใจว่าอาหารหรือเครื่องดื่มที่ตนเลือกกินนั้นดีต่อ  
สุขภาพแล้ว เช่น การเลือกดื่มเครื่องดื่มที่ระบุว่ามีน้ำตาล แต่  
จริงๆ แล้วเครื่องดื่มนั้นใส่สารให้ความหวานแทนน้ำตาล เมื่อดื่ม  
ไปนานๆ จะทำให้อ้วนและเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานได้ รวมถึง  
อาหารจำพวกไร้ไขมันหรือไขมันต่ำ ซึ่งมักจะใส่น้ำตาลในปริมาณมาก  
เพื่อทดแทนรสชาติที่สูญเสียไป”

ดังนั้น คุณหมอเวสรัชจึงแนะนำว่า หนทางที่ดีที่สุดในการลด  
ความอ้วน คือ ปรับพฤติกรรมการกินอาหารอย่างถูกต้อง โดยการ  
หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง ของทอด งดเครื่องดื่มที่มีรสหวาน  
เลี่ยงอาหารฟาสต์ฟู้ด และหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ

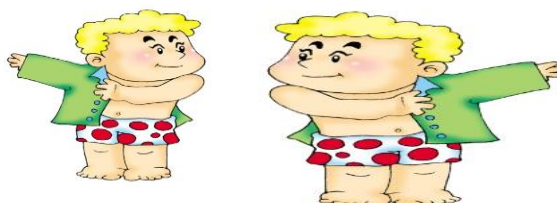
นอกจากนั้นคุณหมอยังย้ำว่า ไม่ควรกินอาหารเสริม ยาลด  
ความอ้วน หรือฟิงเทคโนโลยีต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการลดน้ำหนัก  
ด้วยการฉีดยา การทาครีมกระชับสัดส่วนที่อดอ้างว่าช่วยลด  
ความอ้วนได้ เพราะปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ยืนยันว่า  
วิธีที่กล่าวมาจะสามารถลดความอ้วนได้จริง หากต้องการลดความอ้วน  
ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่ดีที่สุด

คำถามที่ 1 ถ้อยความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเกี่ยวกับเรื่องใด

1. โรคผิวหนังอันตราย
2. โรคผิวหนังรักษายาก
3. โรคผิวหนังมาป่วนผิว
4. โรคผิวหนังที่เกิดจากความอ้วน

คำถามที่ 2 ข้อใดต่อไปนี้เป็นถูกต้อง

1. โรคผิวหนัง คือ โรคชนิดหนึ่งที่สามารถติดต่อได้ทางผิวหนัง
2. โรคผิวหนัง คือ โรคชนิดหนึ่งที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้
3. โรคผิวหนัง คือ โรคชนิดหนึ่งที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้
4. โรคผิวหนัง คือ โรคชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นที่ส่วนต่างๆ ของผิวหนัง



### คำถามที่ 3

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริง หรือ ไม่เป็นความจริง  
 ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ใช่”  
 ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ไม่ใช่”

| ข้อความ   | ใช่ | ไม่ใช่ |
|---|-----|--------|
| 1. โรคอันตรายที่เกิดจากความอ้วน ได้แก่ หลอดเลือดหัวใจและสมองตีบ                                     |     |        |
| 2. โรคหัวใจ เกิดจากภาวะไขมันในเลือดสูง  |     |        |
| 3. เมื่อเกิดโรคผิวหนัง ผิวของผู้ป่วยโรคอ้วนจะมีความผิดปกติต่างๆ เกิดขึ้น                            |     |        |
| 4. เครื่องดื่มที่ระบุว่าปราศจากน้ำตาล หมายถึง ไม่มีน้ำตาลหรือสารให้ความหวานผสมอยู่                  |     |        |
| 5. ความอ้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคผิวหนัง   |     |        |
| 6. พบผู้ป่วยที่เป็นโรคผิวหนังมาก ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ   |     |        |
| 7. โรคผิวหนังที่เกิดจากความอ้วน ได้แก่ โรค Acanthosis Nigricans โรคติดเชื้อบริเวณซอกพับ และโรคขนคุด |     |        |
| 8. การรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด   |     |        |
| 9. การดูแลตนเองด้วยการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารอย่างถูกต้องจะช่วยป้องกันการเกิดโรคอ้วน          |     |        |
| 10. ผิวของผู้ป่วยโรคอ้วนมักจะสูญเสียไอน้ำได้น้อยกว่าคนปกติ  |     |        |



**คำถามที่ 4** จากถ้อยความข้างต้น โรคอ้วนเกิดกับคนรุ่นใหม่ได้หรือไม่  
ให้เลือกรวมกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล  
จำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่องสนับสนุนคำตอบของนักเรียน

| ได้             | ไม่ได้          |
|-----------------|-----------------|
| 1.....<br>..... | 1.....<br>..... |
| 2.....<br>..... | 2.....<br>..... |

**คำถามที่ ๕**



ความอ้วนมาป่วนผิว

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

1. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบข้อความข้างล่างนี้เพียง 1 ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

2. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ 1

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| ความคิดเห็นคล้อยตาม | ความคิดเห็นโต้แย้ง |
|---------------------|--------------------|

|        |        |
|--------|--------|
| 1..... | 1..... |
| .....  | .....  |
| 2..... | 2..... |
| .....  | .....  |

แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA)  
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6  
สถานการณ์ที่ 16 เรื่อง อัลมอนต์..เคี้ยวมัน ป้องกันโรคหัวใจ + เบาหวาน  
คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านถ้อยความ แล้วตอบคำถาม



## อัลมอนต์...เคี้ยวมัน ป้องกันโรคหัวใจ + เบาหวาน

ฉบับนี้ขนาดมือของกินเล่นสไตล์ชีวิตมาแบบน่ารัก  
“มิกซ์นัท” หรือถั่วคอกสุภาพแสนอร่อย (ต้องลงมือทำเอง  
ไม่มีวางจำหน่ายทั่วไป ยกเว้นที่ชีวิตโฮมคั)

ที่ขนาดของมิกซ์นัทเป็นพิเศษเพราะว่ามีสารพัดถั่ว  
ผลไม้อบแห้ง และถั่วเปลือกแข็ง โดยเฉพาะอัลมอนต์  
ซึ่งไม่เพียงเคี้ยวมัน แต่มีประโยชน์ป้องกันสารพันโรค

### อัลมอนต์ เคี้ยวมัน ป้องกันโรค

แม้จะเป็นพืชประจำถิ่นเอเชียกลาง แต่อัลมอนต์ก็เดินทาง  
ข้ามน้ำข้ามทะเลไปแพร่พันธุ์ทั่วโลก โดยเฉพาะสหรัฐอเมริกา  
สเปน และอิตาลี ที่เป็นแหล่งผลิตอัลมอนต์แหล่งใหญ่ของโลก

#### • หัวใจแข็งแรง + ป้องกันเบาหวาน

อัลมอนต์อุดมด้วยกรดไขมันจำเป็นต่อร่างกาย ประกอบด้วย  
ด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวและกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน  
ซึ่งจะช่วยเพิ่มระดับ HDL หรือไขมันดี และลดระดับ LDL  
ไขมันเลวในร่างกายลงได้

มีการศึกษาหนึ่งที่ทดลองเปรียบเทียบสุขภาพระหว่างการกิน  
อัลมอนต์และไม่กินอัลมอนต์ในกลุ่มคนจำนวนหนึ่งเป็นเวลา 1 ปี  
โดย 6 เดือนแรกให้กินอาหารปกติโดยไม่กินอัลมอนต์ 6 เดือนหลัง  
ให้กินอัลมอนต์ระหว่างมื้ออาหารวันละประมาณ 52 กรัม

เมื่อตรวจสุขภาพพบว่ากินอัลมอนต์ในช่วง 6 เดือนหลังพบว่า  
มีการดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวและเชิงซ้อนเพิ่มขึ้น กรดไขมัน  
อิ่มตัวลดลง คอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือดลดลง จึงส่งผล  
โดยตรงต่อการลดอัตราการเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและเบาหวานได้  
30 - 50 เปอร์เซ็นต์

เช่นเดียวกับนักวิจัยจาก King's College ที่ลอนดอน  
ประเทศอังกฤษ พบว่า สารบางชนิดในอัลมอนต์จะเข้าไป  
ขัดขวางการดูดซึมคาร์โบไฮเดรตและไขมันส่วนเกิน รวมถึง  
ทำให้อิ่มอาหารได้เร็วขึ้น

### กินเท่าไรดี

เมื่อรู้ว่าอัลมอนต์มีประโยชน์แล้ว ควรกินวันละเท่าไรดี  
ข้อมูลจากหนังสือ *101 Foods That Could Save Your Life*  
เขียนโดย David Grotto แนะนำว่า

อัลมอนต์หนึ่งกำมือหรือประมาณ 23 เมล็ด จะให้แคลอรี  
160 แคลอรี ให้วิตามินอีและแมกนีเซียมถึง 30 เปอร์เซ็นต์ของ  
ความต้องการของร่างกายในหนึ่งวัน รวมถึงสามารถลด LDL  
ได้ถึง 4 เปอร์เซ็นต์

ส่วนสูตรของ อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับชีวิต  
แนะนำว่า อัลมอนต์จัดอยู่ในสูตรอาหารกลุ่มเบ็ดเตล็ด ประเภท  
ของขบเคี้ยว ให้กินร่วมกับแกงจืด ซุป หรือผลไม้สด ทั้งหมด  
คิดเป็น 10 เปอร์เซ็นต์ในแต่ละมื้อ

ขอให้เพลิดเพลินกับอัลมอนต์ ถั่วเปลือกแข็งป้องกันโรคค่ะ

### มิกซ์นัท

#### ส่วนผสม

ถั่วทองคั่ว 2 ถ้วย

ถั่วลิสงคั่ว งาขาวคั่ว ลูกเกด อย่างละ 1 ถ้วย

มะละกอบแห้ง สับปะรดอบแห้ง กล้วยตากไม่อบน้ำผึ้ง

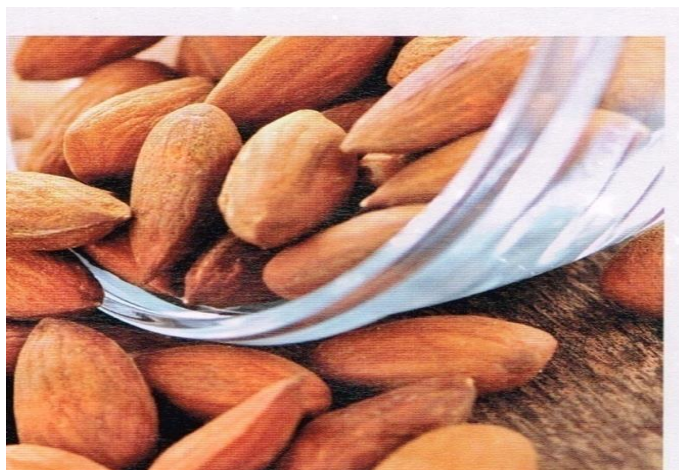
ทุกชนิดหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก อย่างละ 1 ถ้วย

**คำถามที่ 1. ผู้เขียนต้องการให้ทราบอะไร**

1. คุณภาพของอัลมอนด์
2. สูตรการทำขนม
3. นำเสนองานวิจัยของอัลมอนด์
4. ความจำเป็นของการกินอัลมอนด์

**คำถามที่ 2. ข้อใดไม่ถูกต้อง เกี่ยวกับประโยชน์ของอัลมอนด์**

1. เคี้ยวมัน
2. ป้องกันโรคเบาหวาน
3. ทำให้อ้วน
4. ทำให้หัวใจแข็งแรง



### คำถามที่ 3

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ ข้อใด **เป็นความจริง** และ ข้อใด**ไม่เป็นความจริง**

ข้อความ **เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท ✕ ลงในช่อง **“ใช่”**

ข้อความ **ไม่เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท ✕ ในช่อง **“ไม่ใช่”**

| ข้อ | ข้อความ   | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-----|---|-----|--------|
| 1.  | ผู้หญิงที่กินอัลมอนต์เป็นประจำจะช่วยลดระดับฮอร์โมน Cholecystokinin                  |     |        |
| 2.  | อัลมอนต์เป็นพืชประจำถิ่นยุโรป   |     |        |
| 3.  | เราควรกินอัลมอนต์ 1กำมือต่อวันหนึ่งวัน  |     |        |
| 4.  | ประเทศสหรัฐอเมริกา สเปนและอิตาลี เป็นแหล่งผลิตอัลมอนต์แหล่งใหญ่ของโลก               |     |        |
| 5.  | อัลมอนต์จัดอยู่ในสูตรอาหารกลุ่มเบ็ดเตล็ด ประเภทขบเคี้ยว                             |     |        |
| 6.  | คนที่กินอัลมอนต์หลังจาก 6 เดือนพบว่ามีการดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวและเชิงซ้อนเพิ่ม |     |        |
| 7.  | การกินอัลมอนต์ลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและเบาหวาน ได้ 10-30 เปอร์เซ็นต์          |     |        |
| 8.  | อัลมอนต์...เคี้ยวมันป้องกันโรคหัวใจและเบาหวาน                                       |     |        |
| 9.  | เราไม่ควรกินอัลมอนต์รวมกับแกงจืด  |     |        |
| 10. | มิกซ์นัท...เป็นอาหารที่ไม่มีส่วนผสมของอัลมอนต์                                      |     |        |

คำถามที่ 4. จากถ้อยความข้างต้นนักเรียนควรกินอัลมอนต์ หรือไม่

ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล  
จำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่องสนับสนุนคำตอบของนักเรียน

ได้

ไม่ได้

| ได้             | ไม่ได้          |
|-----------------|-----------------|
| 1.....<br>..... | 1.....<br>..... |
| 2.....<br>..... | 2.....<br>..... |

คำถามที่ 5.



อัลมอนต์.....เกี่ยวมัน

ป้องกันโรคหัวใจ+เบาหวาน

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

1. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย วงกลมล้อมรอบข้อความข้างล่างนี้เพียง 1 ข้อความ

ความคิดเห็นคล้อยตาม

ความคิดเห็นโต้แย้ง

ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

2. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน 2 ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ 1

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| ความคิดเห็นคล้อยตาม | ความคิดเห็นโต้แย้ง |
|---------------------|--------------------|

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1.....<br>..... | 1.....<br>..... |
| 2.....<br>..... | 2.....<br>..... |

แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA)  
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สถานการณ์ที่ 17 เรื่อง วันงดสูบบุหรี่โลก  
คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านถ้อยความ แล้วตอบคำถาม

## วันงดสูบบุหรี่โลก 2557 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก



วันงดสูบบุหรี่โลก 2557 World No Tobacco Day 31 พฤษภาคมของทุกปี วันงด  
สูบบุหรี่โลก โดยคำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ปี 2557 คือ บุหรี่ : ภาษียิ่งเพิ่ม คนตายยิ่งลด

### (Raise taxes on tobacco)

ทุกคนก็คงจะรู้ถึงโทษของการสูบบุหรี่กันอยู่แล้วว่า มันส่งผลเสียต่อสุขภาพของเราอย่างไร แต่หลายคนก็ยังเลือกที่จะสูบบุหรี่ บางคนเลือกที่จะสูบบุหรี่เพียงเพราะความเท่จนในที่สุดก็ติดเป็นนิสัย และเนื่องในวันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปีนั้น เป็น **วันงดสูบบุหรี่โลก**

**วันงดสูบบุหรี่โลก** เริ่มมีการจัดงานครั้งแรกในวันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ.2531 เนื่องจากองค์การอนามัยโลกเล็งเห็นอันตรายของบุหรี่และสุขภาพของผู้สูบบุหรี่ รวมถึงผู้ที่ไม่สูบบุหรี่แต่ต้องมารับควันบุหรี่ด้วย จึงจัดงานวันงดสูบบุหรี่โลก หรือชื่อในภาษาอังกฤษว่า **World No Tobacco Day** เพื่อกระตุ้นให้ผู้ที่สูบบุหรี่อยู่เลิกสูบ และให้รัฐบาลชุมชนและประชากรโลกได้ตระหนักถึงความสำคัญเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังได้ประกาศให้มีการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ที่ใช้ชื่อว่า World Spidemic ซึ่งสื่อถึงการสูบบุหรี่ที่เป็นเหมือนโรคระบาดที่ระบาดอยู่ทั่วโลก โดยในวันงดสูบบุหรี่โลกในแต่ละปี ก็จะมีคำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลกที่แตกต่างกันออกไป ดังต่อไปนี้

อย่างไรก็ตามรัฐบาลไทยก็ได้ตระหนักถึงความสูญเสีย ทางด้านชีวิตของประชากรที่เกิดจากการสูบบุหรี่ จึงได้มีการรณรงค์ให้เลิกสูบบุหรี่ รวมถึงกำหนดมาตรการต่างๆ โดยการดูแลของกระทรวงสาธารณสุข ที่จะพยายามให้เกิดการเลิกสูบบุหรี่ ดังเช่นที่กระทรวงได้ประกาศบังคับใช้มาตรา 12 แห่งพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2535 ให้มีการพิมพ์คำเตือน และโทษของการสูบบุหรี่ที่ข้างซอง ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่ 25 มีนาคม พ.ศ.2548 เป็นต้นมา

### กฎหมายที่ใช้คุ้มครองสุขภาพประชาชน ได้แก่

1. พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 ที่มีสาระสำคัญในการประกาศเขตปลอดบุหรี่ ซึ่งแบ่งเขตปลอดบุหรี่ออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

- เขตปลอดบุหรี่อย่างแท้จริง เช่น รถยนต์โดยสารประจำทาง ทั้งแบบปรับอากาศและไม่ปรับอากาศ รวมถึงแท็กซี่ ตู้รถไฟปรับอากาศ และห้องชมมหรสพ

- เขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด เช่น โรงเรียน ห้องสมุด แต่ยกเว้นห้องส่วนตัว

- เขตปลอดบุหรี่เกือบทั้งหมด เช่น สถานพยาบาล ศูนย์การค้า สถานที่ราชการและรัฐวิสาหกิจ หากจะสูบบุหรี่ก็ให้สูบบุหรี่เฉพาะในเขตสูบบุหรี่

- เขตปลอดบุหรี่อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของพื้นที่นั้นๆ เช่น ตู้รถไฟโดยสารทั่วไปที่ไม่ใช่แบบปรับอากาศ และร้านอาหารต่างๆ ไป เฉพาะบริเวณที่มีระบบปรับอากาศ แต่ต้องจัดเขตสูบบุหรี่ไม่ให้เกิดครึ่งหนึ่งของพื้นที่ทั้งหมด

2. พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ ที่มีสาระสำคัญในการห้ามขายบุหรี่ให้กับเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี หากผู้ใดฝ่าฝืนมีโทษจำคุก 1 เดือน หรือปรับไม่เกิน 2,000 บาท รวมถึงห้ามขายสินค้าอื่นและแถมบุหรี่ให้ หรือขายบุหรี่แล้วแถมสินค้าอื่น และห้ามการโฆษณาทั้งทางตรงและทางอ้อม

## โทษของบุหรี่

การสูบบุหรี่นั้นถือเป็นการทำลายสุขภาพ ทั้งต่อผู้สูบเองและผู้อยู่ใกล้ชิดที่สุดเอาอากาศที่มีควันบุหรี่เข้าไป เพราะควันบุหรี่ประกอบด้วยสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และมีสารก่อมะเร็ง ไม่ต่ำกว่า 42 ชนิด ซึ่งสารอันตรายที่สำคัญ เช่น

### คาร์บอนมอนนอกไซด์

ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถจับออกซิเจนได้เท่ากับเวลาปกติ หากได้รับจะเกิดการขาดออกซิเจน ทำให้มีเมื่อย หมดสติใจช้า เหนื่อยง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ

### นิโคติน

เป็นสารระเหยในควันบุหรี่ มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง มีผลต่อต่อมหมวกไต ทำให้เกิดการหลั่งอิพิเนฟริน ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ และไม่เป็นจังหวะ หลอดเลือดที่แขนและขาหดตัว เพิ่มไขมันในเส้นเลือด (กั้นกรองไม่ได้ทำให้ปริมาณนิโคตินลดลงได้)

### ทาร์ หรือน้ำมันดิน

เป็นคราบมันชั้นเหนียว สีน้ำตาลแก่ เกิดจากการเผาไหม้ของกระดาษและใบยาสูบ และเป็นสารก่อมะเร็งต่างๆ เช่น มะเร็งปอด, กล้องเสียง, หลอดลม, หลอดอาหาร, ไต, กระเพาะปัสสาวะ และอื่นๆ ร้อยละ 50 ของน้ำมันดินจะไปจับที่ปอด เกิดระคายเคือง ทำให้ไอเรื้อรัง มีเสมหะ

**จากการสำรวจพบว่าผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำปอดนั้น ร้อยละ 90 เป็นผลเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ โดยมีผลวิจัยระบุว่า ผู้ที่สูบบุหรี่เกินวันละ 1 ซอง จะมีโอกาสเป็นมะเร็งปอดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 5-20 เท่า**

ผู้ที่สูบบุหรี่ยังเสี่ยงต่อโรคทางเดินหายใจ อาจมีอาการไอเรื้อรัง บางครั้งไอถึงจมนอนไม่ได้ นอกจากนี้ทาร์ในควันบุหรี่จะสะสมอยู่ในปอด จะทำให้เป็นโรคลung โป่งพอง ทำให้หายใจขัด หอบ และหากเป็นเรื้อรังอาจทำให้ถึงแก่ความตายได้ง่ายเช่นเดียวกัน

นอกจากนั้นยังพบว่าการสูบบุหรี่ ก่อให้เกิดโรคอื่นๆ อีกหลายอย่าง เช่น โรคกระเพาะอาหารเป็นแผล โรคความดันเลือดสูง โรคตับแข็ง โรคปริทันต์ โรคโพรงกระดูกอักเสบ โรคหลอดลมอักเสบ โรคหัวใจ เป็นต้น และยังส่งผลต่อบุคลิกภาพของผู้สูบบุหรี่อีกด้วย

## ผลข้างเคียงต่อบุคคลอื่น

การสูบบุหรี่นอกจากจะเป็นอันตรายต่อผู้สูบเองแล้ว ยังเป็นอันตรายต่อผู้ใกล้ชิดอีกด้วย คือ หากเด็กได้รับควันบุหรี่ จะป่วยเป็นโรคหลอดลมอักเสบ ปอดบวม หอบหืด หูชั้นนอกอักเสบ เพิ่มมากขึ้น หากหญิงมีครรภ์ได้รับควันบุหรี่ จะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มน้อยกว่าปกติ รวมทั้งมีโอกาสแท้ง และคลอดก่อนกำหนด อีกทั้งยังส่งผลต่อทารกในครรภ์ที่อาจทำให้สมองช้ากว่าปกติ มีความผิดปกติทางระบบประสาท และระบบความจำ

ขณะที่คู่สมรสของผู้สูบบุหรี่ มีความเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งปอดมากกว่าคู่สมรสที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 2 เท่า มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ 3 เท่า และเสียชีวิตเร็วกว่าปกติถึง 4 ปีคนทั่วไป



อย่างไรก็ตาม แม้บุหรี่จะมีโทษมากมาย แต่ก็ยังมีคนสูบ ทำให้รัฐต้องออกมาตรการ หรือกฎหมายควบคุมการสูบบุหรี่ด้วย ทั้ง สวนสาธารณะ, สนามบิน, สถานีรถไฟ, สถานศึกษา, ร้านค้า, ผับ, เชน และสวนอาหาร เป็นต้น หากฝ่าฝืนก็ต้องเสียค่าปรับ

**คำถามที่ 1** จากถ้อยความนี้ข้อใดกล่าวถูกต้อง

1. สารคาร์บอนมอนอกไซด์ ทำให้โรคเบาหวาน
2. สารนิโคติน ทำให้ความดันโลหิตสูง เพิ่มไขมันในเส้นเลือด
3. สารทาร์ หรือน้ำมันดิน เป็นสารก่อมะเร็งลำไส้
4. สารทาร์ ทำให้เกิดโรคอ้วน

**คำถามที่ 2** ถ้อยความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องใดมากที่สุด

1. องค์การอนามัยโลกเล็งเห็นอันตรายของบุหรี่และสุขภาพของผู้สูบบุหรี่
2. สารนิโคติน ทำให้ความดันโลหิตสูง เพิ่มไขมันในเส้นเลือด
3. สารทาร์ หรือน้ำมันดิน เป็นสารก่อมะเร็งลำไส้
4. สารทาร์ ทำให้เกิดโรคอ้วน

**คำถามที่ 3**

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความ เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย × ในช่อง “ใช่”

ข้อความ ไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย × ในช่อง “ไม่ใช่”

| ข้อ | ข้อความ   | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-----|---|-----|--------|
| 1   | องค์การอนามัยโลกเล็งเห็นอันตรายของบุหรี่และสุขภาพของผู้สูบบุหรี่ จึงจัดงานวันงดสูบบุหรี่โลก เพื่อกระตุ้นให้เลิกสูบและเข้าร่วมกิจกรรม                        |     |        |
| 2   | โทษของการสูบบุหรี่นั้นถือเป็นการทำลายสุขภาพของผู้สูบ แต่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้อยู่ใกล้ชิด   |     |        |
| 3   | หญิงมีครรภ์ได้รับควันบุหรี่ น้ำหนักตัวเพิ่มน้อยกว่าปกติ มีโอกาสแท้ง และคลอดก่อนกำหนด ส่งผลต่อทารกในครรภ์ สมองซ้ากว่าปกติ ผิดปกติทางระบบประสาท และระบบความจำ |     |        |
| 4   | พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ ห้ามขายบุหรี่ให้กับเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี หากผู้ใดฝ่าฝืนมีโทษจำคุก 1 เดือน หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท                      |     |        |
| 5   | การเก็บภาษียิ่งแพงขึ้นหรือเพิ่มขึ้นมากๆ จะทำให้คนตายยิ่งลด สาเหตุนี้  |     |        |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    | มาจากคำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ปี 2557   |  |  |
| 6  | สูบบุหรี่นอกจากจะเป็นอันตรายต่อผู้สูบเองแล้ว ยังเป็นอันตรายต่อผู้ใกล้ชิดอีกด้วย รัฐต้องออกกฎหมายควบคุมการสูบบุหรี่หากฝ่าฝืนจะต้องเสียค่าปรับ |  |  |
| 7  | ทุกวันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปี วันงดสูบบุหรี่โลก   |  |  |
| 8  | ก้นกรองของบุหรี่ช่วยให้ปริมาณนิโคตินลดลงได้  |  |  |
| 9  | ควันบุหรี่ประกอบด้วยสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และมีสารก่อมะเร็งไม่ต่ำกว่า 42 ชนิด   |  |  |
| 10 | การสูบบุหรี่นอกจากจะเป็นอันตรายต่อผู้สูบเองแล้ว ยังเป็นอันตรายต่อผู้ใกล้ชิด หากเด็กได้รับควันบุหรี่ จะป่วยเป็นโรคหลอดลมอักเสบ ปอดบวม หอบหืด  |  |  |

คำถามที่ 4 จากถ้อยความต่อไปนี้

“ภาษียิ่งเพิ่ม คนตายยิ่งลด ” (Raise taxes on tobacco)

ให้เลือกวงกลม ล้อมรอบข้อความ “ใช่” “ไม่ใช่” ที่กำหนดให้แล้วบอกเหตุผลจำนวน 2 ข้อ  
ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่องสนับสนุนคำตอบของนักเรียน

| ใช่             | ไม่ใช่          |
|-----------------|-----------------|
| 1.....<br>..... | 1.....<br>..... |
| 2.....<br>..... | 2.....<br>..... |

บุหรี่เป็นภัยต่อชีวิต เป็นพิษต่อสังคม

คำถามที่ 5 นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้นทำไมจึงคิดเช่นนั้นให้ใช้เหตุผลประกอบ  
คำอธิบาย

1.ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบข้อความข้างล่างนี้เพียง 1 ข้อความ  
ความคิดเห็นคล้ายตาม      ความคิดเห็นโต้แย้ง      ความคิดเห็นคล้ายตามและโต้แย้ง

2. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล จำนวน 2 ข้อที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อ 1

| ความคิดเห็นคล้ายตาม | ความคิดเห็นโต้แย้ง |
|---------------------|--------------------|
| 1.....<br>.....     | 1.....<br>.....    |
| 2.....<br>.....     | 2.....<br>.....    |

แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA)

สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สถานการณ์ที่ 18 เรื่อง รอยตะปูที่รั้วหลังบ้าน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านถ้อยความ แล้วตอบคำถาม

### รอยตะปูที่รั้วหลังบ้าน



เรื่องมีอยู่ว่า ..... มีเด็กน้อยคนหนึ่งที่มีหน้าแสดงอารมณ์ไม่ค่อยจะดีนัก พ่อของเขาจึงให้ตะปูกับเขาถุกหนึ่ง และบอกกับเขาว่า ทุกครั้งที่เขารู้สึกโมโห หรือโกรธใครสักคนให้ตอกตะปู 1 ตัว เข้าไปกับรั้วที่หลังบ้าน

วันแรกผ่านไป เด็กน้อยคนนั้นตอกตะปูเข้าไปที่รั้วหลังบ้านถึง 37 ตัว และก็ค่อย ๆ ลดจำนวนลงเรื่อย ๆ ในแต่ละวันที่ผ่านไป ...อย่างน้อยที่สุด ก็คือการรู้จัก ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้สงบ ซึ่งง่ายกว่า



การตอกตะปูตั้งเยอะ และแล้วหลังจากที่สามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ใจเย็นมากขึ้น เขาก็เข้าไปพบพ่อ และบอกกับพ่อว่า เขาสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้แล้ว ไม่มุทะลุเหมือนแต่ก่อนที่เคยเป็น พ่อยิ้ม และบอกกับลูกชายว่า ถ้าเป็น เช่นนั้นจริงเจ้าต้องพิสูจน์ให้พ่อรู้ โดยทุกๆครั้งที่เขาสามารถควบคุมอารมณ์ อุนเฉียวของตนเองได้ให้ถอนตะปูออกจากรั้วหลังบ้าน 1 ตัววันแล้ววันเล่า เด็กน้อยคนนั้นก็ค่อย ๆ ถอนตะปูออกทีละตัว จาก 1 เป็น 2 ... จาก 2 เป็น 3 จนในที่สุดตะปูทั้งหมดก็ถูกถอนออกมา ...

เด็กน้อยดีใจมากรีบวิ่งไปบอกกับพ่อเขาว่าฉันทำได้ ในที่สุดฉันก็ทำจนสำเร็จ !! พ่อไม่ได้พูดอะไร แต่จูงมือลูกของเขาออกไปที่รั้วหลังบ้าน และบอกกับลูกว่า ทำได้ดีมาก ลูกพ่อ และเจ้าลองมองกลับไป ที่รั้วเหล่านั้นสิเห็นไหมว่ามันไม่เหมือนเดิม ไม่เหมือนกับที่มันเคยเป็น .. จำไว้นะลูก เมื่อใดก็ตามที่เจ้าทำ อะไรลงไปโดยใช้อารมณ์ สิ่งนั้นมันจะเกิดเป็นรอยแผล เหมือนกับการเอาไม้ที่แหลมคมไปแทงใครสักคน

ต่อให้พูดคำขอโทษสักกี่หน ก็ไม่อาจลบความเจ็บปวด ไม่อาจลบรอยแผลที่เกิดขึ้นกับเขาคนนั้นได้ ฉันใดก็ฉันนั้น กับคนที่เรารัก ..คนที่เรารักและที่รักเรานั้นเปรียบเสมือนอัญมณีอันมีค่าที่หายาก เป็นคนที่ทำให้เรา ยิ้ม เป็นคนที่คอยให้กำลังใจและยินดีเมื่อเราพบกับความสำเร็จ คอยเป็นคนที่ปลอบใจเรา ร่วมทุกข์ร่วมสุข กับเรา และจริงใจกับเราเสมอ ...แสดงให้เขาเห็นว่าเราห่วงใยเขามากแค่ไหน และระวังสิ่งที่เราทำไปไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือการกระทำและจงจำไว้เสมอว่า คำขอ โทษไม่ว่าเขาจะยกโทษให้เราหรือไม่ก็ตามแต่สิ่งที่มีมันเกิดขึ้นแล้วคือ รอยร้าวที่เขาคงมันไม่อาจลืมได้.....ตลอดไป

<http://www.soccersuck.com/boards/topic/928662>



**คำถามที่ 1.** จากถ้อยความข้างต้น ผู้เขียนมีเจตนารมณ์สื่อสารเรื่องใด

1. การขอโทษไม่ช่วยทำให้อะไรดีขึ้น
2. การควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สำเร็จคือชัยชนะ
3. การควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้เกิดความขัดแย้งเป็นสิ่งที่พึงกระทำ และช่วยให้สังคมเกิดสันติสุข
4. การทำสิ่งใดใช้แต่อารมณ์จะทำให้เกิดรอยแผล

**คำถามที่ 2.** คำในข้อใดไม่ได้เกิดจากวิธีการสร้างคำไทย

1. สีหน้า
2. ใจเย็น
3. อุนเฉียว
4. อารมณ์

**คำถามที่ 3** จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง  
 ข้อความเป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ใช่”  
 ข้อความไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ไม่ใช่”

| ข้อ | ข้อความ  | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-----|--|-----|--------|
| 1   | การรู้จัก ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้สงบยากกว่าการตอกตะปู  |     |        |
| 2   | คนที่ทำให้เรายิ้ม คนที่คอยให้กำลังใจและยินดีเมื่อเราพบกับความสำเร็จคนที่ปลอบใจเรา ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเรา และจริงใจกับเราเสมอ คือคนที่เรารักและรักเรา |     |        |
| 3   | การไม่มั่วหะลุเป็นการควบคุมอารมณ์ตนเองได้แล้ว  |     |        |
| 4   | การทำอะไรโดยใช้อารมณ์นั้นเป็นสาเหตุให้เกิดรอยร้าวที่ไม่อาจลืมิได้  |     |        |
| 5   | คนที่เรารักและที่รักเรานั้นเปรียบเสมือนอัญมณีอันมีค่าที่หายากนั้นใช้กลวิธีการเขียนโวหารแบบอุปมาโวหาร   |     |        |
| 6   | คนที่รักเรานั้นมีค่าและหาได้ง่าย   |     |        |
| 7   | สังคมเราจะสงบสุขถ้าทุกคนใช้สติ และมีความรัก ความเข้าใจกัน  |     |        |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 8  | การได้รับการอบรมสั่งสอนที่ดีจากครอบครัวเป็นการปลูกฝังให้เป็นคนดีของสังคม |  |  |
| 9  | การควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ช่วยขจัดความขัดแย้งอย่างสันติวิธี              |  |  |
| 10 | สิ่งที่มนุษย์ทุกคนพึงกระทำ อยู่เสมอ คือ การกล่าวคำว่าขอโทษ               |  |  |



#### คำถามที่ 4

จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้หรือไม่

ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผลจำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่องสนับสนุนคำตอบของนักเรียน (3 คะแนน)

ได้

ไม่ได้

| ได้             | ไม่ได้          |
|-----------------|-----------------|
| 1.....<br>..... | 1.....<br>..... |
| 2.....<br>..... | 2.....<br>..... |



“รอยร้าวที่เกิดขึ้นในใจไม่สามารถประสานได้”

#### คำถามที่ 5

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้นให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

1. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบข้อความข้างล่างนี้เพียงข้อเดียว

ความคิดเห็นคล้ายตาม    ความคิดเห็นโต้แย้ง    ความคิดคล้ายตามและโต้แย้ง

2. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผลจำนวน 2 ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อที่ 1

| ความคิดเห็นคล้ายตาม | ความคิดเห็นโต้แย้ง |
|---------------------|--------------------|
| 1.....<br>.....     | 1.....<br>.....    |
| 2.....<br>.....     | 2.....<br>.....    |

### แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สถานการณ์ที่ 19 เรื่อง สายน้ำ ลำยอง กอไผ่ เต่าไฟ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านถ้อยความ แล้วตอบคำถาม

## สายน้ำ ลำยอง คนหัวเก่า กอไผ่ เต่าไฟ

ได้ยินคำ ๔ คำที่เป็นชื่อเรื่องนี้ครั้งแรกก็อาจจะงงๆ แต่รู้ไหมคะ ที่จริงแล้วคือ ๔ หลัก เลี้ยงลูกที่เป็นภูมิปัญญาของชาวเหนือ แล้ว ๔ อย่างนี้จะเกี่ยวข้องกันอย่างไรต้องติดตามคะ

หากมีใครสักคนถามคุณแม่ว่า ครอบครัวเข้มแข็งคืออะไร คำตอบที่อยู่ในใจของคุณ คืออะไรคะ จากการทำงานในโครงการครอบครัวเข้มแข็งมากกว่า ๔ ปี คำตอบที่เกิดขึ้นกับหลายครอบครัวที่เข้าร่วมโครงการจะแวดล้อมด้วยคำว่า ครอบครัวอบอุ่น ลูกเป็นคนดีอยู่กันอย่างพร้อมหน้าและมีความสุข ซึ่งเชื่อว่าคำตอบของท่านก็คงไม่แตกต่างกัน สิ่งเหล่านี้สะท้อนครอบครัวที่อยู่ในใจของทุกคน ที่อยากมีครอบครัวสมบูรณ์ อบอุ่น และมีความสุขนั่นเอง

เรื่องการเลี้ยงลูกนี่เองเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่คนเป็นพ่อแม่มีความกังวลอย่างมาก เพราะต่างก็ต้องการเลี้ยงลูกให้เป็นคนดีทั้งนั้น ในขณะที่สังคมในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงเร็วจนตั้งรับไม่ค่อยทัน ไร้อะไรก็ดีชาวบ้านของหลายพื้นที่ในโครงการครอบครัวเข้มแข็งมีความรู้ ภูมิปัญญาในการเลี้ยงลูก

ที่ชาญฉลาดและไม่ล้ำสมัย การให้ครอบครัวได้เรียนรู้สิ่งเหล่านี้ จึงเป็นหนึ่งทางเลือกที่ครอบครัวสามารถเดินไปถึงปลายทางครอบครัวเข้มแข็งได้ และภูมิปัญญาที่น่าสนใจตัวหนึ่งที่เราได้เรียนรู้คือ ภูมิปัญญาการเลี้ยงลูกของชาวเหนือ ที่อธิบายวิธีการเลี้ยงลูก ด้วยคำเพียง ๔ คำคือ “สายน้ำ ล้ำยอ กอไผ่ เต่าไฟ” ซึ่งชาวเหนือถ่ายทอดวิธีการเลี้ยงลูกได้ง่าย กระชับ ด้วยคำสั้นๆ แต่เปี่ยมล้นด้วยความหมายที่ลึกซึ้ง

เริ่มจาก “สายน้ำ” ในการเลี้ยงลูกให้คิดถึงความเย็นของสายน้ำที่ไหลเอื่อยๆ พอให้ความรู้สึกเย็นสบายอารมณ์ของพ่อแม่ก็ควรเป็นเช่นนั้น การใช้อารมณ์ที่เกรี้ยวกราด หรือรุนแรง ไม่ได้ส่งผลดีใดๆ ต่อลูกรังแต่จะเพิ่มความเครียด เก็บกดให้กับลูก และเด็กยังอาจเรียนรู้การใช้ความรุนแรงจากพ่อแม่ได้ ในทางตรงข้าม หากเราไม่ได้เลี้ยงดูด้วยความรัก ด้วยเหตุผล มีอะไรก็ค่อยๆ พูดอธิบายให้ลูกฟัง เด็กก็จะเติบโตขึ้นมาพร้อมกับความมั่นคงทางจิตใจ และเป็นเด็กที่มีความสุข การเลี้ยงลูกพ่อแม่จึงเป็นดั่งสายน้ำที่ไหลเอื่อยให้มีความสุขสบาย และสงบกับลูกๆ คงไม่มีลูกคนไหนที่อยากกระโจนลงไปใต้น้ำที่กำลังเกรี้ยวกราดและดุตันเป็นแน่

“ล้ำยอ” หากแปลตรงตัว ล้ำนั้นคือสาย เหมือนสายน้ำที่เป็นลำ จึงเป็นลำธาร และล้ำยอ คือลำยอ หรือลำซิ่นซม ที่หลังไหลมาเป็นสาย ความหมายก็คือ ในการเลี้ยงลูกนั้น การซิ่นซมลูกก็เป็นเรื่องสำคัญที่พ่อแม่ไม่ควรมองข้าม หากว่าลูกสามารถทำอะไรได้สำเร็จ พ่อแม่ส่วนใหญ่กลัวว่าลูกจะเหลิง จึงไม่ค่อยซิ่นซมลูกเท่าไรนัก แต่เราลืมนึกถึงใจเด็ก ซึ่งต้องการใครมาร่วมซิ่นซมกับความสำเร็จที่เขาสามารถทำได้ โดยเฉพาะคนที่มีความหมายสำคัญที่สุดในชีวิตของเขา คือพ่อแม่ ซึ่งคำชมเพียงเล็กน้อยของพ่อแม่ก็สามารถทำให้เขารู้สึกว่า สิ่งที่เขาทำนั้นมันช่างยิ่งใหญ่สัก ซึ่งจะทำให้เขาเรียนรู้ และค่อยๆ เติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่มั่นใจไปพร้อมกับล้ำยอของพ่อแม่ที่หลังไหลมาอย่างไม่ขาดสาย

“กอไผ่” หมายถึงความรัก ความสามัคคีในครอบครัว หากเคยลองสังเกตต้นไม้จะเห็นว่า ต้นไผ่นั้นไม่เคยขึ้นอย่างโดดเดี่ยว แต่จะขึ้นเป็นกออยู่เสมอ และแม้ว่าลมพายุจะแรงสักแค่ไหน ก็ไม่สามารถโค่นแต่ละกอได้ กอไผ่จึงเป็นเหมือนสัญลักษณ์ของความรัก สามัคคีที่เหนียวแน่น ในครอบครัว และการเลี้ยงลูกก็เช่นกัน จะต้องเน้นที่ความรัก ความสามัคคีระหว่างพี่น้อง ที่จะหล่อหลอมครอบครัวให้แข็งแรง ไม่เกรงกลัวต่อสถานการณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบ เช่นเดียวกับ ที่พายุไม่สามารถทำอะไรกอไผ่แม้แต่น้อย

“เต่าไฟ” หินสามก้อนที่เรียกว่าก้อนเส้านี้ คือเต่าไฟ ซึ่งจะต้องทนทานต่อความร้อนของไฟ ที่เผาผลาญตลอดเวลา และแม้จะร้อนอย่างไรก้อนเส้าก็ยังคงสภาพอยู่ได้ เต่าไฟจึงเปรียบตั้งความอดทนที่พ่อแม่จะต้องมีในการเลี้ยงลูก แน่แน่นอนว่าหลายครั้งลูกอาจทำอะไรพลั้งผิด ขาดการยั้งคิด หรือไตร่ตรองให้รอบคอบ เนื่องจากประสบการณ์ที่อ่อนด้อยของเขา และเกิดความเสียหายขึ้นมา ความอดทนของพ่อแม่จะมีคุณค่าอย่างมากที่จะตั้งรับ และพาสถานการณ์เลวร้ายเหล่านั้นให้ผ่านไปได้ ความอดทนเยี่ยงเต่าไฟ จึงเป็นอีกคุณสมบัติที่สำคัญสำหรับการเลี้ยงลูกให้เติบโตใหญ่

ภูมิปัญญาที่ถูกทำให้เข้าใจง่าย ด้วยการเปรียบเทียบกับธรรมชาติที่แวดล้อม จึงทำให้วิธีการเลี้ยงลูกถูกถ่ายทอดต่อเนื่องจากรุ่นสู่รุ่น เพื่อเป็นแนวทางที่ทำให้ พ่อแม่ได้มั่นใจว่า การเลี้ยงลูก



ท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันนั้นไม่ยากเกินกว่าที่พ่อแม่จะทำได้ หากเราเปิดใจยอมรับและเรียนรู้ว่า สายน้ำ ลายอ กอไฟ และเตาไฟ คงเป็นบทเรียนให้อีกหลายครอบครัวได้อย่างดีทีเดียว.

[http://www.elib-online.com/doctors50/child\\_parent003.html](http://www.elib-online.com/doctors50/child_parent003.html)

**คำถามที่ 1** ข้อใดคือเจตนาของผู้เขียนถ้อยความข้างต้น (1 คะแนน)

1. ชี้แจง
2. ขอร้อง
3. เชิญชวน
4. แนะนำ

**คำถามที่ 2** คำในข้อใดแสดงอารมณ์ความรู้สึกว่าถูกกระทำ (1 คะแนน)

1. หลั่งไหล
2. หล่อหลอม
3. เปี่ยมล้น
4. เหนียวแน่น

จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความเป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ใช่”

ข้อความไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง “ไม่ใช่”

| ข้อ | ข้อความ  | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-----|--|-----|--------|
| 1   | การชื่นชมลูกเป็นเรื่องสำคัญที่พ่อแม่ไม่ควรมองข้าม  |     |        |
| 2   | การเลี้ยงลูกท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันนั้นยากเกินกว่าที่พ่อแม่จะทำได้   |     |        |
| 3   | ความอดทนเป็นคุณสมบัติที่สำคัญสำหรับการเลี้ยงลูกให้เติบโตใหญ่   |     |        |
| 4   | สายน้ำ ลายอ กอไฟ เตาไฟ เป็นภูมิปัญญาแสดงวิธีการเลี้ยงลูกของชาวเหนือ  |     |        |
| 5   | คำว่า “ลายอ” นั้นเป็นภูมิปัญญาทางภาษา หมายถึง คำยอ   |     |        |
| 6   | การเลี้ยงลูกด้วยความรัก เน้นความสามัคคีระหว่างพี่น้อง จะหล่อหลอมครอบครัวให้แข็งแกร่ง ไม่เกรงกลัวต่อสถานการณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบ |     |        |
| 7   | วิธีการเลี้ยงลูกของชาวเหนือนั้น คุณแม่มีมือใหม่ควรนำไปใช้เป็นแนวทางในการเลี้ยงลูก  |     |        |
| 8   | บทเรียนที่ดีเป็นสิ่งที่ควรเรียนรู้และนำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิต   |     |        |
| 9   | วิถีชีวิตของมนุษย์นั้นมีความผูกพันกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม  |     |        |
| 10  | ทรัพย์สินเงินทองที่ทำได้สะท้อนถึงการเป็นครอบครัวที่สมบูรณ์   |     |        |

**คำถามที่ 4**

จากถ้อยความข้างต้น นักเรียนเปิดใจยอมรับวิธีการเลี้ยงลูกของชาวเหนือได้หรือไม่

ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล  
จำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่องสนับสนุนคำตอบของนักเรียน

ได้

ไม่ได้

| ได้             | ไม่ได้          |
|-----------------|-----------------|
| 1.....<br>..... | 1.....<br>..... |
| 2.....<br>..... | 2.....<br>..... |



“ การชื่นชมเป็นค่านิยมของมนุษย์ ”

### คำถามที่ 5

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้นให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

- ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบข้อความข้างล่างนี้เพียงข้อเดียว

ความคิดเห็นคล้อยตาม    ความคิดเห็นโต้แย้ง    ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง

- ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผลจำนวน 2 ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อที่ 1

| ความคิดเห็นคล้อยตาม | ความคิดเห็นโต้แย้ง |
|---------------------|--------------------|
| 1.....<br>.....     | 1.....<br>.....    |
| 2.....<br>.....     | 2.....<br>.....    |

แบบฝึกการอ่านรู้เรื่องและสื่อสารได้ตามแนวประเมินผลนานาชาติ (PISA)  
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สถานการณ์ที่ 20 เรื่อง ทำไม? ฟันน้ำนมจึงหลุด  
คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านถ้อยความ แล้วตอบคำถาม

ทำไม? ฟันน้ำนมจึงหลุด

อยากกินลูกอม  
กินน้ำอัดลมดื่มน้ำ

เบาๆหน่อยครับ  
คุณหมอ ผมเจ็บนะ



**ฟัน** คือ อวัยวะที่มีโครงสร้างแข็งเหมือนกระดูก ขึ้นเรียงกันอยู่ที่ขากรรไกรล่างและขากรรไกรบน ทำหน้าที่แตกต่างกันไปโดยฟันหน้าทำหน้าที่ตัดอาหาร ฟันเขี้ยวทำหน้าที่ฉีกอาหารและฟันกรามทำหน้าที่บดอาหาร

**คนเรามีฟันอยู่ 2 ชุด คือ ฟันน้ำนม**  
 ที่ขึ้นในขณะที่เรายังเป็นเด็ก และฟันแท้ที่จะขึ้นมาแทนที่ฟันน้ำนมเมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น  
 ฟันน้ำนมที่ขึ้นในเด็กมีจำนวน 20 ซี่ และจะหลุดไปเมื่อเด็กมีอายุ 6 ขวบขึ้นไปสำหรับ  
 ฟันแท้ มีทั้งหมด 32 ซี่ จะทยอยขึ้นมาแทนที่ฟันน้ำนม โดยฟันกรามด้านในสุดของขากรรไกร  
 ด้านล่างจะขึ้นทีหลังสุด

สาเหตุที่ฟันน้ำนมหลุดออกไป เนื่องจากรากของฟันน้ำนมจะเกิดการสลายตัว เป็นผลให้  
 การยึดเกาะของฟันน้ำนมกับขากรรไกรอ่อนแอลง ฟันน้ำนมจึงหลุดร่วงออกไป แล้วฟันแท้ก็ขึ้นมา  
 ทดแทนช่องว่างนั้น



แปรงฟันหลังอาหาร  
 ทุกวันนะคะ ทุกคน

สมัยก่อนในประเทศฝรั่งเศสเกิดความเข้าใจผิด  
 ว่าการตายของทารกเกินครึ่งหนึ่ง เกี่ยวข้องกับการขึ้นของฟัน  
 แต่ปัจจุบันได้มีข้อพิสูจน์แล้วว่า ไม่จริง เพราะบางครั้งเด็กจะ  
 ระคายเคืองในบริเวณที่ฟันจะขึ้น ซึ่งทำให้รำคาญ ไม่สบาย  
 นอนไม่หลับ หงุดหงิด บางทีกินอาหารไม่ได้ บางครั้งมีไข้ต่ำๆ  
 จนถึงมีไข้สูง และบางรายก็ถึงกับเสียชีวิตในที่สุด



ไอศกรีมทานแล้ว  
 ต้องรีบบ้วนปาก แปรงฟัน



ดื่มน้ำอัดลมไม่ดี  
จะทำให้ฟันผุ



คำถามที่ 1 ถ้อยคำนี้ต้องการนำเสนอสิ่งใดมากที่สุด

1. โครงสร้างของฟันน้ำนม
2. ลักษณะของฟันน้ำนม
3. หน้าที่ของฟันน้ำนม
4. การหลุดออกไปของฟันน้ำนม

คำถามที่ 2 ข้อใดถูกต้อง

1. “ฟันน้ำนม” มีทั้งหมด 21 ซี่
2. “ฟันกราม” ทำหน้าที่ฉีกอาหาร
3. “ฟันแท้” มีทั้งหมด 32 ซี่
4. “ฟันเขี้ยว” ทำหน้าที่บดอาหาร

คำถามที่ 3 จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้ ข้อใด **เป็นความจริง** และข้อใด **ไม่เป็นความจริง**  
ข้อความ **เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ลงในช่อง “ใช่”

ข้อความ **ไม่เป็นจริง** จงเขียนเครื่องหมายกากบาท × ในช่อง **“ไม่ใช่”**

| ข้อ | ข้อความ  | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-----|--|-----|--------|
| 1   | พืชน้ำนมจะหลุดไปเมื่อเด็กมีอายุ 6 ขวบ  |     |        |
| 2   | ประเทศอังกฤษเกิดความเข้าใจผิดว่าการตายของทารกเกินครึ่งหนึ่งเกี่ยวข้องกับ การขึ้นของฟัน |     |        |
| 3   | ถ้ากลัวฟันผุไม่ควรดื่มน้ำอัดลม   |     |        |
| 4   | เราควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง  |     |        |
| 5   | สาเหตุที่พืชน้ำนมหลุดออกไป เนื่องจากรากของพืชน้ำนมผุ                                   |     |        |
| 6   | บางครั้งเด็กจะระคายเคืองบริเวณที่ฟันจะขึ้น   |     |        |
| 7   | คนเรามีฟันอยู่ 3 ชุด คือ พืชน้ำนม ฟันแท้ และฟันปลอม                                    |     |        |
| 8   | “เราควรไปให้หมอตตรวจฟันทุกเดือน” เป็นประโยคคำถามใช่หรือไม่                             |     |        |
| 9   | ฟันกรามด้านในสุดของขากรรไกรด้านล่างจะขึ้นทีหลังสุด                                     |     |        |
| 10  | คำว่า “นม” มีตัวสะกดอยู่ในมาตราแม่ กน  |     |        |

คำถามที่ 4 จากถ้อยความข้างต้น **นักเรียนจะป้องกันฟันผุ ได้หรือไม่**  
 ให้เลือกวงกลมล้อมรอบข้อความ “ได้” “ไม่ได้” ที่กำหนดให้ แล้วบอกเหตุผล  
 จำนวน 2 ข้อ ให้ใช้ข้อมูลจากเนื้อเรื่องสนับสนุนคำตอบของนักเรียน ( 3 คะแนน )

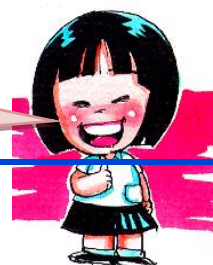
ได้

ไม่ได้

| ได้             | ไม่ได้          |
|-----------------|-----------------|
| 1.....<br>..... | 1.....<br>..... |
| 2.....<br>..... | 2.....<br>..... |

คำถามที่ 5

ยิ้มหวานเพราะฟันสวย



นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับคำพูดข้างต้น ทำไมจึงคิดเช่นนั้นให้ใช้เหตุผลประกอบคำอธิบาย

1. ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบข้อความข้างล่างนี้เพียงข้อเดียว

**ความคิดเห็นคล้อยตาม    ความคิดเห็นโต้แย้ง    ความคิดเห็นคล้อยตามและโต้แย้ง**

2. ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผลจำนวน 2 ข้อ ที่สอดคล้องความคิดการเลือกในข้อที่ 1

| ความคิดเห็นคล้อยตาม | ความคิดเห็นโต้แย้ง |
|---------------------|--------------------|
| 1.....<br>.....     | 1.....<br>.....    |
| 2.....<br>.....     | 2.....<br>.....    |