

แบบทดสอบการฟัง ชั้น ม.1 – ม.3

ชื่อ ชั้น เลขที่
โรงเรียน

คำชี้แจง ครูอ่านเรื่องต่อไปนี้ให้นักเรียนฟัง 2 รอบ หลังจากนั้นอ่านคำถามให้นักเรียนตอบ โดยให้เวลาข้อละ 1 นาที (ข้อละ 2 คะแนน รวม 40 คะแนน)

อ่านข้อความให้นักเรียนฟังแล้วให้นักเรียนตอบคำถาม ข้อ 1 – 5

กระท่อม

พืชกระท่อม หลังจากปลดล็อกจากการเป็นยาเสพติดแล้ว เรามองเหมือนกับพืชหลายชนิด หรือ ขมิ้นชัน สมุนไพรเหล่านี้เมื่อเป็นผลิตภัณฑ์ ก็จะถูกกำกับดูแลภายใต้กฎหมายผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ซึ่งสมุนไพรกระท่อมสามารถนำไปเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพได้หลากหลาย ทั้งอาหาร สมุนไพร เครื่องสำอางหรือยาแผนปัจจุบัน โดยอยู่ภายใต้การกำกับของกฎหมายที่มีอยู่ ทาง อย. ได้วางแผนการจัดแบ่งภายใต้กฎหมายต่าง ๆ

กรณีการใช้ พืชกระท่อมในครัวเรือน ‘ไม่ได้ใช้ในเชิงพาณิชย์’ จะไม่ได้อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของกฎหมาย สามารถใช้ได้ แต่สำคัญคือคนใช้ต้องมีประสบการณ์ หรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน เพราะหากใช้ ไม่ถูกต้องก็จะมีผลเสียต่อร่างกายได้

ส่วน ‘เชิงพาณิชย์’ มีการนำมาแปรรูปเป็นน้ำกระท่อม ชากระท่อม หรือนำเข้าตำรับยา ซึ่งในตอนนี้ ตำรับของแผนไทย ก็มีกระท่อมเข้ามาเป็นส่วนประกอบอยู่หลายตำรับ เช่น มีสรรพคุณช่วยในระบบทางเดินอาหาร หากนำมาบดเป็นแคปซูลจะถูกกำกับโดย พ.ร.บ. ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ซึ่งองค์การอาหารและยาดูแลส่วนนี้อยู่ ในส่วนของการเอาผงบดไปผสมอาหาร หรือขนมปัง ก็ต้องอยู่ในการกำกับดูแลของ พ.ร.บ. อาหาร

ส่วนกรณี ‘สมุนไพร’ เราเปิดโอกาสให้มีบรรยายสรรพคุณต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ ขณะที่ ‘อาหาร’ มีข้อจำกัดในการระบุสรรพคุณพอสมควร ขึ้นอยู่กับลักษณะของอาหาร สรรพคุณ และจุดประสงค์ในการอ้างอิง ซึ่งจะจัดเข้าไปอยู่ภายใต้กฎหมายผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ

ในส่วนของ ‘ผลิตภัณฑ์อาหาร’ เดิมทีใบกระท่อมถือว่าเป็นอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า ขาย เรามีประกาศห้ามมานานมาก ซึ่งตอนนี้เข้าสู่กระบวนการปลดล็อกส่วนนี้ สามารถที่จะผลิต หรือนำเข้าได้ แต่จะต้องผ่านการประเมินความปลอดภัยก่อน จึงจะสามารถใช้เป็นอาหารได้

1. จากเรื่องที่ฟัง ข้อใดไม่ได้ระบุเกี่ยวกับประโยชน์ของการนำใบกระท่อมไปใช้

- 1) เป็นส่วนประกอบของอาหาร
- 2) เป็นการแปรรูปผลิตภัณฑ์
- 3) เป็นส่วนประกอบของยา
- 4) เป็นส่วนประกอบของเครื่องดื่มบำรุงกำลัง

2. จากเรื่องที่ฟัง ข้อใดไม่ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับคำว่า “ปลดล็อก”

- 1) สามารถปลูกได้อย่างเสรี
- 2) สามารถบริโภคในครัวเรือน
- 3) สามารถนำเข้าพืชกระท่อม
- 4) สามารถแปรรูปเป็นเครื่องสำอาง

3. จากเรื่องที่ฟัง คำว่า “ไม่ได้ใช้ในเชิงพาณิชย์” หมายถึงสถานการณ์ในข้อใด
 - 1) นำยาที่ได้จากการบดพืชกระท่อมทำเป็นยารักษาโรคในสถานพยาบาล
 - 2) พืชกระท่อมนำไปเป็นส่วนประกอบน้ำชาเพื่อต้อนรับแขกภายในบ้าน
 - 3) นำไปเป็นส่วนประกอบของอาหารในภัตตาคาร
 - 4) เก็บใบสดพืชกระท่อมไปขายปลีกให้กับบุคคลทั่วไป
4. จากเรื่องที่ฟัง ใบกระท่อมสามารถทำเป็นผลิตภัณฑ์ ยกเว้น ข้อใด
 - 1) ผลิตภัณฑ์ยาแผนปัจจุบัน
 - 2) ผลิตภัณฑ์สมุนไพร
 - 3) ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง
 - 4) ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมบำรุงสุขภาพ
5. การกระทำในข้อใดต้องได้รับอนุญาตจากองค์การอาหารและยา
 - 1) การเพาะต้นอ่อนพืชกระท่อมจำหน่าย
 - 2) การทำผัดใบกระท่อมหมุกรอบเป็นอาหารเย็นในบ้าน
 - 3) การทำแกงป่าใส่ใบกระท่อมใส่บาตรพระ
 - 4) การทำไอศกรีมจากต้นกระท่อมจำหน่าย

อ่านข้อความให้นักเรียนฟังแล้วให้นักเรียนตอบคำถาม ข้อ 6 – 10

วัยรุ่นไทยสมัยนี้นิยมใช้โซเชียลเน็ตเวิร์กเพื่อการติดต่อที่รวดเร็วและเนื่องจากความเร็วในการสื่อสารและความยากลำบากในการพิมพ์ตัวอักษรทำให้วัยรุ่นทำให้คำเหล่านั้นสั้นลงจนกลายเป็นภาษาวิบัติ

ภาษาวิบัติ เป็นคำเรียกของการใช้ภาษาไทยที่เปลี่ยนแปลงไป และไม่ตรงกับกับหลักภาษา ในด้านการสะกดคำ คำว่า “ภาษาวิบัติ” ใช้เรียกการเขียนที่สะกดผิดบ่อย รวมถึงการใช้คำศัพท์ใหม่หรือคำศัพท์ที่สะกดแปลกไปจากเดิม คำว่า “วิบัติ” มาจากภาษาบาลี หมายถึง พินาศฉิบหาย หรือความคลาดเคลื่อนทำให้เสียหาย

ในประเทศไทย มีการวิพากษ์วิจารณ์ถึงปัญหาเด็กไทยขาดการศึกษารวมถึงปัญหาภาษาวิบัติ ทำให้เด็กไทย ไม่สามารถใช้ภาษาไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ในขณะเดียวกันได้มีการใช้คำว่า “ภาษาอุบัติ” แทนที่ “ภาษาวิบัติ” ที่มีความหมายในเชิงลบ โดยภาษาอุบัติหมายถึงภาษาที่เกิดขึ้นมาใหม่ ตอบสนองวัฒนธรรมย่อย เช่นเดียวกับภาษาเฉพาะวงการที่เป็นศัพท์สแลง

ช่วงที่มีผู้สร้างภาพยนตร์ตั้งชื่อเรื่องว่า “หอแต้วแตกแหวกซิมิ” กาญจนา นาคนสกูล ราชบัณฑิต ประเภทวรรณศิลป์ สาขาวิชาภาษาไทย ระบุ คำว่า “ซิมิ” หากเป็นการใช้ภายในกลุ่มก็ไม่มีปัญหาอะไร เพราะเป็นการล้อกันเล่นซึ่งเป็นปกติของภาษา และจะเลือนหายไปตามกาลเวลา แต่การนำมาใช้เชิงสาธารณะ ดังที่ ไปตั้งเป็นชื่อภาพยนตร์ ถือว่าไม่เหมาะสมนัก นอกจากนี้ กนกวลี ชูชัยยะ เลขาธิการราชบัณฑิตยสถาน กล่าวว่า สถานการณ์ภาษาไทยในปัจจุบันยังไม่ถึงขั้นวิกฤต และวัยรุ่นใช้ภาษาแช็ตเฉพาะบนอินเทอร์เน็ต และสื่อสารภายในวัยรุ่นเท่านั้น ยังไม่พบนำมาใช้ในการเขียนหรือการทำงานแต่อย่างใด

8

คู่มือการใช้เครื่องมือประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560)

ลักษณะและตัวอย่างคำสะกดผิดได้ง่าย มักจะเป็นรูปแบบของคำที่มีการสะกดผิด ซึ่งเกิดจากคำที่มีการผันอักษรและเสียงไม่ตรงกับรูปวรรณยุกต์ คำที่สะกดผิดเพื่อให้แปลกตา คำที่สะกดผิดเพื่อแสดงอารมณ์ คำเลียนเสียง โดยส่วนใหญ่จะเพิ่มทศมาตรา หรือซ้ำตัวอักษร ภาษาเหล่านี้เป็นภาษาที่วัยรุ่นทำให้เปลี่ยนแปลงมาเรื่อยๆจนอาจจะทำให้ไม่มีเค้าโครงเดิมของภาษาไทยอีกต่อไป ฉะนั้นแล้ว วัยรุ่นไทยควรช่วยกันถนอมและรักษาภาษาไทยเอาไว้ให้เหมือนอย่างที่ผ่านมาตลอด

6. การใช้คำว่า ภาษาอูบัติ แทน ภาษาวิบัติ ใช้เพื่อจุดมุ่งหมายใด

ตอบ

7. จากเรื่องที่ฟัง สาเหตุสำคัญใดที่ทำให้เกิดภาษาวิบัติ

ตอบ

8. นักวิชาการบางท่านได้ระบุว่าสถานการณ์การใช้ภาษาไทยในปัจจุบันยังไม่ถึงขั้นวิกฤต โดยมีสิ่งใดบ่งชี้

ตอบ

9. จากเรื่องที่ฟัง ผู้พูดมีจุดมุ่งหมายใดในการเสนอข้อความนี้

ตอบ

10. หากภาษาที่ใช้ในการสื่อสารในโซเชียลเน็ตเวิร์กได้รับความนิยมมากขึ้นจะเกิดผลกระทบใดต่อไป

ตอบ

นอนดึกเป็นหนึ่งในปัญหาสุขภาพของเด็กเล็ก วัยรุ่นและผู้ใหญ่ ที่อาจทำให้เหนื่อยล้าหรือวุ่นระหว่างวัน คนส่วนใหญ่มักคิดว่าการนอนดึกนั้นไม่ใช่เรื่องใหญ่ และไม่ทราบถึงภัยอันตรายที่ส่งผลต่อสุขภาพ ทั้งที่จริงแล้ว การนอนดึกเป็นประจำอย่างต่อเนื่องอาจทำให้เป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วนหรือโรคเบาหวาน บางคนนอนดึก เพราะเป็นผลข้างเคียงจากโรคหรืออาการบางอย่าง ในขณะที่บางคนนอนดึกเพราะทำกิจกรรมจนเลยเวลา

การนอนดึกอาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น นาฬิกาชีวิตแตกต่างไปจากปกติ โดยนาฬิกาชีวิต หมายถึง รอบการทำงานของร่างกายใน 24 ชั่วโมง ที่ร่างกายเข้าใจอัตโนมัติว่าเวลาใดคือเวลาตื่น เวลาใดคือ เวลานอน โดยอาศัยความมืดและความสว่าง ดังนั้น ผู้ที่มีนาฬิกาชีวิตแตกต่างไปจากปกติอาจมีแนวโน้มที่จะ นอนดึกได้ นอนดึกอาจมีสาเหตุมาจากการเจ็บป่วยหรือปัญหาสุขภาพบางอย่าง เช่น โรคสมองเสื่อม ภาวะ ซึมเศร้ารุนแรง โรคนอนไม่หลับ ผู้ที่เป็นโรคนอนไม่หลับอาจประสบปัญหาการนอน เช่น นอนไม่หลับทั้ง ๆ ที่ ง่วงมาก ซึ่งอาจส่งผลให้นอนดึกหรือนอนน้อย และรู้สึกไม่สดชื่นเวลาตื่น

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ประสบปัญหาการนอนดึกค่อนข้างสูง เพราะมักทำกิจกรรมจนดึก เช่น เล่นวิดีโอเกม หรือดูรายการทีวีที่ฉายในช่วงกลางคืน พฤติกรรมดังกล่าวอาจส่งผลให้ฮอร์โมนในร่างกายเปลี่ยนแปลง เพราะการผลิตเมลาโตนินอาจชะลอ หรืออาจมีปัจจัยอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เช่น กิจกรรมที่ต้องเข้าร่วม ในแต่ละวัน

การนอนดึกเป็นประจำอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพในหลาย ๆ ด้าน ทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกาย หากไม่รีบแก้ไข อาจต้องประสบปัญหาหรือเป็นโรคต่าง ๆ ดังนี้

- ปัญหาสุขภาพจิต การนอนดึกส่งผลถึงอารมณ์หลังจากตื่นนอน เช่น ความคิดในเชิงลบ ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า โรคย้ำคิดย้ำทำ เป็นต้น โรคอ้วน หากเปรียบเทียบระหว่างชายและหญิง ผู้หญิงมีความเสี่ยงมากกว่า เพราะผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะมีไขมันหน้าท้องและมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นภาวะอ้วนลงพุง โรคเบาหวาน ร่างกายจำเป็นต้องใช้อินซูลิน เพื่อดูดซึมน้ำตาลในกระแสเลือด แต่การนอนดึกอาจส่งผลให้ ร่างกายหยุดการผลิตอินซูลินออกมา ระดับน้ำตาลในเลือดจึงสูงขึ้น และอาจทำให้เป็นโรคเบาหวานได้ โรคหัวใจ มีงานวิจัยที่บ่งชี้ว่า ผู้ที่นอนหลับเพียงคืน อาจเกิดภาวะเส้นเลือดแดงแข็ง ได้มากกว่าผู้ที่นอน ก่อนเที่ยงคืน แต่ไม่สามารถระบุได้แน่ชัดว่าการนอนดึกส่งผลให้เป็นโรคหัวใจโดยตรง เพราะผู้ที่เป็น โรคหัวใจจากการนอนดึกนั้น มักมีปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น สูบบุหรี่ ดื่มหนักหรือกินมากเกินไป เป็นต้น

วิธีแก้ปัญหการนอนดึกมีหลายวิธี อาจเริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือกิจวัตรประจำวัน บางอย่างในเบื้องต้น โดยปัญหาการนอนดึกมีวิธีแก้ดังนี้

* ไม่ทำกิจกรรมอื่น ๆ บนเตียงนอน เช่น ดูทีวี ใช้เตียงนอนเพียงเพื่อนอนหรือกิจกรรมทางเพศ เท่านั้น

* สวมแว่นตาเลนส์สีเหลืองหรือสีส้มอ่อนเมื่อต้องทำงานดึก เพราะจะช่วยป้องกันแสงสีน้ำเงิน มากระทบดวงตา และเมื่อถึงบ้านดึก ควรรีบเข้านอนทันที

* จำกัดการบริโภคคาเฟอีน หรือหลีกเลี่ยงการบริโภคคาเฟอีนในช่วงบ่าย

* หลีกเลี่ยงการบริโภคแอลกอฮอล์ก่อนนอน เพราะอาจทำให้ต้องตื่นระหว่างคืน แต่หากดื่ม แอลกอฮอล์ในตอนเย็น ๆ ก็อาจช่วยให้หลับได้ง่ายขึ้น

อย่างไรก็ตาม หากอาการนอนดึกปรากฏรุนแรงขึ้น เป็นมากขึ้นหรือเป็นติดต่อกันเป็นระยะ เวลานาน ควรปรึกษากับแพทย์

11. จากเรื่องที่ฟัง ควรตั้งชื่อเรื่องว่าอย่างไร

ตอบ

12. จากเรื่องที่ฟัง นาฬิกาชีวิต หมายความว่าอย่างไร

ตอบ

13. สาเหตุหนึ่งของการนอนดึกของวัยรุ่นคืออะไร

ตอบ

14. การนอนดึกเป็นประจำมีผลเสียอย่างไร (ตอบ 2 คำตอบ)

ตอบ 1)

2)

15. จากเรื่องที่ฟัง ผู้เขียนได้เสนอวิธีแก้ปัญหาการนอนดึกอย่างไร (ตอบ 2 คำตอบ)

ตอบ 1)

2)

การแกล้งอาจจะฟังดูตลกขำขัน เพราะในหมู่เพื่อน ๆ ย่อมมีการแกล้ง หรือหยอกล้อกันเป็นเรื่องธรรมดา แต่การแกล้งจะไม่ใช่เรื่องธรรมดาอีกต่อไป หากอีกฝ่ายหนึ่งไม่รู้สึกมีอารมณ์ร่วม หรือรู้สึกสนุกกับการแกล้งเล่นนี้ ตรงกันข้ามผู้ที่ถูกแกล้งอาจจะรู้สึกถูกคุกคาม ลามไปถึงส่งผลให้สุขภาพจิตเสีย ซึ่งการกลั่นแกล้งกันในเชิงนี้เรียกว่า “การบูลลี่” นั่นเอง

การกลั่นแกล้ง (bullying) เป็นคำที่มักได้ยินมากขึ้นในสังคมไทย เพราะหลายวันมานี้เราอาจจะได้ยินหรือได้เห็นข่าวที่มีการกลั่นแกล้งกันของเด็กชั้นประถมที่จบลงด้วยโศกนาฏกรรมที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น โดยพฤติกรรมเหล่านี้มักจะเกิดขึ้นในโรงเรียน การบูลลี่จึงไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยอีกต่อไป เพราะจากสถิติของกรมสุขภาพจิตพบว่า พฤติกรรมการกลั่นแกล้งรังแกกัน หรือบูลลี่ (Bully) ของเด็กไทยติดอันดับ 2 ของโลก รองจากประเทศญี่ปุ่น และจากการสำรวจพบว่า เด็กกว่า 91 % เคยถูกบูลลี่ และอีก 43 % คิดจะตอบโต้เอาคืน เสี่ยงที่จะนำไปสู่ผลกระทบที่รุนแรงขึ้น แม้สังคมไทยจะเริ่มตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว แต่ยังคงเป็นปัญหาที่ไม่ได้รับการแก้ไขอย่างจริงจัง โดยคนที่ถูกกลั่นแกล้งนั้นจะเกิดการส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ส่งผลให้เกิดความไม่มั่นใจ ในตนเอง และอาจเกิดปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวัน หรือการเข้าสังคมตามมา

การบูลลี่สามารถแบ่งประเภทออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. การใช้กำลัง หรือการทำร้ายร่างกาย เช่น การตบ ตี ชกต่อย การข่มขู่ ทำลายข้าวของให้เสียหาย
2. การใช้คำพูด เป็นการพูดทำร้ายความรู้สึก เช่น การพูดจาข่มขู่ วิพากษ์วิจารณ์ ล้อเลียน เยาะเย้ย เป็นต้น
3. การบูลลี่ทางสังคม ส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อจิตใจ เช่น กดดันให้ออกจากกลุ่ม กีดกันไม่ให้ใครเข้าใกล้ หรือไม่ให้อยู่ในกลุ่มเพื่อน
4. การบูลลี่ทางโลกออนไลน์ (Cyber Bullying) เป็นการกลั่นแกล้งในวงกว้างที่รุนแรงมากกว่าในรั้วโรงเรียน หรือในกลุ่มเพื่อน

ผลกระทบของการกลั่นแกล้ง แน่นนอนอยู่แล้วว่าผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งนั้นจะมีผลต่อสภาพจิตใจจนอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า ประสิทธิภาพการเรียนรู้ลดน้อยลง สูญเสียความมั่นใจ ชีวิตไม่มีความสุข และอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย นอกจากนี้การกลั่นแกล้ง หรือการบูลลี่ไม่เพียงแต่จะกระทบกับสภาพจิตใจของผู้ที่ถูกแกล้งเท่านั้น แต่พฤติกรรมดังกล่าวยังส่งผลต่อผู้ที่กลั่นแกล้งด้วย เช่น เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่มีแนวโน้มที่จะใช้สารเสพติด มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง และอาจร้ายแรงถึงขั้นอาจก่อเหตุอาชญากรรมขึ้นได้ในอนาคต

ในยุคที่ทุกคนสามารถเข้าถึงเทคโนโลยีได้อย่างทั่วถึงทำให้เกิดไซเบอร์บูลลี่ (cyberbully) หรือการกลั่นแกล้งกันผ่านทางสื่อออนไลน์ ทั้งการข่มขู่ วิพากษ์วิจารณ์ การคุกคามทางเพศ โดยในโลกออนไลน์นั้นข่าวสารต่าง ๆ เป็นไปอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้คนที่บูลลี่ยังไม่เปิดเผยตัวตน จึงไม่สามารถหาตัวคนบูลลี่ได้นั้นยังทำให้เกิดผลทางใจที่ฝังลึกยากเกินจะเยียวยา อย่างกรณีการเสียชีวิตของฮานะ คิมูระ นักมวยปล้ำสาวญี่ปุ่นที่ถูกบูลลี่ในโลกออนไลน์จนตัดสินใจฆ่าตัวตายในวัยเพียง 22 ปี

เมื่อการบูลลี่ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงแคในโรงเรียน เราจึงต้องหันมาใส่ใจคนในครอบครัว หรือคนรอบข้าง เพื่อป้องกันไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของการบูลลี่ โดยสัญญาณของผู้ที่กำลังเผชิญกับปัญหาการบูลลี่ คือ หงุดหงิด เกิดความวิตกกังวล มีความกลัว ไม่อยากไปโรงเรียน หรือไม่อยากไปทำงาน มีร่องรอยการถูกทำร้าย เป็นต้น ผู้ปกครอง หรือคนใกล้ชิดควรพูดคุยเพื่อหาหรือถึงแนวทางในการแก้ปัญหา

ส่วนการรับมือกับปัญหาสำหรับผู้ที่ถูกบูลลี่ กรมสุขภาพจิตได้แนะนำวิธีการไว้ 5 แนวทาง ดังนี้

1. ไม่ตอบสนองต่อการกลั่นแกล้ง ไม่ว่าการกลั่นแกล้งนั้นจะกระทบกับจิตใจของเรามากแค่ไหนก็ตาม เพราะการตอบสนองจะยิ่งทำให้สถานการณ์แย่ลง
2. ไม่ตอบโต้ด้วยความรุนแรง เพราะอาจจะกลายเป็นผู้กระทำความผิด และกลายเป็นจำเลยสังคม

3. เก็บหลักฐานที่ถูกกลั่นแกล้ง เพื่อปรึกษาผู้ปกครอง หรือดำเนินคดี
 4. หากเกิดกรณีไซเบอร์บูลลี่ ควรรายงานกับโซเชียลมีเดียต้นทาง
 5. ตัดการติดต่อ หรือบล็อกการเชื่อมต่อ พร้อมระมัดระวังไม่ให้ตัวเองเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับกลุ่มนี้อีก
 การบูลลี่จะไม่เกิดขึ้นเลยหากถูกปลูกฝังจิตสำนึก และทัศนคติที่ดีให้ตั้งแต่ยังเด็ก ซึ่งเป็นการแก้ไข
 ปัญหาในระยะยาว แต่การแก้ไขปัญหในระยะสั้นผู้ที่ถูกบูลลี่ควรตอบโต้ความรุนแรงนั้นด้วยความ “เฉยชา”
 และต้องเสริมสร้างความเข้มแข็งทั้งทางกายและทางใจให้แก่ตนเอง เพื่อก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้
 ไปให้ได้

บทความจาก

โรงพยาบาลเพชรเวช. (2563). Bully ปัญหาสังคมที่ไม่ใช่เพียงการแกล้ง. สืบค้น 24 พฤศจิกายน 2563,
 จาก https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/Social_Bullying

16. นักเรียนจะรณรงค์ให้หยุดการ Bully ในโรงเรียนของตนได้อย่างไร

ตอบ

17. บอกประเภทของการกลั่นแกล้งมา 2 ประเภท

ตอบ 1)

2)

18. ผู้เขียนเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหาดังกล่าวไว้อย่างไร (ตอบ 2 คำตอบ)

ตอบ 1)

2)

19. ผลกระทบของปัญหาดังกล่าวได้แก่อะไรบ้าง (ตอบ 2 คำตอบ)

ตอบ 1)

2)

20. จากเรื่องที่ฟัง ผู้เขียนกล่าวถึงกลุ่มเป้าหมายใด

ตอบ