

ดื่มน้ำเท่าไร ให้พอดีต่อร่างกาย?

ดื่มน้ำยิ่งเยอะ ดีจริงหรือไม่?! การดื่มน้ำมากเกินไป ส่งผลกระทบเสี่ยง ภาวะน้ำเป็นพิษ !!! การดื่มน้ำในปริมาณมากๆ จะทำให้ร่างกายทำงานได้ดียิ่งขึ้น แต่รู้หรือไม่ว่า การดื่มน้ำมากเกินไปอาจทำให้เกิดภาวะน้ำเป็นพิษได้ ซึ่งภาวะดังกล่าวจะเข้าทำลายระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ภาวะน้ำเป็นพิษคืออะไร? ภาวะน้ำเป็นพิษ เกิดจากการที่เราดื่มน้ำปริมาณมากเกินไปจนส่งผลให้ร่างกายมีโซเดียมในเลือดต่ำกว่าปกติ และส่งผลให้มีอาการเหล่านี้...

- สับสน
- ปวดศีรษะ
- คลื่นไส้ อาเจียน
- ปวดเมื่อยตามร่างกาย
- ชัก หมดสติ
- กล้ามเนื้ออ่อนแรง

ใน ๑ วัน เราควรดื่มน้ำเท่าไรถึงจะเหมาะสมต่อร่างกาย

ร่างกายของเราแต่ละคน ต้องการปริมาณน้ำไม่เท่ากัน แล้วควรดื่มน้ำเท่าไร? เรามีวิธีการคำนวณปริมาณน้ำที่ควรดื่มในแต่ละวัน โดยคำนวณจาก น้ำหนักตัวของเราเอง

น้ำหนัก (กิโลกรัม) $\times 2.2 \times 30/2$ = ปริมาณน้ำ(มล.)

เช่น น้ำหนักตัว ๕๕ $\times 2.2 \times 30/2$ = ๑,๘๑๕ มล. หรือ ๑.๘ ลิตร

ดื่มน้ำเท่าไรให้พอดี ต่อร่างกาย?



รู้หรือไม่ว่า! ดื่มน้ำมากเกินไป อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายได้



รู้จัก "ภาวะน้ำเป็นพิษ" (water intoxication)

เกิดจากการที่เราดื่มน้ำปริมาณมากเกินไป จนส่งผลให้ร่างกายมีโซเดียมในเลือดต่ำกว่าปกติ และทำให้มีอาการ

- สับสน
- คลื่นไส้ อาเจียน
- ชัก หรือ หมดสติ
- ปวดศีรษะ
- ปวดเมื่อย
- กล้ามเนื้ออ่อนแรง

ร่างกายของเราแต่ละคน ต้องการปริมาณน้ำไม่เท่ากัน

1 วัน เราควรดื่มน้ำเท่าไร? วิธีคำนวณด้วยน้ำหนักตัว

$$\frac{\text{น้ำหนักตัว (kg.)}}{2} \times 2.2 \times 30 = \text{ปริมาณน้ำที่ควรดื่มต่อวัน}$$

* 1,000 cc = 1 ลิตร



คำถามที่ ๑ แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย ๑ คำถาม)

การดื่มน้ำมากเกินไป ส่งผลอย่างไรต่อร่างกาย

๑. ร่างกายเจริญเติบโตดี
๒. ทำให้ร่างกายแข็งแรง
๓. ภาวะน้ำเป็นพิษ
๔. ภาวะผิวอัมตัว

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ๓. ภาวะน้ำเป็นพิษ

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งของสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ ๒ แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย ๑ คำถาม)

ภาวะน้ำเป็นพิษ เกิดจากการที่เราดื่มน้ำปริมาณมากเกินไปจนส่งผลให้ร่างกายมีโซเดียมในเลือดต่ำกว่าปกติ และส่งผลให้มีอาการเหล่านี้...ใช่หรือไม่ จงเขียนวงกลมล้อมรอบคำว่า ใช่ หรือไม่ใช่ ในแต่ละข้อความ

๑. เกิดสภาวะสับสน ใช่ / ไม่ใช่
๒. มีอาการปวดศีรษะ ใช่ / ไม่ใช่
๓. รู้สึกคลื่นไส้ อาเจียน ใช่ / ไม่ใช่
๔. ไม่มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ใช่ / ไม่ใช่

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ใช่ / ใช่ / ใช่/ ไม่ใช่

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)

เมื่อเกิดภาวะน้ำเป็นพิษ เกิดจากการที่เราดื่มน้ำปริมาณมากเกินไปจนส่งผลให้ร่างกายมีโซเดียมในเลือด อยู่ในระดับใด

เฉลย/ต่ำกว่าปกติ

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)

นักเรียนคิดว่าการที่เราดื่มน้ำในปริมาณมากๆ ในแต่ละวัน มีผลดีหรือผลเสียต่อร่างกายอย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ : มีผลดี ร่างกายจะไม่มีสภาวะขาดน้ำ เนื่องจากประเทศไทยมีสภาพอากาศที่ร้อนมากขึ้นในแต่ละปี และมีผลเสียตามมาหากเราดื่มน้ำมากเกินไป อาจเกิดอาการน้ำเป็นพิษได้

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)

นักเรียนคิดว่า เราสามารถควบคุมการดื่มน้ำในแต่ละวันไม่ให้เกิดสภาวะน้ำเป็นพิษได้อย่างไร จงอธิบาย

เฉลย/แนวคำตอบ : หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีอากาศร้อน เทียวห่างในฤดูร้อนลดการดื่มน้ำมาก ศึกษาวิธีการคำนวณ ให้ถูกวิธี

การคำนวณปริมาณน้ำที่ควรดื่มในแต่ละวัน โดยคำนวณจากน้ำหนักตัวของเราเอง

น้ำหนัก (กิโลกรัม) $\times ๒.๒ \times ๓๐/๒$ = ปริมาณน้ำ(มล.) เช่น น้ำหนักตัว $๕๕ \times ๒.๒ \times ๓๐/๒$ = ๑,๘๑๕ มล. หรือ ๑.๘ ลิตร

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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