

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
ให้นักเรียนจับหน้าจอบ(แคปหน้าจอ)ส่งครู

แบบทดสอบ **ก่อนเรียน** หน่วยการเรียนรู้ที่

3

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. การทำความสะอาดร่างกายในข้อใดที่ควรปฏิบัติทุกวัน
ก. อาบน้ำ
ข. สระผม
ค. ซักผ้า
ง. ตัดเล็บ
2. ใครปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
ก. ต่ายอาบน้ำวันเว้นวัน
ข. โด่งแปรงฟันวันละครั้ง
ค. ตันเคี้ยวหมากฝรั่งทุกวัน
ง. ตูนกินอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
3. เหตุใดเราจึงควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด
ก. ทำให้เพื่อนชอบ
ข. ทำให้ดูทันสมัย
ค. ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี
ง. ทำให้ไม่เป็นโรคผิวหนัง
4. การกระทำในข้อใด มีผลเสียต่อสุขภาพ
ก. ล้างมือหลังขับถ่าย
ข. ออกกำลังกายทุกวัน
ค. กินอาหารไม่เป็นเวลา
ง. ข้ามถนนตรงทางม้าลาย
5. การรักษาผมให้สะอาดมีวิธีการดูแลอย่างไร
ก. ใส่น้ำมันใส่ผม
ข. ตัดผมให้สั้นอยู่เสมอ
ค. สระผมสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
ง. ใส่มวกป้องกันฝุ่นทุกครั้ง
6. การปฏิบัติตนอย่างไร จะทำให้ครอบครัวมีความสุข
ก. ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน
ข. พาเพื่อน ๆ มาเที่ยวที่บ้าน
ค. ขอให้พ่อแม่ซื้อของเล่นให้
ง. ให้พ่อแม่พาไปเที่ยวกลางคืน
7. เหตุใดจึงควรล้างมือก่อนกินอาหาร
ก. หยิบอาหารได้สะดวก
ข. ทำให้อาหารไม่ติดมือ
ค. ป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
ง. สร้างสุขลักษณะที่ดีต่อผู้ที่พบเห็น
8. การมองโลกในแง่ดี มีผลมาจากสุขบัญญัติข้อใด
ก. การรักษาร่างกายให้สะอาด
ข. การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
ค. การมีสุขภาพฟันที่แข็งแรง
ง. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
9. ใครมีภาระหน้าที่มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม
ก. แก้วทิ้งขยะลงในถังขยะ
ข. สัมใช้เงินอย่างประหยัด
ค. นุ่มรอรถประจำทางตรงป้าย
ง. ย่นใช้บริการห้องน้ำสาธารณะ
10. การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีผลดีอย่างไร
ก. มีบุคลิกภาพที่ดี
ข. เป็นที่รักของผู้อื่น
ค. มีความปลอดภัยในชีวิต
ง. มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ