



ข้อสอบปลายภาค ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔ มัธยมศึกษาปีที่ ๖

รายวิชา สุขศึกษา พ๓๓๑๐๒ โรงเรียนสนธิราชบุรีวิทยา อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม

ข้อสอบตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย(X)กากบาทในช่องที่เลือกคำตอบที่ถูกต้อง ลงในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดแสดงถึงการเป็นผู้ฟังที่ไม่ดี ก. พยักหน้าเมื่อเห็นด้วย เพื่อให้กำลังใจผู้พูด ข. แสดงออกทางสีหน้า เมื่อไม่พอใจผู้พูด ค. ติดตามเนื้อเรื่องที่กำลังฟัง ง. สบตาผู้พูดในบางจังหวะ 2. หากต้องการมีครอบครัวที่อบอุ่น มีความเอื้ออาทร ห่วงใยซึ่งกันและกัน ทักษะใดในชีวิตสำคัญที่สุด ก. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ข. ทักษะการคิดวิเคราะห์ ค. ทักษะการตัดสินใจ ง. ทักษะการสื่อสาร 3. ข้อใดแสดงออกถึงการใช้ทักษะการต่อรอง ก. ฉันจะไปกับนาย เพราะนายเป็นเพื่อนฉัน ข. ฉันไม่ไปกับนาย เพราะฉันไม่ชอบนาย ค. ฉันคิดว่าไปพ่วงนี้ดีกว่า วันนี้มีดแล้ว ง. ฉันคิดว่าสิ่งที่นายทำไม่ถูกต้อง 4. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการปฏิเสธ ก. เป็นการระงับความขัดแย้ง ข. เป็นการแสดงสิทธิอันชอบธรรม ค. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้คงอยู่ ง. ตัดความสัมพันธ์กับคนที่เราไม่อยากคบ 5. ทักษะชีวิตที่จะนำไปสู่พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของบุคคลโดยการประเมินทางเลือก คือทักษะใด ก. เป็นการแก้ปัญหา ข. ทักษะการตัดสินใจ ค. ทักษะการคิดวิเคราะห์ ง. ทักษะการควบคุมอารมณ์ 6. เด็กชายอานนท์เป็นเด็กช่างสังเกต เมื่อเขานั่งรถไปโรงเรียนมักจะมีคำถามมาถามพ่อเขาเสมอในทุกเช้า พฤติกรรมของอานนท์แสดงถึงการมีทักษะชีวิตใดที่ดี ก. ทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ข. ทักษะการตระหนักรู้ในตน ค. ทักษะความคิดสร้างสรรค์ ง. ทักษะการคิดวิเคราะห์ 7. ในการวางแผนจัดการความเครียด นักเรียนควรเริ่มจากการกระทำสิ่งใดก่อน ก. ผ่อนคลายความเครียด ข. หลีกเลียงจากความเครียด ค. ทบทวนสาเหตุของความเครียด ง. ทราบว่าตอนนี้ตนเองกำลังเครียด	8. บุคคลใดต่อไปนี้ขาดทักษะการตระหนักรู้ในตน ก. วินรู้ว่าตนเองไม่เก่งวิชาคณิตศาสตร์ ข. บีใช้ชีวิตไปเรื่อย ๆ ไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน ค. หินยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างของเพื่อน ง. อาร์ตส่งงานตามเวลาที่ได้รับมอบหมายเสมอ 9. ดริมและแอนเป็นพี่น้องที่มักแย่งกันดูทีวีรายการที่ตนเองชอบจนทำให้เกิดการทะเลาะโต้เถียงกันบ่อยครั้ง นักเรียนคิดว่าควรเลือกทักษะใดมาแก้ปัญหานี้มากที่สุด ก. ทักษะการตระหนักรู้ในตน ข. ทักษะการคิดวิเคราะห์ ค. ทักษะการตัดสินใจ ง. ทักษะการแก้ปัญหา 10. พฤติกรรมใดไม่เหมาะสมในการระบายอารมณ์เศร้าของตนเอง ก. เปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น ข. ระบายความรู้สึกโดยการเขียน ค. ปรีกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ง. ร้องให้ออกมาหากรู้สึกเก็บกดมาก ๆ 11. การช่วยฟื้นคืนชีพ ควรปฏิบัติอย่างไรในขั้นตอนแรก ก. สังเกตการตอบสนองของผู้ป่วย ข. ช่วยเหลือเบื้องต้นโดยวิธีเป่าปาก ค. ใช้แก็มแนบใกล้ปากผู้ป่วยเพื่อสัมผัสลมหายใจ ง. เรียกคนที่อยู่ใกล้เคียงเพื่อขอความช่วยเหลือ 12. การเสียชีวิตที่เกิดจากเนื้องอกตายมีสาเหตุจากข้อใด ก. หัวใจหยุดการบีบตัวผิดจังหวะ ข. ขาดออกซิเจนเป็นเวลานาน ค. รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ง. ผู้ป่วยหัวใจวาย 13. บาดแผลที่มีเลือดสีแดงพุ่งออกมาตามจังหวะการเต้นของหัวใจ น่าจะเป็นเลือดที่มาจากส่วนใด ก. หลอดเลือดแดง ข. หลอดเลือดฝอย ค. หลอดเลือดดำ ง. หลอดเลือดจากหัวใจ
---	--

14.การช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วยด้วยการกดหน้าอก สิ่งที่ต้องระวังมากที่สุดคืออะไร ก. เพศและวัยของผู้ป่วย ข. น้ำหนักตัวของผู้ป่วย ค. น้ำหนักที่กดลงไปทีบริเวณซี่โครง ง. น้ำหนักตัวของผู้ให้ความช่วยเหลือ 15. ผู้ป่วยที่มีลักษณะการบาดเจ็บในข้อใด ไม่ควรเคลื่อนย้ายด้วยวิธีไหน ก. แขนหัก ข. เท้าแพลง ค. ปวดศีรษะรุนแรง ง. กระดูกเชิงกรานหัก 16.การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยใช้เปล เหมาะกับผู้ป่วยที่มีลักษณะอาการใด ก. ผู้ป่วยที่หมดสติ ข. ผู้ป่วยที่รู้สึกตัวดี ค. ผู้ป่วยที่มีน้ำหนักตัวมาก ง. ผู้ป่วยที่มีอาการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย 17.หากนักเรียนพบผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัวเพียงลำพัง นักเรียนจะเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยวิธีใด ก. การอุ้มแบก ข. การอุ้มทาบหลัง ค. การอุ้มพยุงเดิน ง. การอุ้มกอดด้านหน้า	18. การห้ามเลือดในส่วนของร่างกายที่จำเป็นจะต้องใช้วิธี Pad and Bandage ก. บริเวณฝ่ามือ ข. บริเวณต้นคอ ค. บริเวณต้นแขน ง. บริเวณใต้ข้อพับของข้อศอกหรือข้อเข่า 19. หากเกิดอุบัติเหตุควรขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานใด ก. ศูนย์เรนทร ข. ศูนย์วิกฤติสุขภาพจิต ค. เจ้าหน้าที่ศูนย์ข่าวกรอง ง. สถานีวิทยุร่วมด้วยช่วยกัน 20. ผู้ป่วยในข้อใดจะต้องได้รับการช่วยเหลือและเคลื่อนย้ายทันที ก. กระดูกแขน-ขาหัก ข. บาดเจ็บบริเวณศีรษะ ค. หัวใจหยุดเต้นกะทันหัน ง. กระดูกเชิงกรานหัก
--	--

๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑benjawan5918๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑