

ข้อเรื่อง 4 ทริค จัดไฟให้ถนอมสายตาเวลาอ่านหนังสือ



4 ทริค จัดไฟให้ถนอมสายตา เวลาอ่านหนังสือ

เลือกโคมไฟที่ใช้

โคมไฟอ่านหนังสือที่ดีควรมีฟลูออเรสเซนต์แบบทึบโปรงแสงครอบคลุมไว้ด้านนอก เพราะมันจะช่วยตัดแสงให้อ่อนลง และช่วยกระจายแสงได้ดี

หลอดไฟสีนวล ชวนถนอมตา

ควรเลือกหลอดไฟที่มีแสงสีทวนวล หรือสี Warm White เพราะเป็นสีที่ไม่สว่างจ้าเกินไป ทำให้ไม่แสบตาเวลาอ่าน

ตำแหน่งที่ตั้ง ต้องไม่บังแสง

โคมไฟอ่านหนังสือที่ดีควรมีฟลูออเรสเซนต์แบบทึบโปรงแสงครอบคลุมไว้ด้านนอก เพราะมันจะช่วยตัดแสงให้อ่อนลง และช่วยกระจายแสงได้ดี

บดบังแสง

ถ้าปิดไฟในห้องจนมืดสนิทแล้วใช้แสงจากโคมไฟเพื่ออ่านหนังสือเพียงอย่างเดียว ความต่างของแสงในห้องจะทำให้สายตาต้องทำงานหนักมากขึ้น



1. ชื่อเรื่อง : 4 ทริค จัดไฟให้ถนอมสายตาเวลาอ่านหนังสือ
2. ที่มา : www.chulaquide.com
3. ผู้เขียน / ผู้แต่ง / เจ้าของ : CHULAGuide จุฬาไกด์
4. วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง) : มกราคม 31, 2023

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

โคมไฟอ่านหนังสือที่ดีควรมีฟิลเตอร์แบบลักษณะใด

1. Daylight ให้แสงขาวในโทนฟ้า
2. สปอตไลท์
3. กิ่งโปรงแสงครอบไว้ด้านนอก
4. แทรคไลท์แบบ LED

คำตอบ 3. กิ่งโปรงแสงครอบไว้ด้านนอก

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากรายงานข่าว การเกิดแผ่นดินไหว ระดับ 7.7 ตามมาตราริกเตอร์ในประเทศปาเกิสถาน ส่งผลให้เกิดเกาะใหม่ ซึ่งมีลักษณะเป็นรูปวงรี มีพื้นที่ประมาณ 80 x 40 ตารางเมตร พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นผิวขรุขระและดินโคลน และมีปรากฏการณ์คล้ายแก๊สกำลังพวยพุ่ง ไม่มีกลิ่น ติดไฟได้ แต่ไม่สามารถดับได้ด้วยน้ำ นักวิทยาศาสตร์เรียกปรากฏการณ์ลักษณะนี้ว่า “โคลนภูเขาไฟ (Mud Volcanoes)”



จากข้อมูลหากนักเรียนเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ต้องเข้าไปตรวจสอบบริเวณที่เกิดโคลนภูเขาไฟ ข้อความต่อไปนี้สามารถใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ตรวจสอบได้ ใช่หรือไม่

ข้อสรุปต่อไปนี้สอดคล้องกับข้อมูลข้างต้นใช่หรือไม่	ใช่หรือไม่
1. ชนิดและปริมาณของแก๊สที่เกิดขึ้นบริเวณที่เกิดโคลนภูเขาไฟ	ใช่ / ไม่ใช่
2. ลักษณะทางกายภาพและทางเคมีของโคลนภูเขาไฟ	ใช่ / ไม่ใช่
3. ความสวยงามของสถานที่เพื่อทำเป็นที่ท่องเที่ยว	ใช่ / ไม่ใช่

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

โรคอุจจาระร่วงจากไวรัสโรต้า (Rotavirus)

ไวรัสโรต้า

เป็นเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน พบการระบาดมากในช่วงฤดูหนาว ไวรัสชนิดนี้ติดต่อได้ง่าย เพราะมักแฝงตัวอยู่ตามสิ่งของ อาหาร น้ำดื่ม น้ำแข็ง โดยเฉพาะในเด็กเล็กพบอัตราการเสียชีวิตสูง นอกจากนี้เชื้อยังสามารถติดต่อได้ในผู้ใหญ่ แต่ไม่บ่อยนัก หากร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น อดนอน หรือป่วยอยู่ ก็สามารถก่อให้เกิดอาการท้องร่วงอย่างรุนแรงได้เช่นกัน

กลุ่มเสี่ยง

1. เด็กอายุระหว่าง 6 เดือน - 2 ปี
2. ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ
3. ผู้สูงอายุ

ระยะฟักตัว

2-3 วัน

อาการ

มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง และถ่ายเหลวเป็นน้ำ ไม่มีมูกหรือเลือดปน หากอาการไม่รุนแรง เด็กจะหายได้เองใน 2-3 วัน หรือไม่เกิน 1 สัปดาห์ แต่ถ้ามีอาการรุนแรง จนเกิดภาวะขาดน้ำ อาจเกิดภาวะช็อก และเสียชีวิตได้

การติดต่อ

เกิดจากการได้รับเชื้อเข้าสู่ปากโดยตรง เช่น การบริโภคอาหาร น้ำ น้ำแข็ง ที่ปนเปื้อนเชื้อ การสัมผัสกับคน สิ่งของ หรือพื้นผิวต่างๆ ที่มีการปนเปื้อนอุจจาระของผู้ป่วย และไม่ทำความสะอาด เช่น ของเล่น ของใช้เด็ก ทำให้ได้รับเชื้อจากมือที่หยิบจับสิ่งสกปรกแล้วนำเข้าปาก

การรักษา

รักษามาตามอาการ โดยให้สารละลายเกลือแร่เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ

การป้องกัน

1. ให้เด็กได้รับวัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสโรต้าตามช่วงวัย
2. บริโภคอาหารสุก ร้อน สะอาด ดื่มน้ำดื่มสุกหรือน้ำดื่มบรรจุขวดที่มีเครื่องหมายอย. น้ำแข็งสะอาดได้มาตรฐาน GMP
3. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้งก่อนการเตรียมอาหาร เติบโต และรักษาความสะอาดของภาชนะรองเล่น เป็นต้น

จากบทความเรื่อง โรคอุจจาระร่วงจากไวรัสโรต้า ถ้าหากร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่ำสามารถก่อให้เกิดอาการท้องร่วงอย่างรุนแรงได้ เป็นข้อมูลที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง

คำตอบ.....

เฉลย : ถูกต้อง

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

ตำลึงที่ขึ้นตามรั้วนั้น นอกจากจะเอามาทำอาหารอร่อยแล้ว ยังใช้รักษาโรคต่าง ๆ อีกมากมาย เริ่มจากรากของตำลึงช่วยลดไข้และอาเจียน ตำลึงต้นช่วยแก้ไออักเสบ ใบช่วยขับเสมหะ ดอกตำลึงสามารถแก้คันได้ อีกทั้งเมล็ดยังช่วยแก้หิดได้อีกด้วย

จากข้อความให้นักเรียนเขียนสรรพคุณในการรักษาโรคของตำลึงมา 3 ข้อ

1.
2.
3.

แนวคำตอบ

- ช่วยลดไข้
- ช่วยลดอาการอาเจียน
- ช่วยแก้ไออักเสบ
- ช่วยขับเสมหะ

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

อ่านนิทานเรื่องนี้แล้วตอบคำถาม

เพราะความไม่พึงพอใจในตนเอง กาดัวหนึ่งจึงไปเก็บขนของนกยูงที่สลัดทิ้งไว้มาปักแซมขนของมันจนเต็มตัว ด้วยความหวังว่าจะมีขนหลากสีสวยงามอย่างนกยูงบ้าง “ข้ามีขนงามกว่าขนดำ ๆ ของพวกเจ้าข้าไม่อยู่กับพวกเจ้าดีกว่า” กาดัวนั้นจึงรังเกียจพวกพ้องของตนแล้วก็ออกจากกลุ่ม เข้าไปปะปนอยู่กับฝูงนกยูง

พวกนกยูงเห็นกาหลงเข้ามาก็พากันรุมจิกตี จนขนนกยูงที่แซมอยู่ทั่วตัวนั้นหลุดกระจายไป เหลือแต่ขนสีดำสนิท กาจึงถูกนกยูงไล่ออกจากฝูง ครั้นมันกลับไปหาพวกของตนก็ไม่มีใครคบค้าสมาคมด้วยแล้ว

จากหนังสือนิทานอีสปร้อยเรื่อง

นิทานเรื่องนี้ให้ข้อคิดอย่างไร

.....

.....

แนวคำตอบ : เกิดเป็นคนไม่ควรลืมตนและพรรคพวก