

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)

1. กีฬาในข้อใดที่เป็นการแข่งขันแบบประเภทบุคคลเท่านั้น
 - ก. มวย
 - ข. ฟุตบอล
 - ค. แบดมินตัน
 - ง. เทเบิลเทนนิส
2. ถ้าต้องการเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ประกอบควรเลือกกีฬาประเภทใด
 - ก. ยูโด
 - ข. วាយน้ำ
 - ค. เปตอง
 - ง. กระโดดไกล
3. สิ่งแวดล้อมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพจะมีลักษณะอย่างไร
 - ก. ริมคลองที่มีเศษขยะอยู่มากมาย
 - ข. มีนกเขาอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก
 - ค. ที่โล่งกว้างและมีต้นไม้ให้ความร่มรื่น
 - ง. ชุมชนที่มีบ้านเรือนอาศัยอยู่ติดกันอย่างหนาแน่น
4. ข้อใดเป็นลักษณะของอารมณ์ที่ทำให้สุขภาพจิตไม่ดี
 - ก. ดีใจเมื่อได้ของขวัญ
 - ข. กังวลใจเรื่องคะแนนสอบ
 - ค. สบายใจเมื่อได้ปลูกต้นไม้
 - ง. รู้สึกสดชื่นทุกครั้งที่ตื่นนอนตอนเช้า
5. ถ้าเพื่อนเสียใจกับการสูญเสีย นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. อยู่ห่างเพื่อนสักพัก
 - ข. แนะนำให้เพื่อนนั่งสมาธิทุกวัน
 - ค. ปลอบโยนให้อยู่คนเดียวจนกว่าจะดีขึ้น
 - ง. ปลอบและให้กำลังใจด้วยคำพูดที่อ่อนโยน

6. ข้อใดสามารถจัดการอารมณ์โกรธของตนเองได้เหมาะสม
- ออกไปวิ่งในสวนสาธารณะ
 - สงบสติอารมณ์ในห้องมืด ๆ คนเดียว
 - ระบายอารมณ์ด้วยการขว้างปาสิ่งของ
 - ไม่พูดคุยหรือพบเจอใครจนกว่าจะหายโกรธ



7. จากภาพถ้าสินค้าลดราคาพิเศษควรพิจารณาข้อใดก่อนเลือกซื้อ
- ข้อมูลโภชนาการ
 - ชื่อผลิตภัณฑ์
 - ส่วนประกอบ
 - วันหมดอายุ
8. ถ้าผู้ปกครองให้ไปซื้อข้าวขาหมูนักเรียนควรดูเครื่องหมายใดที่แสดงถึงสินค้ามีคุณภาพ



9. ข้อใดเป็นผลเสียขั้นรุนแรงที่เกิดจากการสูบบุหรี่
- เป็นโรคถุงลมโป่งพอง
 - ริมฝีปากและเหงือกดำ
 - มีกลิ่นบุหรี่ติดตัวตลอดเวลา
 - ร่างกายซูบผอมเนื่องจากเบื่ออาหาร
10. บุคคลใดมีวิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันพิษภัยจากบุหรี่ได้อย่างเหมาะสม
- ดาวตะโกนไล่ผู้ที่สูบบุหรี่ใกล้บ้านตน
 - เดินไปบดบุหรี่จากมือของเพื่อนเมื่อเห็น
 - เดินแอบหนีออกจากบ้านเพื่อให้พ่อเลิกสูบบุหรี่
 - เคลปฏิสระพันที่เมื่อโดนชักชวนให้ทดลองสูบบุหรี่