



**คำสั่ง** จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ส่วนใดของกระดูกมีหน้าที่สร้างเซลล์เม็ดเลือดให้กับร่างกาย
  - ก. ไชกระดูก
  - ข. กระดูกอ่อน
  - ค. เยื่อหุ้มกระดูก
  - ง. กระดูกสันหลัง
2. บุคคลในข้อใดที่ให้ความสำคัญในการดูแลระบบกล้ามเนื้อ
  - ก. เล่นอนวันละ 4-5 ชั่วโมง
  - ข. นกรับประทานอาหารครบ 5 หมู่
  - ค. จิรรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ
  - ง. โต้งออกกำลังกายทุกวันๆละ 30 นาที
3. ปัญหาด้านสังคมของผู้สูงวัยในข้อใดมีความรุนแรงที่สุด
  - ก. บทบาทหน้าที่ลดลง
  - ข. การพบประสังสรรค์น้อยลง



- ค. สมรรถภาพในการทำงานลดลง
- ง. มีปัญหาในด้านเศรษฐกิจและบุตรทอดทิ้ง
4. อารมณ์ทางเพศของชายและหญิงที่เกิดขึ้น มาจากอิทธิพลของสิ่งใดมากที่สุด
  - ก. ฮอร์โมนเพศและการกระตุ้นจากสิ่งเร้า
  - ข. การกระตุ้นจากสิ่งเร้า
  - ค. ฮอร์โมนเพศ
  - ง. ธรรมชาติ
5. เพราะเหตุใดวัยผู้ใหญ่ควรรับประทานแคลเซียมให้มากขึ้น
  - ก. ป้องกันตาฟาง
  - ข. ป้องกันสมองเสื่อม
  - ค. ป้องกันโรคกระดูกพรุน
  - ง. ป้องกันไม่ให้ผิวเหี่ยวแห้ง
6. ข้อใดไม่ใช่อาการของไข้หวัด
  - ก. ไอจาม เจ็บคอ
  - ข. มีไข้ ปวดศีรษะ
  - ค. คลื่นไส้ ปวดเมื่อย
  - ง. คัดจมูก น้ำมูกไหล
7. การใช้เทคนิคในการผ่อนคลายความเครียด ข้อใดเหมาะสมที่สุด
  - ก. การนอนเยอะๆ
  - ข. การทำจิตใจให้สงบ
  - ค. การดูกีฬาที่ตื่นเต้นผาดโผน
  - ง. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทุก

กิจกรรม

8. การออกกำลังกายมีประโยชน์ตามข้อใดชัดเจน

ที่สุด

- ก. ทางด้านสุขภาพ
- ข. เพื่อสร้างแรงจูงใจ
- ค. เพื่อการประเมินผล
- ง. เพื่อเป็นเกณฑ์การควบคุม

9. ข้อใด ไม่ใช่ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว

- ก. พลาย ช่วยพี่ทำงานบ้าน
- ข. อ้ม ขอบทะเลาะกับน้อง
- ค. พ่อ ช่วยสอนการบ้านให้ลูก
- ง. แม่ คอยปลอบใจและให้กำลังใจกับลูก

10. คนที่ชอบสูบบุหรี่ เป็นคนที่มีความเสี่ยงต่อโรคใด

มากที่สุด

- ก. โรคปอด
- ข. โรคหัวใจ
- ค. โรคมะเร็ง
- ง. โรคความดันโลหิตสูง

