



คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ส่วนใดของกระดูกมีหน้าที่สร้างเซลล์เม็ดเลือดให้กับร่างกาย

ก. ไชกระดูก

ข. กระดูกอ่อน

ค. เยื่อหุ้มกระดูก

ง. กระดูกสันหลัง

2. บุคคลในข้อใดที่ให้ความสำคัญในการดูแลระบบกล้ามเนื้อ

ก. ใ้ก่อนวันละ 4-5 ชั่วโมง

ข. นกัรับประทานอาหารคบ 5 หมู่

ค. จััรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

ง. ใ้ั้ออกกำลังกายทุกวันๆละ 30 นาที

3. ปัญหาด้านสังคมของผู้สูงวัยในข้อใดมีความรุนแรงที่สุด

ก. บทบาทหน้าที่ลดลง

ข. การพบประสังสรรค์น้อยลง

ค. สมรรถภาพในการทำงานลดลง

ง. มีปัญหาในด้านเศรษฐกิจและบุตรทอดทิ้ง

4. อารมณ์ทางเพศของชายและหญิงที่เกิดขึ้น มาจากอิทธิพลของสิ่งใดมากที่สุด

ก. ฮอ์โมนเพศและการกระตุ้นจากสิ่งเร้า

ข. การกระตุ้นจากสิ่งเร้า

ค. ฮอ์โมนเพศ

ง. ธรรมชาติ

5. เพราะเหตุใดวัยผู้ใหญ่ควรรับประทานแคลเซียมให้มากขึ้น

ก. ป้องกันตาฟาง

ข. ป้องกันสมองเสื่อม

ค. ป้องกันโรคกระดูกพรุน

ง. ป้องกันไม่ให้ผิวเหี่ยวช่น

6. ข้อใดไม่ใช่อาการของไข้หวัด

ก. ไอจาม เจ็บคอ

ข. มีไข้ ปวดศีรษะ

ค. คลื่นไส้ ปวดเมื่อย

ง. คัดจมูก น้ำมูกไหล

7. การใช้เทคนิคในการผ่อนคลายความเครียด ข้อใดเหมาะสมที่สุด

ก. การนอนเยอะๆ

ข. การทำจิตใจให้สงบ

ค. การดูกีฬาที่ตื่นเต้นผาดโผน

ง. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทุกกิจกรรม

8. การออกกำลังกายมีประโยชน์ตามข้อใดชัดเจนที่สุด

ก. ทางด้านสุขภาพ

ข. เพื่อสร้างแรงจูงใจ

ค. เพื่อการประเมิณผล

ง. เพื่อเป็นเกณฑ์การควบคุม

9. ข้อใดไม่ใช่ การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว

ก. พลอย ช่วยพี่ทำงานบ้าน

ข. อัม ชอบทะเลาะกับน้อง

ค. พ่อ ช่วยสอนการบ้านให้ลูก

ง. แม่ คอยปลอบใจและให้กำลังใจกับลูก

10. คนที่ชอบสูบบุหรี่ เป็นคนที่มีความเสี่ยงต่อโรคใดมากที่สุด

ก. โรคปอด

ข. โรคหัวใจ

ค. โรคภูมิแพ้

ง. โรคความดันโลหิตสูง