ใบงานแบบทดสอบเชิงโต้ตอบ (Interactive Worksheet)

เรื่อง การดูแลและตระหนักรู้ในการรักษาระบบหายใจ | ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อ - นามสกุล : ..... ชั้น : ม.2/..... เลขที่ : .....

ตอนที่ 1 : คลังคำศัพท์พิทักษ์ปอด (ลากคำตอบมาวาง หรือพิมพ์คำตอบลงในช่องว่างให้ถูกต้อง)

คำชี้แจง : เลือกคำศัพท์ที่กำหนดให้ เติมลงในช่องว่างของประโยคให้สัมพันธ์และถูกต้อง (สำหรับทำกล่อง drag: / drop: ใน Liveworksheets)

หน้ากากอนามัย N95	ฝุ่นละออง PM 2.5	ถุงลมปอด (Alveoli)	การออกกำลังกาย
สารนิโคตินและทาร์	วัณโรคปอด	อากาศบริสุทธิ์	โรคหอบหืด

1. เมื่อค่าดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI) อยู่ในระดับสีแดง ควรสวมใส่ [ ]เพื่อป้องกันมลพิษเข้าสู่ทางเดินหายใจ
2. มลพิษทางอากาศขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน ที่สามารถผ่านเข้าสู่ถุงลมและกระแสเลือดได้โดยตรง คือ [ ]
3. การสูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า ทำให้ได้รับ [ ] ซึ่งทำลายเยื่อบุทางเดินหายใจและก่อให้เกิดมะเร็งปอด
4. โรคติดต่อทางเดินหายใจที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ทำให้มีอาการไอเรื้อรังเกิน 2 สัปดาห์ และไอเป็นเลือด คือ [ ]
5. อวัยวะส่วนปลายสุดของหลอดลมฝอย ทำหน้าที่แลกเปลี่ยนแก๊สออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ คือ [ ]
6. [ ] แบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอ ช่วยเพิ่มความจุปอดและทำให้กล้ามเนื้อกระบังลมแข็งแรง

LIVEWORKSHEETS

ตอนที่ 2 : จับคู่พฤติกรรมและผลกระทบต่อระบบหายใจ (ลากเส้นโยงจับคู่ให้สัมพันธ์กัน)

คำชี้แจง : ลากเส้นโยงจากข้อทางซ้ายมือ ไปยังข้อความทางขวามือที่มีความสัมพันธ์กัน (สำหรับทำคำสั่ง join: ใน Liveworksheets)

1. การสูดดมควันบุหรี่มือสองเป็นประจำ	●	● ก. กระตุ้นให้หลอดลมตีบตัน หายใจมีเสียงหวีด (โรคหอบหืด)
2. การอยู่ในที่แออัดและอากาศถ่ายเทไม่สะดวก	●	● ข. ช่วยลดปริมาณฝุ่นควันและเพิ่มแก๊สออกซิเจนในอากาศ
3. การปลูกต้นไม้ฟอกอากาศและลดการเผาขยะ	●	● ค. เสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่และโควิด-19 ได้ง่าย
4. การสัมผัสสารก่อภูมิแพ้ เช่น ไรฝุ่น เกสรดอกไม้	●	● ง. ช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้เยื่อบุทางเดินหายใจและขับเสมหะ
5. การดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอในแต่ละวัน	●	● จ. สารพิษทำลายขนกวัด (Cilia) ทำให้ปอดเสื่อมสภาพก่อนวัย

ตอนที่ 3 : วิเคราะห์สถานการณ์ 'ใช่ หรือ ไม่ใช่' (เลือกคำตอบที่ถูกต้อง)

คำชี้แจง : พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่าปฏิบัติได้ถูกต้องในการดูแลระบบหายใจหรือไม่ (สำหรับทำ choose: หรือ select: ใน Liveworksheets)

สถานการณ์ / พฤติกรรม	การประเมิน
1. บุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัยต่อปอดมากกว่าบุหรี่มวน เพราะมีเพียงไอน้ำและกลิ่นหอม	[ใช่ / ไม่ใช่]
2. การใช้ข้อพับแขนด้านในปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจาม ช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้	[ใช่ / ไม่ใช่]
3. เมื่อเกิดฝุ่น PM 2.5 ควรออกไปวิ่งออกกำลังกายกลางแจ้งเพื่อฝึกให้ปอดแข็งแรง	[ใช่ / ไม่ใช่]
4. การล้างจมูกด้วยน้ำเกลือปราศจากเชื้อ ช่วยชะล้างสิ่งสกปรกและลดอาการคัดจมูกได้	[ใช่ / ไม่ใช่]
5. การจุดธูปหรือยากันยุงในห้องนอนที่ปิดสนิท ไม่ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ	[ใช่ / ไม่ใช่]

LIVEWORKSHEETS

ตอนที่ 4 : แบบทดสอบปรนัย (คลิกเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว)

คำชี้แจง : อ่านโจทย์แล้วเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด (สำหรับทำกล่อง select:yes / select:no ใน Liveworksheets)

1. หากนักเรียนต้องเดินทางผ่านบริเวณที่มีการก่อสร้างและมีฝุ่นควันหนาแน่น วิธีป้องกันตนเองที่เหมาะสมที่สุดคือข้อใด

☐ ก. กลั้นหายใจวิ่งผ่านบริเวณนั้นให้เร็วที่สุด	☐ ข. สวมหน้ากากอนามัยให้แนบกระชับกับใบหน้า
☐ ค. ใช้มือปิดจมูกและหายใจทางปากแทน	☐ ง. ก้มหน้ามองพื้นตลอดเวลาที่เดินผ่าน

2. พฤติกรรมใดต่อไปนี้เป็นการ 'ตระหนักรู้และมีส่วนร่วม' ในการดูแลคุณภาพอากาศของส่วนรวม

☐ ก. เผาใบไม้แห้งในสวนหลังบ้านเพื่อทำปุ๋ย	☐ ข. สตาร์ทรถยนต์ทิ้งไว้ขณะรอผู้ปกครองหน้าโรงเรียน
☐ ค. ใช้ถุงผ้าและลดการใช้พลาสติกเพื่อลดขยะที่ต้องนำไปเผาทำลาย	☐ ง. เปิดเครื่องปรับอากาศอุณหภูมิ 18 องศาเซลเซียสตลอดทั้งวัน

3. ข้อใดอธิบายกลไกการทำงานของระบบหายใจเมื่อร่างกายได้รับฝุ่นละอองขนาดใหญ่ได้อย่างถูกต้อง

☐ ก. ขนจมูกและน้ำมูกจะช่วยดักจับฝุ่นละอองไว้ไม่ให้เข้าสู่หลอดลม	☐ ข. กระบังลมจะหดตัวเพื่อขับฝุ่นละอองออกทางผิวหนัง
☐ ค. ถุงลมปอดจะดูดซึมฝุ่นละอองเข้าสู่กระแสเลือด	☐ ง. ซี่โครงจะยุบตัวลงเพื่อปิดกั้นทางเดินหายใจ

4. โรคถุงลมโป่งพองมีสาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมใดมากที่สุด

☐ ก. การรับประทานอาหารรสจัดเป็นประจำ	☐ ข. การสูบบุหรี่และการได้รับควันพิษสะสมเป็นเวลานาน
☐ ค. การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ	☐ ง. การดื่มน้ำเย็นจัดหลังออกกำลังกาย

LIVEWORKSHEETS