

สร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

ชื่อเรื่อง การออกกำลังกายและการล้างพิษ

การออกกำลังกาย เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยรักษาสภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากสารพิษ ส่วนเกินตกค้างสะสมในร่างกาย การออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นการทำงานของร่างกายทุกระบบ ทำให้การขับถ่ายของเสียออกจากผิวหนัง ไต และระบบขับถ่ายเป็นปกติผิวหนังเป็นอวัยวะในกระบวนการกำจัดของเสียที่ใหญ่ที่สุด เนื่องจากผิวหนังปกคลุมทุกส่วนของร่างกาย และประกอบไปด้วยรูขุมขนเล็ก ๆ ที่คอยทำหน้าที่ขับเหงื่อและเกลือออกจากกระแสเลือด การออกกำลังกายจึงมีผลช่วยกระตุ้นการกำจัดของเสียอีกด้วย การเข้าไปเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ผลก็คือ ทำให้การลำเลียงทั้งสารอาหารและสารพิษ ผ่านตับ ไต ลำไส้ และผิวหนังดีขึ้นตามไปด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยกระตุ้นให้ต่อมไร้ท่อผลิตฮอร์โมน “สบายเนื้อสบายตัว” หรือที่เรียกว่า เอนดอร์ฟินส์ออกมา สุดท้ายการออกกำลังกายยังช่วยรักษาอุณหภูมิในร่างกายให้สมดุล ผ่านระบบการขับเหงื่อและปรับความเย็นในร่างกายการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อเคลื่อนไหวได้อิสระ และได้รับการหล่อลื่นตลอดเวลา เพราะเลือดจะไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงบริเวณดังกล่าวมากขึ้น ขณะเดียวกันยังช่วยให้ร่างกายสามารถกำจัดสารพิษที่เกิดจากการสะสมสิ่งปฏิกูลที่ไม่พึงประสงค์ออกไปได้ดีขึ้นด้วย อันเป็นปัญหาสำคัญของผู้ป่วยโรคไตข้ออักเสบทั่วไปนอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยเสริมสร้างแคลเซียมในกระดูก ซึ่งสำคัญมาก โดยเฉพาะสำหรับเด็กในวัยเจริญเติบโตและผู้สูงอายุ (โดยเฉพาะสตรีวัยหลังหมดประจำเดือน) ที่ต้องรักษาสุขภาพกระดูกให้แข็งแรงอยู่เสมอ

ที่มา : กานต์รวี ทองพล. ล้างพิษ พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : คลินิกสุขภาพ ๒๕๔๖.

คำถามที่ 1 (แบบเลือกตอบ)

คำถาม: จากบทความ การออกกำลังกายช่วยในด้านใดต่อการกำจัดของเสียจากร่างกาย?

1. ช่วยให้ร่างกายขับถ่ายได้ดีขึ้น
2. ทำให้การลำเลียงสารอาหารดีขึ้น
3. ช่วยลดน้ำหนัก
4. ทั้ง 1 และ 2

เฉลย/แนวคำตอบ: 4. ทั้ง 1 และ 2

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 (แบบเลือกตอบเชิงซ้อน)

คำถาม: จากบทความ การออกกำลังกายมีผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง?

1. กระตุ้นการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย
2. ช่วยให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อเคลื่อนไหวได้คล่องขึ้น
3. ช่วยเพิ่มการผลิตฮอร์โมนเอนดอร์ฟิน
4. เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคข้ออักเสบ

เฉลย/แนวคำตอบ: 1, 2, 3

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 (แบบเติมคำตอบแบบปิด)

คำถาม: ผิวหนังมีบทบาทในการกำจัดของเสียอย่างไรตามบทความ?

คำตอบ: _____

เฉลย/แนวคำตอบ: ผิวหนังเป็นอวัยวะที่มีรูขุมขนทำหน้าที่ขับเหงื่อและเกลือออกจากกระแสเลือด

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

คำถามที่ 4 (แบบเติมคำตอบแบบเปิด)

คำถาม: อธิบายผลของการออกกำลังกายต่อสุขภาพกระดูกตามบทความนี้

คำตอบ: _____

เฉลย/แนวคำตอบ: การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างแคลเซียมในกระดูก ซึ่งสำคัญสำหรับเด็กและผู้สูงอายุ โดยเฉพาะสตรีวัยหลังหมดประจำเดือนที่ต้องรักษากระดูกให้แข็งแรง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 (แบบเติมคำตอบแบบอิสระ)

คำถาม: คุณคิดว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไรบ้างต่อการรักษาสุขภาพโดยรวม?

คำตอบ: _____

เฉลย/แนวคำตอบ: การออกกำลังกายไม่เพียงแต่ช่วยในการกำจัดของเสียจากร่างกาย แต่ยังเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก กล้ามเนื้อ และช่วยเพิ่มสุขภาพโดยรวม

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน