ชื่อเรื่อง โรคอ้วน ภัยเงียบในยุคดิจิทัล

ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นเป็นภัยเงียบที่อันตรายเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญเนื่องจากโรคอ้วนเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ กอปรกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม ก้าวเข้าสู่ยุคดิจิทัล ที่ทำให้เทคโนโลยีต่างๆเข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิตมากขึ้น มีการใช้ระบบเครือข่ายออนไลน์ในการทำงาน ทำให้ต้องใช้ชีวิตติดจอคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน ก้าวเข้าสู่ยุคสังคมก้มหน้า เกิดพฤติกรรม ติดเก้าอี้ ขาดการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกาย ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับเทคโนโลยีแต่กลับใช้ชีวิตเร่งรีบในการบริโภคอาหาร หรือการเลือกซื้ออาหารรับประทานนิยมเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปที่สะดวกในการบริโภคภายในเวลาที่จำกัด และการเข้าถึงแหล่งอาหาร ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ทั้งสังคมเมืองและชนบท นำไปสู่การเกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้นในสังคมเมืองและชนบท จึงทำให้โรคอ้วนเป็นโรคระบาดที่จะต้องให้ความสำคัญ โดยจะเห็นได้ว่าทั้งองค์กรภาครัฐและเอกชนตระหนักถึงความสำคัญและสนับสนุนการรณรงค์แก้ปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและ โรคอ้วน ด้วยกลวิธีต่างๆ แต่อุบัติการณ์โรคอ้วนยังมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั่วโลก สะท้อนให้เห็นว่าการควบคุมหรือการป้องกัน ยังไม่ประสบความสำเร็จและเป็นที่น่าพอใจ ดังนั้นถึงเวลาแล้วที่จะต้องส่งเสริมให้ประชาชนตระหนักและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในยุคดิจิทัลอย่างเหมาะสมตามวิธีชีวิตของตน

ที่มา : สุพิณญา คงเจริญ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากข้อความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่สาเหตุภัยเงียบของโรคอ้วน

1. ยุคของเทคโนโลยีที่มีบทบาทในการดำเนินชีวิต
2. การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม
3. การเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงเอง
4. ยุคสังคมก้มหน้า

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. การเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงเอง
กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความเรื่อง โรคอ้วน ภัยเงียบในยุคดิจิทัล ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
การรับประทานอาหารสำเร็จรูปทำให้เจริญอาหาร		
โรคอ้วนเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ		
ยุคดิจิทัลทำให้เข้าถึงแหล่งอาหารได้ง่าย		
การออกกำลังกายจะทำให้น้ำหนักลดมากกว่าการงดอาหาร		
การแก้ปัญหาภาวะน้ำหนักเกินได้รับการสนับสนุนจากทั้งภาครัฐและเอกชน		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ความคิดเห็น,ข้อเท็จจริง,ข้อเท็จจริง,ความคิดเห็น,ข้อเท็จจริง
กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: สาธารณะ
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง โรคอ้วน ภัยเงียบในยุคดิจิทัล

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
เทคโนโลยีต่างๆเข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิตมากขึ้น	
ภาครัฐและเอกชนตระหนักถึงความสำคัญและสนับสนุนการรณรงค์แก้ปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและ โรคอ้วน	
การเลือกซื้ออาหารรับประทานนิยมเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปที่สะดวกในการบริโภคภายในเวลาที่จำกัด	
ส่งเสริมให้ประชาชนตระหนักและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในยุคดิจิทัล	
ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2 4 3 5 1
กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: สาธารณะ
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบปิด
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เพราะเหตุใดโรคอ้วนจึงเป็นภัยเงียบในยุคดิจิทัล

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เพราะการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม ก้าวเข้าสู่ยุคดิจิทัล
: เพราะเทคโนโลยีต่างๆเข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิตมากขึ้น
: เพราะในยุคสังคมก้มหน้า เกิดพฤติกรรมติดเก้าอี้ ขาดการออกกำลังกาย ใช้ชีวิตเร่งรีบในการบริโภคอาหาร และการเข้าถึงแหล่งอาหาร ได้ตลอด 24 ชั่วโมง
กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบเปิด
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนมีวิธีป้องกันความเสี่ยงต่อภาวะโรคอ้วนในยุคดิจิทัลอย่างไร

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ใช้เทคโนโลยีน้อยลง ออกกำลังกายมากขึ้น เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ งดหรือลดการรับประทานอาหารสำเร็จรูป เห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน
กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน
สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา
แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว
รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง
ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล
ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ
ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน