



ข้อสอบกลางภาค ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔ มัธยมศึกษาปีที่ ๒

รายวิชา สุขศึกษา พ๒๒๑๐๒ โรงเรียนสนธิราษฎร์วิทยา อำเภอสว่างนคร จังหวัดนครพนม

ข้อสอบตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย(X)กากบาทในช่องที่เลือกคำตอบที่ถูกต้อง ลงในกระดาษคำตอบ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. การกระทำของบุคคลใด เห็นได้ชัดว่า เริ่มเกิดความเครียด</p> <p>ก. น้ำชารู้สึกเบื่ออาหาร</p> <p>ข. น้ำอบอยู่กลางแจ้งได้ไม่นาน</p> <p>ค. น้ำฝนรับประทานอาหารบ่อยมาก</p> <p>ง. น้ำหวานอารมณ์เสียบ่อย และหงุดหงิดง่าย</p> <p>2. โรคใดเป็นผลของอารมณ์และความเครียดต่อสุขภาพ</p> <p>ก. วัณโรค</p> <p>ข. ไข้หวัดอักเสบ</p> <p>ค. ความดันโลหิต</p> <p>ง. ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่</p> <p>3. วิธีการใดช่วยให้สมองได้พักผ่อนและเกิดการผ่อนคลาย</p> <p>ก. อ่านหนังสือที่ตนเองชอบ</p> <p>ข. เล่นเกมคอมพิวเตอร์</p> <p>ค. ตีหมากแพนหรือเครื่องตีหมากกำลัง</p> <p>ง. รับประทานอาหารปริมาณมากขึ้น</p> <p>4. บุคคลใดคือบุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดี</p> <p>ก. ขารีเป็นคนที่ไม่รู้จักตนเอง</p> <p>ข. น้อยเป็นคนที่ไม่กล้าเผชิญกับปัญหา</p> <p>ค. ดาวเป็นคนที่ไม่ยอมรับคำติชมของผู้อื่น</p> <p>ง. มานะเป็นคนที่มิเหตุผลยอมรับความเป็นจริง</p> <p>5. ถ้าสะสมความเครียดไว้นาน อาจเกิดอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงอย่างไร</p> <p>ก. โรคซึมเศร้า</p> <p>ข. โรคจิตประสาท</p> <p>ค. โรคไข้เลือดออก</p> <p>ง. โรคกระเพาะอาหาร</p> <p>6. อาการของความเครียด มีลักษณะอย่างไร</p> <p>ก. ยิ้ม</p> <p>ข. ตลก</p> <p>ค. เศร้า</p> <p>ง. หัวเราะ</p> <p>7. การบำบัดโรคโดยการหัวเราะ เรียกว่าอะไร</p> <p>ก. Serotonin</p> <p>ข. Endorphine</p> <p>ค. Dopamine</p> <p>ง. Laughter Therapy</p> | <p>8.การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียดได้อย่างไร</p> <p>ก. ทำให้รู้สึกสดชื่น</p> <p>ข. ทำให้เกิดความสนุกสนาน</p> <p>ค. ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย</p> <p>ง. ทำให้ลืมความเครียดไปชั่วขณะหนึ่ง</p> <p>9. เด็กควรนอนหลับประมาณกี่ชั่วโมงจึงจะมีผลดีต่อสุขภาพ ร่างกาย</p> <p>ก. 7-8 ชั่วโมง</p> <p>ข. 8-10 ชั่วโมง</p> <p>ค. 9-10 ชั่วโมง</p> <p>ง. 10-11 ชั่วโมง</p> <p>10. คุณค่าของการฝึกบริหารจิตในข้อใดมีความชัดเจนที่สุด</p> <p>ก. หมากเรียนหนังสือได้ปกติ</p> <p>ข. ปีกลูกสามารถทำงานได้สม่ำเสมอ</p> <p>ค. น้ำหวานอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่มีปัญหา</p> <p>ง. กุ๊กกับสามารถกำจัดสิ่งที่ไม่รบกวนจิตใจให้น้อยลงได้</p> <p>11.หน่วยงานใดมีหน้าที่สำคัญในการจัดบริการสุขภาพในประเทศไทย</p> <p>ก. กระทรวงกลาโหม</p> <p>ข. กระทรวงสาธารณสุข</p> <p>ค. สถานบริการสุขภาพภาครัฐ</p> <p>ง. สถานบริการสุขภาพภาคเอกชน</p> <p>12. “การป้องกันและควบคุมโรค” หมายถึงอะไร</p> <p>ก. Treatment</p> <p>ข. Rehabilitation</p> <p>ค. Health Promotion</p> <p>ง. Diseases Prevention</p> <p>13. “Rehabilitation” เป็นองค์ประกอบของการบริการสุขภาพด้านใด</p> <p>ก. การรักษาพยาบาล</p> <p>ข. การฟื้นฟูสมรรถภาพ</p> <p>ค. การสร้างเสริมสุขภาพ</p> <p>ง. การป้องกันและควบคุมโรค</p> <p>14. การปรับปรุงสุขภาพสิ่งแวดล้อม ถือเป็นบริการของกระทรวงสาธารณสุขในด้านใด</p> <p>ก. การรักษาพยาบาล</p> <p>ข. การฟื้นฟูสมรรถภาพ</p> <p>ค. การสร้างเสริมสุขภาพ</p> <p>ง. การป้องกันและควบคุมโรค</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>15.การบริการสาธารณสุขมูลฐานเป็นการดูแลสุขภาพโดยผู้ใด</p> <p>ก. แพทย์</p> <p>ข. พยาบาล</p> <p>ค. ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ</p> <p>ง. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน</p> <p>16.ถ้านักเรียนมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง ควรไปใช้สถานบริการสุขภาพใด</p> <p>ก. คลินิก</p> <p>ข. ร้านขายยา</p> <p>ค. สถานีอนามัย</p> <p>ง. โรงพยาบาล</p> <p>17.หน่วยงานใดจัดอยู่ในการบริการสาธารณสุขระดับ 1</p> <p>ก. สถานีอนามัย</p> <p>ข. โรงพยาบาลทั่วไป</p> <p>ค. สถาบันโรคทรวงอก</p> <p>ง. โรงพยาบาลมหาราช</p> | <p>18.โรงพยาบาลที่สังกัดกองทัพอากาศ จัดอยู่ในการบริการสาธารณสุขระดับใด</p> <p>ก. ระดับ 1</p> <p>ข. ระดับ 2</p> <p>ค. ระดับ 3</p> <p>ง. การบริการสาธารณสุขมูลฐาน</p> <p>19. หน่วยงานใดสังกัดกองทัพอากาศในการจัดบริการสุขภาพ ส่วนกลาง</p> <p>ก. โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า</p> <p>ข. โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช</p> <p>ค. โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า</p> <p>ง. โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์</p> <p>20. โรงพยาบาลมหาราช จัดอยู่ในการบริการสุขภาพด้านใด</p> <p>ก. ระดับชุมชน</p> <p>ข. ระดับอำเภอ</p> <p>ค. ระดับจังหวัด</p> <p>ง. ระดับตำบลและหมู่บ้าน</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

๑๑๑๑๑๑๑๑๑benjawan5918๑๑๑๑๑๑๑๑๑