



เครื่องมือคัดกรอง
“ความสามารถในการอ่านและการเขียน”
(ฉบับนักเรียน)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔
ภาคเรียนที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๖๗

สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ
สงวนลิขสิทธิ์

ฉบับที่ ๑ การอ่าน

คำชี้แจง (ครูอ่านคำชี้แจงให้นักเรียนฟัง)

ให้นักเรียนตอบคำถาม โดยเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก. ข. ค. หรือ ง. หน้าคำตอบที่ถูกต้อง
ใช้เวลา ๓๐ นาที

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ ๑-๓

(๑)	ศิโรราบกราบเท้าให้เปล่าจิต ชะรอยกรรมทำสัตว์ให้พลัดพราย	รำคาญคิดอาลัยไม่ใคร่หาย จึงแยกย้ายบิตุราชญาติกา นिरासเมืองแกลง, สุนทรภู่
(๒)	แม่นเราริษยากันและกัน ระวีการยุยงส่งร้าย	ไม่ช้าพลันก็จะพากันฉิบหาย นั่นแหละเครื่องทำลายสามัคคี พระร่วง, พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว
(๓)	อนึ่งภูษาผ้าทรงณรงค์รบ วันอาทิตย์สิทธิโชคโฉลกดี	ให้มีครบเครื่องเสร็จทั้งเจ็ดสี เอาเครื่องสีแดงทรงเป็นมงคล สวัสดิรักษา, สุนทรภู่
(๔)	อันพระหน่อวรนาถาตุกระสินธุ์ ในเรื่องราวกล่าวความตามนิทาน	มิได้กินโภชนากระยาหาร สามกุมารกินแต่น้ำเป็นเป็นกำลัง พระอภัยมณี, สุนทรภู่

๑. ข้อใดสะท้อนความเชื่อ

ก. (๑) และ (๓)

ค. (๒) และ (๓)

ข. (๒) และ (๔)

ง. (๓) และ (๔)

๒. ข้อใดแสดงถึงการสั่งสอนได้ชัดเจนที่สุด

ก. (๑)

ค. (๓)

ข. (๒)

ง. (๔)

๓. ข้อใดแสดงอารมณ์ความรู้สึก

ก. (๑)

ค. (๓)

ข. (๒)

ง. (๔)

อ่านบทอ่านต่อไป แล้วตอบคำถามข้อ ๔-๖

(๑)	รักลูกผูกจิตเพียง อยากแต่ให้ดีดล จำจักรวังผจญ แม่ปล่อยเป็นชั่วคราว	รักตน ดื้อรั้น จิตลูก ตนแสร กับเลี้ยงรักงู
(๒)	รักตนควรให้คิด อย่าประมาทกมล ภัยนอกและในกล บำบัดเรื้อยารั้ง	สงวนตน หมิ่นพลัง ใดเกิด มีแสร รอดได้ชนมียิน
โคลงสุภาชิตบางปะอิน, พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว		
(๓)	ความรักจักว่าให้ รักสิ่งทรัพย์สินสมบัติ ชะล่าหลาจากชีพพลัด รักเช่นนั้นก็มีกล้า	เห็นชัด เจนถา มากล้ำ เพราะทรัพย์สิน แลเฮย เกลื่อนกลุ้มประชุมชน
โคลงพระราชปรารภความสุขทุกข์, พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว		

๔. บทอ่านข้างต้น ไม่ได้กล่าวถึงความรักในข้อใด

- | | |
|--------------|-----------------------|
| ก. รักลูก | ข. รักตนเอง |
| ค. รักพ่อแม่ | ง. รักทรัพย์สินสมบัติ |

๕. ข้อใด ไม่สัมพันธ์กับบทอ่านนี้

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| ก. รักลูกให้เหมือนรักตนเอง | ข. รักทรัพย์สินสมบัติทำให้มั่งคั่ง |
| ค. รักลูกต้องไม่ปล่อยให้ทำชั่ว | ง. รักตนเองจะทำให้ชีวิตยืนยาว |

๖. จุดมุ่งหมายของบทอ่านตรงกับข้อใด

- | | |
|----------------|--------------------|
| ก. สอนให้คิด | ข. บอกให้ทำ |
| ค. แจ้งให้ทราบ | ง. อธิบายให้เข้าใจ |

อ่านบทอ่านต่อไป แล้วตอบคำถามข้อ ๗-๑๐

บางคนออกมาหาขมิ้น อ้อมแอ้อยไม่เคยหรือไรนา เอาน้ำส้มพรมแก้แลเห็นสุก ช่วยกันผูกรวชิงผึ่งทันที ฝ่ายพวกแม่ครัวที่ตัวยวด หน้าดำคล้ำไหม้ใกล้เชิงกราน บ้างต้มบ้างพะแนงบ้างแกงขม ล้มลุกคลุกไมใส่ธารณะ	โหลกลั่นแล้วไปเอามาอีกหวา ย้อมผ้าชิตอยู่ดูไม่ดี พันทุกข์แล้วหนอหัวร่อรี แห้งดีเข้าไทรไวยบนพาน หุงต้มเร็วรวดอลหม่าน บ้างขาวข้าวสารใส่กระทะ คั่วยาทำขนมอยู่เอะอะ ใส่กระบะเรียงรายไว้หลายใบ
ขุนช้างขุนแผน, กรมศิลปากร	

๗. จากบทอ่าน ข้อใดสอดคล้องกับคำว่า “พันทุกข์” มากที่สุด

- | | |
|--------------|--------------|
| ก. หาขมิ้น | ข. โหลกลั่น |
| ค. แลเห็นสุก | ง. น้ำส้มพรม |

๘. จากบทอ่าน ปรากฏชื่อเรียกประเภทย่อยของสิ่งใด

- ก. บุคคล
- ค. สถานที่

- ข. อาหาร
- ง. ตำแหน่ง

๙. จากบทอ่าน มีการใช้คำให้เกิดจินตภาพด้านใด

- ก. จินตภาพการเห็น
- ค. จินตภาพการสัมผัส

- ข. จินตภาพการลิ้มรส
- ง. จินตภาพการได้กลิ่น

๑๐. จากบทอ่าน เป็นการบรรยายในเรื่องใด

- ก. การแต่งตัวและการทำอาหาร
- ค. การจัดสถานที่และการแต่งตัว

- ข. การย้อมผ้าและการทำอาหาร
- ง. การสอนทำอาหารกับการจัดสถานที่

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ ๑๑-๑๒

ไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ โดยจะไปเพิ่มไขมันไม่ดีในเลือด (LDL-Cholesterol) เพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด หากบริโภคไขมันทรานส์ปริมาณมากและเป็นเวลานานจะทำให้มีไขมันสะสมตามผนังหลอดเลือด ก่อให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด รวมถึงเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้เกิดโรคเบาหวานได้อีกด้วย

๑๑. จากบทอ่าน ควรตั้งชื่อเรื่องตามข้อใด

- ก. การเกิดไขมันทรานส์
- ค. การบริโภคไขมันทรานส์

- ข. ปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรค
- ง. อันตรายจากไขมันทรานส์

๑๒. บทอ่านนี้มีจุดมุ่งหมายใด

- ก. ชี้แจง
- ค. แนะนำ

- ข. เตือน
- ง. แจ้งให้ทราบ

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ ๑๓-๑๕

เด็กผู้หญิงในหมู่บ้านในสมัยก่อน จะเรียนรู้การทอผ้าจากการเฝ้าสังเกตการทำงานของยาย แม่ น้า หรือพี่สาว เมื่อเด็กโตพอจะนั่งก็สำหรับใช้ทอผ้าได้ ก็จะเริ่มทอผ้าง่าย ๆ ก่อน แล้วจึงเริ่มพัฒนาเทคนิคการทอ จนสามารถทอผ้าที่มีลวดลายวิจิตร สำหรับงานพิธีได้ การทอผ้าจึงเป็นงานศิลปหัตถกรรมของผู้หญิงที่เรียนรู้ สืบทอดกันภายในครอบครัวต่อมาหลาย ๆ ชั่วคน นับเป็นการอบรมบ่มนิสัยลูกผู้หญิงให้มีความละเอียด มีระเบียบ อดทน รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และรู้จักศิลปะ นอกจากนี้ยังเป็นการสืบทอดเทคนิควิธี และเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของครอบครัวและของชุมชนอีกด้วย นับได้ว่า การทอผ้าเป็นบทบาททางสังคม วัฒนธรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งของผู้หญิงไทยในท้องถิ่นต่าง ๆ ในอดีต

สารานุกรมไทยฉบับเยาวชน

โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เล่ม ๒๑

๑๓. ข้อใดไม่ได้กล่าวถึงในบทอ่านข้างต้น

- ก. การทอผ้าเป็นงานของผู้หญิง
- ค. ผู้หญิงเรียนรู้การทอผ้าจากครอบครัว

- ข. ผ้าทอถือเป็นสินค้าที่มีราคาแพง
- ง. การทอผ้าเป็นวัฒนธรรมที่สำคัญสำหรับผู้หญิง

๑๔. จากบทอ่านใช้โวหารใด

- ก. สารกโวหาร
- ค. บรรยายโวหาร

- ข. เทศนาโวหาร
- ง. พรรณนาโวหาร

๑๕. ข้อใดไม่สัมพันธ์กับบทอ่าน

ก. การทอดผ้าช่วยเพิ่มรายได้

ค. ผ้าที่มีลวดลายสวยงามจะใช้ในงานพิธี

ข. การทอดผ้าเรียนรู้จากการสังเกตได้

ง. การทอดผ้าเป็นการสืบทอดภายในครอบครัว

อ่านบทอ่านต่อไปนี แล้วตอบคำถามข้อ ๑๖-๑๗



อาหาร โซเดียมสูง ควรเลี่ยง

การกินเค็มหรืออาหารที่มีโซเดียมสูง

เสี่ยงความดันโลหิตสูง ไตทำงานหนัก

และเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น โรคความดันโลหิตสูง

โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไต อัมพฤกษ์ อัมพาต



ประเภทเครื่องปรุงรส

เช่น น้ำปลา กะปิ ซอสปรุงรส

ซอสหอยนางรม ซุปก้อน ผงชูรส น้ำจิ้มไก่ ซอสพริก

ผงฟูที่เค็มในขนมปัง/เค้ก รวมไปถึงสารเค็มแต่งอาหาร

ในเครื่องคั้นน้ำผลไม้สำเร็จรูป



อาหารแปรรูป

เช่น ไส้กรอก แฮม อาหารกระป๋อง

อาหารสำเร็จรูปต่างๆ ขนมกรุบกรอบ



ประเภทอาหารกึ่งสำเร็จรูป

1.บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บ

เส้นหมี่ และวุ้นเส้นปรุงแต่ง

2.ข้าวต้มและโจ๊กปรุงแต่ง

3.แกงจืดและซุปชนิดเข้มข้น ชนิดก้อน

ชนิดผง หรือแห้ง

ใน 1 วัน ไม่ควร
กินโซเดียมเกิน
2,000
มิลลิกรัม

หรือเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา
หรือเทียบเท่ากับน้ำปลา
ไม่เกิน 4 ช้อนชา

ข้อมูลความรู้โดย : สำนักโภชนาการ

ออกแบบผลิตสื่อโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ

จัดทำเมื่อ : กันยายน 2566

สายด่วนกรมอนามัย

1 4 7 8

กรมอนามัยส่งเสริมโภชนาการสุขภาพดี

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่

AnamaiMedia

สื่อมวลชนเพื่อคนไทย



๑๖. จากข้อมูลที่ปรากฏในบทอ่าน ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง

ก. น้ำผลไม้เป็นอาหารที่มีโซเดียมสูง

ค. ขนมกรุบกรอบจัดอยู่ในอาหารแปรรูปโซเดียมสูง

ข. การกินอาหารที่มีโซเดียมสูงส่งผลกับไต

ง. ใน ๑ วันสามารถกินโซเดียมได้ ๒,๐๐๐ มิลลิกรัม

๑๗. ข้อใดคือจุดมุ่งหมายของบทอ่าน

ก. เตือนให้ระวังโรคความดันโลหิต

ค. เชิญชวนให้หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีโซเดียมสูง

ข. แนะนำให้เลิกกินอาหารที่มีโซเดียม

ง. เปรียบเทียบปริมาณโซเดียมระหว่างเกลือกับน้ำปลา



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

เค็มไป ไตจะวาย






ธาตุโซเดียม

Na

ทำหน้าที่รักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย
แต่ร่างกายไม่สามารถผลิตธาตุโซเดียมได้เอง

คำแนะนำ องค์การอนามัยโลก



World Health Organization

รับประทานโซเดียม
ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน

รับประทานเกลือ
ไม่เกิน 5,000 มิลลิกรัมต่อวัน
หรือเกลือ 1 ช้อนชา



อาหารที่มีโซเดียมสูง

1 กลุ่มอาหารที่มีการแปรรูป หรือมีการถนอมอาหาร เช่น

เนื้อสัตว์ปรุงรส เช่น ไส้กรอก เบคอน หมูยอ กุนเชียง หมูหยอง แขนม



อาหารตากแห้ง เช่น เนื้อเค็ม หมูแดดเดียว กุ้งแห้ง ปลาหมึกตากแห้ง ปลาเค็ม



อาหารหมักดอง เช่น ผักดองเค็ม ผลไม้ดอง กะปิ ปลาร้า เต้าเจี้ยว



2 กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารกึ่งสำเร็จรูป

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ โจ๊กซอง เย็นตาโฟ ราเม็ง มีโซเดียมสูงมากกว่า 900 มิลลิกรัมต่อซอง

ขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ ขนมเติมเกลือ เช่น ปลาเส้น มันฝรั่งทอดปรุงรส ข้าวเกรียบ ข้าวตังปรุงรส ถั่วลิสงอบเกลือ

อาหารกระป๋อง เช่น ปลากระป๋องในน้ำเกลือ



3 กลุ่มอาหารทะเล

แช่แข็ง หรือ แช่เย็น



4 อาหารที่ใส่ผงฟู เช่น เค้ก เบเกอรี่ ขนมปัง เป็นต้น



5 อาหารที่เติมเครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ: 1,190 มก.

น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ: 1,350 มก.

ซอสถั่วเหลือง 1 ช้อนโต๊ะ: 1,187 มก.

เกลือป่น 1 ช้อนชา: 2,000 มก.

ผงชูรส 1 ช้อนชา: 600 มก.



แหล่งที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ

DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 จังหวัดสระบุรี
Office of Disease Prevention and Control, Region 4 Saraburi

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

๑๘. จากข้อมูลที่ปรากฏ ข้อใดไม่ได้กล่าวถึง

ก. ประโยชน์ของโซเดียม

ค. การควบคุมคุณภาพอาหารที่มีโซเดียมสูง

ข. ปริมาณการรับประทานโซเดียมต่อวัน

ง. อันตรายของการรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูง

๑๙. จากบทอ่าน ข้อใดไม่จัดเป็นอาหารที่มีโซเดียมสูง

ก. กุนเชียง

ค. มะม่วงแช่อิ่ม

ข. วุ้นมะพร้าว

ง. เค้กกล้วยหอม

๒๐. ข้อใดคือจุดมุ่งหมายของบทอ่าน

ก. ประกาศ

ค. จรรโลงใจ

ข. ให้ข้อมูล

ง. โนมน้าวใจ

ฉบับที่ ๒ การเขียน

คำชี้แจง (ครูอ่านคำชี้แจงให้นักเรียนฟัง)

ให้นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นในประเด็น “การอ่านกับการเรียนรู้” ด้วยตัวบรรจงครึ่งบรรทัด ความยาว ๑๒-๑๕ บรรทัด และตั้งชื่อเรื่องให้เหมาะสม ใช้เวลา ๒๐ นาที