



TruePlookpanya

คลังความรู้ออนไลน์ที่ใหญ่ที่สุดของประเทศไทย

รหัสข้อสอบ : HEPB402821 วิชา : สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้น : ป.4 จำนวน : 20 ข้อ

ชื่อข้อสอบ : สุขศึกษาและพลศึกษา ป.4 ชุดที่2

1. ใครมีสุขภาพจิตที่ดี

1. วินไม่พอใจเพื่อนที่มาเดินชน
2. หวานแสดงความยินดีที่เพื่อนสอบได้ที่ 1
3. นักโกรธที่เพื่อนไม่ให้ลอกการบ้าน
4. น้อยชอบแสดงท่าทางล้อเลียนเพื่อนๆ

2. การกินมะละกอบ้างๆ มีประโยชน์อย่างไร

1. น้ำหนักลดลง
2. ประหยัดค่าใช้จ่าย
3. ไม่เป็นโรคมะเร็ง
4. ขับถ่ายได้สะดวกขึ้น

3. ใครกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ

1. สมัยตีมนมวันละ 2 แก้ว
2. สมชายชอบกินอาหารที่มีรสจัด
3. สุดากินข้าวไข่เจียวทุกมื้อ
4. สิทธากินพิซซ่าทุกวัน

4. ในวัยของนักเรียน ควรกินอาหารมื้อกลางวันในข้อใดมากที่สุด

1. ยำผลไม้
2. ซุปหน่อไม้
3. บะหมี่ไก่ตุ๋น
4. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

5. การซื้ออาหารกระป๋องมากิน ควรคำนึงถึงสิ่งใด

1. ราคาถูก
2. ปริมาณอาหาร
3. รสชาติของอาหาร
4. คุณค่าของอาหาร

6. ข้อใดเป็นการฝึกนิสัยในการป้องกันโรคติดต่อ

1. ไม่กินอาหารนอกบ้าน
2. สวมเสื้อผ้าที่ซื้อมาใหม่เท่านั้น
3. ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร
4. ดื่มน้ำอุ่นก่อนนอน

7. เหตุใดจึงไม่ควรคลุกคลีกับคนที่ป่วยเป็นไข้หวัด

1. ร่างกายอ่อนแอลง
2. เป็นโรคที่ติดต่อกันได้
3. เป็นพาหะไปติดคนอื่น
4. เพราะผู้ที่พบเห็นจะรังเกียจ

8. ถ้าเพื่อนเดินชนนักเรียน แล้วขอโทษ นักเรียนควรพูดอย่างไร

1. คราวหน้าระวังตัวไว้ละ
2. ชும்ชามจริงๆ เลย
3. ไม่เป็นไรจ๊ะ
4. แล้วหายเจ็บหรือเปล่า

9. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนที่ถูกต้องหลังจากออกกำลังกายเสร็จใหม่ๆ

1. อาบน้ำให้สดชื่น
2. กินอาหารให้อิ่ม
3. ดื่มน้ำอัดลม
4. พักผ่อนเล็กน้อย

10. อุบัติเหตุมักเกิดกับบุคคลประเภทใดมากที่สุด

1. ผู้ที่ประมาท
2. ผู้ที่ไม่ฉลาด
3. ผู้ที่อ่อนแอ
4. ผู้ที่มีความระมัดระวัง

11. ข้อใดไม่ใช่อุบัติเหตุ

1. ไฟไหม้
2. ถูกรถชน
3. ถูกรถชน
4. ถูกครุฑทำโทษ

12. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

1. อุบัติเหตุเกิดกับคนโง่เท่านั้น
2. อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ทุกที่ ทุกเวลา
3. อุบัติเหตุจะเกิดกับวัยเด็กเท่านั้น
4. อุบัติเหตุจะเกิดเฉพาะในเวลากลางวัน

13. ถ้าเราพบสายไฟในบ้านชำรุด ควรทำอะไร

1. นำสายไฟไปซ่อม
2. นำสายไฟไปทิ้ง
3. รีบบอกให้พ่อแม่ทราบ
4. รีบโทรศัพท์แจ้งศูนย์ดับเพลิง

14. ยาสมุนไพร หมายถึงยาชนิดใด

1. ยาที่ทำจากพืชและสัตว์
2. ยาที่ทำจากสารเคมี
3. ยาใช้ภายนอก
4. ยาใช้ภายใน

15. ใครใช้ยาถูกวิธี

1. มานีแกะผงในแคปซูลมาทาแผล
2. มานะนำยาแก้ไอมาทาบริเวณคอ
3. ปิตินำแอลกอฮอล์มาล้างแผลในปาก
4. วีระใช้สาลีชุบยาแดงทาบริเวณแผล

16. ถ้าเราหกล้มหัวเข้าถลอก ควรทำอะไรก่อน

1. ทายาแดงที่แผล
2. ปิดพลาสติกเอร์ยา
3. ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด
4. ไปให้แพทย์เย็บบาดแผล

17. ถ้านักเรียนเป็นไข้หวัด ควรดูแลรักษาตนเองอย่างไร

1. ดื่มน้ำที่เย็นจัด
2. ดื่มน้ำเกลือแร่
3. สวมเสื้อผ้าที่สะอาด
4. นอนพักผ่อนมากๆ

18. ข้อใดไม่ใช่ผลเสียในการสูบบุหรี่

1. ฟันดำ
2. ตาบอด
3. หัวใจเต้นเร็ว
4. เป็นโรคมะเร็ง

19. ถ้ามีผู้ชักชวนให้ดื่มสุรา นักเรียนควรพูดอย่างไร

1. ไม่ค่ะ/ครับ มันไม่ดีต่อสุขภาพ
2. ไม่ค่ะ/ครับ วันนี้งดดื่ม
3. ขอขอบคุณค่ะ/ครับ ขอดื่มชนิดเดียวนะ
4. ขอขอบคุณค่ะ/ครับ แต่หนูดื่มยี่ห้ออื่น

20. ข้อใดไม่ใช่การเคลื่อนไหวตามจังหวะ

1. โคงตัวปรบมือ
 2. โยกศีรษะไปมา
 3. กลิ้งตัวไปมา
 4. กระโดดปรบมือ
-

