

## แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

โรงเรียนบ้านโคกสะอาด(ประชาราษฎร์รังสรรค์)

สาระสุขศึกษา ภาคเรียนที่ ๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

สาระที่ ๔ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

สาระที่ ๕ เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในข้อคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. ข้อใดให้ความหมายของอาหารได้ถูกต้องที่สุด
  - ก. สิ่งที่ย่อยแล้วมีรสชาติอร่อย
  - ข. สิ่งที่ย่อยแล้วย่อยได้ง่าย
  - ค. สิ่งที่ย่อยแล้วขับถ่ายออกได้
  - ง. สิ่งที่ย่อยเข้าไปแล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย
๒. ข้อใดให้ความหมายของสารอาหารได้ถูกต้องที่สุด
  - ก. สารเคมีที่อยู่ในอาหารที่ให้คุณค่าต่อร่างกาย
  - ข. โยอาหารที่อยู่ในอาหารที่ให้กาก
  - ค. สารเคมีที่ผสมในอาหารเพื่อให้มีรสชาติ
  - ง. โยอาหารที่มีอยู่ในอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการ
๓. ข้อใดไม่ใช่โภชนบัญญัติ ๙ ประการ
  - ก. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย
  - ข. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
  - ค. กินผักให้มากกินผลไม้เป็นประจำ
  - ง. กินอาหารที่มีไขมันให้มาก
๔. ข้อใดไม่ใช่หลักการโภชนบัญญัติในการกิน
  - ก. กินครบทุกหมู่
  - ข. กินอาหารให้หลากหลาย
  - ค. กินอาหารที่ไร้รสชาติถูกปาก
  - ง. กินอาหารโดยคำนึงถึงสัดส่วนและปริมาณ
๕. การกินอาหารที่มีรสหวานจัด จะทำให้เสี่ยงเป็นโรคอะไร
  - ก. โรคเบาหวาน
  - ข. โรคไต
  - ค. โรคมะเร็ง
  - ง. โรคความดันเลือดสูง

๖. การกินอาหารที่มีรสเค็มจัด จะทำให้เสี่ยงเป็นโรคอะไร
- ก. โรคเบาหวาน
  - ข. โรคไต
  - ค. โรคมะเร็ง
  - ง. โรคกระเพาะอาหาร
๗. ข้อใดไม่ใช่ภาวะทุพโภชนาการ
- ก. ภาวะที่ร่างกายรับสารอาหารไม่ครบถ้วน
  - ข. ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารน้อยเกินไป
  - ค. ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารมากเกินไป
  - ง. ภาวะที่ร่างกายรับสารอาหารที่เหมาะสม
๘. เด็กที่ขาดวิตามินเอ จะมีอาการส่งผลต่ออวัยวะใด
- ก. หู
  - ข. คอ
  - ค. ตา
  - ง. จมูก
๙. อาการคอปอก เกิดจากร่างกายขาดสารอาหารในข้อใด
- ก. โปรตีน
  - ข. ธาตุเหล็ก
  - ค. วิตามินเอ
  - ง. ไอโอดีน
๑๐. ขณะออกกำลังกายควรให้หัวใจเต้นประมาณร้อยละเท่าใดของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ
- ก. ๕๐-๕๐
  - ข. ๖๐-๘๐
  - ค. ๙๐-๑๐๐
  - ง. ๑๐๐-๑๒๐
๑๑. สถานการณ์ในข้อใดที่ต้องให้การปฐมพยาบาล
- ก. ปวดศีรษะ
  - ข. หมดสติ
  - ค. วิตกกังวล
  - ง. เครียด
๑๒. การปฐมพยาบาลแผลฟกช้ำ ข้อใดถูกต้อง
- ก. ประคบร้อนช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก
  - ข. ประคบร้อนหลังช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก
  - ค. ประคบเย็นในช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก
  - ง. ประคบเย็นหลัง ๒๔ ชั่วโมงแรก

๑๓. การปฐมพยาบาลแผลถูกไฟไหม้ ข้อใด**ไม่ถูกต้อง**
- ก. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งปิดแผล
  - ข. หากมีอาการไข้ ให้ยาแก้ปวดลดไข้
  - ค. ทำความสะอาดแผล
  - ง. เจาะหนังที่พองให้แตก
๑๔. การปฐมพยาบาลแผลที่ถูกแมลงต่อย ข้อใด**ไม่ถูกต้อง**
- ก. รีบเอาเหล็กในออก
  - ข. ประคบด้วยความร้อน
  - ค. ให้ยาแก้ปวดช่วย
  - ง. ใช้น้ำยามีฤทธิ์เป็นด่างอ่อนชุบสำลีทา
๑๕. การปฐมพยาบาลคนเป็นลม ข้อใดควรทำเป็นอันดับแรก
- ก. ห้ามคนมุงพาเข้าที่ร่ม
  - ข. ให้นอนราบยกเท้าสูงและให้คลายอบอุ่น
  - ค. ใช้ผ้าชุบน้ำ เช็ดหน้าผาก มือ เท้า
  - ง. คลายเสื้อผ้าให้หลวม
๑๖. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหัก การปฏิบัติข้อใด**ไม่ถูกต้อง**
- ก. เข้าเฝือกชั่วคราว
  - ข. ห้ามเลือดก่อนเข้าเฝือก
  - ค. พยายามดึงกระดูกให้เข้าที่
  - ง. ให้ผู้ป่วยอยู่นิ่ง ๆ ห้ามเคลื่อนไหว
๑๗. การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วย ผู้ทำการเคลื่อนย้ายจะต้องคำนึงถึงข้อใดมากที่สุด
- ก. เลือกวิธีการเคลื่อนย้ายที่สะดวกที่สุด
  - ข. ตรวจสอบอาการผู้บาดเจ็บก่อนการเคลื่อนย้าย
  - ค. ดูแลผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด
  - ง. ห้ามทำให้ผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยมีอาการบาดเจ็บมากขึ้น
๑๘. ข้อใดเป็นสารเสพติดชนิดสังเคราะห์ขึ้นด้วยวิธีทางเคมี
- ก. ยาบ้า
  - ข. ฝิ่น
  - ค. กระท่อม
  - ง. กัญชา
๑๙. การป้องกันการติดสารเสพติดใต้นักเรียนควรปฏิบัติมากที่สุด
- ก. หาความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด
  - ข. ไม่ทดลองใช้สารเสพติด
  - ค. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
  - ง. รักษาสุขภาพอนามัย
๒๐. ลักษณะอาการของผู้เสพยาบ้า คือข้อใด
- ก. ซึมเศร้า
  - ข. ง่วงเหงา หาวนอน
  - ค. หัวตกระแวง ประสาทหลอน
  - ง. เหงื่อลอย
-