

ใบงานการออกข้อสอบเรื่อง การสร้างเครื่องมือประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

รู้ไว้ ป้องกันไข้หวัดใหญ่ระบาด

ไข้หวัดใหญ่คืออะไร ผู้ป่วยไอหรือจาม ละอองฝอยขนาดเล็กของน้ำลายหรือน้ำมูกจะลอยลอยในอากาศ และปลิวเข้าสู่ปากหรือจมูกของผู้ที่อยู่ใกล้ หากสูดหายใจเข้าไป ทำให้ละอองฝอย เล็กๆ เหล่านี้ลงสู่ปอดได้ โรคไข้หวัดใหญ่ เกิดจากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งก่อให้เกิดอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก คัดจมูก รู้สึกอ่อนเพลีย ครั่นเนื้อครั่นตัว หรือปวดเมื่อยตามร่างกาย แต่ละปีจะมี ประชาชนทั่วโลกติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งบุคคลทุกเพศทุกวัย สามารถป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ได้ โดยพบผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่มากที่สุดในฤดูฝน รองลงมาคือฤดูหนาว โรคไข้หวัดใหญ่ เมื่อสัมผัสถูกน้ำลายหรือน้ำมูกของผู้ป่วย เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได โต๊ะ เสื้อผ้า เมื่อไม่ได้ล้างมือให้สะอาดแล้วใช้มือจับจมูกและปากของตนเอง ทำให้สามารถติดเชื้อ



อาการของโรคไข้หวัดใหญ่ • มีไข้ • ไอ เจ็บคอ • คัดจมูก มีน้ำมูก
• ครั่นเนื้อครั่นตัว • อ่อนเพลีย • ปวดศีรษะ • หนาวสั่น • ปวดเมื่อยตามร่างกาย

การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

1. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ทุกปี
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่
3. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ หากไม่มีให้ใช้แอลกอฮอล์เจล (Alcohol Gel) สำหรับล้างมือ
4. หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณดวงตา จมูก หรือปาก
5. ควรใส่หน้ากากอนามัย

การดูแลตนเองและคนใกล้ชิดเมื่อเป็นโรคไข้หวัดใหญ่

1. เมื่อเริ่มรู้สึกป่วย ให้หยุดอยู่บ้านเพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อสู่ผู้อื่น
2. ปิดจมูกและปากด้วยผ้าหรือกระดาษทิชชูเวลาไอหรือจาม
3. ทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงถังขยะติดเชื้อ
4. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ หากไม่มีให้ใช้แอลกอฮอล์เจล (Alcohol Gel) สำหรับล้างมือแทน
5. เข้ารับการรักษาและรับประทานยาตามคำสั่งแพทย์

6 ขั้นตอนง่ายๆ ในการล้างมือป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

1. เริ่มล้างมือด้วยน้ำและสบู่ใช้ฝ่ามือถูกัน
2. ใช้ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูขอกัน
3. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูขอกัน
4. ฟอกนิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง
5. ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ
6. ใช้ปลายนิ้วมือถูฝ่ามือ
7. ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ



ที่มา :ศูนย์อายุรกรรม ชั้น 2 โซน D โรงพยาบาลศิริราช

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ข้อคำถามบทอ่าน จากเรื่อง "รู้ไว้ ป้องกันไข้หวัดใหญ่ระบาด"

ข้อใดต่อไปนี้มีจุดมุ่งหมายอย่างไร

1. จะให้รู้จักโรคไข้หวัดใหญ่
2. ให้รู้จักโรคไข้หวัดใหญ่ อาการ การป้องกัน การดูแลคนใกล้ชิด ขั้นตอนการล้างมือที่ถูกวิธีในการป้องกันโรค
3. ให้รู้ว่าการจะมีอาการเป็นไข้ ไอ เจ็บคอ หนาวสั่น ความดันต่ำ ตาแดง
4. ให้รู้วิธีการป้องกันตนเองจากไข้หวัดใหญ่

ลักษณะเฉพาะของคำถามข้อที่ 1

บริบท: การศึกษา

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและการตีความ

รูปแบบของคำถาม: เลือกตอบ

การให้คะแนน: รู้ไว้ ป้องกันไข้หวัดใหญ่ระบาด

รหัส 1 : ข้อ 3 จะมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก คัดจมูก รู้สึกอ่อนเพลีย ครั่นเนื้อครั่นตัว
ไม่ได้คะแนน

รหัส 0 : คำตอบอื่นๆ

รหัส 9 : ไม่ตอบ

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

เชอร์รี่หรือเชอร์รี่ (Cherry) เป็นผลไม้สีแดงสดที่คนไทยคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี โดยเฉพาะการรับประทานคู่กับไอศกรีมหรือของหวานประเภทต่าง ๆ แต่หลายคนอาจไม่ทราบว่าเชอร์รี่นั้นอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและมีประโยชน์ต่อสุขภาพไม่แพ้ผลไม้ชนิดอื่น ซึ่งอาจช่วยบำรุงสุขภาพหัวใจและการทำงานของสมอง ฟันฟุร่างกายหลังการออกกำลังกาย และรักษาโรคนอนไม่หลับด้วย

โดยปกติ เชอร์รี่จะแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ เชอร์รี่สหวาน (*Prunus avium* L.) และเชอร์รี่สหวานอมเปรี้ยว (*Prunus cerasus* L.) ซึ่งเชอร์รี่ทั้ง 2 กลุ่มนั้นอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน เช่น โยอาหาร วิตามินซี วิตามินเอ โพแทสเซียม แมงกานีส ทองแดง แมกนีเซียม เป็นต้น โดยเชอร์รี่สหวานในปริมาณ 100 กรัม จะให้พลังงานอยู่ที่ 63 กิโลแคลอรี ซึ่งในปริมาณเดียวกันนี้ เชอร์รี่สหวานอมเปรี้ยวจะให้พลังงานเพียง 50 กิโลแคลอรี



คุณประโยชน์ของเชอร์รี่

สารอาหารสำคัญที่กล่าวไปข้างต้นอาจมีประโยชน์ต่อสุขภาพไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าผลไม้ชนิดอื่น จึงมีงานวิจัยบางส่วนที่ศึกษาเกี่ยวกับคุณสมบัติของเชอร์รี่ในด้านต่าง ๆ ไว้ ดังนี้

ต่อต้านอนุมูลอิสระ

เป็นที่ทราบกันดีว่า[สารต้านอนุมูลอิสระ](#)นั้นอาจช่วยลดปริมาณอนุมูลอิสระอันเป็นต้นเหตุของอาการเจ็บป่วยมากมาย โดยสารชนิดนี้มักพบได้ในอาหาร โดยเฉพาะผักและผลไม้ เชอร์รี่เองก็เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ จึงมีการศึกษาทดลองให้ผู้สูงอายุ 37 คน ดื่มน้ำเชอร์รี่สหวานอมเปรี้ยวในปริมาณ 480 มิลลิลิตร ติดต่อกันนาน 12 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า ผู้ทดลองมีค่าความดันโลหิตตัวบน (Systolic) และระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีลดลง ซึ่งอาจเป็นผลมาจากคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระและต้านการอักเสบของเชอร์รี่สหวานอมเปรี้ยว

อีกทั้งยังมีการค้นคว้าอีกจำนวนหนึ่งที่เผยให้เห็นว่า การบริโภคเชอร์รี่สหวานและเชอร์รี่สหวานอมเปรี้ยวอาจป้องกันและลดความเสียหายของเซลล์ที่เกิดจากอนุมูลอิสระ จึงช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้ดีขึ้นได้

ข้อคำถาม จากถ้อยความข้างต้น ข้อความต่อไปนี้เป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริง

ข้อความเป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย × ในช่อง “ใช่”

ข้อความไม่เป็นความจริง จงเขียนเครื่องหมาย × ในช่อง “ไม่ใช่”

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. มีเชอร์รีสหวาน และเชอร์รีสหวานอมเปรี้ยว		
2. โดยเชอร์รีสหวานในปริมาณ 50 กรัม จะให้พลังงานอยู่ที่ 63 กิโลแคลอรี		

ลักษณะเฉพาะของคำถามข้อที่ 2

บริบท: ส่วนบุคคล

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อเนื้อเรื่อง – สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหา
และรูปแบบของเรื่องที่ได้อ่านอย่างมีวิจารณญาณ

รูปแบบของคำถาม เลือกตอบเชิงซ้อน

การให้คะแนน: คะแนนเต็ม

รหัส 1: ตอบถูกทั้งหมด 3 ข้อ ใช่ ไม่ใช่

รหัส 0: ตอบถูกน้อยกว่าสี่ข้อ

รหัส 9: ไม่ตอบ

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

4 ขั้นตอน ต้องรู้! ก่อนข้ามทางม้าลาย

หยุด (Stop) หยุดที่ขอบถนนหรือที่บริเวณทางม้าลาย ก่อนข้ามเพื่อความปลอดภัย

มอง (Look) มองขวา มองซ้าย และมองขวาอีกครั้ง เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีรถหรือมอเตอร์ไซค์กำลังมา

ฟัง (Listen) ฟังเสียงรถยนต์หรือมอเตอร์ไซค์ที่อาจกำลังมา ฟังเสียงแตรหรือเสียงเตือนจากผู้ขับสี่ล้อ เพิ่มระมัดระวังขณะข้ามทางม้าลาย

คิด (Think) คิดถึงสภาพการจราจร ควรระมัดระวังในการเดิน คิดถึงความปลอดภัยของตัวเองและผู้อื่น หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์มือถือขณะข้ามถนน

ข้อคำถาม ขั้นตอนที่สุดท้ายคือขั้นตอนใด

ลักษณะเฉพาะของคำถามข้อที่ 3

บริบท: ส่วนบุคคล

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อเนื้อเรื่อง – สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาและรูปแบบของเรื่องที่ได้อ่านอย่างมีวิจารณญาณ

รูปแบบของคำถาม คำตอบแบบปิด

การให้คะแนน: คะแนนเต็ม

รหัส 1: ตอบถูกคือ การคิด

รหัส 0: ตอบผิด

รหัส 9: ไม่ตอบ

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

4 ขั้นตอน ต้องรู้! ก่อนข้ามทางม้าลาย

หยุด (Stop) หยุดที่ขอบถนนหรือที่บริเวณทางม้าลาย ก่อนข้ามเพื่อความปลอดภัย

มอง (Look) มองขวา มองซ้าย และมองขวาอีกครั้ง เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีรถหรือมอเตอร์ไซด์กำลังมา

ฟัง (Listen) ฟังเสียงรถยนต์หรือมอเตอร์ไซด์ที่อาจกำลังมา ฟังเสียงแตรหรือเสียงเตือนจากผู้ขับขี่ เพิ่มระมัดระวังขณะข้ามทางม้าลาย

คิด (Think) คิดถึงสภาพการจราจร ควรระมัดระวังในการเดิน คิดถึงความปลอดภัยของตัวเองและผู้อื่น หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์มือถือขณะข้ามถนน

ข้อคำถาม ขั้นตอนใดที่นักเรียนคิดว่าสำคัญที่สุด เพราะเหตุใด

ลักษณะเฉพาะของคำถามข้อที่ 4

บริบท: ส่วนบุคคล

กระบวนการอ่าน: การมีความเข้าใจในเนื้อเรื่อง - แสดงถึงความเข้าใจในความหมายที่แท้จริงของเนื้อเรื่อง

รูปแบบของคำถาม: เขียนตอบแบบเปิด

การให้คะแนน: คะแนนเต็ม

รหัส 1: ยกข้อความหรือถอดความที่กล่าวไว้ในเนื้อเรื่อง

ไม่ได้คะแนน

รหัส 0: คำตอบอื่น ๆ

รหัส 9: ไม่ตอบ

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

รู้ไว้ ป้องกันไข้หวัดใหญ่ระบาด

ไข้หวัดใหญ่คืออะไร ผู้ป่วยไอหรือจาม ละอองฝอยขนาดเล็กของน้ำลายหรือน้ำมูกจะลอยลอยในอากาศ และปลิวเข้าสู่ปากหรือจมูกของผู้ที่อยู่ใกล้ หากสูดหายใจเข้าไป ทำให้ละอองฝอย เล็กๆ เหล่านี้ลงสู่ปอดได้ โรคไข้หวัดใหญ่ เกิดจากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งก่อให้เกิดอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก คัดจมูก รู้สึกอ่อนเพลีย ครั่นเนื้อครั่นตัว หรือปวดเมื่อยตามร่างกาย แต่ละปีจะมี ประชาชนทั่วโลกติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งบุคคลทุกเพศทุกวัย สามารถป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ได้ โดยพบผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่มากที่สุดในฤดูฝน รองลงมาคือฤดูหนาว โรคไข้หวัดใหญ่ เมื่อสัมผัสถูกน้ำลายหรือน้ำมูกของผู้ป่วย เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได โต๊ะ เสื้อผ้า เมื่อไม่ได้ล้างมือให้สะอาดแล้วใช้มือจับจมูกและปากของตนเอง ทำให้สามารถติดเชื้อ



อาการของโรคไข้หวัดใหญ่ • มีไข้ • ไอ เจ็บคอ • คัดจมูก มีน้ำมูก
• ครั่นเนื้อครั่นตัว • อ่อนเพลีย • ปวดศีรษะ • หนาวสั่น • ปวดเมื่อยตามร่างกาย

การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

1. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ทุกปี
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่
3. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ หากไม่มีให้ใช้แอลกอฮอล์เจล (Alcohol Gel) สำหรับล้างมือ
4. หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณดวงตา จมูก หรือปาก
5. ควรใส่หน้ากากอนามัย

การดูแลตนเองและคนใกล้ชิดเมื่อเป็นโรคไข้หวัดใหญ่

1. เมื่อเริ่มรู้สึกป่วย ให้หยุดอยู่บ้านเพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อสู่ผู้อื่น
2. ปิดจมูกและปากด้วยผ้าหรือกระดาษทิชชูเวลาไอหรือจาม
3. ทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงถังขยะติดเชื้อ
4. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ หากไม่มีให้ใช้แอลกอฮอล์เจล (Alcohol Gel) สำหรับล้างมือแทน
5. เข้ารับการรักษารักษาและรับประทานยาตามคำสั่งแพทย์

6 ขั้นตอนง่ายๆ ในการล้างมือป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

1. เริ่มล้างมือด้วยน้ำและสบู่ใช้ฝ่ามือถูกัน
2. ใช้ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูขอกัน
3. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูขอกัน
4. ฟอกนิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง
5. ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ
6. ใช้ปลายนิ้วมือถูฝ่ามือ
7. ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ



ที่มา :ศูนย์อายุรกรรม ชั้น 2 โซน D โรงพยาบาลศิริราช

จากเรื่อง "รู้ไว้ ป้องกันไข้หวัดใหญ่ระบาด" ให้ตอบคำถามของนักเรียน
นักเรียนให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของนักเรียนหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

ลักษณะเฉพาะของคำถามข้อที่ 5

บริบท: การศึกษา

กระบวนการอ่าน: สะท้อนและประเมิน

รูปแบบของคำถาม: สร้างคำตอบแบบอิสระ

การให้คะแนน:

รหัส 2 ถูกต้องครบถ้วนได้ 2 อ้างเนื้อหาอย่างถูกต้อง และโยงรูปแบบการเขียนเข้ากับ

วัตถุประสงค์ให้สอดคล้อง

ไม่มีคะแนน รหัส 0 ไม่มีคะแนน ตอบผิด

แสดงความเข้าใจเนื้อเรื่องที่ให้ไม่ถูกต้อง หรือ ให้คำตอบที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลหรือไม่เกี่ยวข้อง

ใช้ เพราะทุกคนควรได้รับการฉีด [ไม่เกี่ยวข้องและไม่ถูกต้อง]

ไม่ รูปภาพไม่เกี่ยวกับข่าวสาร [ไม่ถูกต้อง]