

ฉบับที่ ๑ การอ่าน

ตอนที่ ๒ การอ่านรู้เรื่อง

คำชี้แจง (ครูอ่านคำชี้แจงให้นักเรียนฟัง)

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

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๑ - ๓



มะระขี้นก เป็นผักพื้นบ้านของไทย ที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจ นิยมบริโภคผลและยอดอ่อน มีรสขม แต่เป็นพืชที่ปลูกง่าย ในทางโภชนาการเป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูง มีวิตามิน แร่ธาตุและสารอาหารอีกหลายชนิดด้วยกัน

มะระขี้นกเป็นไม้เถา มีขน มักมีมือพันอยู่บริเวณข้อตรงข้ามใบ ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงเวียน รูปฝ่ามือที่มีแฉก ปลายแหลม โคนรูปหัวใจ ขอบหยักซี่ฟัน ดอก เป็นดอกเดี่ยว โคนติดกันเป็นรูปประฆัง ปลายหยัก ๕ แฉก รูปไข่แกมรูปสามเหลี่ยม มีขน กลีบดอกสีเหลืองอมส้ม โคนติดกันเล็กน้อย ปลายแยกเป็น ๕ กลีบ

ผลอ่อนมะระขี้นก มีรสขม ช่วยในการเจริญอาหาร บำรุงน้ำดี น้ำต้มแก้ไข้ น้ำคั้นแก้ปากเปื่อยเป็นขุย และบำรุงโลหิต มะระขี้นกเป็นพืชสมุนไพรในบัญชียาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ เพื่อใช้ในอาการแก้ไข้ แก้อ่อนใน มะระขี้นก ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการของไข้และควรระวังการใช้ร่วมกับยาลดน้ำตาลในเลือดชนิดรับประทาน (Oral Hypoglycemic Agents) อื่น ๆ หรือร่วมกับการฉีด Insulin เพราะอาจทำให้เกิดการเสริมฤทธิ์กันได้

ปรับจาก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

๑. ข้อใดคือจุดมุ่งหมายของบทอ่านนี้

ก. จูงใจ

ค. อธิบาย

ข. เล่าเรื่อง

ง. วิพากษ์วิจารณ์

๒. ข้อใดไม่ได้กล่าวถึงในบทอ่านข้างต้น

ก. สรรพคุณ

ค. แหล่งในการเพาะปลูก

ข. ข้อควรระวัง

ง. ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

๓. บุคคลในข้อใดที่**ไม่ควร**รับประทานมะระขึ้นก

ก. คุณแม่รู้สึกเบื่ออาหาร

ข. คุณพ่อรู้สึกปวดหัวเพราะมีไข้

ค. พี่ชายเจ็บปากจากอาการร้อนใน

ง. น้องคนเล็กมีอาการของไข้เลือดออก

อ่านบทอ่านต่อไปนี แล้วตอบคำถาม ข้อ ๔ - ๗

เชิญชวนนักเรียน

ประกวดวาดภาพ

ในหัวข้อ “การดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากโควิด-๑๙”

คุณสมบัติผู้เข้าประกวด

นักเรียนที่ศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖

กติกาการประกวด

๑. แบ่งการประกวดเป็น ๒ ประเภท คือ

◆ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

◆ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖

๒. วาดภาพผลงานลงบนกระดาษ A3 ไม่ใส่กรอบ (จำกัดการส่งผลงานคนละ ๑ ภาพเท่านั้น)

๓. สีที่ใช้ (ใช้ชนิดของสีตามที่กำหนดเท่านั้น)

◆ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ ใช้สีไม้

◆ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ ใช้สีน้ำ

๔. ส่งผลงานได้ที่ห้องศิลปะของโรงเรียน ตั้งแต่วันที่ - ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๔

๕. ขั้นตอนการคัดเลือกและตัดสิน

◆ รอบแรก - คัดเลือกผู้เข้ารอบจำนวน ประเภทละ ๑๐ ภาพ

◆ รอบตัดสิน - ตัดสินโดยคณะครู และประกาศผลในวันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๔

รางวัลแต่ละประเภท

๑. รางวัลยอดเยี่ยม ๑ รางวัล เงินสด ๒,๐๐๐ บาท พร้อมรับเกียรติบัตร

๒. รางวัลดีเด่น ๓ รางวัล เงินสด ๕๐๐ บาท พร้อมรับเกียรติบัตร

๓. รางวัลชมเชย ๖ รางวัล เงินสด ๓๐๐ บาท พร้อมรับเกียรติบัตร

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ห้องศิลปะ

๔. ข้อใดคือวัตถุประสงค์ของบทอ่านนี้

ก. เล่าเรื่อง

ข. โน้มน้าวใจ

ค. ประชาสัมพันธ์

ง. รายงานข้อมูล

๕. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ คนใดไม่ได้ปฏิบัติตามกติกาการประกวด

ก. พัดใช้สีไม่ในการวาดภาพเพื่อส่งประกวด

ข. พิวาดภาพผลงานของตนเองลงในกระดาษ A3

ค. พายส่งภาพวาดของตนเองเข้าประกวดจำนวน ๒ ภาพ

ง. แพนส่งผลงานภาพวาดของตนเองที่ห้องศิลปะของโรงเรียน

๖. ข้อใดสรุปไม่ถูกต้องจากบทอ่านนี้

ก. นักเรียนที่ได้รับรางวัลทุกคนจะได้รับเกียรติบัตร

ข. นักเรียนที่ผ่านรอบคัดเลือกจะได้รับรางวัลทุกคน

ค. นักเรียนสอบถามรายละเอียดได้จากคุณครูทุกคนในโรงเรียน

ง. นักเรียนสามารถส่งภาพวาดเข้าประกวดได้เพียงคนละ ๑ ภาพ

๗. ข้อมูลใดไม่ปรากฏในบทอ่านนี้

ก. สถานที่จัดส่งผลงาน

ข. ระดับชั้นที่ส่งผลงาน

ค. รายละเอียดใบสมัคร

ง. ระยะเวลาจัดส่งผลงาน



วันเส้น

พลังงานน้อยกว่าเส้นชนิดอื่น
จริงหรือ?

จริง

หากเทียบกับเส้นที่ผลิตจากแป้ง
ในรูปแบบเส้นลักษณะที่นำมาบริโภค
และปริมาณที่รับประทานกันทั่วไป

สรุป วันเส้นให้พลังงานเท่ากับขนมจีน ซึ่งให้พลังงานน้อยกว่าเส้นชนิดอื่น

พลังงานต่อ 100 กรัม ของเส้นแต่ละชนิด

ขนมจีน	106 กิโลแคลอรี
เส้นหมี่แช่น้ำ	จากเส้นแห้ง 47 กรัม ให้พลังงาน 168 กิโลแคลอรี
วันเส้นแช่น้ำ	จากเส้นแห้ง 47 กรัม ให้พลังงาน 172 กิโลแคลอรี
เส้นเล็กสด	220 กิโลแคลอรี
บะหมี่เหลืองสด	298 กิโลแคลอรี

ผู้ที่ต้องควบคุมน้ำหนักแนะนำให้เลือกรับประทานขนมจีน เส้นหมี่ขาว และวันเส้น

พลังงานที่เพียงพอ
กับความต้องการต่อวัน

ชายวัยทำงาน วัยรุ่น	หญิงวัยทำงาน หรือ ผู้สูงอายุเกิน 60 ปี
2,000 กิโลแคลอรี	1,600 กิโลแคลอรี

สำหรับบุคคลทั่วไป
สามารถเลือกรับประทาน
เส้นที่ชอบ

รับประทาน
ปริมาณเหมาะสม

รับประทานอาหารเช้าเย็นร่วมกับ
เพื่อให้ได้สารอาหารครบ 5 หมู่

คำแนะนำ วิธีการเลือกซื้อวันเส้น

บรรจุภัณฑ์ต้องสมบูรณ์
ไม่มีรูรั่วหรือฉีกขาด

อ่านฉลาก

สังเกตเครื่องหมาย อย.
ก่อนซื้อทุกครั้ง

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

 /FDATHAI

-๖-

 **LIVEWORKSHEETS**

๘. ข้อใดคือวัตถุประสงค์ของบทอ่านนี้

ก. ให้ข้อเท็จจริง

ข. โน้มน้าวใจ

ค. ประชาสัมพันธ์

ง. รายงานข้อมูล

๙. ข้อใดไม่ได้กล่าวถึงในข้อความนี้

ก. ปริมาณพลังงานที่บุคคลต้องการ

ข. วิธีการผลิตอาหารเส้นประเภทต่าง ๆ

ค. วิธีการเลือกซื้อวุ้นเส้นเพื่อนำมาบริโภค

ง. การเปรียบเทียบพลังงานของอาหารเส้น

๑๐. ข้อความใดมีรูปแบบการเขียนแตกต่างจากข้ออื่น

ก. วุ้นเส้นให้พลังงานเท่ากับขนมจีน

ข. วุ้นเส้นพลังงานน้อยกว่าเส้นชนิดอื่นจริงหรือ

ค. ผู้สูงอายุต้องการพลังงาน ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี/วัน

ง. เส้นเล็กสด ๑๐๐ กรัมให้พลังงาน ๒๒๐ กิโลแคลอรี

แยกขยะแบบนี้ รีไซเคิลได้ชัวร์!



ประเทศไทยมีขยะที่เข้าสู่กระบวนการรีไซเคิลจริงๆ ไม่ถึง 5% เท่านั้น อีก 26% ถูกนำไปกำจัดโดยวิธีต่างๆ ส่วนอีกกว่า 73% ที่เหลือ หรือราว 12 ล้านตันคือขยะที่ไม่ได้กำจัดอย่างถูกวิธี กระบวนการคัดแยกขยะจึงสำคัญมากกว่าที่คิด

กระดาษ

ปก สมุด/หนังสือ



ดึงปกออก
ขายเป็นกระดาษรวม



หมึกสี กระดาษเคลือบ
กระดาษเก่าเหลือง
ขายเป็นกระดาษรวม

ด้านใน



ราคาดีกว่า!
เนื้อไม้ที่บีบ
กระดาษปอนด์
ขายเป็น
กระดาษขาวดำ

เอกสารเก่า



กระดาษขาวเนื้อด้าน
หมึกขาวดำ ป่าเขิน
ราคาดีกว่า!
แยกขายเป็น
กระดาษขาวดำ

ขวดพลาสติกใส (PET)

ใสแต่มีสี หรือ มีลายสกรีน



เทน้ำทิ้ง
ให้หมดขายเป็น
พลาสติกรวม



สังเกตสัญลักษณ์
PET PETE
ขวดน้ำพลาสติกใส (ขวดน้ำดื่ม)

ขวดใสไม่มีสี



แกะฝาขวดขายเป็น
พลาสติกรวม
โยน
แกะฉลากออก
เทน้ำให้หมดบีบขวดให้เล็ก
แล้วขายเป็นพลาสติก PET ใส
ราคาดีกว่า!

ขวดแก้ว

ไม่มีสี



ขายแยกสี



สีใส สีชา สีเขียว



มีสี
ใส่ตรงจำนวน
ไม่แตก
มีฉลากติด
มีกระดาษ
กับกระดาษในลัง
จากยกส่งไปฉีก

กระป๋อง



มีฝาปิดจาก
แม่เหล็กดูดได้
กระป๋องเหล็ก
ขายให้โรงกลั่น
ขายง่าย



กระป๋องอาหาร
กาแฟ นมอื่น
แยกส่วน
ตัวกระป๋อง
ฝากระป๋อง
ถังออกขายรวมกับ
กระป๋องอลูมิเนียม



แบบบีบได้สองแยกห่วง
แบบบีบได้สองแยกห่วง
แกะออก
มีฝาปิด
รอขายให้โรงกลั่น
ขายได้ในราคาสูง
กว่าเหล็กมาก
กระป๋องอลูมิเนียม
ปัดเป็นกระป๋อง
ป่าอัลลอย
กับกระป๋อง
เว้าขึ้นทำให้
เบญจายมาก



กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
www.deqp.go.th

คุณภาพสิ่งแวดล้อมคือคุณภาพชีวิต

depth
deqp
Green Thailand

๑๑. บทอ่านมุ่งเน้นความสำคัญในเรื่องใดมากที่สุด
- | | |
|-----------------|--------------------|
| ก. การคัดแยกขยะ | ข. ประเภทของขยะ |
| ค. ปริมาณของขยะ | ง. ขั้นตอนทำลายขยะ |
๑๒. ข้อใดคือปริมาณขยะในกระบวนการกำจัดด้วยการรีไซเคิล
- | | |
|---------------------|---------------------|
| ก. น้อยกว่าร้อยละ ๕ | ข. มากกว่าร้อยละ ๑๒ |
| ค. ประมาณร้อยละ ๒๖ | ง. มากกว่าร้อยละ ๗๓ |
๑๓. จากบทอ่าน การขายกระดาษแบบใดที่ได้ราคาดี
- | |
|---|
| ก. แยกกระดาษที่เป็นปกออกจากกระดาษที่เป็นด้านใน |
| ข. เย็บหนังสือเก่าและเอกสารที่ไม่ใช้แล้วใส่ลังขายรวมกัน |
| ค. มัดกระดาษทุกชนิดรวมกัน หากเป็นหนังสือไม่ต้องดึงปกออก |
| ง. แยกกระดาษขายเป็นกระดาษขาวพิมพ์หมึกดำ และกระดาษขาวพิมพ์หมึกสี |
๑๔. ข้อใดไม่ใช่สิ่งที่ควรปฏิบัติเกี่ยวกับการแยกกระป๋องเพื่อขาย
- | |
|--|
| ก. กระป๋องเหล็กให้บีบให้เล็กโดยไม่ต้องดึงหัวออก |
| ข. กระป๋องอลูมิเนียมให้เทน้ำทิ้งให้หมด บีบให้เล็กก่อนขาย |
| ค. แยกกระป๋องเหล็กและกระป๋องอลูมิเนียมออกจากกันก่อนขาย |
| ง. ดึงฉลากจากกระป๋องเหล็กและกระป๋องอลูมิเนียมก่อนแยกขาย |



๑๕. ข้อใดคือจุดประสงค์ของบทอ่านนี้

ก. พรรณารค์การใช้ถุงพลาสติกรีไซเคิล

ข. อธิบายขั้นตอนการรีไซเคิลถุงพลาสติก

ค. ระบุปริมาณการใช้ถุงพลาสติกรีไซเคิล

ง. ประเภทของถุงพลาสติกที่นำมาใช้รีไซเคิล

๑๖. จากบทอ่านนี้ ข้อใดสรุปถูกต้องเกี่ยวกับการรีไซเคิลถุงพลาสติก

ก. การหลอมเหลวเป็นขั้นตอนหนึ่งของการรีไซเคิลถุงพลาสติก

ข. ผลผลิตที่ได้จากการรีไซเคิลคือเม็ดพลาสติกสำหรับนำไปทำพลาสติกชีวภาพ

ค. ถุงพลาสติกที่จะนำมารีไซเคิลต้องเป็นถุงชนิดหิ้ว (T – SHIRT BAGS) เท่านั้น

ง. การรีไซเคิลถุงพลาสติกจะต้องนำถุงพลาสติกทุกประเภทที่มีมาอัดรวมกันก่อนที่จะเข้าเครื่องรีไซเคิล

๑๗. ข้อใดเรียงลำดับการดำเนินการรีไซเคิลถุงพลาสติกได้ถูกต้อง

๑) เข้าเครื่องตัดเป็นเม็ดพลาสติก

๒) นำขยะพลาสติกส่งไปที่โรงงานรีไซเคิล

๓) เข้าเครื่องเป่าถุงเพื่อผลิตกลับมาเป็นถุงใหม่

๔) นำถุงพลาสติกไปเข้าเครื่องเพื่อหลอมเหลวเป็นเม็ดพลาสติก

๕) ทำความสะอาดจากนั้นนำไปทิ้งในถังขยะที่มีสัญลักษณ์รีไซเคิล

ก. ๒) ๔) ๓) ๑) ๕)

ข. ๒) ๓) ๔) ๑) ๕)

ค. ๕) ๓) ๔) ๑) ๒)

ง. ๕) ๒) ๔) ๑) ๓)