



เครื่องมือวัดและประเมินผล  
“การรู้เรื่องการอ่าน (Reading Literacy)  
ตามแนวทางการประเมินผลนักเรียนร่วมกับนานาชาติ PISA”  
(ฉบับนักเรียน)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓  
ภาคเรียนที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๖๑

สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ  
สงวนลิขสิทธิ์

## คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่านบทความที่กำหนดให้แล้วตอบคำถาม โดยเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก. ข. ค. หรือ ง. หน้าคำตอบที่ถูกต้อง หรือเขียนตอบในที่ว่างที่กำหนดให้ ใช้เวลา ๖๐ นาที

บทความที่ ๑ (คะแนนเต็ม ๙ คะแนน)

อ่านบทความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๑ - ๕

### ชีวิตน่าอัศจรรย์ของ “สตีเฟน ฮอว์คิง” อัจฉริยะผู้ไขความลับแห่งจักรวาล

ศาสตราจารย์สตีเฟน ฮอว์คิง นักฟิสิกส์ผู้เป็นอัจฉริยะร่วมสมัยที่ได้รับการยกย่องจากทั่วโลก เสียชีวิตลงอย่างสงบด้วยวัย ๗๖ ปี ที่บ้านพักใกล้มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ในสหราชอาณาจักร หลังต้องต่อสู้กับโรคเซลล์ประสาทนำคำสั่งเสื่อม (Motor Neurone Disease-MND ) หรือโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงแรงมาเกือบชั่วชีวิต

ศาสตราจารย์ฮอว์คิง คือชายที่เปี่ยมด้วยอารมณ์ขัน เป็นทูตสัมพันธไมตรีของวงการวิทยาศาสตร์ที่ผู้คนนิยมชมชอบ ทั้งเอาใจใส่สม่ำเสมอในเรื่องเปิดให้สาธารณชนสามารถเข้าถึง และศึกษาผลงานของเขาได้ตลอดเวลา หนังสือ "ประวัติย่อของกาลเวลา" (A Brief History of Time) ของศาสตราจารย์ฮอว์คิง เป็นหนึ่งในงานเขียนที่ได้ขึ้นแท่นขายดีอันดับหนึ่ง อย่างที่ไม่มีผู้ใดเคยคาดคิดมาก่อน

นายสตีเฟน วิลเลียม ฮอว์คิง เกิดที่เมืองอ็อกซ์ฟอร์ดของสหราชอาณาจักร เมื่อวันที่ ๘ มกราคม ปี ๑๙๔๒ หลังจากที่พ่อของเขาซึ่งเป็นนักวิจัยด้านชีววิทยาได้ย้ายออกจากบ้านเดิมที่กรุงลอนดอนมายังอ็อกซ์ฟอร์ด เพื่อหนีการทิ้งระเบิดโจมตีของกองทัพเยอรมันในช่วงสงครามโลกครั้งที่สอง เด็กชายฮอว์คิงเติบโตขึ้นโดยได้รับการศึกษาและใช้ชีวิตวัยเด็กทั้งที่กรุงลอนดอน และเมืองเซนต์อัลบันส์ ก่อนจะได้รับปริญญาเกียรตินิยมสาขาฟิสิกส์จากมหาวิทยาลัยอ็อกซ์ฟอร์ด หลังจากนั้นเขาได้ศึกษาต่อในระดับสูงขึ้นโดยเป็นนักศึกษาวิจัยด้านจักรวาลวิทยาที่มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์

เมื่อยังเป็นวัยรุ่น ศาสตราจารย์ฮอว์คิง ชื่นชอบการเล่นกีฬา รวมทั้งการขี่ม้าและพายเรืออย่างมาก แต่เมื่ออายุได้ ๒๒ ปี แพทย์ตรวจพบว่าเขามีอาการของโรคเซลล์ประสาทนำคำสั่งเสื่อมชนิดหนึ่ง ซึ่งต่อมาทำให้เขาเป็นอัมพาตเกือบทั้งตัว และต้องใช้อุปกรณ์วีลแชร์ตลอดชีวิต แม้แพทย์จะบอกกับศาสตราจารย์ฮอว์คิงในปี ๑๙๖๔ ขณะที่กำลังเตรียมเข้าพิธีแต่งงานกับเจน ฮอว์คิง ภรรยาคนแรกว่า เขาจะมีชีวิตอยู่ได้เพียง ๒ - ๓ ปีเท่านั้น แต่ในภายหลังปรากฏว่า เขามีอาการทรุดลงช้ากว่าที่คาดมาก ศาสตราจารย์ฮอว์คิงและภรรยามีลูกด้วยกันถึง ๓ คน และต่อมาในปี ๑๙๙๘ เขาเขียนหนังสือ "ประวัติย่อของกาลเวลา" เสร็จสมบูรณ์ แม้ในขณะนั้นจะขยับตัวไม่ได้แล้ว และต้องพูดผ่านอุปกรณ์สังเคราะห์เสียงหลังเข้ารับการผ่าตัดเจาะคอ

### นักวิชาการผู้กลายเป็นคนดังระดับโลก

ศาสตราจารย์ฮอว์คิงเป็นผู้ค้นพบปรากฏการณ์ที่เรียกว่า "การแผ่รังสีฮอว์คิง" (Hawking Radiation) ซึ่งหมายถึงการที่หลุมดำเกิดการรั่วไหลของพลังงานจนค่อย ๆ ระเหยหมดไปได้ในที่สุด

## ชีวิตน่าอัศจรรย์ของ “สติเฟน ฮอว์คิง” อัศจรรย์ะผู้ไขความลับแห่งจักรวาล (ต่อ)

โดยการค้นพบนี้และข้อเสนอทางจักรวาลวิทยาของเขาที่รวมเอาทฤษฎีสัมพัทธภาพและหลักกลศาสตร์ควอนตัมเข้าด้วยกัน ทำให้เขาเริ่มมีชื่อเสียง โดยผู้คนต่างตั้งกับวิสัยทัศน์ของศาสตราจารย์ฮอว์คิงในการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ โดยไม่ต้องคำนวณหรือทดลองแต่อย่างใด

อย่างไรก็ตาม หลายคนมองว่า "ทฤษฎีแห่งสรรพสิ่ง" (Theory of everything ) หรือแนวคิดที่ศาสตราจารย์ฮอว์คิง เสนอว่าจักรวาลมีวิวัฒนาการมาตามกฎเกณฑ์ที่แน่นอนชุดหนึ่ง เป็นแนวคิดที่ดึงดูดความสนใจของคนทั่วไปมากที่สุด "กฎเกณฑ์ที่สมบูรณ์ชุดนี้สามารถให้คำตอบกับเราได้ ในคำถามที่ว่า จักรวาลถือกำเนิดขึ้นอย่างไร? กำลังจะไปทิศทางไหน? และจะมีจุดจบหรือไม่? อย่างไร? ถ้าเราพบคำตอบในเรื่องเหล่านี้ เราก็จะล่วงรู้ถึงจิตใจของพระเจ้า" ศาสตราจารย์ฮอว์คิงกล่าว

ปรับจาก <http://www.bbc.com/thai/features-43396461>

๑. เพราะเหตุใดพ่อของสติเฟน ฮอว์คิงต้องย้ายจากกรุงลอนดอนเข้ามาอาศัยยังเมืองอ็อกซ์ฟอร์ด (๑ คะแนน)
  - ก. พ่อของสติเฟน ฮอว์คิง พาลูกชายมารักษากับหมอที่มีความเชี่ยวชาญด้านโรคลำไส้เนื้ออ่อนแรง
  - ข. พ่อสติเฟน ฮอว์คิง แต่งงานใหม่กับ เจน ฮอว์คิง จึงต้องย้ายมาอาศัยกับภรรยาคนเมืองอ็อกซ์ฟอร์ด
  - ค. พ่อของสติเฟน ฮอว์คิง ต้องย้ายเข้ามาศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยที่มหาวิทยาลัยอ็อกซ์ฟอร์ด
  - ง. พ่อของสติเฟน ฮอว์คิง หนีการทิ้งระเบิดโจมตีของกองทัพเยอรมันในช่วงสงครามโลกครั้งที่สอง เพื่อความปลอดภัย
๒. ปรากฏการณ์การแผ่รังสีฮอว์คิงของสติเฟนเกิดจากการรวมกันของทฤษฎีใด (๑ คะแนน)
  - ก. ทฤษฎีสรรพสิ่งและหลักการเหตุและผล
  - ข. ทฤษฎีสรรพสิ่งและหลักกลศาสตร์ควอนตัม
  - ค. ทฤษฎีสัมพัทธภาพและหลักกลศาสตร์ควอนตัม
  - ง. ทฤษฎีสัมพัทธภาพและหลักการโครงสร้างเชิงสาเหตุ
๓. ข้อใดคือวัตถุประสงค์หลักของบทอ่าน (๑ คะแนน)
  - ก. เพื่อให้ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีกับผู้อ่าน
  - ข. เพื่อโน้มน้าวใจให้ผู้อ่านเชื่อในทฤษฎีของสติเฟน ฮอว์คิง
  - ค. เพื่อเตือนใจผู้พิการทุกคนไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากที่เผชิญ
  - ง. เพื่อยกย่องความสามารถและการประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้อ่าน
๔. “ในปี ๑๙๙๘ เขาเขียนหนังสือ "ประวัติย่อของกาลเวลา" เสร็จสมบูรณ์ แม้ในขณะนั้นจะขยับตัวไม่ได้แล้ว และต้องพูดผ่านอุปกรณ์สังเคราะห์เสียง” จากข้อความข้างต้นสะท้อนให้เห็นคุณลักษณะใดของสติเฟน ฮอว์คิง (๒ คะแนน)
๕. นักเรียนได้รับข้อคิดอะไรจากการอ่านเรื่องชีวิตน่าอัศจรรย์ของ “สติเฟน ฮอว์คิง” อัศจรรย์ะผู้ไขความลับแห่งจักรวาล และจะนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันอย่างไร ระบุ ๒ ข้อ (๔ คะแนน)

บทอ่านที่ ๒ (คะแนนเต็ม ๙ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๖ - ๑๐

### ประกาศกรมควบคุมโรค เรื่อง แจ้งเตือนโรคไข้หวัดใหญ่ระบาด

เนื่องจากตั้งแต่ต้นปีนี้ โรคไข้หวัดใหญ่ในประเทศไทยมีแนวโน้มการระบาดมากกว่าปีก่อน ๆ ทั้งนี้เนื่องจากปีนี้มีฤดูหนาวที่ยาวนานกว่าทุกปี เชื้อโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์หลักที่ระบาดของปีนี้มี ความรุนแรง ทำให้คาดว่าปีนี้จะมีการระบาดในระลอกแรกของปีต่อเนื่องไปอีก ๑ - ๒ เดือน แล้วจะลดลงในฤดูร้อน จากนั้นจะเริ่มระลอกใหญ่ประจำปีตามฤดูกาลอีกครั้งในช่วงปลายฤดูฝน จึงคาดว่าจะมีผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตโดยรวมทั้งประเทศตลอดทั้งปีมากกว่าปีที่ผ่านมา กรมควบคุมโรคจึงขอออกประกาศเตือนประชาชน ให้เพิ่มความระมัดระวังป้องกันโรค เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ และลดผลกระทบจากการป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่

#### โรคไข้หวัดใหญ่ เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่

**การติดต่อ** สามารถติดต่อได้ง่าย ภายในครอบครัว ที่ทำงาน โรงเรียน โดยเชื้อที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย แพร่จากผู้ป่วย เมื่อไอ จาม และปนเปื้อนอยู่ที่ภาชนะ ของใช้ส่วนตัว หรือของใช้สาธารณะ เช่น ลูกบิด ปุ่มกดลิฟท์ ราวบันได ราวรถโดยสาร และติดต่อเข้าสู่ร่างกายโดยมือที่เปื้อนเชื้อ เมื่อแคะจมูก ขยี้ตา เอานิ้วเข้าปาก เป็นต้น

**อาการ** มักจะเกิดขึ้นทันทีทันใดด้วยอาการไข้สูง ตัวร้อน หนาว ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะที่หลังต้นแขน ต้นขา ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คัดจมูก มีน้ำมูกใส ๆ ไอแห้ง ๆ โดยในเด็ก อาจพบอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วงได้มากกว่าผู้ใหญ่ ส่วนอาการคัดจมูก จาม เจ็บคอ พบเป็นบางครั้ง ในไข้หวัดใหญ่ แต่จะพบในไข้หวัดมากกว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง หายป่วยได้โดยไม่ต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล อาการจะทุเลาและหายป่วยภายใน ๕ - ๗ วัน แต่บางรายที่มีอาการปอดอักเสบรุนแรง จะพบอาการหายใจเร็ว เหนื่อย หอบ หายใจลำบาก ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้

**การรักษา** ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรงสามารถรักษาหายได้ภายใน ๑ สัปดาห์ ซึ่งโดยมากเป็นการรักษาตามอาการ แต่ในรายที่เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรง เช่น ผู้สูงอายุมากกว่า ๖๕ ปี ผู้ป่วยเรื้อรัง หญิงมีครรภ์ แพทย์จะพิจารณาให้การรักษาจำเพาะอย่างเหมาะสมเป็นราย ๆ ไป ผู้ป่วยที่มีอาการเล็กน้อย เช่น มีไข้ต่ำ ๆ และยังสามารถรับประทานอาหารได้ อาจไปพบแพทย์ หรือขอรับยา และคำแนะนำจากเภสัชกรใกล้บ้าน และดูแลรักษาตนเองที่บ้านได้ โดยนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ในห้องที่อากาศถ่ายเทดี ดื่มน้ำเกลือแร่ น้ำผลไม้ต่าง ๆ งดดื่มน้ำเย็น หากมีไข้ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว หากไข้ไม่ลด ให้รับประทานยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล ห้ามใช้ยาแอสไพริน หากทานยาแล้วอาการไม่ดีขึ้น ภายใน ๒ วัน ควรรีบพบแพทย์

**กรมควบคุมโรค ขอแนะนำการป้องกันโรคและดูแลสุขภาพ สำหรับประชาชนทั่วไปที่ยังไม่มีอาการป่วย ควรป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ ดังนี้**

๑. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ ในกรณีที่มือไม่เปื้อนอะไรมากนัก
๒. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการไข้หวัด และการใช้สิ่งของ เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น ร่วมกับผู้อื่น
๓. กินอาหารที่มีประโยชน์ เน้นผัก ผลไม้ นม ไข่ กินอาหารปรุงสุกใหม่ ๆ และใช้ช้อนกลาง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

**ประกาศกรมควบคุมโรค**  
**เรื่อง แจ้งเตือนโรคไข้หวัดใหญ่ระบาด (ต่อ)**

๔. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น เช่น ที่ที่มีคนมาอยู่รวมกันจำนวนมาก ได้แก่ ห้างสรรพสินค้า โรงเรียน โรงพยาบาล
๕. ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุมากกว่า ๖๕ ปี เด็กเล็ก ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ และผู้มีโรคอ้วน ที่หากเป็นโรคไข้หวัดใหญ่อาจมีอาการรุนแรง ควรรับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่จากสถานพยาบาลของรัฐตามที่กำหนดไว้ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เพื่อลดการป่วยและความรุนแรงของโรค อย่างไรก็ตามประชาชนที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มเสี่ยงก็สามารถขอรับบริการวัคซีนไข้หวัดใหญ่จากสถานพยาบาลภาครัฐและเอกชนทั่วประเทศเช่นกัน โดยอาจต้องเสียค่าใช้จ่ายตามที่สถานพยาบาลกำหนด

ปรับจาก [http://beid.ddc.moph.go.th/beid\\_2014/th/content/ประกาศกรมควบคุมโรค](http://beid.ddc.moph.go.th/beid_2014/th/content/ประกาศกรมควบคุมโรค)

-เรื่อง-แจ้งเตือนโรคไข้หวัดใหญ่ระบาด-1

๖. ข้อใดกล่าวถูกต้อง (๑ คะแนน)

- ก. การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่จะลดลงในช่วงฤดูฝน
- ข. น้ำหนักลดอย่างรวดเร็วเป็นอาการที่บ่งบอกถึงการเป็นโรคไข้หวัดใหญ่
- ค. ความรุนแรงของการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สัมพันธ์กับระยะเวลาฤดูหนาว
- ง. ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ให้รับประทานยาแอสไพรินและนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

๗. บุคคลใดหากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่จะมีอาการรุนแรงมากกว่าผู้อื่น (๑ คะแนน)

- ก. น้ำใสเป็นหญิงวัยทำงานที่คลุกคลีกับวัยกลางคน
- ข. น้ำหนึ่งเป็นไข้หวัดใหญ่หลังจากผ่าตัดลูกชาย ๑ เดือน
- ค. น้ำผึ้งเป็นโรค HIV ตั้งแต่วัยรุ่นและเป็นโรคไข้หวัดใหญ่แทรกซ้อน
- ง. น้ำฝนเป็นเด็กชายที่มีรูปร่างสูง แต่มีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐานมาก

๘. เพราะเหตุใด ปุ่มกดลิฟท์ ถึงเป็นช่องทางในการกระจายเชื้อโรคไข้หวัดใหญ่ (๑ คะแนน)

๙. หากนักเรียนได้รับมอบหมายให้นำประกาศข้างต้นไปติดประกาศ นักเรียนจะเลือกนำประกาศไปติดเพื่อเผยแพร่ในสถานที่ใด ระบุ ๒ แห่ง พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ (๔ คะแนน)

๑๐. “เกศสุรางค์อาศัยอยู่กับการะเกดซึ่งกำลังป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ เกศสุรางค์จึงต้องหลีกเลี่ยงการอยู่ร่วมกันกับการะเกด เธอมักจะออกไปใช้ชีวิตในห้างสรรพสินค้าขณะที่การะเกดป่วย ทุกครั้งที่เธอกลับมาที่บ้านเธอจะล้างมือทุกครั้งไม่ว่ามือจะเปื้อนหรือไม่เปื้อน เกศสุรางค์ใส่หน้ากากอนามัยขณะอยู่บ้าน และยังบังคับให้การะเกดใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่ออยู่ในบ้านเช่นกัน และห้ามไม่ให้การะเกดออกไปเดินเล่นที่สวนในบ้านเด็ดขาด นอกจากนี้ เกศสุรางค์ยังรับประทานอาหารเฉพาะผักและผลไม้เท่านั้น เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย”

นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันไม่ให้ป็นโรคไข้หวัดใหญ่ของเกศสุรางค์ พฤติกรรมใดเหมาะสม ระบุคำตอบ ๑ คำตอบ พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ (๒ คะแนน)

บทอ่านที่ ๓ (คะแนนเต็ม ๘ คะแนน)  
อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๑๑ - ๑๕

# คุณฉลาดอย่างไร ให้ถูกวิธี



**ฉลาดโภชนาการ** คือ ฉลาด  
อาหารที่มีข้อมูลโภชนาการ  
ซึ่งระบุชนิดและปริมาณสาร  
อาหารของอาหารนั้นใน  
กรอบสี่เหลี่ยม

**ฉลาดโภชนาการ**  
ช่วยให้ได้รับสารอาหารตาม  
ที่ต้องการ ซึ่งมีประโยชน์ต่อ  
ผู้ที่ใส่ใจสุขภาพ



## 4 วิธีฉลาดที่คุณต้อง

- 1 คุณปริมาณหนึ่ง  
หน่วยบริโภค
- 2 คุณหน่วยบริโภค  
ต่อภาชนะบรรจุ
- 3 คุณคุณค่าทาง  
โภชนาการ
- 4 คุณปริมาณ  
ที่แนะนำต่อวัน



ที่มา : มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ ในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
ศูนย์เบาหวานศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/Content>

ฉลากโภชนาการเป็นข้อมูลที่ช่วยให้ได้รับสารอาหารตามความต้องการซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ใส่ใจสุขภาพ หรือผู้ที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคหัวใจ และโรคอ้วนลงพุง เป็นต้น ขณะเดียวกันยังช่วยให้ทราบถึงชนิดและปริมาณสารอาหารที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารนั้น ๆ และยังช่วยให้หลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้ เพียงแค่อ่านฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการซึ่งระบุชนิดและปริมาณสารอาหารของอาหารนั้นในกรอบสี่เหลี่ยม เรียกว่า กรอบข้อมูลโภชนาการ

ปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ ๖ ปีขึ้นไป ในหนึ่งวันไม่ควรได้รับพลังงานน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมมากกว่าปริมาณสูงสุดที่แนะนำ ดังนี้ พลังงานไม่ควรเกิน ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี น้ำตาลไม่ควรเกิน ๖๕ กรัม ไขมันไม่ควรเกิน ๖๕ กรัม โซเดียมไม่ควรเกิน ๒,๔๐๐ มิลลิกรัม

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ ให้พิจารณาปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคเป็นปริมาณการกินต่อครั้งที่แนะนำให้ผู้บริโภครับประทาน ดูจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุเป็นจำนวนที่บอกว่าถ้ากินครั้งละหนึ่งหน่วยบริโภคจะแบ่งกินได้กี่ครั้ง ดูคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภคว่าจะได้พลังงานเท่าใด สารอาหารอะไรบ้างในปริมาณเท่าใด และดูร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ (Guideline Daily Amounts : GDA) หรือฉลากหวานมันเค็ม จะแสดงปริมาณสารอาหาร ได้แก่ พลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ (ถุง ซอง กล่อง) จะแสดงฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์โดยมีการบังคับการแสดงผลฉลากโภชนาการแบบจีดีเอในกลุ่มอาหาร ๕ กลุ่ม คือ กลุ่มอาหารขนมขบเคี้ยว กลุ่มซ็อกโกแลต กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบ กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป และกลุ่มอาหารมือหลักแช่เย็นแช่แข็ง โดยผู้บริโภครสามารถเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์ได้ทันทีจากตัวเลขด้านหน้า และยังสามารถนำไปปรับใช้ในการบริโภคอาหารให้สมดุลดังนี้

หากกำลังควบคุมน้ำหนักควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณพลังงานน้อย หากกังวลเรื่องน้ำตาลหรือเป็นโรคเบาหวานควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณน้ำตาลน้อย หากกังวลเรื่องไขมันหรือมีภาวะไขมันในเลือดสูง อ้วน ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณไขมันน้อย หากกังวลเรื่องโซเดียมหรือมีภาวะความดันโลหิตสูงควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณโซเดียมน้อย หากต้องการห่างไกลจากโรค NCDs ควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรงลดการบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูง อาหารหวานจัด มันจัด และเค็มจัด ด้วยการอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้งก่อนซื้อ เพียงเท่านั้นเราก็สามารถลดความเสี่ยงต่อโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการกินได้แล้ว

ที่มา : ปรับจากบทความของคุณฉัตรชัย นกดี เว็บไซต์สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

๑๑. จากบทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า เป็นความจริง หรือ ไม่เป็นความจริง

(๑ คะแนน)

ข้อความที่ เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง จริง

ข้อความที่ ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ไม่จริง

ข้อ	ข้อความ	จริง	ไม่จริง
๑.	ผลิตภัณฑ์อาหารบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจะต้องมีการแสดงฉลากโภชนาการ แบบ GDA	.....	.....
๒.	ฉลากโภชนาการช่วยให้ผู้บริโภคสามารถเลือกบริโภคอาหารให้ได้รับสารอาหารตามความต้องการ	.....	.....
๓.	ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากที่แสดงให้ผู้บริโภคทราบถึงกรรมวิธีการผลิตและคุณประโยชน์ของอาหารชนิดนั้น ๆ	.....	.....
๔.	เด็กนักเรียนอายุ ๑๕ ปี ควรบริโภคอาหารที่มีไขมันไม่เกิน ๖๕ กรัม และโซเดียมไม่เกิน ๒,๔๐๐ กรัม ต่อหนึ่งวัน	.....	.....
๕.	วิธีอ่านฉลากโภชนาการให้พิจารณาที่ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะที่บรรจุ คุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่แนะนำต่อวัน	.....	.....

๑๒. ให้นักเรียนพิจารณาฉลากด้านล่างนี้ว่าเป็นฉลากโภชนาการแบบใด อธิบายเหตุผลประกอบ

(๒ คะแนน)

<p><b>ขนมอบกรอบ “บ้านขนม”</b>            คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง</p> <p>พลังงาน 350 กิโลแคลอรี : 18%            น้ำตาล 10 กรัม : 15%            ไขมัน 16 กรัม : 26%            โซเดียม 180 มิลลิกรัม : 6%</p> <p>* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน</p> <p>น้ำหนักสุทธิ 55 กรัม /Net Weight 55 g</p>
---



๑๓. ผลิตภัณฑ์อาหารใดต่อไปนี้เป็นจำเป็นต้องมีฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ (๑ คะแนน)

ก. แชนวีชไข่

ข. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

ค. ขนมปังกรอบแครกเกอร์

ง. มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ

๑๔. “จันทรวาดเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ในทุกวันจันทรวาดจะต้องดื่มนมเป็นประจำ”

จากข้อมูล ฉลากโภชนาการนมพร้อมดื่มพาสเจอร์ไรส์ด้านล่างนี้ จันทรวาดไม่ควรดื่มชนิดนี้  
เกินกี่กล่องต่อหนึ่งวัน อธิบายเหตุผลประกอบ (๒ คะแนน)

ตัวอย่าง ฉลากโภชนาการของนมพร้อมดื่มพาสเจอร์ไรส์				
ข้อมูลโภชนาการ				
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (200 มล.)				
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ กล่อง : 1				
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค				
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี		(พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี)		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*				
ไขมันทั้งหมด	8	ก.	12	%
ไขมันอิ่มตัว	5	ก.	25	%
โคเลสเตอรอล	15	มก.	5	%
โปรตีน	6	ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	6	ก.	2	%
ใยอาหาร	0	ก.	0	%
น้ำตาล	6	ก.		
โซเดียม	75	มก.	3	%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*				

๑๕. บทอ่านนี้กล่าวถึงฉลากโภชนาการ เพราะเหตุใดผู้เขียนจึงมีการกล่าวถึงผู้เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs (๒ คะแนน)

บทอ่านที่ ๔ (คะแนนเต็ม ๘ คะแนน)  
 อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๑๖ - ๒๐

# ฮีทสโตรก

## โรคที่เกิดช่วงหน้าร้อน

โรคฮีทสโตรก หรือ โรคลมแดด เกิดจากการรับความร้อนมากเกินไป จนทำให้ความร้อนในร่างกาย สูงกว่า 40 °C อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

### กลุ่มเสี่ยง

- นักกีฬาสมัครเล่น
- เด็ก ผู้สูงอายุ
- คนอดนอน
- คนที่ทำงานในที่อากาศร้อนขึ้น
- คนที่ไม่ได้เตรียมสภาพร่างกายเพื่อเข้ารับการฝึก
- คนดื่มเหล้าจัด
- คนที่เป็็นโรคความดันโลหิตสูง

### อาการ !

- ไม่มีเหงื่อออก
- กระหายน้ำมาก
- ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ
- หายใจเร็ว
- อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร
- ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน
- ความดันต่ำ

### การช่วยเหลือเบื้องต้น

- นำผู้ป่วยเข้าร่ม นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง ถอดเสื้อผ้าออก
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามตัว + พัดลมเป่าระบายความร้อน
- รับนำส่งโรงพยาบาล

### วิธีการป้องกัน

- ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
- ใส่เสื้อผ้าสีอ่อน
- ใช้ครีมกันแดด SPF15 ขึ้นไป
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง
- หลีกเลี่ยงการกินยาแก้แพ้
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ควรดูแลเด็กและผู้สูงอายุเป็นพิเศษ

ที่มา : <https://hilight.kapook.com/view/22320>

นายแพทย์จิโรจ สินธวานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์เปิดเผยว่าจากสภาพอากาศที่มีอุณหภูมิสูงขึ้น ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาโดยเฉพาะโรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือโรคลมแดด ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่อุณหภูมิสูงและได้รับความร้อนมากเกินไป ทำให้เกิดการกักเก็บความร้อนของสมองในส่วนการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ทำให้มีอุณหภูมิในร่างกายสูงเกิน ๔๐ องศาเซลเซียส ซึ่งส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบสมอง

สัญญาณเตือนที่สำคัญของโรคฮีทสโตรกคือ ไม่มีเหงื่อออกแม้จะอากาศร้อนหน้าแดงตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อย ๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียนเกร็งกล้ามเนื้อ ชัก มึนงง สับสน รุนแรงตาขยาย ความรู้สึกตัวลดน้อยลง อาจหมดสติ หัวใจเต้นเร็วแต่แผ่วเบา ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องและทันเวลาอาจทำให้หัวใจหยุดเต้นและถึงแก่ชีวิตได้ ซึ่งแตกต่างจากอาการเพลียแดดทั่ว ๆ ไปที่จะมีเหงื่อออกด้วย สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรคฮีทสโตรก คือ ผู้สูงอายุ เด็กผู้ที่นอน ผู้ที่ดื่มเหล้าจัด ผู้ที่ทำงานในสภาพอากาศที่ร้อนชื้น และผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคอ้วน รวมถึงนักกีฬาและทหารที่เข้ารับการฝึกโดยไม่มีการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมที่จะเผชิญกับสภาพอากาศร้อนจัด

สำหรับการปรับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคฮีทสโตรก คือ ดื่มน้ำ ๑ - ๒ แก้ว ก่อนออกจากบ้าน ในวันที่มีอากาศร้อนจัดควรสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน โปรง ไม่หนา น้ำหนักเบา สามารถระบายอุณหภูมิความร้อนได้ดี และป้องกันแสงแดดได้ หากต้องอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนหรือออกกำลังกากลางสภาพอากาศร้อนควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ ๑ ลิตร แม้จะไม่มีรู้สึกกระหายน้ำก็ตามและแม้จะทำงานในที่ร่มก็ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖ - ๘ แก้ว ก่อนออกจากบ้านควรใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF ๑๕ ขึ้นไป หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัด โดยเฉพาะก่อนการออกกำลังกายหรืออยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนเป็นเวลานาน หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาเสพติดทุกชนิด ในเด็กเล็กและคนชราควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษโดยให้อยู่ในห้องที่มีอากาศระบายได้ดี และไม่让孩子หรือคนชราอยู่ในรถที่ปิดสนิทตามลำพัง ในกรณีที่จะต้องไปทำงานท่ามกลางสภาพอากาศที่ร้อนจัด ควรเป็นบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรง

หากพบเจอผู้เป็นโรคฮีทสโตรกสามารถช่วยเหลือเบื้องต้นโดยนำเข้าไปในที่ร่ม นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง ถ้ามีการอาเจียนให้นอนตะแคงก่อน เมื่ออาเจียนแล้วให้นอนหงาย คลายเสื้อผ้าที่รัดแน่นออกใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามซอกลำตัว คอ รักแร้ เชิงกราน ศีรษะ เพื่อระบายความร้อนร่วมกับการใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน เพื่อลดอุณหภูมิร่างกายให้ลดต่ำลงให้ดื่มน้ำหรือน้ำเกลือแร่เพื่อทดแทน แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

ที่มา : ปรับจากบทความของฝ่ายประชาสัมพันธ์ กรมการแพทย์

๑๖. จากบทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า เป็นความจริง หรือ ไม่เป็นความจริง (๑ คะแนน)
- ข้อความที่ เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง จริง
- ข้อความที่ ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ไม่จริง

ข้อ	ข้อความ	จริง	ไม่จริง
๑.	ผู้ที่เป็นโรคฮีทสโตรกจะมีการแตกต่างจากผู้ที่ เป็นโรคเพลียแดดตรงที่ไม่มีเหงื่อออกตามร่างกาย	.....	.....
๒.	ผู้ที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรคฮีทสโตรก คือ เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ดื่มแอลกอฮอล์จัด ผู้ที่ทำงานในอากาศร้อนชื้น	.....	.....
๓.	โรคฮีทสโตรกเกิดจากร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไปเกินกว่า ๔๐ องศาฟาเรนไฮต์ ส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบสมอง	.....	.....
๔.	อาการที่สำคัญของโรคฮีทสโตรก คือ ไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อนจัด รู้สึกกระหายน้ำมาก ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน หายใจเร็ว มีการชัก รุนานตาขยาย อาจหมดสติ หัวใจอาจหยุดเต้น และถึงแก่ชีวิตได้	.....	.....
๕.	การช่วยเหลือผู้เป็นโรคฮีทสโตรกเบื้องต้น ให้นำเข้าในที่ร่มนอนราบ ยกเท้าทั้งสองข้างให้สูง ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบ เพื่อระบายความร้อน และลดอุณหภูมิร่างกายให้ลดต่ำลง แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด	.....	.....

๑๗. เพราะเหตุใดโรคฮีทสโตรกจึงเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ (๑ คะแนน)
- ก. เมื่ออุณหภูมิในร่างกายสูงเกินไปจึงส่งผลต่อระบบขับถ่ายและทางเดินอาหาร
- ข. เมื่ออุณหภูมิในร่างกายสูงเกินไปจึงส่งผลต่อระบบไหลเวียนเลือดและระบบสมอง
- ค. เมื่ออุณหภูมิในร่างกายสูงเกินไปจึงส่งผลต่อระบบความจำทั้งระยะสั้นและระยะยาว
- ง. เมื่ออุณหภูมิในร่างกายสูงเกินไปจึงส่งผลต่อการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย

๑๘. ทหารที่ไม่ได้เตรียมสภาพร่างกายเพื่อเข้ารับการฝึก นักกีฬาสมัครเล่น คนที่ทำงานในที่อากาศร้อนชื้น เป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสจะเกิดโรคฮีทสโตรกเพราะเหตุใด (๒ คะแนน)

๑๙. เพราะเหตุใดวิธีการป้องกันการเป็นโรคฮีทสโตรกจึงควรดูแลเด็กเล็กและคนชราเป็นพิเศษ โดยให้อยู่ในห้องที่มีอากาศระบายได้ดี และไม่让孩子หรือคนชราอยู่ในรถที่ปิดสนิทตามลำพัง (๒ คะแนน)

๒๐. หากนักเรียนต้องออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้งในวันที่มีอากาศร้อนจัด ให้นักเรียนอธิบายพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดโรคฮีทสโตรก และพฤติกรรมที่ช่วยป้องกันโรคฮีทสโตรก (๒ คะแนน)



บทอ่านที่ ๕ (คะแนนเต็ม ๘ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ และตอบคำถาม ข้อ ๒๑ - ๒๕

ประกาศทางการแล้ว! อัตราค่าจ้างขั้นต่ำใหม่ทั่วประเทศ เริ่ม ๑ เมษายนนี้



# ค่าจ้างขั้นต่ำ

## ปี 2561

อัตราค่าจ้าง **330** บาท



3 จังหวัด

ภูเก็ต ชลบุรี ระยอง

อัตราค่าจ้าง **325** บาท



7 จังหวัด

กรุงเทพฯ นครปฐม  
นนทบุรี ปทุมธานี  
สมุทรปราการ สมุทรสาคร  
และฉะเชิงเทรา

อัตราค่าจ้าง **320** บาท



14 จังหวัด

อุบลราชธานี สุพรรณบุรี  
สระบุรี อโยธยา หนองคาย  
ลพบุรี ตราด ขอนแก่น  
สงขลา สุราษฎร์ธานี กระบี่  
เชียงใหม่ นครราชสีมา  
และพิจิตร

อัตราค่าจ้าง **318** บาท



7 จังหวัด

จันทบุรี สมุทรสงคราม  
สกลนคร มุกดาหาร  
นครนายก กาฬสินธุ์  
และปราจีนบุรี

อัตราค่าจ้าง **315** บาท



21 จังหวัด

ร้อยเอ็ด ประจวบคีรีขันธ์  
นครสวรรค์ สระแก้ว  
พิจิตร อุตรดิตถ์ จุฬาราชบุรี  
นครพนม บุรีรัมย์ สุรินทร์  
เพชรบุรี พิษณุโลก  
เพชรบูรณ์ ชัยนาท  
เลย ยโสธร พะเยา  
บึงกาฬ น่าน กาญจนบุรี  
และอำนาจเจริญ

อัตราค่าจ้าง **310** บาท



22 จังหวัด

สิงห์บุรี นครศรีธรรมราช  
ตรัง แม่ฮ่องสอน ลำปาง  
ลำพูน เชียงราย สุโขทัย  
กำแพงเพชร พิจิตร  
อุทัยธานี ศรีสะเกษ  
ตาก ชัยภูมิ อ่างทอง  
แพร่ ราชบุรี หนอง  
มหาสารคาม ชุมพร  
หนองบัวลำภู และสตูล

อัตราค่าจ้าง **308** บาท



3 จังหวัด

นราธิวาส ยะลา และปัตตานี

มีผลตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2561 เป็นต้นไป



ราชกิจจานุเบกษา ประกาศอัตราค่าจ้างขั้นต่ำทั่วประเทศ สูงสุด ๓๓๐ บาท ต่ำสุด ๓๐๘ บาท ขณะที่ยานอันตราย ห้ามนายจ้างให้ลูกจ้างทำงานเกิน ๗ ชั่วโมง งานทั่วไปห้ามเกิน ๘ ชั่วโมง มีผลตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๑ เป็นต้นไป

เว็บไซต์ราชกิจจานุเบกษา ได้เผยแพร่ประกาศ เรื่อง อัตราค่าจ้างขั้นต่ำ (ฉบับที่ ๙) เมื่อวันที่ ๑๙ มี.ค. ๒๕๖๑ โดยสาระสำคัญ คือ

ข้อ ๑ ให้ยกเลิกประกาศคณะกรรมการค่าจ้าง เรื่อง อัตราค่าจ้างขั้นต่ำ (ฉบับที่ ๘) ลงวันที่ ๓๑ ต.ค. ๒๕๕๙ ให้กำหนดอัตราค่าจ้างขั้นต่ำใหม่ ดังนี้

ข้อ ๙ เพื่อประโยชน์ตามข้อ ๒ ถึงข้อ ๘ คำว่า “วัน” หมายถึง เวลาทำงานปกติของลูกจ้าง ซึ่งไม่เกินชั่วโมงทำงานต่อไปนี้ แม้นายจ้างจะให้ลูกจ้างทำงานน้อยกว่าเวลาทำงานปกติเพียงใดก็ตาม

(๑) เจ็ดชั่วโมง สำหรับงานที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพและความปลอดภัยของลูกจ้าง ตามกฎกระทรวง ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๕๑) ออกตามความในพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ.๒๕๕๑

(๒) แปดชั่วโมง สำหรับงานอื่นซึ่งไม่ใช่งานตาม (๑)

ทั้งนี้ ห้ามมิให้นายจ้างจ่ายค่าจ้างเป็นเงินแก่ลูกจ้างน้อยกว่าอัตราค่าจ้างขั้นต่ำและประกาศคณะกรรมการค่าจ้างฉบับนี้ ให้มีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๑ เป็นต้นไป

ผู้สื่อข่าวรายงานว่า คณะกรรมการสมานฉันท์แรงงานไทย (ครสท.) ได้ขอให้รัฐทบทวนอัตราค่าจ้างใหม่ จากมติเดิมที่ให้ปรับขึ้น ๕ - ๒๒ บาท โดยเบื้องต้นจะขอให้ขึ้น ๓๖๐ บาท อัตราเดียวทั่วประเทศ แต่รัฐไม่สามารถปรับขึ้นได้ตามที่ร้องขอ เนื่องจากมีผลกับต้นทุนของผู้ประกอบการ  
ที่มา : <https://news.sanook.com>

๒๑. ข้อใดกล่าว**ไม่ถูกต้อง** (๑ คะแนน)

- ก. จังหวัดที่ได้อัตราค่าจ้างขั้นต่ำสูงสุดเป็นอันดับที่ ๓ มี ๗ จังหวัด
- ข. จังหวัดที่ได้อัตราค่าจ้างขั้นต่ำต่ำสุด คือ นราธิวาส ยะลา ปัตตานี
- ค. อัตราค่าจ้างขั้นต่ำ ปี ๒๕๖๑ มีอัตราค่าจ้างสูงสุด ๓๓๐ บาท ต่ำสุด ๓๐๘ บาท
- ง. ประกาศอัตราค่าจ้างขั้นต่ำใหม่ทั่วประเทศ มีผลตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๑

๒๒. หากนายจ้างให้ลูกจ้างที่มีหน้าที่เป็นพนักงานขายของหน้าร้านเข้างานตอน ๗.๐๐ น. นายจ้างสามารถให้ลูกจ้างเลิกงานได้ตอนกี่โมง (๑ คะแนน)

- ก. ๑๔.๐๐ น.
- ข. ๑๕.๐๐ น.
- ค. ๑๖.๐๐ น.
- ง. ๑๗.๐๐ น.

๒๓. “เจ็ดชั่วโมง สำหรับงานที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพและความปลอดภัยของลูกจ้างตามกฎกระทรวง ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๕๑) ออกตามความในพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ.๒๕๕๑” นักเรียนคิดว่างานที่อันตรายต่อสุขภาพและความปลอดภัยคืองานอะไร ระบุ ๒ งาน (๒ คะแนน)

๒๔. นักเรียนคิดว่า อัตราค่าจ้างขั้นต่ำในบางจังหวัดสูงกว่าจังหวัดอื่น ๆ เพราะเหตุใด (๑ คะแนน)

๒๕. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับการขึ้นอัตราค่าจ้างขั้นต่ำ พร้อมอธิบายเหตุผลมาจำนวน ๒ ข้อ (๓ คะแนน)

บทอ่านที่ ๖ (คะแนนเต็ม ๖ คะแนน)

อ่านบทอ่านต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม ข้อ ๒๖ - ๓๐

### รายงานผลสำรวจอาชีพในฝันของเด็กไทยครั้งที่ ๙ ประจำปี ๒๕๖๑

กลุ่มบริษัทหอการค้าแห่งประเทศไทย ได้สำรวจอาชีพในฝันของเด็กไทย เป็นครั้งที่ ๙ ผ่านกลุ่มตัวอย่าง เด็กอายุระหว่าง ๗ - ๑๔ ปี จำนวน ๒,๐๔๔ คน ผลปรากฏว่า อาชีพ “ครู” ยังคงมาแรง และครองแชมป์ติดต่อกัน ๒ ปีซ้อน เหตุผลเพราะต้องการถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้อื่น เป็นอาชีพที่ปลูกฝังให้เด็กไทยเป็นคนเก่งและดี รวมถึงเป็นอาชีพที่มีความสุจริตมั่นคงด้วย

อันดับ ๒ แพทย์หรือคุณหมอ ที่สำคัญปีนี้เด็กอยากเป็นแพทย์เฉพาะทางมากขึ้น เช่น แพทย์ทางด้านสมอง แพทย์ทหาร และแพทย์ผิวหนัง โดยอาชีพแพทย์เพิ่งตกอันดับอาชีพในฝันของเด็ก ๆ ตั้งแต่ปี ๒๕๖๐ จากเดิมที่ครองแชมป์ยาวนานถึง ๗ สมัยติดต่อกัน

อันดับ ๓ คือนักกีฬาฟุตบอล เพราะเด็ก ๆ มองว่าการเป็นนักกีฬาช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ผลตอบแทนดี และสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศชาติได้ ในปีนี้อาชีพดังกล่าวยังแซงเบียดอาชีพ “ทหาร” ซึ่งในปี ๒๕๖๐ ติดท็อป ๓ อาชีพในฝัน

ในปีนี้อาชีพเทรนด์ใหม่ที่เด็กไทยให้ความสนใจมากขึ้น คือ เกมเมอร์ นักแคสเกม เพราะต้องการใช้ความชอบในการเล่นเกมมาประกอบอาชีพ สร้างรายได้และสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศ รวมถึงอาชีพ “เซฟ” โดยเด็ก ๆ ให้เหตุผลว่าอยากเป็นเซฟเพราะอยากทำอาหารอร่อย ๆ ให้คนที่ทานมีความสุข นอกจากนี้ เด็กไทยจำนวนไม่น้อยที่สนใจอยากเป็นนักธุรกิจและผู้ประกอบการ เพราะต้องการอิสระในการทำงาน บางส่วนต้องการสืบทอดกิจการของครอบครัว

ผลการสำรวจยังระบุ อาชีพ “ทหาร” เป็นอาชีพที่เท่ที่สุดในสายตาเด็กไทย ตามด้วยอาชีพตำรวจ เหตุผลเพราะคิดว่าเป็นอาชีพที่ได้ปกป้องคุ้มครองประเทศ ได้รับใช้ประชาชนและประเทศชาติ รองลงมา คือ อาชีพ “นักกีฬา” เพราะเปิดโอกาสให้ได้รับใช้ที่ทีมชาติและสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศ ตามด้วยการเป็น “ศิลปินและดารา” และปิดท้ายด้วย “แพทย์”

เมื่อถามถึงเงินเดือนที่เด็ก ๆ ต้องการ ส่วนใหญ่อยู่ที่ ๑๕,๐๐๐ - ๓๐,๐๐๐ บาท โดยเงินเดือนสูงสุดที่เด็กไทยอยากได้ คือ มากกว่า ๑๐๐,๐๐๐,๐๐๐ บาท ซึ่งจากการวิเคราะห์พบว่าอาชีพในฝันของเด็ก ๆ คิดว่าจะได้เงินเดือนสูง คือ อาชีพนักกีฬา เพราะถ้ามีชื่อเสียงจะทำให้ได้รับค่าตอบแทนที่สูงตามมาด้วย

ส่วนเงินเดือนที่ได้ เด็ก ๆ บอกว่าจะนำเงินเดือนที่ได้ไปเลี้ยงดูครอบครัวและตนเอง ขณะที่เด็ก ๆ บางกลุ่ม มองอาชีพที่ชอบเป็นหลัก เพราะเป็นสิ่งที่มีความหมายที่สุด ดังนั้น จะได้รับเงินเดือนเท่าไรก็ได้ แต่ขอให้เพียงพอ ต่อการดำรงชีวิตและเลี้ยงดูครอบครัว

ปรับจาก <https://positioningmag.com/1152841>

๒๖. ข้อใด ไม่สอดคล้อง กับแนวคิดการเลือกอาชีพในฝันของเด็กไทย (๑ คะแนน)

- ก. ทหาร ตำรวจ เป็นอาชีพที่เท่ที่สุด
- ข. อาชีพครูมาแรงเพราะเป็นอาชีพที่มั่นคง
- ค. นักกีฬาฟุตบอลเป็นอาชีพที่มีอิสระในการทำงาน
- ง. นักแคสเกมเป็นอาชีพที่ต้องใช้ความชอบในการเล่นเกมมาสร้างรายได้

๒๗. จากบทอ่านข้างต้น พิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่า **เป็นความจริง** หรือ **ไม่เป็นความจริง**  
(๑ คะแนน)

- ข้อความที่ เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **จริง**
- ข้อความที่ ไม่เป็นความจริง ให้เขียนเครื่องหมาย X ในช่อง **ไม่จริง**

ข้อ	ข้อความ	จริง	ไม่จริง
๑.	เด็กที่ชอบดูการ์ตูนสนใจอาชีพนักแคสเกม	.....	.....
๒.	อาชีพนักธุรกิจติดอันดับอาชีพในฝันของเด็กไทย	.....	.....
๓.	อาชีพแพทย์เป็นอาชีพในฝันอันดับหนึ่งของปี ๒๕๕๙	.....	.....
๔.	อาชีพ ศิลปินดารา เป็นอาชีพที่ติดท็อป ๓ ของอาชีพที่เท่ที่สุดในสายตาเด็กไทย	.....	.....

๒๘. ข้อใดเป็นสาระสำคัญของบทอ่าน (๑ คะแนน)

- ก. แนวคิดการเลือกประกอบอาชีพตามความนิยม
- ข. แนวโน้มความต้องการประกอบอาชีพในปัจจุบัน
- ค. ความสัมพันธ์ของอาชีพในฝันกับอาชีพที่มีรายได้ดี
- ง. การเลือกประกอบอาชีพที่ต้องคำนึงถึงค่านิยมของคนในสังคม

๒๙. “อาชีพเทรนด์ใหม่” หมายความว่าอย่างไร (๑ คะแนน)

๓๐. นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดอาชีพครู แพทย์ ทหาร จึงเป็นอาชีพในฝันของเด็กไทย  
อธิบายเหตุผลประกอบ ๒ ข้อ (๒ คะแนน)