

ตะลุยโจทย์ ม.ปลาย

เพื่อเตรียมสอบ ONET + 9 วิชาสามัญ + GAT-PAT

วิชา GAT : ส่วนความคิดเชื่อมโยง

ชุดที่ 13 (ตอนที่ 1/2)



โดยช่วงตั้งแต่ 3 ก.ค.-26 ต.ค. 61 ท่านสามารถติดตามได้ดังนี้ ตะลุยโจทย์ ป.6 ในวันอังคาร, ตะลุยโจทย์ ม.3 ในวันพุธ และตะลุยโจทย์ ม.ปลาย ในวันพฤหัสบดี+วันศุกร์

ความสามารถในการอ่าน เขียน ทิศเชิงวิเคราะห์ และการแก้ปัญหา

คำสั่ง อ่านบทความเรื่อง “การพัฒนาสุขภาพ” ในบทความนี้มีข้อความที่กำหนดซึ่งพิมพ์ด้วยอักษรตัวพิมพ์ใหญ่ 10 ข้อความ ท้ายบทความจะมีตารางสรุปข้อความที่กำหนด ซึ่งแต่ละข้อความมีตัวเลข 2 หลักกำกับตั้งแต่เลข 01 ถึง 10 แล้วสรุปความเชื่อมโยงของข้อความที่กำหนดแต่ละข้อความกับข้อความอื่นๆ ที่เหลือ ให้สอดคล้องกับเนื้อหาในบทความ และเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

เกณฑ์ที่กำหนด ได้แก่

- ถ้าข้อความที่กำหนดมีข้อความอื่น (ซึ่งอาจมีได้หลายข้อความ) เป็นผลโดยตรงหรือที่เกิดขึ้นในลำดับถัดมา ให้ระบยด้วยตัวเลข 2 หลักหน้าข้อความที่เป็นผลโดยตรงหรือที่เกิดขึ้นในลำดับถัดมา แล้วตามด้วยตัวอักษร “A”
- ถ้าข้อความที่กำหนดมีข้อความอื่น (ซึ่งอาจมีได้หลายข้อความ) เป็นส่วนประกอบ / องค์ประกอบ / ความหมาย ให้ระบยด้วยตัวเลข 2 หลักหน้าข้อความที่เป็นส่วนประกอบ / องค์ประกอบ / ความหมาย แล้วตามด้วยตัวอักษร “D”
- ถ้าข้อความที่กำหนดมีผลทำให้ข้อความอื่น (ซึ่งอาจมีได้หลายข้อความ) ถูกลด / ยับยั้ง / ป้องกัน / ห้าม / ขัดขวาง ให้ระบยด้วยตัวเลข 2 หลักหน้าข้อความที่ถูกลด / ยับยั้ง / ป้องกัน / ห้าม / ขัดขวางนั้น แล้วตามด้วยตัวอักษร “F”
- ถ้าข้อความที่กำหนดไม่มีข้อความอื่นที่เป็นผลโดยตรงหรือที่เกิดขึ้นในลำดับถัดมาหรือที่เป็นส่วนประกอบ / องค์ประกอบ / ความหมาย หรือที่ถูกลด / ยับยั้ง / ป้องกัน / ห้าม / ขัดขวาง ดังกล่าวข้างต้น ให้ระบยคำตอบเป็นตัวเลข “99” แล้วตามด้วยตัวอักษร “H”

ทั้งนี้ให้ใช้เลขกำกับข้อความที่กำหนด 01, 02, 03, ..., 10 เป็นเลขข้อ 1, 2, 3, ..., 10 ในกระดาษคำตอบ

ข้อสอบแต่ละข้ออาจมีได้หลายคำตอบ หากตอบผิดจะถูกหักคะแนนคำตอบที่ผิดคำตอบละ 4 คะแนน โดยหักจากคะแนนรวมของข้อสอบข้อนั้นๆ (ไม่หักคะแนนข้ามข้อ) ดังนั้นถ้าไม่มั่นใจ อย่าเอา

บทความ

การพัฒนาสุขภาพ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) ได้ให้ความหมายของ สุขภาพไว้ในธรรมนูญขององค์การอนามัยโลกเมื่อปี ค.ศ. 1948 ว่า “สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข และมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น”

ดังนั้น เมื่อพิจารณาจากคำว่าข้างต้น “สุขภาพ” ไม่ได้หมายความว่าเพียงสุขภาพกายเท่านั้น ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าไม่สามารถที่จะให้ความสำคัญเฉพาะสุขภาพร่างกายที่ดีเท่านั้นปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมีเรื่องของสุขภาพใจที่ดีด้วย

หัวใจสำคัญของการดูแลสุขภาพ เป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่ต้องปรับปรุง

ส่งเสริมให้ตัวเอง ประกอบด้วย สุขภาพกายที่ดีและสุขภาพใจหรือสุขภาพจิตที่ดี เรื่องนี้จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องเรียนรู้และให้ความสำคัญในอันดับแรกของชีวิตบุคคลที่แสดงว่าเป็นผู้มีคุณสมบัติหรือลักษณะของสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีได้แก่ เป็นผู้**ที่เห็นคุณค่าของชีวิต** เมื่อเราเห็นคุณค่าของชีวิตเราจะรู้ว่าชีวิตของตนนั้นมีประโยชน์ทั้งกับตนเองและกับผู้อื่น เมื่อเราเห็นประโยชน์นั้นยอมทำให้เราเต็มใจที่จะพัฒนาปรับปรุงสุขภาพให้ดียิ่งขึ้นและชวนชวนหาวิธีการที่จะทำให้ชีวิตยืนยาว คุณสมบัติต่อมาคือ **ปรับตัวตามสภาพแวดล้อม** เมื่อเราอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ เราย่อมได้รับอิทธิพลในเรื่องนั้นด้วย เช่น ถ้าคุณอยู่ท่ามกลางคนที่นิยมออกกำลังกาย คุณก็จะถูกผลักดันให้ออกกำลังกายด้วยเช่นกัน คุณสมบัติต่อมา คือ **มีความรับผิดชอบ** ความรับผิดชอบที่จะกล่าวถึงเป็นความรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัว กรณีที่หากเรามีสมาชิกครอบครัวที่ต้องดูแล ไม่ว่าจะเป็น พ่อแม่ พี่น้อง ลูก หรือญาติผู้ใหญ่ เมื่อเราเล็งเห็นถึงหน้าที่ที่เราจะเป็นผู้ดูแลเขาเหล่านั้น เราจะต้องเตรียมสุขภาพกายและใจของเราให้แข็งแรงยิ่งขึ้นไปเพื่อพร้อมที่จะทำหน้าที่ให้ดีที่สุด

นอกจากนั้น การ**มีวินัยต่อตนเอง** ก็เป็นอีกคุณลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพกายและจิตที่ดี หากเรามีวินัยในการออกกำลังกาย สัปดาห์ละครั้ง สองครั้ง สามครั้ง เมื่อทำงานเป็นนิสัยแล้วก็จะทำให้ทั้งกายและจิตใจมีความสมบูรณ์ มีความมั่นคง

คุณสมบัติหรือคุณลักษณะดังกล่าวเป็นกฎเกณฑ์สำคัญที่ทำให้**การทำงานการเรียนประสบความสำเร็จ** มีความก้าวหน้าทางการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นที่**ยอมรับของคนในสังคม** และ**สร้างเสริมบุคลิกภาพ** เมื่อในอนาคตเราได้รับแรงสะท้อนจากปัญหาทางสังคม สิ่งแวดล้อม พันธุกรรม หรือพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ หรือการขาดความรู้ความเข้าใจทางด้านสุขภาพ

คุณสมบัติต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นจะเป็นเกราะคุ้มกันให้สุขภาพกายและจิตของเราไม่หวั่นไหวกับสิ่งเร้าที่มากกระทบ และปัญหาสุขภาพก็จะไม่มีความสำคัญอีกต่อไป

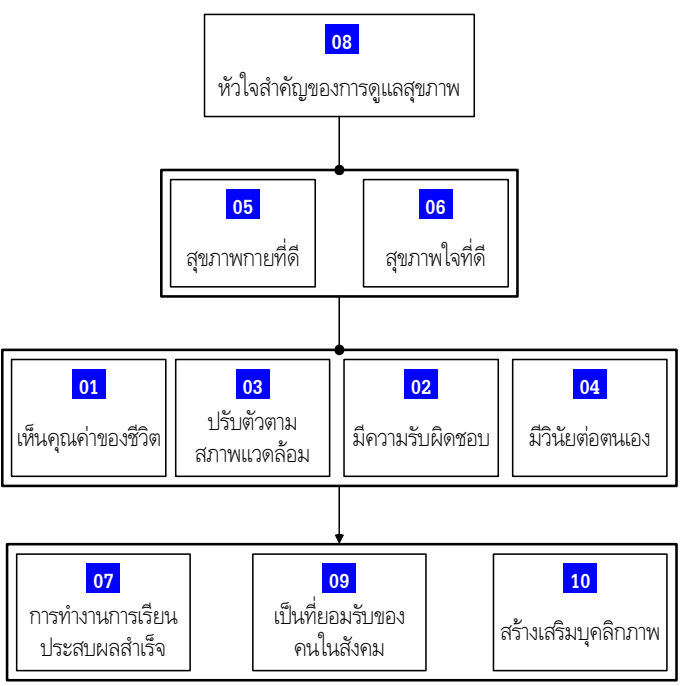
ตารางสรุปข้อความที่กำหนดและเลขกำกับข้อความ และที่ว่างสำหรับร่างคำตอบ

เลขกำกับ	ข้อความที่กำหนด	ที่ว่างสำหรับร่างคำตอบ
01	เห็นคุณค่าของชีวิต	
02	มีความรับผิดชอบ	
03	ปรับตัวตามสภาพแวดล้อม	
04	มีวินัยต่อตนเอง	
05	สุขภาพกายที่ดี	
06	สุขภาพใจที่ดี	

เลขกำกับ	ข้อความที่กำหนด	ที่ว่างสำหรับร่างคำตอบ
07	การทำงานการเรียนประสบผลสำเร็จ	
08	หัวใจสำคัญของการดูแลสุขภาพ	
09	เป็นที่ยอมรับของคนในสังคม	
10	สร้างเสริมบุคลิกภาพ	

เฉลย

แผนภูมิบทความ การพัฒนาสุขภาพ



ตารางสรุปข้อความที่กำหนดและเลขกำกับข้อความ และที่ว่างสำหรับร่างคำตอบ

เลขกำกับ	ข้อความที่กำหนด	ที่ว่างสำหรับร่างคำตอบ
01	เห็นคุณค่าของชีวิต	07A 09A 10A
02	มีความรับผิดชอบ	07A 09A 10A
03	ปรับตัวตามสภาพแวดล้อม	07A 09A 10A
04	มีวินัยต่อตนเอง	07A 09A 10A
05	สุขภาพกายที่ดี	01D 02D 03D 04D
06	สุขภาพใจที่ดี	01D 02D 03D 04D
07	การทำงานการเรียนประสบผลสำเร็จ	99H
08	หัวใจสำคัญของการดูแลสุขภาพ	05D 06D
09	เป็นที่ยอมรับของคนในสังคม	99H
10	สร้างเสริมบุคลิกภาพ	99H

นักเรียนสามารถเข้าไปดูข้อมูลย้อนหลังได้ที่ www.bunditnaenaw.com