

ชื่อเรื่อง ทำไมต้องดื่มน้ำให้ครบ ๘ แก้ว

เนื่องจากในร่างกายของคนเราน้ำอยู่ในร่างกายประมาณร้อยละ ๖๐-๗๐ และในแต่ละวันร่างกายต้องสูญเสียน้ำประมาณวันละ ๒ ลิตร ซึ่งขับออกมาทางปัสสาวะ เหงื่อ หรือลมหายใจ ปริมาณมากน้อยขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ทำ ช่วงอายุ และน้ำหนักของแต่ละบุคคล ดังนั้นเราจึงต้องดื่มน้ำเพื่อชดเชยน้ำที่สูญเสียไปทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๒ ลิตร ร่างกายอาจมีการสูญเสียน้ำมากกว่าปกติได้หากมีการสูญเสียน้ำทางอื่น เช่น ท้องเสีย อากาศร้อนมากจนมีการระเหยน้ำทางลมหายใจและเสียเหงื่อมากขึ้น สำหรับผู้มีโรคประจำตัวบางชนิดอาจต้องมีการจำกัดน้ำ เนื่องจากร่างกายขับน้ำส่วนเกินได้น้อย เช่น กลุ่มผู้ป่วยโรคไต โรคหัวใจ ผู้มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับปริมาณการบริโภคน้ำที่เหมาะสมกับตนเอง

ที่มา งานสื่อสารองค์กร คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ผู้เขียน ผศ.นพ.สทภูมิ ศรีสุขะ สาขาวิชาเภสัชวิทยาและพิษวิทยาคลินิก ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่) ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗

คำถามที่ ๑ แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย ๑ คำถาม)

คำถาม ในแต่ละวันร่างกายมนุษย์สูญเสียน้ำประมาณวันละกี่ลิตร

๑. ประมาณ ๓ ลิตร
๒. ประมาณ ๒ ลิตร
๓. ประมาณ ๑.๕ ลิตร
๔. ประมาณ ๑ ลิตร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ๒ ประมาณ ๒ ลิตร

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๒ แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย ๑ คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้นให้นักเรียนพิจารณาว่าการดื่มน้ำให้ครบวันละ ๘ แก้วนั้น มีความสำคัญจริงหรือไม่ เพราะเหตุใด

คำตอบ จริง เพราะ ร่างกายคนเราต้องการน้ำให้เพียงพอต่อวันเนื่องจากในแต่ละวันมีการสูญเสียน้ำไปจากร่างกายวันละประมาณ ๒ ลิตร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : จริง เพราะ ร่างกายคนเราต้องการน้ำให้เพียงพอต่อวันเนื่องจากในแต่ละวันมีการสูญเสียน้ำไปจากร่างกายวันละประมาณ ๒ ลิตร

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๓ แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย ๑ คำถาม)

คำถาม จากบทความดังกล่าว น้ำดื่มมีความสำคัญต่อเราใช่หรือไม่

คำตอบ ใช่ มีความสำคัญมาก เพราะการดื่มน้ำช่วยขจัดเชืมน้ำที่สูญเสียไปทุกวัน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ใช่ มีความสำคัญมาก เพราะการดื่มน้ำช่วยขจัดเชืมน้ำที่สูญเสียไปทุกวัน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๔ แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย ๑ คำถาม)

คำถาม นักเรียนคิดว่าในแต่ละวันร่างกายสูญเสียน้ำทางใดบ้าง

คำตอบ ทางปัสสาวะ เหงื่อ ลมหายใจ

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ทางปัสสาวะ เหงื่อ ลมหายใจ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๕ แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย ๑ คำถาม)

คำถาม กลุ่มผู้ป่วยใดบ้างที่มีการกำจัดน้ำออกจากร่างกายได้น้อยกว่าปกติ

คำตอบ กลุ่มผู้ป่วยโรคไต โรคหัวใจ ผู้มีโรคประจำตัวอื่นๆ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : กลุ่มผู้ป่วยโรคไต โรคหัวใจ ผู้มีโรคประจำตัวอื่นๆ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน