

ชื่อเรื่อง เรื่องของเหงื่อ



Photo: <https://www.thaihealth.or.th/>

การขับเหงื่อออกเป็นวิธีการระบายความร้อนออกจากร่างกาย ถ้าตัวเรามีเหงื่อพอลมพัด จะรู้สึกเย็นสบาย เพราะน้ำได้ระเหยออกจากผิวหนัง เหงื่อเป็นของเหลวที่ถูกขับออกจากต่อมเหงื่อ ซึ่งอยู่ลึกลงไปใต้ผิวหนัง ประกอบด้วยน้ำเป็นส่วนใหญ่และมีสารอื่นๆละลายอยู่บ้าง ต่อมเหงื่อมีลักษณะเป็นท่อเล็กๆ ขดไปมา มันจะสกัดของเสียบางอย่างจากเลือดที่รายล้อมต่อมเหงื่อ แล้วเหงื่อจะไหลไปตามท่อเหงื่อที่คดเคี้ยวไปสู่รูเหงื่อที่ผิวหนัง ต่อมเหงื่อมีอยู่ทั่วไปที่ผิวหนังทั่วกาย แต่บางแห่งต่อมเหงื่อมีขนาดใหญ่กว่าและมีจำนวนมากว่าที่อื่น เช่น ที่รักแร้ ฝ่ามือ และฝ่าเท้า

เหงื่อจะออกอยู่เสมอไม่ว่าอากาศจะเย็นหรือร้อน กลางวันหรือกลางคืน เพียงแต่เมื่ออากาศเย็น เหงื่อจากคอตระเหิดไปทันทีที่ถูกขับออกมา แต่ถ้าอากาศร้อนหรือเมื่อออกกำลังกาย ต่อมเหงื่อจะขับเหงื่อออกมาเป็นจำนวนมากจนเกิดเป็นหยดเหงื่อบนผิวหนัง ตามปกติแต่ละวันคนเราจะขับเหงื่อออกคราวครั้งลิตรถึง 1 ลิตร สำหรับผู้ใช้แรงงานหนักจะมีเหงื่อออกมากกว่าคนนั่งทำงานในสำนักงาน ความตื่นเต้นและความเครียดก็ทำให้เหงื่อออกด้วยเหมือนกัน โดยเฉพาะที่ฝ่ามือและรักแร้

น้ำในเหงื่อเมื่อระเหยไปจะเหลือของแข็งคือ เกลือและยูเรียบนผิวหนัง การอาบน้ำบ่อยครั้งจะช่วยขจัดคราบของแข็งที่สะสมอยู่บนร่างกายและที่อุดรูเหงื่อให้ออกไป

ที่มา <https://www.thaihealth.or.th/>

สตรีสารภาคพิเศษ

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากข้อความข้างต้น ข้อใด ไม่ใช่ สาเหตุของการเกิดเหงื่อ

1. เวลาเกิดความเครียด
2. เวลาเกิดความตื่นเต้น
3. เวลาออกกำลังกาย
4. เวลาพักผ่อน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. เวลาพักผ่อน

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งขอสเนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: สุขภาพร่างกาย

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 1/3: ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความ เรื่องของเหงื่อ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
ในบทความนี้ เหงื่อมีสถานะเป็นของเหลว		
เหงื่อมักจะออกตามร่างกายเป็นประจำทุกวัน		
การขับเหงื่อออกเป็นวิธีการของระบบร่างกายในการระบายความร้อนออกจากร่างกาย		
เหงื่อ มักออกบริเวณ ที่รักแร้ ฝ่ามือ และฝ่าเท้า		
จากบทความนี้ เราควรอาบน้ำและขัดถูร่างกายให้สะอาดเพื่อขจัดคราบเหงื่อ		

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สุขภาพร่างกาย

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 1/3: ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใน เรื่องของเหงื่อ

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
เหงื่อจะออกอยู่เสมอไม่ว่าอากาศจะเย็นหรือร้อน กลางวันหรือกลางคืน	
น้ำในเหงื่อเมื่อระเหยไปจะเหลือของแข็งคือ เกลือและยูเรียบนผิวหนัง	
การขับเหงื่อออกเป็นวิธีการระบายความร้อนออกจากร่างกาย เหงื่อเป็นของเหลวที่ถูกขับออกจากต่อมเหงื่อ	
ต่อมเหงื่อมีอยู่ทั่วไปที่ผิวหนังทั่วร่างกาย แต่บางแห่งต่อมเหงื่อมีขนาดใหญ่กว่าและมีจำนวนมากว่าที่อื่น เช่น ที่รักแร้ ฝ่ามือ และฝ่าเท้า	
ตามปกติแต่ละวันคนเราจะขับเหงื่อออกราวครึ่งลิตรถึง 1 ลิตร	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4 3 1 2 5

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านสุขภาพ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 1/3: ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เพราะเหตุใด มนุษย์ถึงเหงื่อออก

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : - เหงื่อออกเมื่ออากาศร้อน ทำให้ร่างกายขับเหงื่อออกมา

- เหงื่อออกเมื่อออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายขับเหงื่อออกมา
- เหงื่อออกเมื่อมีการตื่นเต้น ทำให้ร่างกายขับเหงื่อออกมา
- เหงื่อออกเมื่ออากาศหรือภาวะเครียด ทำให้ร่างกายขับเหงื่อออกมา

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 1/3: ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เราสามารถกำจัดหรือลดคราบเหงื่อได้อย่างไร

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : - ตัมน้ำเย็นในระหว่างและหลังออกกำลังกาย

- เลือกใส่เสื้อผ้าที่ปลอดโปร่ง
- ใช้ผลิตภัณฑ์ระงับเหงื่อ
- ผ้าเย็นประคบตามจุดสำคัญ
- อาบน้ำด้วยน้ำที่เย็นกว่าอุณหภูมิห้องเล็กน้อย
- อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อสุขภาพ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 1/3: ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน