**ชุดที่ 1 แนวข้อสอบ O-NET วิชา สุขศึกษาฯ ประถมศึกษา**

**ส่วนที่ 1** :แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว ให้ ⭘ ล้อมรอบตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ฝนกำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ฝนอยู่ในวัยใด และควรมีรูปร่างอย่างไร

1. วัยเด็ก มีรูปร่างผอม

2. วัยรุ่น มีสะโพกผาย

3. วัยรุ่น มีผิวหนังอ่อนนุ่ม

4. วัยผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบนศีรษะ

2. ต้นดื่มนมทุกวัน การกระทำของต้นมีประโยชน์ต่ออวัยวะใด เพราะอะไร

1. หัวใจ เพราะนมมีธาตุเหล็กสูง

2. กระดูก เพราะนมมีแคลเซียมสูง

3. กล้ามเนื้อ เพราะนมมีไขมันมาก

4. ใบหน้า เพราะนมมีสารต้านอนุมูลอิสระ

3. ถ้านักเรียนยืนขาเดียวทรงตัวประมาณ 15 วินาที ไม่ได้ แต่เพื่อนๆทำได้ จะแปลความหมายได้ว่าอย่างไร

1. นักเรียนมีพัฒนาการที่ไม่สมวัย

2. นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

3. นักเรียนมีร่างกายที่ไม่สมประกอบ

4. นักเรียนมีปริมาณน้ำในหูที่มากกว่าเพื่อน

4. ระบบในข้อใดที่จะต้องทำงานหนักขึ้นเมื่อเรามีการออกกำลังกาย

1. ระบบขับถ่าย

2. ระบบสืบพันธุ์

3. ระบบประสาท

4. ระบบย่อยอาหาร

5. ใครปฏิบัติตนในการดูแลระบบขับถ่ายเหงื่อได้เหมาะสมที่สุด

1. โด่งไม่กินอาหารรสจัด

2. ต้อยทาแป้งหลังอาบน้ำ

3. หน่อยใส่เสื้อผ้าฝ้ายที่มีเนื้อบางเมื่ออากาศร้อน

4. ปุ้มใช้ผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกายทารักแร้ทุกวัน

6. การกระทำในข้อใดมีความเสี่ยงที่จะเป็นอันตรายต่อกระดูกมากที่สุด

1. นอนดึก

2. ดื่มกาแฟ

3. ปีนต้นไม้

4. กินของหมักดอง

7. ข้อใดเป็นพฤติกรรมที่เป็นผลดีต่อระบบขับถ่ายแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์

1. ออกกำลังกายทุกวัน

2. กินอาหารที่มีแคลเซียมมาก

3. ไม่ออกกำลังกายที่ผาดโผน

4. สวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่รัดเกินไป

8. เมื่ออากาศร้อน ร่างกายจะมีเหงื่อออกมา เกี่ยวข้องกับระบบใดของร่างกายมากที่สุด

1. ระบบไหลเวียนโลหิต

2. ระบบย่อยอาหาร

3. ระบบขับถ่าย

4. ระบบหายใจ

9. บุคคลใดมีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่สมวัย

1. จอยมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย

2. ตุ๊กวิ่งและเดินได้อย่างคล่องแคล่ว

3. ก้อยรู้สึกดีใจเมื่อคนอื่นชมเชยตนเอง

4. บาสเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนที่ถูกทำโทษ

10. ถ้าเราท้องผูกเป็นเวลานาน จะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร

1. ทำให้นอนไม่หลับ

2. ทำให้ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น

3. ทำให้ผิวหนังขาดความชุ่มชื้น

4. ทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ

11. ถ้าเรากินอาหารประเภทเนื้อสัตว์เข้าไป อาหารประเภทนี้จะถูกย่อยครั้งแรกที่อวัยวะใด

1. ตับ

2. ลำไส้เล็ก

3. หลอดอาหาร

4. กระเพาะอาหาร

12. อาร์มตกต้นไม้จึงขาหัก จะทำให้เกิดผลเสียในข้อใดมากที่สุด

1. หัวใจหยุดทำงาน

2. เส้นเลือดตีบตัน

3. เชื้อโรคเข้าสูงร่างกายได้ง่าย

4. เคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก

13. ถ้านักเรียนกลั้นขับถ่ายอุจจาระเป็นเวลานานๆจะส่งผลเสียต่ออวัยวะอื่นอย่างไร

1. ทำให้เป็นไส้ติ่งอักเสบ

2. ทำให้เป็นโรคมะเร็งปากมดลูก

3. ทำให้เกิดแก๊สในกระเพราะอาหาร

4. ทำให้เลือดไม่สามารถเดินทางไปเลี้ยงลำไส้ได้

14. การเคลื่อนไหวร่างกายเกี่ยวข้องกับอวัยวะใดมากที่สุด

1. ปอด

2. หัวใจ

3. กล้ามเนื้อ

4. กระเพาะอาหาร

15. การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดมีผลดีต่อร่างกายอย่างไร

1. ทำให้ฟันกรามแข็งแรงขึ้น

2. ทำให้กระเพาะปัสสาวะไม่อักเสบ

3. ทำให้หัวใจไม่ต้องทำงานหนักมาก

4. ทำให้กระเพาะอาหารทำงานได้รวดเร็วขึ้น

16. ข้อใดเป็นวิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อที่ถูกต้อง

1. ซื้ออาหารเสริมมากินแทนอาหารมื้อเย็น

2. กินแต่อาหารประเภทโปรตีนอย่างเดียว

3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

4. เวลายกของหนักไม่ต้องใช้แรงขาช่วย แต่ให้ใช้แรงแขนยกอย่างรวดเร็ว

17. ข้อใดเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กมีอาการซึมเศร้า

1. ปู่ย่าเป็นผู้เลี้ยงเด็กเอง

2. พ่อแม่ทะเลาะกันเสมอ

3. พ่อแม่ทำงานนอกบ้าน

4. พ่อแม่มีฐานะยากจน

18. ข้อใดที่อาจจะทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความทุกข์มากที่สุด

1. พ่อแม่ทำงานนอกบ้าน

2. แม่ให้ลูกช่วยทำงานบ้าน

3. พ่อให้ลูกทำการบ้านตอนเย็น

4. พ่อดื่มสุราสังสรรค์กับเพื่อนทุกเย็น

19. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของเด็กวัย 10-12 ปี

1. ตามใจเพื่อน

2. ชอบอยู่คนเดียว

3. ไม่กล้าแสดงออก

4. รังเกียจเพศตรงข้าม

20. ใครมีคุณสมบัติของเพื่อนแท้

1. น้อยชวนเพื่อนข้ามถนนขณะรถติด

2. หน่อยยืมเงินเพื่อนไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์

3. นิดหัวเราะขำเมื่อเพื่อนถูกล้อเลียนว่า “ช้างน้อย”

4. นิดให้กำลังใจเพื่อนเมื่อเพื่อนสอบได้คะแนนไม่ดี

21. ข้าวหอมให้เพื่อนยืมดินสอ เพราะเพื่อนลืมเอามา นักเรียนคิดว่าข้าวหอมปฏิบัติดีกับเพื่อนในด้านใด

1. ให้เกียรติเพื่อน

2. มีน้ำใจกับเพื่อน

3. พูดสุภาพกับเพื่อน

4. ให้คำแนะนำกับเพื่อน

22. พฤติกรรมของใครในข้อต่อไปนี้ที่อาจทำให้เกิดอันตรายทางเพศได้

1. อาร์ทรีบบอกครูเมื่อเห็นผู้ชายคนหนึ่งไม่น่าไว้ใจ

2. แต้วปฏิเสธขนมที่ลุงข้างบ้านให้โดยบอกว่าอิ่มแล้ว

3. จิ๋วไม่ยอมพูดคุยกับคนแปลกหน้าหรือคนไม่คุ้นเคย

4. อ้อมมีบ้านอยู่ในซอยเปลี่ยวและต้องกลับบ้านดึกๆ คนเดียว

23. ข้อใด**ไม่ใช่**ความสำคัญของครอบครัว

1. ให้ความรัก

2. ให้การเลี้ยงดู

3. ให้ที่อยู่อาศัย

4. ให้ที่หลบซ่อน

24. การกระทำของใครที่อาจทำให้เกิดความขัดแย้งกับเพื่อน

1. แตงให้เพื่อนยืมปากกา

2. ปอสอนการบ้านเพื่อน

3. เดือนขอเพื่อนลอกการบ้าน

4. บอลชวนเพื่อนปลูกต้นไม้

25. การออกกำลังกาย เป็นสุขปฏิบัติทางเพศที่ดีอย่างไร

1. ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี

2. ทำให้ไม่หมกมุ่นในเรื่องเพศ

3. ทำให้เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม

4. ทำให้เป็นที่ชื่นชมของเพื่อนๆ

26. หากนักเรียนต้องอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายทางเพศ นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะ  
 สามารถเอาตัวรอดจากอันตรายทางเพศนั้นได้

1. พยายามต่อสู้ ขัดขืน

2. ตั้งสติและพยายามหาคนช่วย

3. พกอาวุธไว้สำหรับป้องกันตัว

4. ตะโกนให้คนช่วยด้วยเสียงอันดัง

27. ถ้ามีเพื่อนล้อนักเรียนว่ามีขนาดหน้าอกใหญ่ขึ้น (เพศหญิง) หรือมีเสียงที่แตกห้าว (เพศชาย) นักเรียน  
 ควรทำอย่างไร

1. ต่อว่าเพื่อนด้วยถ้อยคำรุนแรง

2. ไปบอกครูเพื่อให้ลงโทษเพื่อน

3. ไม่คุยกับเพื่อนคนที่ล้อนักเรียน

4. ไม่โกรธเพื่อน และทำความเข้าใจว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ

28. การออกกำลังกายแบบใดเป็นการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่

1. วิ่งเหยาะๆ รอบสนาม 1 รอบ

2. ใช้มือดันกำแพงและนิ่งค้างไว้

3. ก้มตัว ใช้ปลายมือแตะปลายเท้า

4. บิดลำตัวไปทางด้านซ้ายและขวาสลับกัน

29. การเขย่งปลายเท้าขึ้นลงถือเป็นการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่หรือไม่ เพราะเหตุใด

1. เป็น เพราะใช้อวัยวะในการเคลื่อนไหวเพียงชนิดเดียว

2. เป็น เพราะไม่มีการเคลื่อนที่ร่างกายไปจุดอื่น

3. ไม่เป็น เพราะเท้าไม่อยู่ติดพื้นตลอดเวลา

4. ไม่เป็น เพราะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่จะต้องไม่มีการเคลื่อนไหวของเท้าโดยเด็ดขาด

30. นักเรียนคิดว่าควรใช้เพลงแบบใดในการประกอบการเคลื่อนไหว

1. เพลงที่มีจังหวะช้าๆ

2. เพลงที่มีจังหวะเร็วปานกลาง

3. เพลงที่มีจังหวะเร็วมาก

4. เพลงที่มีจังหวะกระแทกกระทั้น

31. ข้อใดเป็นหลักการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคนที่มีสุขภาพปกติ

1. ออกกำลังกายวันเว้นวัน วันละไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมง

2. ออกกำลังกาย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที

3. ออกกำลังกาย 3 ครั้ง ต่อวัน ครั้งละ 60 นาที

4. ออกกำลังกายทุกวัน วันละ 1 ชั่วโมง

32. ข้อใดเป็นสิ่งสำคัญของการวิ่งระยะสั้น

1. ความแข็งแรง

2. ความอดทน

3. ความยืดหยุ่น

4. ความเร็ว

33. การกระทำในข้อใดถือว่าขาดมารยาทในการเล่นกีฬามากที่สุด

1. ต้นเตะบอลให้ผู้รักษาประตูฝ่ายตรงข้าม

2. หน่องใช้ศีรษะโหม่งลูกตะกร้อให้เพื่อนรับ

3. ก้านใช้มือทุ่มลูกบอลจากข้างสนามมาให้เพื่อน

4. อาร์ตขัดขาคู่แข่งเพื่อแย่งลูกบอลที่คู่แข่งกำลังเลี้ยง

34. กิจกรรมใดทำให้ร่างกายยืดหยุ่นได้มากที่สุด

1. กลิ้งตัว

2. การต่อตัว

3. การม้วนตัว

4. การเดินบนคาน

35. ข้อใดเป็นสิ่งกำหนดในการทำกายบริหารมือเปล่าประกอบดนตรี

1. ท่ากายบริหาร

2. เนื้อเพลง

3. ทำนอง

4. จังหวะ

36. นักเรียนคิดว่าเสียงในข้อใดไม่เหมาะสมสำหรับใช้กำหนดจังหวะในการทำกายบริหารประกอบจังหวะ

1. เสียงกลอง

2. เสียงนกหวีด

3. เสียงขลุ่ย

4. เสียงปรบมือ

37. ข้อใดคือจุดมุ่งหมายของการเล่นเกมแบบผลัด

1. ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น

2. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน

3. เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่ว

4. เพื่อเป็นการเปรียบเทียบความสามารถ

38. ข้อใด**ไม่ใช่**ลักษณะของการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่

1. การบิดตัวไปมา

2. การกระโดดเชือก

3. การยกเข่าไปด้านหลัง

4. การก้มหน้าแตะปลายเท้า

39. ในการฝึกการเคลื่อนไหวของร่างกาย อวัยวะใดใช้ในการเคลื่อนไหวมากที่สุด

1. มือ เท้า

2. มือ ศีรษะ

3. ศีรษะ เท้า

4. เข่า เอว

40. ข้อใด**ไม่ใช่**สิ่งที่ควรปฏิบัติในการทำท่ากายบริหารประกอบจังหวะเพลง

1. ทำท่าตามใจตนเองไม่ฟังจังหวะ

2. ปรับเปลี่ยนท่าทางให้เข้ากับเนื้อเพลง

3. อบอุ่นร่างกายก่อนทำกิจกรรม

4. พูดนับเลขเพื่อเป็นการนับจังหวะ

41. ถ้านักเรียนจะทำท่ากายบริหารมือเปล่าประกอบจังหวะ นักเรียนต้องปฏิบัติขั้นตอนใด เป็นขั้นตอนแรก

1. รู้จักเครื่องดนตรี

2. ดูสาธิตวิธีปฏิบัติ

3. ฟังจังหวะให้เข้าใจ

4. จับคู่กับเพื่อนก่อนฝึกปฏิบัติ

42. ข้อใดเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการทำท่ากายบริหารประกอบจังหวะ

1. ความสวยงามของท่าประกอบ

2. ความยากง่ายของท่าประกอบ

3. ความแม่นยำของท่าประกอบ

4. ความสัมพันธ์ของจังหวะและท่าประกอบ

43. การเล่นเกมให้ปลอดภัยควรปฏิบัติตามข้อใด

1. เล่นตามหัวหน้าทีม

2. เล่นตามใจตนเอง

3. เล่นอย่างจริงจัง

4. เล่นตามกติกา

44. การเคลื่อนไหวในข้อใด ต้องใช้หลักการใช้แรง

1. เดินบนคาน

2. เปิดตู้เย็น

3. วิ่งรับลูกบอล

4. วิ่งขึ้นบันได

45. ผู้ที่เจ็บป่วย ควรเลือกทำกิจกรรมนันทนาการในข้อใด

1. ว่ายน้ำ

2. เต้นลีลาศ

3. ปั่นจักรยาน

4. อ่านหนังสือ

46. ผู้ที่เล่นเป็นตัวสำรองของทีมวอลเลย์บอลคนใดที่ปฏิบัติได้ถูกต้อง

1. ป้อมฝึกซ้อมพร้อมเพื่อนในทีมทุกวัน

2. แอนหยุดฝึกซ้อมอยู่ที่บ้านด้วยตนเอง

3. ต่ายหยุดซ้อมเพื่อไปสืบข้อมูลทีมคู่แข่ง

4. หนิงมาซ้อมกับเพื่อนเฉพาะวันที่มีเวลาว่าง

47. การมีความพร้อมในด้านทักษะการเล่นกีฬาทำให้เกิดผลดีในข้อใด

1. เล่นกีฬาได้อย่างสนุกสนาน

2. ทำให้มีมารยาทในการเล่น

3. ทายผลการเล่นได้แม่นยำ

4. ทำให้มีน้ำใจนักกีฬา

48. ถ้านักเรียนต้องเลือกซื้อกระเทียมเพื่อนำมาทำปลาหมึกทอดกระเทียมพริกไทย นักเรียนจะมีวิธีเลือกซื้อ  
 อย่างไร

1. เลือกกระเทียมกลีบใหญ่

2. เลือกกระเทียมที่ปอกเปลือกแล้ว

3. เลือกกระเทียมที่ไม่หลุดออกจากโคน

4. เลือกกระเทียมที่ไม่ลีบ หรือมีเชื้อรา

49. การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายมีประโยชน์อย่างไร

1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้น

2. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อขามีขนาดใหญ่ขึ้น

3. ช่วยทำให้มีบุคลิกภาพที่ดียิ่งขึ้น

4. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

50. เพราะเหตุใดจึงต้องตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมอ

1. เพื่อป้องกันเชื้อโรคสะสมอยู่ที่เล็บ

2. เพื่อป้องกันไม่ให้เล็บขีดข่วนผิวหนัง

3. เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายโดยรอยเกาของเล็บ

4. เพื่อป้องกันไม่ให้เล็บหักหรือฉีก ขาด

51. นักเรียนจะมีส่วนร่วมในการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อมได้อย่างไร

1. ใช้วัสดุที่ทำมาจากธรรมชาติ

2. ใช้วัสดุที่มีอยู่ในบ้านเท่านั้น

3. ใช้วัสดุที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว

4. ใช้วัสดุสังเคราะห์ที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ

52. ปัญหาสุขภาพที่มีสาเหตุมาจากอากาศเป็นพิษ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพเราอย่างไร

1. ทำให้สุขภาพจิตเสีย

2. ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ

3. ทำให้ร่างกายเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย

4. ทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับผิวหนัง

53. เพราะเหตุใดโรคผดผื่นคัน จึงมักพบบริเวณหน้าผาก คอ ขาหนีบ รักแร้ และหลัง

1. เพราะเป็นบริเวณผิวหนังที่อยู่ใต้ร่มผ้า

2. เพราะเป็นบริเวณที่รูเหงื่อมีขนาดใหญ่

3. เพราะเป็นบริเวณที่มีต่อมเหงื่อขนาดใหญ่

4. เพราะเป็นบริเวณที่ทำความสะอาดได้ยาก

54. ไข้หวัดใหญ่แตกต่างจากไข้หวัดธรรมดาอย่างไร

1. ปริมาณเชื้อไข้ที่ได้รับ   
2. ระยะเวลาที่มีไข้

3. ยาที่ใช้ในการรักษา

4. ลักษณะอาการที่สำคัญ

55. ถ้าผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนอยู่ในระดับควรปรับปรุง นักเรียนควรทำอย่างไร

1. ทดสอบซ้ำหลายๆครั้ง

2. หาข้อบกพร่องและวิธีปรับปรุง

3. เปลี่ยนประเภทการทดสอบ

4. ลดจำนวนครั้งในการทดสอบลง

56. อ้อมแอ้มนั่งกินขนมกับเติ้งอยู่ที่ศาลาริมน้ำ เติ้งแกะห่อขนมแล้วทิ้งลงน้ำโดยบอกว่าขี้เกียจเดินไปทิ้ง  
ที่ถังขยะ ถ้านักเรียนเป็นอ้อมแอ้มนักเรียนจะทำอย่างไร

1. ต่อว่าเติ้งด้วยคำหยาบคาย

2. ไปฟ้องครูเพื่อให้ครูลงโทษเติ้ง

3. ทำเป็นไม่เห็น เพราะคิดว่าคงไม่เป็นอะไร

4. บอกเติ้งว่าไม่ควรทิ้ง เพราะจะทำให้น้ำเสีย

57. ข้อใดคือประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติครบทั้ง 3 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ   
 และสังคม

1. มีรูปร่างที่ดี ร่าเริง มีบุคลิกภาพดี

2. มีร่างกายแข็งแรง มีบุคลิกภาพดี มีน้ำใจ

3. มีร่างกายแข็งแรง ร่าเริง เป็นที่รักของเพื่อนๆ

4. มีน้ำใจ ร่าเริง สนุกสนาน

58. ถ้านักเรียนไปตลาด แล้วพบอาหารกระป๋องยี่ห้อที่รับประทานเป็นประจำกำลังลดราคา   
แต่อาหารกระป๋องนั้นมีฉลากที่ซีดจาง หรือหลุดหาย ฉีกขาด นักเรียนควรจะซื้อมารับประทานหรือไม่ เพราะอะไร

1. ควรซื้อ เพราะเป็นยี่ห้อที่รับประทานประจำ

2. ควรซื้อ เพราะมีราคาถูก

3. ไม่ควรซื้อ เพราะอาจไม่ใช่ยี่ห้อที่รับประทานประจำ เนื่องจากฉลากฉีกขาด จึงอาจทำให้จำผิดได้

4. ไม่ควรซื้อ เพราะฉลากที่ฉีกขาด ทำให้ไม่ทราบข้อมูลที่ถูกต้องและครบถ้วนของอาหารจึงอาจ  
 ไม่ปลอดภัยหากนำมารับประทาน

59. ถ้านักเรียนปล่อยให้ฟันผุ จะส่งผลกระทบอย่างไร

1. เกิดฟันคุด

2. มีกลิ่นปาก

3. เกิดอาการพูดไม่ชัด

4. มีคราบเหลืองติดที่ตัวฟัน

60. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเมื่อนักเรียนแพ้สบู่ก้อนใหม่

1. ไม่อาบน้ำ

2. ไม่ฟอกสบู่

3. เปลี่ยนใช้สบู่ยี่ห้อใหม่

4. ใช้แชมพูสระผมถูตัวแทน

61. ข้อใดคือหลักการสำคัญในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

1. ทำให้นานกว่าเพื่อนเสมอ

2. ทำให้มากกว่าเพื่อนเสมอ

3. ทำอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ

4. ทำให้เหมือนและพร้อมเพรียงกับเพื่อน

62. พฤติกรรมในข้อใดต่อไปนี้ที่อาจก่อให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมได้

1. ปิดก๊อกน้ำทุกครั้งหลังใช้เสร็จ

2. นำขยะเหลือใช้มาเผา

3. ปลูกพืชที่ช่วยรักษาหน้าดิน

4. ใช้พืชมาทำยารักษาโรคเท่าที่จำเป็น

63. ข้อใดเป็นผลดีที่เกิดจากการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีซึ่งสังเกตได้ชัดเจนที่สุด

1. เป็นที่รักของครู

2. เป็นที่ชื่นชมของเพื่อน

3. มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

4. เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม

64. หากมีผู้ถามนักเรียนว่าจะทราบได้อย่างไรว่าเขาแพ้อาหาร นักเรียนจะให้คำตอบอย่างไร

1. ให้สังเกตว่าหลังกินอาหาร แล้วมีอาการผื่นคันหรือไม่

2. ให้สังเกตว่าอาหารที่กินเข้าไปมีกลิ่นเหม็นหรือไม่

3. ให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจจังหวะการเต้นของหัวใจ

4. ให้สังเกตว่าตนเองมีน้ำหนักลดลงหรือไม่

65. ในการเลือกซื้อน้ำส้มสายชู นักเรียนมีหลักในการเลือกซื้ออย่างไร

1. เลือกซื้อยี่ห้อที่มีการโฆษณา

2. เลือกตามคำแนะนำของเพื่อน

3. ศึกษารายละเอียดที่ฉลากข้างขวด

4. เลือกยี่ห้อที่มีปริมาณกรดน้ำส้มสูง

66. ข้อใด**ไม่ใช่**การป้องกันโรคไข้เลือดออก

1. ทำลายแหล่งที่มีน้ำขัง

2. พยายามไม่ให้ถูกยุงกัด

3. ปิดฝาโอ่งหรือฝาตุ่มให้มิดชิด

4. ใส่ทรายลงในภาชนะที่มีน้ำขัง

67. สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคปริทันต์ คืออะไร และเราควรปฏิบัติอย่างไร

1. เชื้อรา แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

2. เชื้อไวรัส ใช้ผ้าปิดปากขณะไอหรือจาม

3. เชื้อจุลินทรีย์ บ้วนปากทุกครั้งหลังกินอาหาร

4. เชื้อแบคทีเรีย ใช้ยาสีฟันที่มีเกลือในการแปรงฟัน

68. ข้อใดเป็นการเสริมสร้างร่างกายแบบเดียวกันกับการลุกนั่ง 30 วินาที

1. การดันพื้น

2. การวิ่งซิกแซ็ก

3. การกระโดดสูง

4. การต่อตัวแบบ 3 คน

69. ถ้านักเรียนต้องการกำจัดยุงลาย เพื่อป้องกันโรคไข้เลือดออก นักเรียนควรศึกษาข้อมูลในข้อใด

1. ลักษณะของยุงลาย

2. ศัตรูของยุงลาย

3. วงจรชีวิตของยุงลาย

4. โรคที่มียุงลายเป็นพาหะ

70. ข้อใดเป็นสาเหตุสำคัญของโรคปริทันต์

1. แปรงฟันไม่สะอาด

2. กินขนมที่มีรสหวาน

3. ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ

4. กินอาหารไม่ครบ 5 หมู่

71. ถ้าเกิดโรคท้องร่วงระบาด นักเรียนจะใช้หลักสุขบัญญัติแห่งชาติในการป้องกันตนเองจากโรคท้องร่วง  
 ได้อย่างไร

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่

2. ไม่กินอาหารที่มีสีสันฉูดฉาด

3. ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร

4. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 แก้ว

72. ข้อใดไม่ใช่โรคที่ติดต่อได้โดยการใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกัน

1. โรคไข้หวัดใหญ่

2. โรคปริทันต์

3. โรคเกลื้อน

4. โรคกลาก

73. ข้อความจากโฆษณาในหนังสือนิตยสาร *“กาแฟมหัศจรรย์ 25 วัน ลดน้ำหนัก พร้อมกระชับสัดส่วน   
 บำรุงผิวขาวใสอมชมพู เอ๋ลองแล้วค่ะ คอนเฟิร์ม”* นักเรียนควรมีความคิดเห็นต่อโฆษณานี้อย่างไร  
จึงจะเหมาะสม

1. คนอ้วนต้องซื้อมาใช้เพื่อให้น้ำหนักลดลง

2. ถ้าเพื่อนซื้อมาใช้แล้วผอมลง ก็ซื้อมาใช้บ้าง

3. ถ้าใช้แล้วจะเกิดผลกระทบต่อสุขภาพหรือไม่

4. สรรพคุณครบถ้วนทั้งลดน้ำหนักและผิวขาว ต้องรีบซื้อมาใช้

74. รายละเอียดในข้อใดไม่จำเป็นต้องระบุบนฉลากอาหาร

1. ที่อยู่ของผู้ผลิต

2. ข้อมูลโภชนาการ

3. วัน เดือน ปี ที่ผลิต

4. สถานที่วางจำหน่าย

75. นักเรียนควรวางแผนในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายสำหรับตนเองในข้อใดจึงจะเหมาะสม

1. ทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อน ออกกำลังกายสร้างเสริม ทดสอบสมรรถภาพทางกายอีกครั้ง   
 เปรียบเทียบ

2. ทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อน เปรียบเทียบ ทดสอบสมรรถภาพทางกายอีกครั้ง ออกกำลังกาย  
 สร้างเสริม

3. ทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อน ทดสอบสมรรถภาพทางกายอีกครั้ง เปรียบเทียบ

4. ทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อน ออกกำลังกายสร้างเสริม เปรียบเทียบ

76. ข้อใดเป็นกิจกรรมเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว

1. การต่อตัว

2. การนั่งงอตัว

3. การวิ่งซิกแซ็ก

4. การทำสะพานโค้ง

77. ใครปฏิบัติตนผิดหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

1. หน่อยแปรงฟันก่อนนอนวันละ 2 ครั้ง

2. ต่ายล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย

3. เต้ยทิ้งถุงกระดาษลงในถังขยะรีไซเคิล

4. โหน่งกินราดหน้าหมูสับและฝรั่งสด

78. ข้อใด**แตกต่าง**จากพวก

1. ฝิ่น กัญชา

2. ยาอี เฮโรอีน

3. ยาบ้า เฮโรอีน

4. โคคาอีน มอร์ฟีน

79. ถ้านักเรียนบังเอิญพบเพื่อนๆ กำลังสูบบุหรี่อยู่หลังโรงเรียน แล้วเพื่อนชักชวนให้นักเรียนสูบบุหรี่ด้วย  
นักเรียนจะทำอย่างไร

1. ถามเพื่อนกลับว่าถ้ามีกลิ่นที่ชอบก็จะสูบด้วย

2. บอกเพื่อนให้เก็บไว้ให้ แล้ววันหลังค่อยมาเอา

3. บอกเพื่อนว่าสูบบุหรี่ทำให้เป็นโรคมะเร็งปอดได้ เราไม่สูบ

4. เอาบุหรี่มาเก็บไว้ แล้วบอกเพื่อนว่า บุหรี่เป็นสิ่งที่ไม่ดี อย่าสูบเลย

80. นักเรียนคิดว่า สาเหตุใดที่ทำให้คนมีโอกาสติดสารเสพติดมากที่สุด

1. เครียด วิตกกังวล

2. อยากรู้ อยากลอง

3. ครอบครัวมีปัญหา

4. กินยาติดต่อกันเป็นเวลานาน

81. ข้อใดต่อไปนี้**ไม่ใช่**ผลเสียของการดื่มสุรา

1. สติปัญญาลดลง

2. สิ้นเปลืองเงิน

3. เป็นโรคมะเร็งปอด

4. ผิดศีลข้อ 5

82. ข้อใดเป็นอันตรายที่เกิดจากยาบ้า

1. สมองเสื่อม   
2. เป็นโรคตับแข็ง

3. เป็นโรคถุงลมโป่งพอง

4. ทำให้ความดันโลหิตสูง

83. ทินเนอร์มีผลต่อระบบประสาทอย่างไร

1. ออกฤทธิ์ผสมผสาน

2. ออกฤทธิ์กดประสาท

3. ออกฤทธิ์หลอนประสาท

4. ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท

84. ตั้มอาศัยอยู่กับลุงและป้า ลุงของตั้มสูบบุหรี่ในบ้านทุกวัน วันละหลายมวน นักเรียนคิดว่าการสูบบุหรี่  
 ของลุงจะเป็นอันตรายต่อตั้มหรือไม่ อย่างไร

1. ไม่เป็น เพราะตั้มไม่ได้สูบเอง

2. ไม่เป็น เพราะตั้มไม่ได้อยู่ใกล้ชิดลุง

3. เป็น เพราะทำให้ตั้มอยากลองสูบบุหรี่บ้าง

4. เป็น เพราะตั้มได้สูดควันบุหรี่ที่ลอยอยู่ในอากาศ

85. ก่อนกินยาทุกครั้ง สิ่งแรกที่ควรทำคืออะไร

1. ลองชิมยาในขวด

2. อ่านฉลากข้างขวด

3. เขย่าดูสียาในขวด

4. เตรียมน้ำผลไม้ไว้ดื่ม

86. มะลิปวดท้องเนื่องจากโรคกระเพาะอาหาร เธอจึงหายามากิน แต่ยาหมดไปแล้ว เธอจึงนำยาหม่อง  
มาทาบริเวณท้องให้หายปวดแทน มะลิทำถูกต้องหรือไม่ เพราะอะไร

1. ถูกต้อง เพราะยาหม่องมีสรรพคุณแก้ปวดโรคกระเพาะอาหาร

2. ถูกต้อง เพราะยาหม่องช่วยคลายกล้ามเนื้อไม่ให้เกิดอาการปวด

3. ไม่ถูกต้อง เพราะยาหม่องเป็นยาทาภายนอกแก้วิงเวียนศีรษะและปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

4. ไม่ถูกต้อง เพราะยาหม่องต้องนำมาผสมกับน้ำแล้วดื่ม เพื่อรักษาอาการปวดท้องเนื่องจาก  
โรคกระเพาะอาหาร

87. ข้อใดกล่าว**ไม่ถูกต้อง**เกี่ยวกับประเภทของยา

1. ยาแผนปัจจุบันใช้รักษาโรคแผนปัจจุบัน

2. ยาอันตรายต้องให้แพทย์เป็นผู้สั่งยาเท่านั้น

3. ยาสามัญประจำบ้านมีแต่ยาแผนโบราณเท่านั้น

4. ยาสมุนไพรเป็นยาที่ได้มาจากพืช

88. ข้อใดเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม

1. ค้นหาข่าวเกี่ยวกับสารเสพติด

2. ค้นหาภาพของบุคคลที่มีชื่อเสียง

3. นำข้อมูลจากเว็บไซต์มาเรียบเรียงใหม่เป็นรายงาน

4. บอกข้อมูลส่วนตัวกับเพื่อนที่คุยทางโปรแกรมสนทนา

89. ในการดูโทรทัศน์ นักเรียนมีหลักในการเลือกดูอย่างไรจึงจะเหมาะสม

1. ดูพร้อมกับเพื่อนๆ

2. เลือกดูแต่รายการที่ชอบ

3. ดูรายการที่คนทั่วไปนิยม

4. ดูรายการที่เหมาะสมกับวัย

90. ข้อใดเป็นการใช้สื่อที่ถูกต้อง เหมาะสมกับวัย

1. เนตรฟังเรื่องลี้ลับจากวิทยุ

2. โน้ตอ่านการ์ตูนวิทยาศาสตร์

3. นิดดูรายการหาคู่จากโทรทัศน์

4. นุ้กเล่นเกมต่อสู้จากโทรศัพท์มือถือ

91. ข้อใดเป็นวิธีปฐมพยาบาลผู้ที่ดื่มสารเคมีเข้าไป

1. ให้ดื่มนมมากๆ

2. ให้ดื่มน้ำชามากๆ

3. ให้ดื่มน้ำเกลือแร่มากๆ

4. ให้ดื่มน้ำผลไม้มากๆ

92. ข้อใดเป็นขั้นตอนแรกในการปฐมพยาบาลผู้ที่มีแผลฟกช้ำ

1. ใช้ผ้าเย็นประคบที่บาดแผล

2. ใช้ถุงร้อนประคบที่บาดแผล

3. ทาขี้ผึ้งบรรเทาอาการปวดบวม

4. ทายาใส่แผลสด

93. ข้อใดที่ช่วยทำให้ผู้ป่วยที่ดื่มสารเคมีที่ไม่มีฤทธิ์กัด อาเจียนออกมาได้

1. น้ำแข็ง

2. น้ำเปล่า

3. น้ำตาล

4. ไข่ดิบ

94. ภัยธรรมชาติในข้อใด**ไม่เกี่ยวข้อง**กับน้ำ

1. โคลนถล่ม

2. คลื่นสึนามิ

3. แผ่นดินไหว

4. อุทกภัย

95. หากพบว่าน้ำทะเลมีการลดลงหรือเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วผิดปกติ ให้คาดการว่าอาจเกิดคลื่นสึนามิ   
เมื่อทราบว่าอาจจะเกิดคลื่นสึนามิบริเวณที่นักเรียนอยู่ ควรปฏิบัติสิ่งใดเป็นสิ่งแรก

1. รีบหนีออกจากบริเวณชายฝั่งโดยทันที

2. หาที่หลบในอาคารที่มีโครงสร้างแข็งแรง

3. รีบอพยพออกจากเส้นทางที่น้ำไหลผ่าน

4. รีบอพยพและขนของขึ้นที่สูง

96. การเจ็บป่วยด้วยโรคใดมีสาเหตุมาจากการเกิดภัยธรรมชาติ

1. โรคภูมิแพ้

2. โรคน้ำกัดเท้า

3. โรคไข้เลือดออก

4. โรคปากนกกระจอก

**ส่วนที่ 2** :ข้อ 97-98 แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้อง 3 คำตอบ ต้องเลือกตอบครบทั้ง 3 คำตอบ

97. ของเสียที่ร่างกายต้องกำจัดออกคือข้อใด

1. ยูเรีย

2. น้ำที่ดื่มเข้าไปในร่างกาย

3. แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์

4. วิตามินซีที่กินเข้าไปในร่างกายมากเกินไป

98. ข้อใดระบุจำนวนผู้เล่นและการแข่งขันได้ถูกต้องกับจำนวนผู้เล่นที่สัมพันธ์กับชนิดกีฬา

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ข้อ** | **ชนิดกีฬา** | **จำนวนผู้เล่น** | **การแข่งขัน** |
| 1. | วิ่งผลัด 4 x 100 | 4 คน | วิ่งคนละ 100 เมตร |
| 2. | วอลเลย์บอล | 6 คน | แข่งขันเซตละ 25 คะแนน |
| 3. | แชร์บอล | 6 คน | แข่งขัน 2 ครึ่ง ครึ่งละ 30 นาที |
| 4. | ฟุตบอล | 11 คน | แข่งขัน 2 ครึ่ง ครึ่งละ 45 นาที |

**ส่วนที่ 3** : ข้อ 99-100 เลือกคำตอบจาก 3 กลุ่มคำตอบที่สัมพันธ์กัน ต้องเลือกตอบครบทั้ง 3 กลุ่ม

จึงจะได้คะแนน

99. นุชมีอาการปัสสาวะกะปริดกะปรอย ปวดปัสสาวะบ่อยแต่ปัสสาวะไม่ออกเธอจึงไปให้หมอตรวจ

ซึ่งหมอก็ได้บอกให้เธอปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการปัสสาวะ นุชมีอาการเจ็บป่วยเกี่ยวกับอวัยวะใด

ระบบใด และเธอต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างไร

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **คำตอบกลุ่มที่1** | | **คำตอบกลุ่มที่ 2** | | **คำตอบกลุ่มที่ 3** | |
| ที่ | อวัยวะ | ที่ | ระบบ | ที่ | พฤติกรรม |
| 1 | ตับ | 1 | ขับถ่าย | A | ไม่กินอาหารรสหวานจัด |
| 2 | กระเพาะปัสสาวะ | 2 | หายใจ | B | ไม่กินอาหารที่ไม่สุก |
| 3 | ทวารหนัก | 3 | สืบพันธุ์ | C | ไม่กลั้นปัสสาวะ |

100. โรคถุงลมโป่งพองเกิดจากสาเหตุใด มีวิธีป้องกันอย่างไร และถ้าสมาชิกในครอบครัวมีพฤติกรรมเสี่ยง

ต่อการเป็นโรคถุงลมโป่งพองนักเรียนควรทำอย่างไร

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **คำตอบกลุ่มที่ 1** | | **คำตอบกลุ่มที่ 2** | | **คำตอบกลุ่มที่ 3** | |
| 1 | การดื่มสุรา | 1 | ไม่ดื่มสุรา | A | ขอร้องให้เลิกสูบบุหรี่ |
| 2 | การสูบบุหรี่ | 2 | ไม่สูบบุหรี่ | B | แจ้งตำรวจจับ |
| 3 | การเสพยาบ้า | 3 | ไม่เสพยาบ้า | C | หนีออกจากบ้าน |

**ชุดที่ 2 ข้อสอบ O-NET วิชา สุขศึกษาฯ ประถมศึกษา 2553**

ปีสอบ

**ส่วนที่ 1** : แบบระบายตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

จำนวน 25 ข้อ : ข้อละ 1 คะแนน

1. ข้อใดคือปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

1. อาหาร - สิ่งแวดล้อม – การออกกำลังกาย

2. การออกกำลังกาย – การพักผ่อน – สิ่งแวดล้อม

3. อาหาร – กรรมพันธุ์ – การออกกำลังกาย

4. กรรมพันธุ์ – การออกกำลังกาย – การพักผ่อน

2. นักเรียนอายุ 10-12 ปี การเจริญเติบโตของร่างกายที่มีการพัฒนาอย่างเห็นเด่นชัดคือข้อใด

1. ระบบหายใจและระบบกล้ามเนื้อ

2. ระบบกล้ามเนื้อและระบบสืบพันธุ์

3. ระบบประสาทและระบบหายใจ

4. ระบบย่อยอาหารและระบบสืบพันธุ์

3. กิจกรรมวันหยุดข้อใดที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพดีและมีความสุขมากที่สุด

1. พ่อแม่ไปตีกอล์ฟส่วนลูกเล่นเกมที่บ้าน

2. พ่อแม่ส่งลูกไปอยู่กับตายายแล้วไปทำงานพิเศษ

3. พ่อแม่ส่งลูกไปเรียนพิเศษแล้วไปซื้อของที่ห้างสรรพสินค้า

4. ไปสวนสาธารณะเพื่อออกกำลังกายและกลับมาทำอาหารร่วมกัน

4. พฤติกรรมใดที่เหมาะสมในการปฏิบัติตัวต่อเพื่อนเพศตรงข้าม หลังจากได้รับชัยชนะในการแข่งขันกีฬา

1. แสดงความดีใจด้วยการกอดเพื่อนทุกคน

2. แสดงความดีใจด้วยการดื่มของมึนเมา

3. แสดงความดีใจด้วยการกระโดดตบมือและยิ้มด้วยความยินดี

4. แสดงความดีใจด้วยการปรบมือและกอดเพื่อนทุกคน

5. การรับลูกบอล สายตาของนักเรียนควรเป็นอย่างไร

1. มองมือของตนเองที่จะรับลูกบอล

2. มองลูกบอลที่เคลื่อนที่มาหานักเรียน

3. มองเพื่อนที่ส่งลูกบอลมาให้

4. มองเพื่อนข้างเคียงที่จะรับลูกบอลคนต่อไป

6. การเล่นลิงชิงบอลข้อใด เป็นการเล่นที่ปลอดภัยและสนุกสนาน

1. วิ่งรับลูกบอลทั่วสนาม

2. วิ่งไปช่วยเพื่อนรับลูกบอล

3. ทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้ครอบครองลูกบอล

4. ยืนรอรับลูกบอลจากเพื่อนที่ส่งมา

7. กิจกรรมใดที่นักเรียนเลือกมาใช้สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขามากที่สุด

1. กระโดดเชือก

2. กระโดดกระต่าย

3. กระโดดไกล

4. กระโดดข้ามสิ่งของ

8. การเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพควรปฏิบัติตามข้อใด

1. ออกกำลังกายในวันเสาร์-อาทิตย์ ครั้งละ 2 ชั่วโมง

2. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละประมาณ 30 นาที

3. ออกกำลังกายเฉพาะวันที่ว่างครั้งละ 30 นาที

4. ออกกำลังกายทุกวันหลังรับประทานอาหารครั้งละ 30 นาที

9. การปฏิบัติตนข้อใดเหมาะสมในการเป็นผู้เล่นกีฬาเป็นทีม

1. เลือกตำแหน่งผู้เล่นที่นักเรียนชอบ

2. เลือกตำแหน่งที่มีความสำคัญและเป็นหัวใจของทีม

3. เล่นตามตำแหน่งที่ได้รับมอบหมาย

4. ยอมเป็นตัวสำรองเมื่อไม่ได้เล่นตำแหน่งที่ต้องการ

10. ข้อใดแสดงถึงการเคารพสิทธิของผู้อื่นในการแข่งขันฟุตบอล

1. ผู้รักษาประตูเลี้ยงลูกบอลไปยิงประตูฝ่ายตรงข้าม

2. กองหลังทำหน้าที่เล่นเป็นกองหน้า

3. กองหน้ามาทำหน้าที่เล่นเป็นกองหลัง

4. ผู้เล่นกองกลางส่งลูกให้กองหน้ายิงประตู

11. เมื่อนักเรียนได้รับคัดเลือกเป็นตัวสำรองของทีมฟุตบอลควรปฏิบัติตนตามข้อใด

1. มาร่วมฝึกซ้อมสม่ำเสมอ

2. มาเฉพาะในวันแข่งขัน

3. มาฝึกซ้อมเป็นบางวัน

4. มาฝึกซ้อมเฉพาะก่อนวันแข่งขัน

12. การกำจัดขยะที่ถูกต้องควรปฏิบัติอย่างไร

1. เผาขยะทุกชนิด

2. ฝังกลบขยะทุกชนิด

3. แยกขยะทิ้งตามประเภท

4. กำจัดขยะด้วยสารเคมี

13. การรับประทานอาหารร่วมกัน นักเรียนมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อความปลอดภัยของทุกคน

1. ต่างคนต่างใช้ช้อนของตนเองตักอาหาร

2. ใช้ช้อนกลางตักอาหารใส่จาน

3. ใช้มือหยิบอาหารมาใส่จานของตนเอง

4. ใช้ช้อนตัวเองตักอาหารให้ผู้อื่น

14. ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมความงาม นักเรียนมีหลักในการเลือกซื้ออย่างไร

1. เชื่อตามคำโฆษณาในวิทยุและโทรทัศน์

2. เชื่อตามคำแนะนำในแผ่นโฆษณา

3. ศึกษาจากฉลากแนะนำผลิตภัณฑ์

4. เลือกตามคำแนะนำของเพื่อน

15. เมื่อนักเรียนมีความวิตกกังวลใจในเรื่องการสอบ นักเรียนมีวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับสุขภาพ  
 อย่างไร

1. ดูหนังสือและรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น

2. ดูหนังสือและแบ่งเวลาออกกำลังกาย

3. ดูหนังสือและเล่นเกมคอมพิวเตอร์

4. ดูหนังสือทั้งกลางวันและกลางคืน

16. ถ้าต้องการสร้างเสริมกล้ามเนื้อท้อง นักเรียนควรเลือกกิจกรรมข้อใด

1. ก้มแตะ

2. ลุก – นั่ง

3. วิ่งรอบสนาม

4. บิดตัว

17. ข้อใดคือการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในการข้ามถนนบนทางม้าลายที่ปลอดภัย

1. มาถึงทางม้าลายแล้วข้ามถนนทันที

2. มาถึงทางม้าลายรีบวิ่งข้ามถนน

3. ข้ามถนนเมื่อมีสัญญาณไฟสีเขียวรูปคนเดิน

4. มองขวา-ซ้ายและขวาไม่มีรถแล้วข้ามถนน

18. ข้อใดเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องเมื่อนักเรียนไม่สบายมาก

1. หยิบยากินเอง

2. ซื้อยาจากร้านขายยา

3. ไปพบแพทย์

4. ปรึกษาเพื่อน

19. ข้อใดเป็นวิธีปฐมพยาบาลเลือดกำเดาไหลที่ถูกต้องจากการเล่นกีฬา

1. หยุดเล่นทันที ก้มหน้าบีบจมูกให้แน่น หายใจทางปาก

2. หยุดเล่นทันที เงยหน้าขึ้น หายใจทางปาก

3. หยุดเล่นชั่วคราวใช้มือบีบจมูกไว้แล้วเล่นต่อไป

4. หยุดเล่นชั่วคราวใช้ผ้าเช็ดเลือดแล้วเล่นต่อไป

20. ข้อใดเป็นวิธีการช่วยเหลือผู้ที่เป็นลมแดด

1. พาเข้าที่ร่ม และพัดให้ผู้ป่วย

2. พาเข้าที่ร่มให้นั่งพักแล้วกินยาลม

3. พาเข้าที่ร่ม จับนอนหงายให้ดมยา

4. พาเข้าที่ร่ม คลายเสื้อผ้าให้หลวม

**อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ 21-25**

วันนี้เป็นวันเกิดของฟ้าใส ฟ้าใสตื่นตั้งแต่เช้าไปเลือกซื้ออาหารสด ขนมหวาน และเครื่องดื่มที่ตลาด   
เพื่อมาจัดงานเลี้ยงเพื่อนๆที่บ้าน เมื่อกลับถึงบ้านฟ้าใสและแม่ช่วยกันประกอบอาหาร หลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้ว ฟ้าใสและเพื่อนๆ ได้ร่วมกิจกรรมบันเทิงอย่างสนุกสนาน

21. ฟ้าใสควรเลือกอาหารสดข้อใดจึงจะปลอดภัยและมีประโยชน์ที่สุด

1. ไข่ไก่ หน่อไม้ดอง ลูกชิ้นเด้ง

2. ไข่ไก่ ผักกาดขาว ปลาทู

3. เนื้อหมู ผักกาดดอง กุนเชียงสีแดง

4. เนื้อหมู ลูกชิ้นเด้ง ไข่ไก่

22. ข้อใดเป็นของหวานที่ฟ้าใสควรเลือกซื้อมากที่สุด

1. ท้อฟฟี่หลากสี วุ้นแข็งสีสดสวย เค้กรสส้ม

2. มังคุด บ๊วยหวาน ท้อฟฟี่หลากสี

3. สังขยาฟักทอง เค้กรสส้ม เงาะ

4. เงาะ มะม่วงดอง มังคุด

23. เครื่องดื่มชนิดใดที่เหมาะสมกับฟ้าใสและเพื่อนๆ

1. นมกล่องรสจืด น้ำผลไม้ น้ำเปล่า

2. นมรสกาแฟ น้ำหวาน น้ำผลไม้

3. ชาดำเย็น น้ำมะพร้าว น้ำเปล่า

4. น้ำส้มคั้น น้ำอัดลม น้ำหวาน

24. เมื่อกลับถึงบ้าน ฟ้าใสควรปฏิบัติตนข้อใดก่อน

1. ดื่มน้ำทันที

2. นั่งพักจนหายเหนื่อย

3. นำสิ่งของที่ซื้อมาจัดเรียง

4. ล้างมือให้สะอาด

25. ข้อใดเป็นกิจกรรมบันเทิงที่มีผลดีต่อร่างกายมากที่สุด

1. เล่นเก้าอี้ดนตรี ร้องเพลง

2. เล่นเก้าอี้ดนตรี เต้นรำ

3. เล่นหมากฮอส เต้นรำ

4. เล่นหมากฮอส ร้องเพลง

✡ ✡ ✡ ✡ ✡ ✡

**ชุดที่ 2 ข้อสอบ O-NET วิชา สุขศึกษาฯ ประถมศึกษา 2554**

ปีสอบ

**ชุดที่ 1 61A**

**ส่วนที่ 1** : แบบปรนัย 4 ตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

จำนวน 4 ข้อ (ข้อ 1-4) ข้อละ 1 คะแนน รวม 4 คะแนน

1. คนปกติหายใจนาทีละกี่ครั้ง

1. 10 – 20 ครั้ง

2. 12 – 20 ครั้ง

3. 15 – 20 ครั้ง

4. 18 – 20 ครั้ง

2. นักเรียนจะเล่นกีฬาได้อย่างสนุกสนานเมื่อนักเรียนมีความพร้อมเรื่องใดมากที่สุด

1. มีทักษะ

2. มีความรู้กฎกติกา

3. มีมารยาทในการเล่น

4. มีน้ำใจนักกีฬา

3. การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อข้อใดที่นักเรียนหญิงทำได้ยากที่สุด

1. ดันพื้น

2. ดึงข้อ

3. กระโดดเชือก

4. ลุก – นั่ง

4. การใช้ยาสามัญประจำบ้านชนิดน้ำ ควรเริ่มปฏิบัติข้อใดก่อน

1. เขย่าขวดยา

2. เปิดฝาขวด

3. อ่านฉลากยา

4. เทยาใส่ถ้วยตวง

**ส่วนที่ 2** : แบบปรนัย 4 ตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้อง 3 คำตอบ

จำนวน 2 ข้อ (ข้อ 5 – 6) ข้อละ 3 คะแนน (คำตอบละ 1 คะแนน) รวม 6 คะแนน

5. เมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว นักเรียนคนใดปฏิบัติตนได้ถูกต้อง

1. หลังเลิกเรียนนภาเล่นกีฬากับเพื่อนก่อนทำการบ้าน

2. สุชาติดูแลสุขภาพตามสุขปฏิบัติ

3. สุดาเล่าเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกายให้เพื่อนฟัง

4. เมื่อมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสุขภาพประชาจะปรึกษาพ่อแม่

6. ข้อใดกล่าวถูกต้องในการวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร

1. คนที่วิ่งอาจวิ่งไม่ครบ 100 เมตรก็ได้

2. แต่ละคนถือไม้คทาอันเดียวกัน

3. คนที่วิ่งเร็วที่สุดให้วิ่งเป็นคนสุดท้าย

4. คนที่วิ่งช้าที่สุดให้วิ่งเป็นคนแรก

**ชุดที่ 2 61B**

**ส่วนที่ 1** : แบบปรนัย 4 ตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

จำนวน 4 ข้อ (ข้อ 1 – 4) ข้อละ 1 คะแนน รวม 4 คะแนน

1. การหายใจ 18-20 ครั้งต่อนาที เป็นอัตราการหายใจของบุคคลใด

1. เด็กทารก

2. เด็กนักเรียน

3. คนปกติ

4. นักกีฬา

2. นักเรียนจะเล่นเกมนำไปสู่กีฬาเมื่อนักเรียนมีความพร้อมเรื่องใดมากที่สุด

1. มีทักษะ

2. มีความรู้กฎกติกา

3. มีมารยาทในการเล่น

4. มีน้ำใจนักกีฬา

3. การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อข้อใดที่นักเรียนหญิงทำได้ใกล้เคียงกับนักเรียนชาย

1. ดันพื้น

2. ดึงข้อ

3. กระโดดเชือก

4. ลุก-นั่ง

4. ข้อใดเป็นการใช้ยาที่ถูกต้อง

1. ใช้ยาตามคำแนะนำของผู้ที่มีอาการเดียวกัน

2. ใช้ยาติดต่อกันเป็นเวลานานจนแน่ใจว่ามีอาการปกติ

3. ใช้ยานอนหลับเป็นประจำช่วยให้พักผ่อนเพียงพอ

4. ใช้ยาเฉพาะที่จำเป็นตามอาการของโรค

**ส่วนที่ 2** : แบบปรนัย 4 ตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้อง 3 คำตอบ

จำนวน 2 ข้อ (ข้อ 5 – 6) ข้อละ 3 คะแนน (คำตอบละ 1 คะแนน) รวม 6 คะแนน

5. ข้อใดปฏิบัติ ผิดหลัก สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศ

1. ใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับเพื่อนสนิท

2. สวมชุดชั้นในที่สะอาดมีขนาดรัดแน่น

3. อาบน้ำทุกวันวันละ 2 ครั้ง

4. ล้างอวัยวะเพศให้สะอาดทั้งภายในและภายนอก

6. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องในการวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร

1. แต่ละคนต้องวิ่งคนละ 100 เมตร

2. แต่ละคนถือไม้คทาคนละอัน

3. การรับ-ส่ง ไม้คทาทำได้ทั้งในและนอกเขตที่กำหนดไว้ได้

4. หากไม้คทาหลุดมือสามารถหยิบขึ้นมาวิ่งต่อไปได้

**เฉลยข้อสอบ**

**ชุดที่ 1 แนวข้อสอบ O-NET วิชา สุขศึกษาฯ ประถมศึกษา**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อที่** | **เฉลย** | **เหตุผลประกอบ** |
| 1. | **2.** | ฝนควรจะมีอายุประมาณ 14 – 15 ปี ซึ่งผู้ที่มีอายุ 14 – 15 ปี จัดอยู่ในวัยรุ่น ฝนควรมีลักษณะรูปร่าง เช่น หน้าอกขยาย สะโพกผาย มีประจำเดือน มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ เป็นต้น |
| 2. | **2.** | นมเป็นเครื่องดื่มที่มีแคลเซียมสูง ซึ่งแคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่ช่วยบำรุงกระดูกให้แข็งแรง ดังนั้น การดื่มนมทุกวันจึงเป็นผลดีต่อกระดูก เพราะทำให้กระดูกแข็งแรง จึงส่งผลให้มีการเจริญเติบโตที่ดี และสมวัย |
| 3. | **1.** | นักเรียนมีพัฒนาการทางร่างกายที่ไม่สมวัย เพราะการยืนขาเดียวทรงตัว เป็นพัฒนาการที่เด็กในวัยของนักเรียนควรทำได้ ดังนั้น นักเรียนจึงควรสร้างเสริมพัฒนาการของตนเอง ด้วยการฝึกยืนทรงตัวจนสามารถทำได้ |
| 4. | **1.** | ระบบขับถ่าย ขณะออกกำลังกาย อุณหภูมิของร่างกายจะเพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายมีการขับเหงื่อออกมาเพื่อระบายความร้อนออกจากร่างกาย |
| 5. | **3.** | การสวมเสื้อผ้าฝ้ายที่มีเนื้อบางขณะอากาศร้อนจะทำให้ระบายอากาศได้ดี และทำให้เหงื่อระเหยได้เร็ว |
| 6. | **3.** | การปีนต้นไม้ อาจทำให้พลัดตกลงมากระแทกกับพื้นแล้วทำให้กระทบกระเทือนถึงกระดูก ซึ่งอาจทำให้กระดูกงอ ร้าว แตกหรือหักได้ |
| 7. | **1.** | การออกกำลังกายทุกวัน จะทำให้ปอดแข็งแรงและสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งในที่นี้ คือ ทำหน้าที่ขับถ่ายแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย |
| 8. | **3.** | ระบบขับถ่าย เพราะเมื่ออากาศร้อนอุณหภูมิของร่างกายก็จะสูงขึ้น ต่อมเหงื่อจึงต้องรักษาสมดุลของร่างกาย โดยระบายความร้อนของร่างกายออกมาทางเหงื่อ |
| 9. | **2.** | ข้อ 1 , 3 และ 4 เป็นพัฒนาการทางด้านจิตใจที่ไม่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน ส่วนการเดินและวิ่งอย่างคล่องแคล่ว เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่ทำได้ดีขึ้นเมื่อเราเจริญเติบโตขึ้น |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อที่** | **เฉลย** | **เหตุผลประกอบ** |
| 10. | **2.** | ถ้าเราท้องผูกเป็นเวลานานจะส่งผลเสียต่อร่างกาย ทำให้การขับถ่ายลำบาก เกิดการระคายเคืองลำไส้ใหญ่และทวารหนัก อาจเป็นโรคริดสีดวงทวารได้ และถ้าอุจจาระตกค้างอยู่ในร่างกายนาน ก็จะทำให้ร่างกายดูดสารพิษของอุจจาระกลับเข้าไปในเลือด เลือดที่มีสารพิษก็จะไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดกลิ่นเหม็นจากลมหายใจ เนื่องจากปอดกำจัดของเสียออกจากเลือด |
| 11. | **4.** | เพราะกระเพาะอาหารจะผลิตน้ำย่อยที่ช่วยย่อยโปรตีน ดังนั้น อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีนจึงถูกย่อยครั้งแรกที่กระเพาะอาหาร |
| 12. | **4.** | กระดูกเป็นอวัยวะสำคัญที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ดังนั้น ถ้ากระดูกได้รับบาดเจ็บ เช่น หัก ก็จะส่งผลทำให้เคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก โดยเฉพาะกระดูก ที่ขา จะทำให้เคลื่อนที่ลำบาก |
| 13. | **3.** | การกลั้นอุจจาระนานๆ มีผลเสียต่อระบบขับถ่าย รวมทั้งอวัยวะอื่น ได้แก่ กระเพาะอาหาร ตับ และลำไส้ โดยทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร เนื่องจากอาหารที่กิน เข้าไปหมักหมมและไม่ได้ขับถ่ายออก จึงทำให้เกิดแก๊ส และอุจจาระที่ตกค้างในลำไส้ อาจทำให้ลำไส้อักเสบ เนื่องจากอุจจาระแข็งและเกาะที่ลำไส้นานจนเกิดการระคายเคือง หรืออาจเกิดโรคมะเร็งลำไส้ได้ และตับต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อกำจัดสารพิษของอุจจาระที่ตกค้างในร่างกาย |
| 14. | **3.** | • ปอดเป็นอวัยวะที่สำคัญในการหายใจ  • หัวใจเป็นอวัยวะสำคัญในการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย  • กระเพาะอาหารเป็นอวัยวะสำคัญในการย่อยอาหาร  • กล้ามเนื้อเป็นอวัยวะสำคัญที่ยึดติดกับกระดูก สามารถยืดและหดได้ ซึ่งจะช่วย  ทำให้การเคลื่อนไหวเป็นไปได้ดียิ่งขึ้น |
| 15. | **4.** | ช่วยทำให้การย่อยอาหารในปาก กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กเกิดขึ้นได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น |
| 16. | **3.** | 1. อาหารเสริมควรกินควบคู่กับอาหารจานหลักและการออกกำลังกาย  2. ไม่ควรกินอาหารประเภทโปรตีนอย่างเดียว แต่ควรกินอาหารอย่างหลากหลาย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน  3. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง  4. ควรใช้แรงขาช่วยในการยกของทุกครั้ง เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อหลังอักเสบ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อที่** | **เฉลย** | **เหตุผลประกอบ** |
| 17. | **2.** | 1. เด็กมีผู้ใหญ่ที่คอยอบรมเลี้ยงดูเป็นอย่างดี จึงไม่ขาดความอบอุ่น  2. เด็กไม่ได้รับความอบอุ่นจากพ่อแม่และเกิดความเครียด และทุกข์ใจจากการที่ เห็นพ่อแม่ทะเลาะกัน  3. พ่อแม่มีภาระงานที่ต้องทำเป็นปกติ เพื่อหาเงินมาเลี้ยงดูลูก ลูกจึงควรเข้าใจพ่อแม่  4. ถ้าพ่อแม่ยากจน แต่มีความเอาใจใส่ดูแลลูก ก็จะทำให้ลูกไม่มีปัญหาทางด้าน  จิตใจ |
| 18. | **4.** | การดื่มสุรา ทำให้สิ้นเปลืองเงินทองและอาจนำไปสู่การขาดสติ ทำให้เกิดการทะเลาะกับสมาชิกในครอบครัวได้ง่าย |
| 19. | **1.** | ในเด็กวัยอายุ 10 – 12 ปี จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ คือ รักเพื่อน และตามใจเพื่อน เพราะกลัวการอยู่อย่างโดดเดี่ยวจึงต้องตามใจเพื่อน เพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เพื่อนยอมรับตนเข้ากลุ่ม |
| 20. | **4.** | เพื่อนแท้ คือ เพื่อนที่จริงใจกับเรา ชักชวนเราให้ทำในสิ่งที่ดี คอยช่วยเหลือหรือปลอบโยนเมื่อเรามีทุกข์ เช่น เมื่อเพื่อนสอบได้คะแนนไม่ดี เราก็ควรปลอบใจเพื่อนให้หายโศกเศร้า และพูดให้กำลังใจในการพยายามทบทวนบทเรียน เพื่อให้สอบได้คะแนนดีขึ้นในครั้งต่อไป |
| 21. | **2.** | การที่ข้าวหอมให้เพื่อนยืมดินสอ เป็นการแสดงถึงการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีจิตใจ โอบอ้อมอารี รู้จักแบ่งปัน |
| 22. | **4.** | ข้อ 1, 2 และ 3 เป็นการปฏิบัติตนที่ช่วยในการป้องกันการเกิดอันตรายทางเพศได้ แต่ข้อ 4 เป็นการปฏิบัติตนที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายทางเพศ เพราะอาจถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือถูกปล้นจี้ชิงทรัพย์ได้ |
| 23. | **4.** | ครอบครัวมีความสำคัญ คือ ให้ความรักความอบอุ่น ให้การเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน ให้เป็นคนดี ให้ที่อยู่อาศัย แต่ไม่ใช่ที่หลบซ่อนตัวเมื่อทำความผิด |
| 24. | **3.** | การแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน คอยช่วยเหลือเพื่อน และชักชวนเพื่อนทำสิ่งที่ดี  เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน แต่การขอลอกการบ้านเพื่อนโดยที่เรา ไม่พยายามทำเอง อาจทำให้เพื่อนไม่พอใจและเกิดความขัดแย้งกันได้ |
| 25. | **2.** | การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ระบบในร่างกายทำงานเป็นปกติ ส่งผลให้ระบบอวัยวะเพศเป็นปกติ และยังเป็นการเบี่ยงความสนใจ ช่วยลดอารมณ์ทางเพศ ทำให้เราไม่หมกมุ่นในเรื่องเพศ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อที่** | **เฉลย** | **เหตุผลประกอบ** |
| 26. | **2.** | เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายทางเพศ เช่น พบคนแปลกหน้าที่หลอกล่อหรือชักชวนให้ทำสิ่งต่างๆ นักเรียนควรตั้งสติ ไม่ตื่นตระหนก ตกใจ เมื่อตั้งสติแล้วนักเรียนควรพยายามสังเกตทางหนี หรือมองหาบุคคลที่จะสามารถช่วยเหลือได้ แต่วิธีการที่ดีที่สุด ในการหลีกเลี่ยงอันตรายทางเพศ คือ การไม่พยายามพาตนเองเข้าไปอยู่ในจุดเสี่ยง รวมถึงควรติดตามข่าวสารอยู่เสมอ เพื่อให้รู้เท่าทันอันตรายทางเพศรูปแบบต่างๆ และหาทางป้องกันตนเองได้ |
| 27. | **4.** | นักเรียนต้องเข้าใจธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเองว่าเป็น เรื่องปกติของทุกคน ไม่ควรโกรธหรือไม่พอใจที่เพื่อนล้อ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส และบอกเพื่อนว่าต่อไปเพื่อนก็ต้องเป็นเหมือนเรา แต่ถ้าเพื่อนยังคงล้อและใช้ถ้อยคำที่รุนแรง นักเรียนก็ไม่ควรยุ่งกับเพื่อนคนนั้น และควรบอกครูให้ทราบ เพื่อให้ครูตำหนิพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเพื่อนคนนั้น |
| 28. | **1.** | การออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่ เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ซึ่งการวิ่งเหยาะๆ รอบสนาม เป็นการวิ่งไปรอบๆ สนามแบบช้าๆ จึงถือเป็นการเคลื่อนที่ ส่วนการใช้มือดันกำแพง และนิ่งค้างไว้ การก้มตัว ใช้ปลายมือแตะปลายเท้าและการบิดลำตัวไปมาสลับกัน เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ จึงเป็นการออกกำลังกายแบบไม่เคลื่อน |
| 29. | **2.** | การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยไม่มีการเคลื่อนที่ไปยังจุดอื่นๆ เช่น การตบมือ ก้มหน้า ผลัก ยืด เขย่ง เป็นต้น |
| 30. | **2.** | การใช้เพลงที่มีจังหวะช้าหรือเร็วเกินไป จะทำให้ไม่สามารถทำท่าประกอบได้ หรือทำได้ยาก เพราะไม่สามารถจับจังหวะที่พอดีกับท่าทางได้ ส่วนการใช้เพลงที่มีจังหวะกระแทกกระทั้น อาจทำให้เกิดความเครียดได้เพราะจังหวะของเพลงมีผลต่อสภาพจิตใจ |
| 31. | **2.** | การออกกำลังกายเป็นผลดีต่อร่างกาย เราควรออกกำลังกายด้วยความพอดี คือ ไม่มากหรือน้อยเกินไป โดยเราควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 20 – 30 นาที และออกกำลังกายพอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และมี เหงื่อออก ซึ่งใน 1 สัปดาห์ เราควรมีเวลาให้ร่างกายได้พักผ่อนด้วย ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ จึงจะทำให้ร่างกายของเราแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี |
| 32. | **4.** | การวิ่งระยะสั้น ตัดสินแพ้ชนะกันด้วยเวลา ดังนั้น ความเร็วจึงเป็นสิ่งสำคัญของการวิ่งระยะสั้น |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อที่** | **เฉลย** | **เหตุผลประกอบ** |
| 33. | **4.** | การกระทำที่ขาดมารยาท คือ การที่ผู้เล่นไม่ปฏิบัติตามกฎ กติกา ทำร้ายร่างกาย ผู้แข่งขันฝ่ายตรงข้าม เพื่อมุ่งหวังประโยชน์ต่อฝ่ายตนเท่านั้น ซึ่งการขัดขาฝ่ายตรงข้าม อาจทำให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามได้รับบาดเจ็บได้ จึงถือว่าเป็นการขาดมารยาท |
| 34. | **3.** | ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานต้องใช้ความแข็งแรง ความอ่อนตัว การทรงตัว และการประสานกันของประสาทกล้ามเนื้อ การกลิ้งตัวใช้ความแข็งแรงและความคล่องแคล่ว การเดิน บนคานและการต่อตัวใช้การทรงตัว ส่วนการม้วนตัวใช้ความแข็งแรง ความอ่อนตัวและการทรงตัว |
| 35. | **4.** | จังหวะเป็นสิ่งกำหนดการทำกายบริหารมือเปล่าประกอบดนตรี โดยผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติให้ตรงตามจังหวะ จึงจะทำให้การทำกายบริหารเกิดความพร้อมเพรียงกัน |
| 36. | **3.** | เสียงที่ใช้ในการกำหนดจังหวะ ควรเป็นเสียงที่ดัง สั้น และสม่ำเสมอ เสียงกลอง  และเสียงปรบมือ มีความดังและมีความสม่ำเสมอ เสียงนกหวีด สามารถกำหนดให้เป่าเป็นเสียงสั้นๆ ได้ ส่วนเสียงขลุ่ยเป็นเสียงยาว และดังไม่สม่ำเสมอ จึงทำให้กำหนดจังหวะได้ยาก |
| 37. | **1.** | การเล่นเกมแบบผลัด เป็นการออกกำลังกายที่ทำเป็นกลุ่ม เป็นการฝึกความสามัคคี ความรับผิดชอบ และการทำงานร่วมกับผู้อื่น |
| 38. | **2.** | การยกเข่าไปด้านหลัง การก้มหน้าแตะปลายเท้า และการบิดตัวไปมา เป็นการเคลื่อนไหวที่ไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย การกระโดดเชือกเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ ได้แก่ เชือก |
| 39. | **1.** | การฝึกเคลื่อนไหวนั้นจะต้องใช้เท้าในการก้าว เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่ รวมถึงยังมีการใช้มือเพื่อช่วยพยุงร่างกายให้สมดุลเมื่อมีการเคลื่อนไหว และใช้มือในการจับอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการฝึกการเคลื่อนไหว |
| 40. | **1.** | ก่อนทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายต่างๆ ควรมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียม ความพร้อม รวมถึงการทำท่ากายบริหารประกอบจังหวะเพลงควรมีการฟังจังหวะเพลง โดยอาจใช้การนับเลขช่วยนับจังหวะ นอกจากนั้นการปรับเปลี่ยนท่าทางให้เหมาะสมกับเนื้อเพลงยังทำให้เกิดความสวยงามอีกด้วย |
| 41. | **3.** | การทำท่ากายบริหารมือเปล่าประกอบจังหวะ จะต้องรู้จังหวะดนตรีก่อน เพื่อให้สามารถปฏิบัติท่าทางได้ตรงตามจังหวะ ทำให้การปฏิบัติเกิดความพร้อมเพรียงและปลอดภัย |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อที่** | **เฉลย** | **เหตุผลประกอบ** |
| 42. | **4.** | การทำท่ากายบริหารประกอบจังหวะ เป็นการผสมผสานระหว่างการแสดงท่าทางและจังหวะดนตรี ซึ่งการแสดงท่าทางนั้นถึงแม้จะมีความสวยงามเพียงใด แต่ถ้าจังหวะหรือดนตรีประกอบไม่มีความกลมกลืนและเชื่อมโยงกันก็จะทำให้การทำท่ากายบริหารประกอบจังหวะนั้นขาดความสมบูรณ์ |
| 43. | **4.** | 1. การเล่นตามใจตนเอง จะทำให้เราเป็นคนไม่มีระเบียบวินัย รวมถึงอาจทำให้เพื่อน ร่วมทีมไม่ยอมรับและไม่เล่นด้วย  2. การเล่นอย่างจริงจัง อาจทำให้การเล่นเกมมีความรุนแรง จนเกิดการกระทบ  กระทั่งกัน และบาดเจ็บได้  3. การเล่นตามหัวหน้าทีม หากหัวหน้าทีมมีการวางแผนการเล่นที่ไม่ดีอาจทำให้เกิด อันตราย รวมถึงการใช้เทคนิคบางอย่างเอาเปรียบฝ่ายตรงข้ามเราก็ไม่ควรปฏิบัติตาม |
| 44. | **2.** | 1. เดินบนคาน เป็นการเคลื่อนไหวโดยใช้หลักความสมดุล เพื่อทรงตัวบนคานให้ได้  2. เปิดตู้เย็น เป็นการเคลื่อนไหวโดยใช้หลักการใช้แรง เพื่อออกแรงเปิดตู้เย็น  3. วิ่งรับลูกบอล เป็นการเคลื่อนไหวโดยใช้หลักการรับแรง เพื่อรับน้ำหนักของตนเอง ในการวิ่งและรับลูกบอล  4. วิ่งขึ้นบันได เป็นการเคลื่อนไหวโดยใช้หลักการรับแรง เพื่อรับน้ำหนักของตนเอง ในการวิ่งขึ้นบันได |
| 45. | **4.** | ผู้ที่เจ็บป่วยอยู่ควรเลือกกิจกรรมนันทนาการที่ทำให้เกิดการพักผ่อน ผ่อนคลาย ไม่ใช้กำลังมากเกินไป และไม่เป็นการแพร่เชื้อโรคให้กับผู้อื่น |
| 46. | **1.** | ในการเป็นสมาชิกที่ดีของทีม ผู้เล่นทุกคนควรฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ พร้อมกัน เพื่อให้มีทักษะในการเล่นที่ดี และสามารถเล่นกับเพื่อนร่วมทีมได้อย่างดี แม้ว่าผู้เล่นคนนั้นจะมีตำแหน่งใดก็ตาม ต่างก็มีความสำคัญกับทีม เพราะถ้าในขณะแข่งขัน ผู้เล่นตัวจริงต้องออกจากการแข่งขัน ผู้เล่นที่เป็นตัวสำรองก็ควรพร้อมที่จะเข้าเล่นในสนามแทน ดังนั้น ผู้เล่นจึงควรฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ |
| 47. | **1.** | การมีความพร้อมในการเล่นกีฬา ทำให้ผู้เล่นสามารถเล่นกีฬาได้อย่างคล่องแคล่ว  ทำให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นกีฬา |
| 48. | **4.** | เราควรเลือกซื้อกระเทียมที่แห้งสนิท เนื้อแน่น กลีบไม่ลีบหรือฝ่อ ไม่มีรอยจุดดำหรือราสีเขียว |
| 49. | **1.** | ช่วยสร้างเสริมประสิทธิภาพของสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้น ช่วยลดข้อจำกัดในการทำงานต่างๆ รวมทั้งช่วยทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงด้วย |
| 50. | **3.** | การตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอจะช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อโรคที่อยู่ตามซอกเล็บเข้าสู่ร่างกาย โดยเข้าผ่านบาดแผลหรือรอยขีดข่วนที่เกิดจากเล็บยาว |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อที่** | **เฉลย** | **เหตุผลประกอบ** |
| 51. | **1.** | ใช้วัสดุที่ทำจากธรรมชาติแทนวัสดุที่ทำจากพลาสติก เช่น ใช้ใบตองหรือกระดาษ ห่ออาหารแทนถุงพลาสติก ใช้ถุงผ้าหรือตะกร้ามาใส่ของแทนถุงพลาสติก เป็นต้น  การใช้วัสดุเหล่านี้จะช่วยลดปริมาณขยะ และสามารถย่อยสลายได้จึงไม่ทำให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม |
| 52. | **2.** | ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ ทำให้ดำเนินชีวิตได้ไม่สะดวก ทำงานหรือเรียนได้ไม่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากมีอาการเจ็บป่วย หรืออาจทำให้เสียชีวิตได้ เพราะเจ็บป่วยเฉียบพลันหรือเจ็บป่วยเรื้อรัง |
| 53. | **3.** | เพราะบริเวณหน้าผาก คอ ขาหนีบ รักแร้และหลัง จะมีต่อมเหงื่อขนาดใหญ่ ทำให้ มีเหงื่อออกมาก และบริเวณขาหนีบและรักแร้ก็เกิดการอับชื้นได้ง่าย เหงื่อระเหยออกไปได้ช้ากว่าบริเวณอื่น จึงทำให้เกิดผดผื่นคันได้ง่าย |
| 54. | **4.** | • ไข้หวัดใหญ่จะมีไข้สูง หนาวสั่น คัดจมูก น้ำมูกไหล ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ  มีภาวะแทรกซ้อนได้ง่ายกว่า และใช้เวลาในการเจ็บป่วยยาวนานกว่าไข้หวัด  ธรรมดา  • ไข้หวัดธรรมดามักมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล คันคอ มีไข้แต่ไม่สูงมากนัก   และใช้เวลาในการรักษาไม่นานก็จะหาย |
| 55. | **2.** | นักเรียนควรหาข้อบกพร่องของตนเองและหาวิธีปรับปรุงแก้ไข เช่น ถ้านักเรียน ลุก – นั่ง อยู่ในระดับควรปรับปรุง เพราะกล้ามเนื้อหน้าท้องไม่แข็งแรง นักเรียนก็ควรสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยการฝึกลุก-นั่ง วันละ 20-50 ครั้ง และเพิ่มจำนวนครั้งมากขึ้น เป็นต้น จึงจะทำให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้นได้ |
| 56. | **4.** | การทิ้งขยะลงน้ำจะทำให้น้ำเน่าเสีย และเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค ทำให้สัตว์น้ำตาย  ส่งกลิ่นเหม็น และเป็นผลเสียต่อสุขภาพ ดังนั้น อ้อมแอ้มจึงควรบอกเติ้งว่า การทิ้งห่อขนมลงน้ำเป็นสิ่งไม่ดี เติ้งควรนำห่อขนมไปทิ้งในถังขยะ แต่ถ้าหากเติ้งยังกินขนม ไม่หมดก็ให้เก็บห่อขนมไว้ก่อนเมื่อกินขนมหมดแล้วค่อยนำห่อขนมไปทิ้งลงถังขยะ ก็ได้ |
| 57. | **3.** | ประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ได้แก่  ด้านร่างกาย : ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรค และป้องกันตนเองจากโรคติดต่อได้  ด้านจิตใจ : ทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล เมื่อประสบปัญหา  ก็สามารถแก้ไขได้  ด้านสังคม : ทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ และมีความรับผิดชอบต่อสังคมที่เราอยู่   เป็นที่รักของผู้อื่น |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อที่** | **เฉลย** | **เหตุผลประกอบ** |
| 58. | **4.** | ไม่ควรซื้อ เพราะการที่ฉลากมีสีซีดจาง อาจเป็นเพราะมีการเก็บรักษาที่ไม่ถูกต้อง โดยอาจเก็บอยู่ในบริเวณที่มีแสงแดดและความร้อน จึงอาจทำให้อาหารในกระป๋องเสียได้ และการที่ฉลากมีการฉีกขาด ก็ไม่ควรซื้อเช่นกัน เพราะทำให้เราไม่สามารถทราบข้อมูลที่อยู่บนฉลากอาหารได้ หรือได้รับข้อมูลไม่ครบถ้วน ซึ่งถ้าหากเป็นส่วนที่ระบุวันหมดอายุ แต่เราไม่ทราบและเก็บอาหารไว้นาน ก็อาจทำให้อาหารในกระป๋องนั้นเสีย ซึ่งจะเป็นอันตรายหากนำมารับประทาน |
| 59 | **2.** | ถ้าปล่อยให้ฟันผุ จะทำให้เกิดกลิ่นปาก ถ้าฟันผุถึงรากฟันทำให้เกิดอาการปวด อักเสบ จนต้องถอนฟันออก หรืออาจเกิดการติดเชื้อได้ และถ้าปล่อยให้ฟันแท้ผุจนต้องถอน เราก็จะไม่มีฟันเหลือไว้เคี้ยวอาหาร |
| 60. | **3.** | ถ้าแพ้สบู่ที่เพิ่งซื้อมาใหม่ ควรงดใช้สบู่นั้น เพราะอาจเกิดจากการแพ้สารเคมีในสบู่ แล้วเปลี่ยนใช้สบู่ยี่ห้อใหม่ที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำหอมแทน เพื่อช่วยป้องกันการแพ้สารเคมีในสบู่อีกครั้ง |
| 61. | **3.** | การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายมีหลักการสำคัญ คือ  1. ความถี่ ควรฝึก 2 – 3 วัน ต่อสัปดาห์  2. ความเข้ม ควรฝึกให้ได้ 70-80 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด  3. ระยะเวลาในการฝึก แต่ละครั้ง 15 - 60 นาที  4. ชนิดของการฝึก ควรดูความเหมาะสมของการฝึกแต่ละชนิดว่าเหมาะสมกับ  สภาพร่างกายของตนเองหรือไม่ |
| 62. | **2.** | 1. การปิดก๊อกน้ำทุกครั้งหลังใช้งานเสร็จเป็นการช่วยประหยัดทรัพยากรสิ่งแวดล้อม  2. การนำขยะเหลือใช้มาเผา จะทำให้อากาศเป็นพิษ  3. การปลูกพืชที่ช่วยรักษาหน้าดิน เป็นการช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม  4. การใช้พืชมาทำยารักษาโรคเท่าที่จำเป็น เป็นการใช้ทรัพยากรสิ่งแวดล้อมอย่างรู้ คุณค่า |
| 63. | **3.** | การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการ เช่น กล้ามเนื้อต่างๆ ในร่างกายมีความแข็งแรงขึ้น ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ มีภูมิต้านทานโรค มีบุคลิกภาพที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง และทำให้เรียนรู้สิ่งต่างๆได้ดี เป็นต้น |
| 64. | **1.** | ผู้ที่แพ้อาหารจะมีอาการหลังกินอาหารชนิดนั้นเข้าไป เช่น ผิวหนังเกิดผื่นคัน บวม แดง เป็นต้น ซึ่งถ้าเกิดอาการเหล่านี้ควรหยุดกินอาหารชนิดนั้นทันที |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อที่** | **เฉลย** | **เหตุผลประกอบ** |
| 65. | **3.** | การเลือกซื้อน้ำส้มสายชู ควรเลือกที่มีเครื่องหมาย อย. ระบุประเภทของน้ำส้ม ระบุปริมาณกรดน้ำส้ม และปริมาตรสุทธิ ซึ่งผู้ซื้อสามารถดูได้ที่ฉลากข้างขวด ส่วนการเลือกตามคำแนะนำของเพื่อน ตามโฆษณา และมีปริมาณกรดน้ำส้มสูง อาจทำให้ได้น้ำส้มสายชูที่อันตรายได้ |
| 66. | **4.** | การป้องกันโรคไข้เลือดออก คือ พยายามไม่ให้ถูกยุงกัดและกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย โดยการใส่ทรายเคมีกำจัดลูกน้ำในภาชนะที่มีน้ำขัง ปิดฝาโอ่งหรือฝาตุ่มให้มิดชิด และทำลายแหล่งที่มีน้ำขัง ซึ่งการใส่ทรายธรรมดาที่ไม่ได้เคลือบด้วยสารเคมี จะไม่มีฤทธิ์ในการกำจัดลูกน้ำของยุงลาย |
| 67. | **3.** | เชื้อจุลินทรีย์ในคราบจุลินทรีย์ที่เกาะบนตัวฟันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคปริทันต์ เราควรกำจัดคราบจุลินทรีย์ โดยการแปรงฟันให้สะอาดและถูกวิธี อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หลังตื่นนอนและก่อนนอน และไม่ควรกินอาหารที่มีรสหวานหรือขนมเหนียวติดฟัน ควรแปรงฟันทุกครั้งหลังกินอาหารเสร็จแล้ว |
| 68. | **1.** | การลุกนั่ง 30 วินาที เป็นการทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อ ซึ่งวัดผลจากการจับเวลา แล้วนับจำนวนครั้งในเวลาที่กำหนด |
| 69. | **3.** | การกำจัดยุงลาย นักเรียนต้องศึกษาข้อมูลวงจรชีวิตของยุงลาย เพื่อสามารถทำลายแหล่งที่ยุงลายสามารถวางไข่ได้ กำจัดลูกน้ำโดยการป้องกันไม่ให้ลูกน้ำเจริญเติบโตเป็นยุงลายได้ |
| 70. | **1.** | โรคปริทันต์ เกิดจากเชื้อจุลินทรีย์ในคราบจุลินทรีย์ที่เกาะบริเวณคอฟันทำลายเหงือกและอวัยวะรอบตัวฟัน ซึ่งป้องกันได้ด้วยการแปรงฟันให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง |
| 71. | **3.** | โรคท้องร่วงเกิดจากการกินอาหารไม่สะอาด เราจึงควรเลือกใช้หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อ 3. และข้อ 4. มาปฏิบัติ โดยกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม และล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย |
| 72. | **2.** | โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดต่อ เกิดจากเชื้อไวรัส สามารถแพร่กระจายเชื้อโรคสู่ผู้อื่นได้ โรคกลากและโรคเกลื้อน เป็นโรคติดต่อทางผิวหนัง สามารถแพร่กระจายเชื้อโรค สู่ผู้อื่นได้ ส่วนโรคปริทันต์ เกิดจากเชื้อจุลินทรีย์ในช่องปาก ไม่สามารถแพร่กระจายเชื้อโรคสู่ผู้อื่นได้ |
| 73. | **3.** | โฆษณาผลิตภัณฑ์นี้ เป็นโฆษณาที่ยังไม่มีความน่าเชื่อถือเพราะมีแต่คำกล่าวอ้างสรรพคุณ โดยยังไม่มีการยืนยันจากหน่วยงานที่น่าเชื่อถือรับรอง ดังนั้นผู้ที่อ่าน โฆษณานี้ จึงยังไม่ควรเชื่อถือและซื้อมาใช้ แต่ควรตั้งคำถามก่อนว่า ถ้าใช้แล้วจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพหรือไม่ เพื่อจะได้หาคำตอบก่อนเลือกซื้อ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อที่** | **เฉลย** | **เหตุผลประกอบ** |
| 74. | **4.** | • ข้อมูลบนฉลากอาหารควรระบุที่อยู่ของผู้ผลิต เพราะถ้าเกิดปัญหาผู้บริโภค  สามารถแจ้งผู้ผลิตได้  • ข้อมูลโภชนาการ ทำให้ผู้บริโภคเลือกซื้ออาหารได้ตรงตามความต้องการ  • วัน เดือน ปี ที่ผลิต ทำให้ผู้บริโภคเกิดความปลอดภัยจากการบริโภคอาหาร  ส่วนสถานที่วางจำหน่าย ไม่ใช่ข้อมูลจำเป็นที่ผู้บริโภคควรรู้ |
| 75. | **1.** | การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เราต้องรู้ก่อนว่าเรามีสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างไร มีข้อควรปรับปรุงในด้านใด แล้วจึงออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมจุดที่ควรปรับปรุง เมื่อออกกำลังกายไปได้สักระยะหนึ่ง ก็ให้ทดสอบสมรรถภาพทางกายอีกครั้งและนำไปเปรียบเทียบกับครั้งก่อน |
| 76. | **3.** | • การต่อตัวเป็นการเสริมสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อ  • การทำสะพานโค้งและการนั่งงอตัวเป็นการเสริมสร้างความอ่อนตัวและความ  ยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ  • การวิ่งซิกแซ็กเป็นความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว  และสามารถควบคุมการเคลื่อนที่ให้มีความคล่องแคล่วได้ |
| 77. | **1.** | 1. เราควรแปรงฟันให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ทั้งตอนเช้าและก่อนนอน   หน่อยแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง แต่แปรงฟันเฉพาะก่อนนอน ไม่ได้แปรงตอนเช้า  หลังตื่นนอน จะทำให้ฟันมีคราบน้ำลาย และฟันผุได้  2. เราควรล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร และหลังขับถ่าย  3. เราควรทิ้งถุงกระดาษในถังขยะรีไซเคิล เพราะสามารถนำถุงกระดาษมารีไซเคิล  แล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้  4. ราดหน้าหมูสับ มีสารอาหารในหมู่ 1 คือ เนื้อสัตว์ หมู่ 2 คือ เส้นก๋วยเตี๋ยว หมู่ 3 คือ  ผักคะน้า หมู่ 5 คือ น้ำมัน ส่วนฝรั่งมีสารอาหารอยู่ในหมู่ 4 ดังนั้น โหน่งจึงเลือกกิน  อาหารได้ครบทั้ง 5 หมู่ |
| 78. | **1.** | ฝิ่น กัญชา เป็นสารเสพติดที่ได้จากพืช ส่วนยาบ้า เฮโรอีน โคคาอีน มอร์ฟีน และยาอี เป็นสารเสพติดที่ผลิตขึ้นด้วยกรรมวิธีทางเคมี |
| 79. | **3.** | เมื่อมีผู้ชักจูงให้สูบบุหรี่ นักเรียนควรพูดปฏิเสธด้วยสีหน้าและถ้อยคำที่จริงจัง และมีเหตุผลจริงจังในการปฏิเสธ |
| 80. | **2.** | โอกาสที่จะทำให้คนติดสารเสพติดมาก คือ อยากรู้ อยากลอง เพราะคิดว่าคงไม่ติด ได้ง่ายๆ ส่วนใหญ่จะเกิดกับวัยรุ่น ที่อยากรู้อยากลองเสพสารเสพติดตามกลุ่มเพื่อน |
|  |  |  |
| **ข้อที่** | **เฉลย** | **เหตุผลประกอบ** |
| 81. | **3.** | การดื่มสุราทำให้สติปัญญาและความสามารถในการทำงานลดลง สิ้นเปลืองเงิน และทำให้ครอบครัวมีปัญหา ผิดศีลข้อ 5 คือ งดเว้นการดื่มสุรา รวมถึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ เป็นโรคตับแข็งได้ |
| 82. | **1.** | การเสพยาบ้า จะทำให้ผู้เสพมีอาการประสาทตึงเครียด ถ้าใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้สมองเสื่อม |
| 83. | **2.** | ทินเนอร์เป็นสารระเหย ซึ่งถ้าผู้เสพติดนำไปใช้จะออกฤทธิ์กดระบบประสาท มีอาการเสพติดทางร่างกายเล็กน้อย ผู้เสพจะมีอาการเคลิบเคลิ้ม ศีรษะเบาหวิว ตื่นเต้น พูดจาอ้อแอ้ พูดไม่ชัด น้ำลายไหลออกมามาก เนื่องจากสารที่สูดดมเข้าไป ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุภายในจมูกและปาก การสูดดมลึกๆ หรือซ้ำๆ กัน แม้ในช่วงเวลาสั้นๆ ทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ทำให้ขาดสติหรือเป็นลมชัก กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกด มีเลือดออกทางจมูก หายใจไม่สะดวก |
| 84. | **4.** | ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ไม่เพียงแต่ส่งผลเสียต่อผู้สูบเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อผู้ที่อยู่ใกล้เคียงอีกด้วย เพราะสารพิษในบุหรี่มีมากกว่า 4,000 ชนิด โดยเฉพาะใน ควันบุหรี่ที่ถูกปล่อยออกมา จึงทำให้ผู้ที่สูดควันบุหรี่เข้าไปมีโอกาสป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่ ดังนั้น การสูบบุหรี่ของลุงจึงส่งผลเสียต่อสุขภาพของตั้ม |
| 85. | **2.** | 1. ไม่ควรลองชิมยาในขวด เพราะหากยาในขวดเสื่อมสภาพแล้ว อาจเป็นอันตรายได้  2. การดูฉลากข้างขวดจะทำให้ทราบถึงสรรพคุณและวิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง รวมถึง  ทำให้ทราบวันหมดอายุของยาอีกด้วย  3. การเขย่าดูสีของยา ไม่สามารถบอกได้ว่ายายังมีสภาพดีอยู่หรือไม่  4. ยาบางชนิดไม่ควรกินร่วมกับน้ำผลไม้ เพราะทำให้ประสิทธิภาพของยาลดลง |
| 86. | **3.** | มะลิทำไม่ถูกต้อง เพราะยาหม่องเป็นยาทาภายนอกใช้รักษาอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ การนำยาหม่องมาทาเพื่อบรรเทาอาการปวดท้องเนื่องจากโรคกระเพาะอาหารจึงเป็นการใช้ยาที่ไม่ถูกกับโรค |
| 87. | **3.** | • ยาแผนปัจจุบัน เป็นยาที่ใช้รักษาโรคแผนปัจจุบัน  • ยาอันตรายเป็นยาที่ต้องใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร โดยแพทย์หรือ  เภสัชกรต้องเป็นผู้สั่งยาเท่านั้น  • ยาสมุนไพรเป็นยาที่ได้จากการนำส่วนต่าง ๆ ของพืชมาทำเป็นยา  • ยาสามัญประจำบ้านเป็นยาที่สามารถหาซื้อได้เองตามร้านขายยาทั่วๆ ไป มีทั้ง  ยาแผนปัจจุบันและยาแผนโบราณ |
|  |  |  |
| **ข้อที่** | **เฉลย** | **เหตุผลประกอบ** |
| 88. | **4.** | การบอกข้อมูลส่วนตัวกับผู้ที่ไม่รู้จักดี อาจทำให้ถูกล่อลวงได้ง่าย เพราะผู้ที่ไม่รู้จักจะใช้ความสนิทสนมล่อลวงให้เชื่อใจ หรือใช้ข้อมูลของเราไปกระทำความผิด |
| 89. | **4.** | ในวัยของนักเรียนยังเป็นเด็กจึงควรเลือกดูรายการที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับวัย เช่น สารคดี ข่าว เป็นต้น เพราะจะได้รับความรู้ที่สามารถนำไปพัฒนาตนเองต่อไปและได้รับความบันเทิงควบคู่ไปด้วย |
| 90. | **2.** | วัยของนักเรียน ควรศึกษาเล่าเรียน ซึ่งการได้รับความรู้จากสื่อต่าง ๆ จะทำให้นักเรียน มีความรู้เพิ่มมากขึ้น สื่อที่นักเรียนควรเลือกจึงต้องเป็นสื่อที่มีประโยชน์ต่อตัวนักเรียน |
| 91. | **1.** | ถ้าผู้ป่วยเผลอดื่มสารเคมีเข้าไป ควรให้ดื่มนมมากๆ เพราะนมจะช่วยทำให้สารเคมี เจือจางลง |
| 92. | **1.** | เมื่อเป็นบาดแผลฟกช้ำ ควรใช้ผ้าเย็นหรือผ้าห่อน้ำแข็งประคบที่บริเวณบาดแผลก่อนเพื่อหยุดการคั่งของเลือดที่อยู่บริเวณใต้ผิวหนัง แต่ไม่ควรใช้ผ้าชุบน้ำร้อนหรือของร้อนมาประคบ เพราะจะทำให้เลือดคั่งมากขึ้น |
| 93. | **4.** | ถ้าผู้ป่วยที่เพิ่งดื่มสารเคมีที่ไม่มีฤทธิ์กัดเข้าไป ควรล้างคอให้ผู้ป่วยอาเจียนออกมา โดยอาจใช้น้ำเกลือเข้มข้น น้ำปลา หรือไข่ดิบ กรอกปาก |
| 94. | **3.** | • โคลนถล่มและอุทกภัย เป็นภัยธรรมชาติที่เกิดจากน้ำฝน  • คลื่นสึนามิเป็นภัยธรรมชาติที่เกิดจากแผ่นดินไหวที่รุนแรงในทะเลหรือมหาสมุทร  จนทำให้เกิดคลื่นขนาดใหญ่  • แผ่นดินไหวเกิดจากการเคลื่อนที่ของเปลือกโลกและภูเขาไฟระเบิด ซึ่งไม่มี  ผลกระทบเกี่ยวข้องกับน้ำ |
| 95. | **1.** | หากคาดว่าจะเกิดคลื่นสึนามิ ควรรีบหนีออกจากบริเวณชายฝั่งไปสู่พื้นที่สูงและห่างไกลจากชายฝั่งที่สุด จากนั้นคอยติดตามข่าวสารจากหน่วยงานราชการ หากมีประกาศเกิดสึนามิให้รีบอพยพทันที และจะสามารถกลับสู่ที่พักอาศัยได้ก็ต่อเมื่อมีประกาศจากทางราชการว่าปลอดภัยแล้วเท่านั้น |
| 96. | **2.** | • โรคภูมิแพ้ เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันมีปฏิกิริยาไวเกิน  • โรคไข้เลือดออก เกิดจากการได้รับเชื้อไวรัสจากยุงลาย  • โรคปากนกกระจอก เกิดจากการขาดวิตามิน บี 2  • โรคน้ำกัดเท้า เกิดจากการเดินหรือแช่เท้าในน้ำสกปรกเป็นเวลานาน ทำให้ผิวหนัง  บริเวณนั้นเปื่อย จึงทำให้เกิดบาดแผลได้ง่าย และหากมีการแกะ เกา ก็จะทำให้เกิด  การติดเชื้อและแบคทีเรียอีกด้วย |
| 97 | **1 , 3 , 4** | ของเสียที่ร่างกายต้องกำจัดออกร่างกาย คือ ยูเรีย แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ กากอาหาร เหงื่อ และของที่ร่างกายได้รับมากเกินไป |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ข้อที่** | **เฉลย** | **เหตุผลประกอบ** |
| 98 | **1 , 2 , 4** | • วิ่งผลัด 4 x 100 เป็นการวิ่งผลัดเป็นทีม โดยในแต่ละทีมจะประกอบด้วยผู้วิ่งจำนวน  4 คน จะต้องวิ่งในระยะทาง 100 เมตร  • วอลเลย์บอล มีผู้เล่นในแต่ละทีมจำนวน 6 คน คือ ผู้เล่นแถวหน้า 3 คน ผู้เล่น  แถวหลัง 3 คน การแข่งขันในแต่ละเซต ทีมที่จะชนะต้องทำได้ 25 คะแนนก่อน  (ยกเว้นเซตตัดสิน)  • ฟุตบอล มีผู้เล่นในแต่ละทีมจำนวน 11 คน คือ ผู้เล่นในสนาม 10 คน และผู้รักษา  ประตู 1 คน โดยมีช่วงเวลาของการเล่น แบ่งเป็น 2 ครึ่ง ครึ่งละ 45 นาที  • แชร์บอล มีผู้เล่นในแต่ละทีมจำนวน 7 คน คือ ผู้เล่นแดนหน้า 3 คน ผู้เล่นแดนหลัง  3 คน ผู้ถือตะกร้า 1 คน โดยมีช่วงเวลาในการเล่น แบ่งเป็น 2 ครึ่ง ครึ่งละ 20 นาที |
| 99. | **2 , 1 , C** | นุชมีอาการเจ็บป่วยจากการปัสสาวะ ดังนั้นอวัยวะที่เกี่ยวข้องควรเป็นกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบขับถ่าย อาการดังกล่าวเป็นอาการของกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ซึ่งอาจเกิดจากการกลั้นปัสสาวะ นุชจึงควรปรับพฤติกรรมโดยการไม่กลั้นปัสสาวะเมื่อรู้สึกปวด |
| 100. | **2 , 2, A** | โรคถุงลมโป่งพอง เกิดจากการสูบบุหรี่ติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้สารพิษเข้าไปในร่างกายและทำให้เกิดการระคายเคือง ทำให้ถุงลมในปอดขยายขึ้น วิธีป้องกันคือ ไม่สูบบุหรี่ และถ้าสมาชิกในครอบครัวสูบบุหรี่ควรขอร้องให้เลิกสูบ |

**ชุดที่ 2 ข้อสอบ O-NET วิชา สุขศึกษาฯ ประถมศึกษา 2553**

ปีสอบ

1. 3 2. 2 3. 4 4. 3 5. 2

6. 1 7. 4 8. 2 9. 3 10. 4

11. 1 12. 3 13. 2 14. 3 15. 2

16. 2 17. 3 18. 3 19. 1 20. 4

21. 2 22. 3 23. 1 24. 4 25. 2

**ชุดที่ 2 ข้อสอบ O-NET วิชา สุขศึกษาฯ ประถมศึกษา 2554**

ปีสอบ

**ชุดที่ 1 61 A**

1. 4 2. 1 3. 2 4. 3 5. 1, 2, 4

6. 1, 2, 3

**ชุดที่ 2 61 B**

1. 3 2. 1 3. 1 4. 4 5. 1, 2, 4

6. 1, 2, 3