

## แบบฝึกหัดสุขศึกษา หมวดออกกำลังกาย

1. ข้อใดเป็นประโยชน์หลักของการออกกำลังกาย?
  - a) ทำให้รู้สึกเหนื่อยมากขึ้น
  - b) ช่วยควบคุมน้ำหนักและเสริมสร้างสุขภาพ
  - c) ทำให้ร่างกายอ่อนแอลง
  - d) ทำให้กินอาหารได้มากขึ้น
2. การออกกำลังกายประเภทใดที่ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ?
  - a) ว่ายน้ำ
  - b) ยกน้ำหนัก
  - c) วิ่งระยะไกล
  - d) ปั่นจักรยาน
3. ข้อใดคือสัญญาณที่บ่งบอกว่าควรหยุดออกกำลังกายทันที?
  - a) หายใจเร็วขึ้นเล็กน้อย
  - b) รู้สึกสดชื่นและมีพลัง
  - c) วิงเวียนศีรษะหรือเจ็บหน้าอก
  - d) เหงื่อออกตามร่างกาย
4. การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (Cardio) มีจุดเด่นเรื่องใด?
  - a) เพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและปอด
  - b) เสริมสร้างมวลกระดูก
  - c) ช่วยเพิ่มมัดกล้ามเนื้อ
  - d) ลดความเร็วของร่างกาย

