



แบบทดสอบ

เรื่องการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

- 1.ผู้มีสุขภาพร่างกายที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร
 - 1 ผิวขาวเหลือง
 - 2 หน้าตาสวยงาม
 - 3 ทำงานต่าง ๆ ได้ดี
 - 4 เล่นกีฬาที่ใช้แรงมากได้น้อย
- 2.ข้อใดไม่ใช่หลักปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
 - 1 หลีกเลี่ยงหรืองดการดื่มสุรา
 - 2 งดรับประทานอาหารนอกบ้าน
 - 3 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสีฉูดฉาด
 - 4 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ
- 3.การเล่นดนตรีเป็นการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไร
 - 1 ร่างกายแข็งแรง
 - 2 สิ่งแวดล้อมสะอาด
 - 3 สุขภาพจิตดีและมีความสุข
 - 4 ลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ
- 4.ถ้าเกิดปัญหาขึ้นในครอบครัวควรปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อใด
 - 1 หลีกเลี่ยงการพบปะพูดคุยกัน
 - 2 ร่วมกันแก้ไขปัญหาในครอบครัว
 - 3 ตัดสินปัญหาด้วยการใช้กำลังรุนแรง
 - 4 ให้อุบายคนอื่นเป็นผู้ตัดสินและแก้ไขปัญหาแทน
- 5.การแนะนำเพื่อนให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงควรปฏิบัติอย่างไร
 - 1 แนะนำให้เล่นเกมคอมพิวเตอร์
 - 2 แนะนำให้ออกกำลังกายทุกวัน
 - 3 แนะนำให้เล่นดนตรีทุกวัน
 - 4 แนะนำให้นั่งสมาธิทุกวัน
- 6.การกระทำในข้อใดไม่ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
 - 1 รังจ้ำมถนน
 - 2 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
 - 3 ออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์
 - 4 ไม่สูบบุหรี่และดื่มสุราเมื่อเพื่อนชวน
7. เมื่อเกิดความเครียดควรยึดหลักการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อใด
 - 1 มีความสำนึกต่อส่วนรวม
 - 2 ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด
 - 3 รับประทานอาหารที่สุกสะอาด
 - 4 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
- 8.ข้อใดเป็นการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติที่ถูกต้อง
 - 1 ไม่ออกกำลังกาย
 - 2 รับประทานอาหารที่มีสีฉูดฉาด
 - 3 อาบน้ำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
 - 4 ช่วยชุมชนปลูกต้นไม้เพื่อลดภาวะโลกร้อน
9. ถ้าต้องการเป็นผู้มีสุขภาพดีควรปฏิบัติอย่างไร
 - 1 ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ
 - 2 เลือกรับประทานอาหารจากร้านที่มีชื่อเสียง
 - 3 นอนหลับทุกครั้งเมื่อมีเวลาร่าง
 - 4 เล่นกีฬาตลอดทั้งวัน
10. การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติจะส่งผลอย่างไร
 - 1 เกิดโรคได้ง่าย
 - 2 ร่างกายเจริญเติบโตช้า
 - 3 ทำให้ประสบอุบัติเหตุได้
 - 4 ทำให้มีสุขภาพกายและจิตใจสมบูรณ์ แข็งแรง

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



