

## กระดาษเขียนตอบข้อที่ 1

|                |           |
|----------------|-----------|
| โรงเรียน ..... |           |
| สมาชิก 1.....  | ชั้น..... |
| 2.....         | ชั้น..... |
| 3.....         | ชั้น..... |

แนวคิดวิธีในการคำนวณปริมาตรส่วนผสมของน้ำตะไคร้หอมกันยุง

น้ำตะไคร้หอม 120 ขวด ๆ ละ 50 ลูกบาศก์เซนติเมตร  
 .....  
 มีปริมาตรรวม  $120 \times 50 = 6000$  ลูกบาศก์เซนติเมตร  
 .....  
 จากสูตรทำน้ำตะไคร้หอมจะได้ส่วนผสมปริมาณ 305 ลูกบาศก์เซนติเมตร  
 .....  
 จะต้องผสมตามสูตร  $\frac{6000}{300}$  ครั้ง = 19.67 ครั้ง  
 .....  
 นั่นคือทำตามสูตร 20 ครั้ง  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

ตอบ ครูสมปองต้องเตรียมส่วนผสมในการทำสเปรย์ตะไคร้หอม ปริมาณดังนี้

- |                    |                        |                   |
|--------------------|------------------------|-------------------|
| 1.น้ำมันตะไคร้หอม  | $3 \times 20 = 60$     | ลูกบาศก์เซนติเมตร |
| 2.น้ำมันตะไคร้บ้าน | $1 \times 20 = 20$     | ลูกบาศก์เซนติเมตร |
| 3.น้ำมันลาเวนเดอร์ | $1 \times 20 = 20$     | ลูกบาศก์เซนติเมตร |
| 4.แอลกอฮอล์        | $50 \times 20 = 1000$  | ลูกบาศก์เซนติเมตร |
| 5.น้ำสะอาด         | $250 \times 20 = 5000$ | ลูกบาศก์เซนติเมตร |

## กระดาษเขียนตอบข้อที่ 2

|                |           |
|----------------|-----------|
| โรงเรียน ..... |           |
| สมาชิก 1.....  | ชั้น..... |
| 2.....         | ชั้น..... |
| 3.....         | ชั้น..... |

พลังงานที่นายต่อมได้รับในวันนี้

| รายการอาหาร      | ปริมาณ       | พลังงานที่ได้รับ<br>(กิโลแคลอรี) |
|------------------|--------------|----------------------------------|
| ข้าวขาหมู        | 1   จาน      | <b>690</b>                       |
| โจ๊กหมู          | 1   ถ้วย     | <b>160</b>                       |
| มักกะโรนีผัดกุ้ง | 1   จาน      | <b>420</b>                       |
| เฟรนฟรายด์       | 9   ชิ้น     | <b>330</b>                       |
| ฟรุตเค้ก         | 1   ชิ้น     | <b>400</b>                       |
| ปาต่องโก๋        | 3   คู่กลาง  | <b>810</b>                       |
| โอวัลติน         | 1   แก้ว     | <b>210</b>                       |
| น้ำอัดลม (หวาน)  | 2   แก้ว     | <b>150</b>                       |
| น้ำกระเจียบ      | 1   แก้ว     | <b>120</b>                       |
| แตงโม            | 4   ชิ้นพอคำ | <b>30</b>                        |
|                  | <b>รวม</b>   | <b>3320</b>                      |

พลังงานที่นายต่อมควรจะได้รับจากอาหารในแต่ละวัน

$$\begin{aligned} \text{BMR} &= 66 + (13.7 \times 70) + (5 \times 165) - (6.8 \times 32) \\ &= 66 + 959 + 825 - 217.6 \\ &= 1632.4 \end{aligned}$$

สรุป นายต่อมควรได้รับพลังงานวันละ **1632.4** กิโลแคลอรี

นายต่อมได้รับพลังงานเกิน **1686.6** กิโลแคลอรี

ในวันนี้ นายต่อมควรออกกำลังกายดังรายการ ในตาราง

| รายการการออกกำลังกาย     | เวลา (นาที) | พลังงานที่ถูกเผาผลาญ (กิโลแคลอรี) |
|--------------------------|-------------|-----------------------------------|
| <b>เดินขึ้นบันได</b>     | <b>94</b>   | <b>939 - 1691</b>                 |
| <b>หรือ เดินขึ้นเนิน</b> | <b>113</b>  | <b>904 - 1695</b>                 |
| <b>หรือ วิ่งเร็ว</b>     | <b>84</b>   | <b>1265 - 1680</b>                |
|                          |             |                                   |
|                          |             |                                   |
|                          | <b>รวม</b>  |                                   |

ทำหลายอย่าง

$$\text{วิ่งเร็ว } 60 \text{ (กิโลแคลอรี)} + \text{เล่นเทนนิส } 60 \text{ (กิโลแคลอรี)} = 1680 \text{ (กิโลแคลอรี)}$$

$$\text{วิ่งเบาๆ } 90 \text{ (กิโลแคลอรี)} + \text{วิ่งเร็ว } 30 \text{ (กิโลแคลอรี)} = 1725 \text{ (กิโลแคลอรี)}$$

$$\text{เดินขึ้นบันได } 60 \text{ (กิโลแคลอรี)} + \text{ว่ายน้ำ } 60 \text{ (กิโลแคลอรี)} = 1830 \text{ (กิโลแคลอรี)}$$

### กระดาษเขียนตอบข้อที่ 3

|                |           |
|----------------|-----------|
| โรงเรียน ..... |           |
| สมาชิก 1.....  | ชั้น..... |
| 2.....         | ชั้น..... |
| 3.....         | ชั้น..... |

#### ขั้นตอนการประมาณจำนวนค้ำควาในถ้ำ

1. วัดความกว้างและความยาวของภาพ .....
2. แบ่งภาพเป็นส่วนเล็กๆเท่าๆกัน .....
3. สุ่มนับจำนวนค้ำควา 1 ส่วน .....
4. คำนวณค้ำควาในภาพโดยนำจำนวนที่นับได้ในข้อ 3 คูณจำนวนส่วนแบ่ง .....
5. คำนวณค้ำควาในภาพโดยนำผลลัพธ์ที่ได้  $4 \times \frac{60}{5} \times 30$  .....

#### ขั้นตอนการคำนวณ

1. วัดความกว้างและความยาวของภาพได้ ขนาด  $12 \times 12$  ซม.<sup>3</sup> .....
2. แบ่งภาพเป็นส่วนย่อยๆได้ 36 ภาพ .....
3. นับจำนวนค้ำควาใน 1 ส่วนได้ 40 ตัว .....
4. ค้ำควาในภาพมีประมาณ  $40 \times 36 = 1440$  ตัว .....
5. ค้ำควาในถ้ำมีประมาณ  $1440 \times \frac{60}{5} \times 30 = 518,400$  ตัว .....

ตอบ มีค้ำควาในถ้ำนี้ประมาณ.....518,400.....ตัว

## กระดาษเขียนตอบข้อที่ 4

|                |           |
|----------------|-----------|
| โรงเรียน ..... |           |
| สมาชิก 1.....  | ชั้น..... |
| 2.....         | ชั้น..... |
| 3.....         | ชั้น..... |

คำตอบ

เมื่อเทียบน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กทั้ง 3 คน กับเกณฑ์ความสูง และน้ำหนักเฉลี่ยของเด็กไทยพบว่า

| ชื่อ          | น้ำหนักเทียบกับเกณฑ์ | ส่วนสูงเทียบกับเกณฑ์ | ผลสรุป    |
|---------------|----------------------|----------------------|-----------|
| ค.ช.ธรรมรัตน์ | มากเกินเกณฑ์         | ตามเกณฑ์             | เริ่มอ้วน |
| ค.ช.เสวี      | ตามเกณฑ์             | ค่อนข้างสูง          | สมส่วน    |
| ค.ช.ศดาญ      | ตามเกณฑ์             | เตี้ย                | เริ่มอ้วน |

## กระดาษเขียนตอบข้อที่ 5

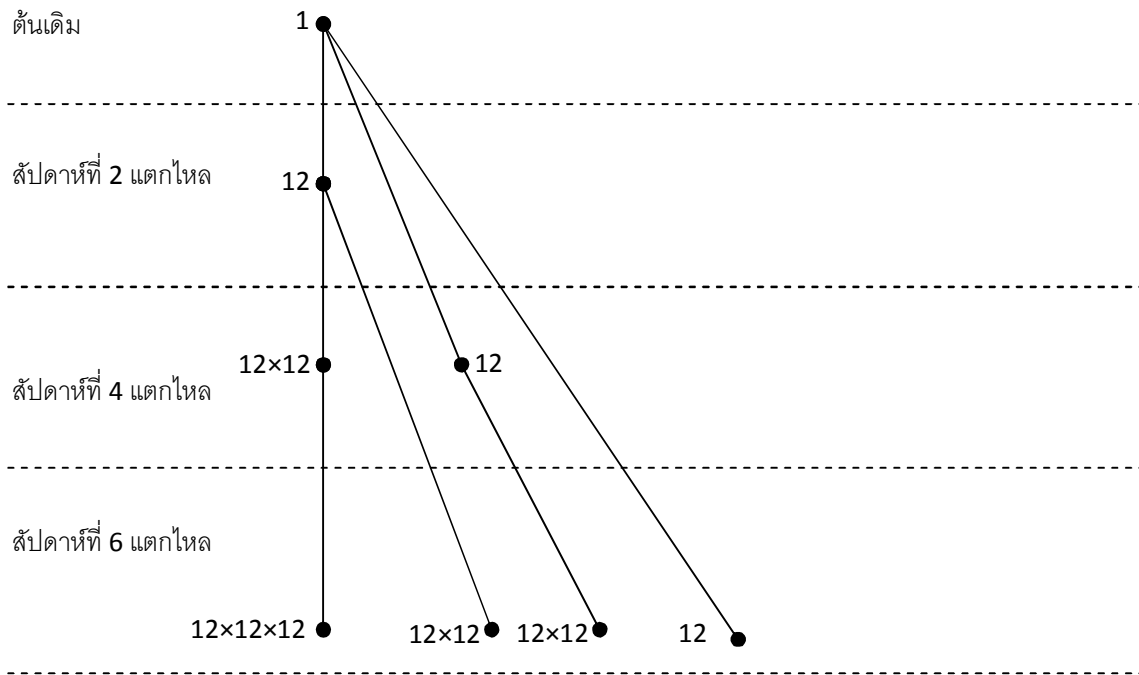
โรงเรียน .....

สมาชิก 1.....ชั้น.....

2.....ชั้น.....

3.....ชั้น.....

แผนภาพแสดงการเพิ่มจำนวนผักตบชวา



จำนวนผักตบชวาทั้งหมดเมื่อเวลาผ่านไป 6 สัปดาห์

**รวม  $1 + 2 + (12 \times 12) + 12 + (12 \times 12 \times 12) + (12 \times 12) + 12 = 2,197$**

## กระดาษเขียนตอบข้อที่ 6

โรงเรียน .....

สมาชิก 1.....ชั้น.....

2.....ชั้น.....

3.....ชั้น.....

### แผนการใช้จ่ายเงินแต่ละเดือนของนางสาวปอศรี

| รายการค่าใช้จ่าย                        | จำนวนเงินที่ตั้งไว้ | คิดเป็นร้อยละของรายได้ |
|---|---------------------|------------------------|
| 1.ค่าอาหาร                              | <b>4,080</b>        | <b>39.06%</b>          |
| 2.ค่าเสื้อผ้า                           | <b>200</b>          | <b>1.95%</b>           |
| 3.ค่าที่พัก + น้ำไฟ                     | <b>2,000</b>        | <b>19.53%</b>          |
| 4.ค่าเดินทาง                            | <b>500</b>          | <b>4.88%</b>           |
| 5.อื่นๆ เบ็ดเตล็ด โทรศัพท์,สบู่ ยาสีฟัน | <b>1,000</b>        | <b>9.76%</b>           |
| <b>75.18%</b>                           | <b>รวม</b>          | <b>24.82%</b>          |
|   | <b>เหลือ</b>        |                        |

นำเสนอข้อมูลตามความเหมาะสม

แผนภูมิวงกลมแสดงแผนการใช้จ่ายของนางสาวปอศรี

