

แบบทดสอบวัดผลการเรียนรู้ตามตัวชี้วัด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๕ การอ่าน

ชื่อ _____ นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้อง

อ่านเรื่อง “การดูแลสุขภาพในหน้าหนาว” แล้วตอบคำถาม

ข้อ ๑-๓

การดูแลสุขภาพในหน้าหนาว

ในช่วงฤดูหนาวเราอาจเป็นไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ หรือ อาจจะมี ผิวน้ำแข็ง คัน ผิวนอก ดังนั้น การดูแลสุขภาพในหน้าหนาวเป็นสิ่งสำคัญ เพราะช่วยลดโอกาสการเจ็บป่วยลง โดยทั่วไปควรปฏิบัติดังนี้

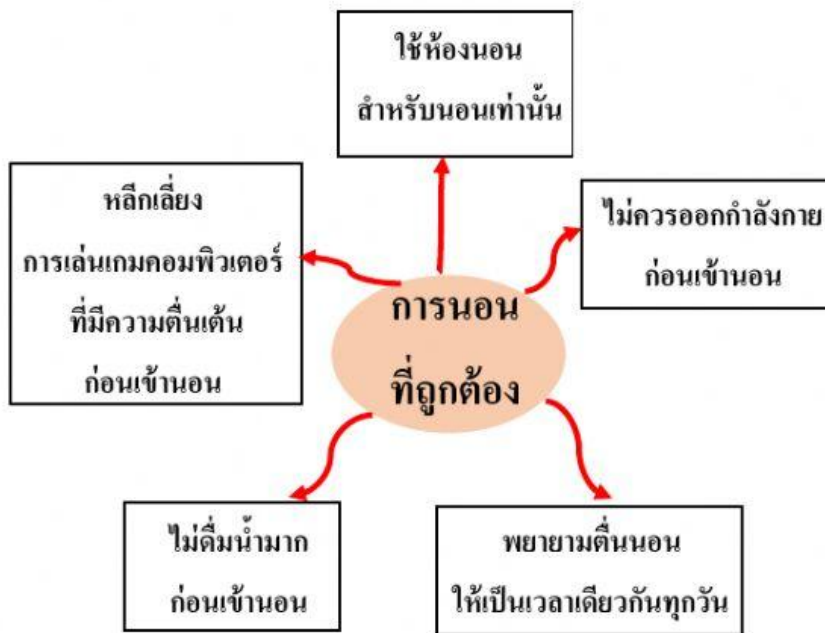
๑. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพียงพอและครบ ๕ หมู่ ดื่มน้ำมาก ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ
๒. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเท ไม่เข้าไปในที่แออัดโดยเฉพาะช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่
๓. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และยาเสพติดต่าง ๆ เนื่องจากอาจทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย
๔. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ป่วยเป็นไข้หวัด และไม่ควรใช้ของร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน
๕. ล้างมือบ่อย ๆ เนื่องจากอาจไปสัมผัสเชื้อโรคที่อยู่ตามสิ่งของต่าง ๆ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู แก้วน้ำ โดยล้างมือด้วยสบู่ธรรมดาประมาณ ๑๕-๒๐ วินาที
๖. รักษาร่างกายให้อบอุ่น โดยการสวมหมวกและเสื้อผ้าหนา ๆ
๗. หากเป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ ควรมีผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอจาม ไม่คลุกคลีกับผู้อื่น และหมั่นล้างมือบ่อย ๆ

๘. หลังอาบน้ำควรทาโลชั่นหรือน้ำมันทาผิว เพื่อป้องกันผิวน้ำแข็ง ในกรณีที่มีปัญหาหิริมฝีปากแตก ควรทาดูด้วยลิปสติกมันและไม่ควรเลียริมฝีปากบ่อย ๆ

ทุกคนจึงควรดูแลสุขภาพให้ดีตลอดเวลาเพราะจะเป็นการป้องกันโรคที่คุ้มค่าที่สุด และไม่มีใครรู้ว่าความเจ็บป่วยจะเกิดขึ้นกับตัวเราเมื่อไหร่ หากเมื่อเราป่วยอาจเป็นมากกว่าคนที่ไม่มีพื้นฐานสุขภาพที่ดี สำหรับผู้ที่อายุยังไม่มาก ก็ควรดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นเหมือนกัน เพราะสุขภาพที่ดีในตอนอายุน้อยจะเป็นเกราะป้องกันโรคตอนอายุมากขึ้น

๑. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
 - ก. ทุกคนต้องเป็นไข้หวัดในฤดูหนาว
 - ข. ล้างมือบ่อย ๆ ช่วยป้องกันผิวน้ำแข็ง
 - ค. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่
 - ง. นั่งกลางแดดให้นานที่สุดเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น
๒. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในฤดูหนาว
 - ก. อาบน้ำ เช็ดตัว ทาโลชั่น สวมเสื้อผ้าหนา ๆ
 - ข. ล้างมือ ดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด
 - ค. ดื่มน้ำมาก ๆ เลียริมฝีปากบ่อย ๆ
 - ง. ปิดปากเมื่อจาม อยู่ในที่มีคนมาก ๆ
๓. ข้อใดคือประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามข้อแนะนำ
 - ก. มือสะอาด
 - ข. ผิวนุ่มชุ่มชื้น
 - ค. ไม่เป็นโรคร้ายแรง
 - ง. ป้องกันไข้หวัด

อ่านแผนภาพต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ ๔-๕



๔. ข้อใดเป็นการนอนที่ถูกต้อง

- ก. เล่นเกมคอมพิวเตอร์ก่อนเข้านอน
- ข. ดื่มน้ำให้พอเหมาะก่อนเข้านอน
- ค. รับประทานอาหารในห้องนอน
- ง. นอนตื่นสายในวันหยุด

๕. เพราะอะไรจึงไม่ควรดื่มน้ำมาก ๆ ก่อนนอน

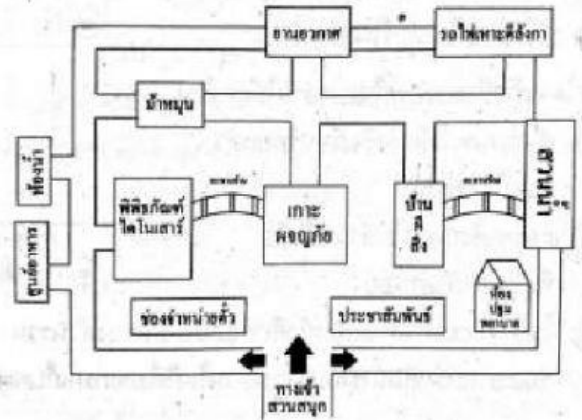
- ก. ประหยัดน้ำ
- ข. ทำให้ปวดท้อง
- ค. ทำให้นอนไม่หลับ
- ง. อาจปวดปัสสาวะระหว่างนอน

๖. **สามัคคี มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ เชิดชูคุณธรรม**

ข้อใดปฏิบัติตนตามคำขวัญได้เหมาะสม

- ก. อ่านหนังสือทุกวัน
- ข. ดูละครโทรทัศน์ตรงเวลาเสมอ
- ค. ขวนกันจุดประทัดในวันลอยกระทง
- ง. ช่วยคนงานในโรงเรียนล้างถาดอาหารกลางวัน

อ่านภาพแผนที่ต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ ๗-๘



๗. ถ้านักเรียนต้องการไปเล่นรถไฟเหาะตีลังกาเป็นที่แรก นักเรียนจะต้องเดินทางผ่านสถานที่ใด จึงจะไปถึงเร็วที่สุด

- ก. ศูนย์อาหาร
- ข. สวนน้ำ
- ค. ฟาร์มปศุสัตว์
- ง. ฟาร์ม

๘. สถานที่ใดต่อไปนี้อยู่ใกล้กันมากที่สุด

- ก. ม้าหมุน รถไฟเหาะตีลังกา
- ข. ห้องน้ำ ยานอวกาศ
- ค. สวนน้ำ ศูนย์อาหาร
- ง. ฟาร์มปศุสัตว์ ฟาร์ม

๙. บุคคลใดต่อไปนีถ้าได้รับอุบัติเหตุจะไปถึงห้องปฐมพยาบาลก่อน

- ก. ปีกกำลังเข้าแถวรอเล่นรถไฟเหาะตีลังกา
- ข. ปองหาความรู้ในฟาร์มปศุสัตว์
- ค. ปองปีนต้นไม้เล่นในเกาะผจญภัย
- ง. ปองเล่นสไลเดอร์ในสวนน้ำ

๑๐. ข้อใดกล่าวถึงมารยาทในการอ่านได้ถูกต้อง

- ก. เมื่ออ่านหนังสือเสร็จเรียบร้อยแล้วก็วางไว้อย่างนั้น
- ข. แอบชะโงกหน้าไปอ่านหนังสือที่ผู้อื่นกำลังอ่านอยู่
- ค. ไม่ขีดเขียนหรือทำลายหนังสือที่เป็นสมบัติของส่วนรวม
- ง. ขณะอ่านหนังสือถ้าชอบเนื้อหาส่วนใดก็ดึงออกมาเก็บสะสมไว้