

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. อาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกแรกเกิดคืออะไร
 - ก. นมแม่
 - ข. น้ำเปล่า
 - ค. กลัวย่น้ำว่า
 - ง. นมผงดัดแปลง
2. วัยรุ่นควรเลือกรับประทานอาหารตามข้อใดมากที่สุด
 - ก. สลัดผัก
 - ข. ข้าวมันไก่
 - ค. ข้าวขาหมู
 - ง. ข้าวแกงจืดเต้าหู้หมูสับ
3. ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารตามข้อใดมากที่สุด
 - ก. ปลาเล็กปลาน้อย
 - ข. ผลไม้
 - ค. เนื้อหมู
 - ง. ยอดผัก
4. พฤติกรรมในข้อใดเป็นไปตามหลักการรับประทานอาหาร
 - ก. รับประทานอาหารน้ำผลไม้แทนน้ำเปล่า
 - ข. งดอาหารมื่อเย็นเนื่องจากลดน้ำหนัก
 - ค. งดอาหารหวาน มัน เค็ม เพื่อควบคุมน้ำหนัก
 - ง. ทำข้าวสวย ผักและเนื้อสัตว์สลับชนิดกันแต่ละมื้อ
5. เพราะเหตุใดอาหารมื่อเช้าจึงเป็นมื่อที่สำคัญที่สุด
 - ก. เป็นมื่อแรกของวัน
 - ข. สมองต้องการสารอาหาร
 - ค. ระบบย่อยอาหารต้องทำงาน
 - ง. ภาวะอาหารต้องใช้ผลิติน้ำย่อย
6. วัยใดที่ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน
 - ก. วัยทารก
 - ข. วัยก่อนเรียน
 - ค. วัยเรียน
 - ง. วัยรุ่น
7. วัยใดเป็นวัยที่ต้องการพลังงานมากที่สุด
 - ก. วัยก่อนเรียน
 - ข. วัยเรียน
 - ค. วัยรุ่น
 - ง. วัยผู้ใหญ่
8. ข้อใดเป็นการป้องกันโรคและสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยที่ดีที่สุด
 - ก. หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง
 - ข. ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ
 - ค. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่เป็นประจำ
 - ง. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อออกไปข้างนอก
9. การกำหนดรายการอาหารให้เหมาะสมกับแต่ละคนต้องคำนึงถึงเรื่องใดมากที่สุด
 - ก. เพศ
 - ข. อายุ
 - ค. ขนาดของร่างกาย
 - ง. กิจกรรมที่ทำประจำวัน

10. ข้อใดเป็นการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุทางจราจรที่ดีที่สุด
 - ก. ทำประกันรถยนต์ชั้น 1
 - ข. พกพาใบอนุญาตขับขี่อยู่เสมอ
 - ค. ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรอย่างเคร่งจัด
 - ง. ใช้รถและถนนด้วยความไม่ประมาท
11. โรคใดไม่ใช่โรคที่เกิดจากมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง
 - ก. โรคเอดส์
 - ข. โรคมะเร็ง
 - ค. โรคเบาหวาน
 - ง. โรคธาลัสซีเมีย
12. ข้อมูลเรื่องการดูแลสุขภาพจากแหล่งใดมีความน่าเชื่อถือมากที่สุด
 - ก. ข้อมูลจากคำบอกเล่า
 - ข. ข้อมูลจากตำราแพทย์
 - ค. ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต
 - ง. ข้อมูลที่สืบทอดจากบรรพบุรุษ
13. ข้อใดเป็นวิธีการแก้ไขปัญหสุขภาพในชุมชนที่ดีที่สุด
 - ก. การบำบัด โรคที่เกิดขึ้น
 - ข. การรักษา โรคที่เกิดขึ้น
 - ค. การป้องกันปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้น
 - ง. การเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง สมบูรณ์
14. ข้อใดคือแนวทางการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อไวรัส HIV ที่เหมาะสม
 - ก. ใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกัน
 - ข. ไม่ใช้มีดโกนหนวดร่วมกัน
 - ค. ซักเสื้อผ้าทุกชนิดร่วมกับผู้ป่วย
 - ง. ไม่รับประทานอาหารร่วมโต๊ะกับผู้ป่วย
15. วิธีการป้องกันโรคมะเร็งข้อใดดีที่สุด
 - ก. ออกกำลังกายเป็นประจำ
 - ข. งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ค. ตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี
 - ง. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด มันจัด
16. โรคในข้อใดที่ทำให้คนไทยเสียชีวิตเป็นอันดับต้นๆ
 - ก. โรคเอดส์
 - ข. โรคเบาหวาน
 - ค. โรคความดันเลือดสูง
 - ง. โรคไข้หวัดนก

17. พฤติกรรมในข้อใดเสี่ยงต่อการเป็นโรคไข้หวัดนก
 ก. คลุกคลีกับผู้ป่วยไข้หวัดนก
 ข. ไม่ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
 ค. สัมผัสกับสัตว์เลี้ยงในบ้าน เช่น หมา แมว
 ง. รับประทานอาหารประเภทสัตว์ปีกที่สุกๆ ดิบๆ
18. ข้อใดไม่ใช่วิธีการป้องกันโรคเบาหวาน
 ก. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน
 ข. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 ค. ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดทุกปี
 ง. รับประทานแต่อาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน
19. โรคในข้อใดไม่ใช่โรคติดต่อ
 ก. โรคเอดส์
 ข. โรคไข้หวัดนก
 ค. โรคความดันเลือดสูง
 ง. โรคไข้เลือดออก
20. โรคในข้อใดเป็นโรคติดต่อ
 ก. โรคหัวใจและหลอดเลือด
 ข. โรคไข้หวัดนก
 ค. โรคมะเร็ง
 ง. โรคเบาหวาน
21. โรคไข้เลือดออกเป็นโรคที่เกิดจากสัตว์ชนิดใดที่เป็นพาหะนำโรค
 ก. ยุงลาย
 ข. ยุงก้นปล่อง
 ค. นก
 ง. หนู
22. อาการที่บ่งบอกว่าเป็นโรคเบาหวานคือข้อใด
 ก. หัวใจเต้นผิดปกติ
 ข. มีไข้สูง ปวดศีรษะ
 ค. เหนื่อยออกง่าย น้ำมิด คลื่นไส้
 ง. ปัสสาวะบ่อยและมาก ในตอนกลางคืน
23. วิถีชีวิตของคนในเมืองก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพในเรื่องใดมากที่สุด
 ก. โรคมะเร็ง
 ข. โรคอ้วน
 ค. โรคข้อเสื่อม
 ง. โรคภูมิแพ้
24. ปัญหาของชุมชนเมืองในเรื่องแข่งขันกันสูง การจราจรติดขัด สภาพเศรษฐกิจสูงส่งผลกระทบให้คนในเมืองเกิดปัญหาสุขภาพในด้านใดมากที่สุด
 ก. โรคอ้วน
 ข. ความเครียด
 ค. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 ง. โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ

25. ชุมชนในเมืองที่มีความเจริญมีสถานบันเทิง สถานเริงรมย์ต่างๆ มีผลกระทบทำให้เกิดปัญหา สุขภาพในเรื่องใดมากที่สุด
 ก. โรคอ้วน
 ข. ความเครียด
 ค. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 ง. โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ
26. ข้อใดเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนอย่างยั่งยืน
 ก. อาหารเสริมและวิตามิน
 ข. จัดอบรมเรื่องการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธี
 ค. เพิ่มงบประมาณสนับสนุนให้ประชาชนบริโภค
 ง. แนะนำให้ชาวสวนเลิกใช้ปุ๋ยคอกเพราะส่งกลิ่นเหม็น
27. ข้อใดอธิบายความหมายของคำว่า “สมรรถภาพทางกาย” ได้ถูกต้องที่สุด
 ก. ความพร้อมของร่างกายในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ท้าทาย
 ข. ความแข็งแรงของร่างกายในการออกกำลังกายอย่างหนัก
 ค. ความสมบูรณ์ของร่างกายในการทนต่อสภาพอากาศต่างๆ
 ง. ความสามารถของระบบต่างๆ ที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
28. ใครวางแผนเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้ดีที่สุด
 ก. ฟา ออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน งดกินเนื้อสัตว์ นอนก่อน 2 ทุ่ม
 ข. หมอก ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 วัน งดกินข้าวเย็น นอนก่อน 4 ทุ่ม
 ค. ฝน ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน กินอาหารครบ 5 หมู่ นอนวันละ 8 ชั่วโมง
 ง. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
- ก. ลดปริมาณการไ้ยาเนื่องมาจากการเจ็บป่วย
 ข. เกิดความเครียดน้อยลง
 ค. มีเสน่ห์ดึงดูดเพศตรงข้าม
 ง. ประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

30. มาลี ต้องการพัฒนาศมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ ข้อใดไม่ได้ช่วยพัฒนาศมรรถภาพทางกายในด้านดังกล่าว

ก. การกระโดดไกล

ข. การก้าวขึ้นลงบันได

ค. การวิ่ง 1,000 เมตร

ง. การเดิน/วิ่ง 1.6 กิโลเมตร

31. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพหมายถึงข้อใด

ก. ความสามารถในการเล่นกีฬาต่างๆ

ข. ความสามารถในการประสานสัมพันธ์

ค. พลังของกล้ามเนื้อ การทรงตัว ความเร็ว

ง. ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกาย

32. ในการวิ่งเก็บของ 40 หลา ต้องการวัดสมรรถภาพด้านใด

ก. ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว

ข. ความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อ

ค. ความคล่องตัวและการทรงตัว

ง. ความทนทานของกล้ามเนื้อ

33. ข้อใดไม่ใช่รูปแบบของกิจกรรมนันทนาการ

ก. นันทนาการชุมชน ข. นันทนาการสัจจร

ค. นันทนาการในบ้าน ง. นันทนาการในโรงเรียน

34. กิจกรรมนันทนาการให้ประโยชน์ในข้อใด

ก. ช่วยอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณี

ข. ช่วยสร้างสัมพันธภาพของบุคคล

ค. ช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจของประเทศ

ง. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก

35. ข้อใดคือมารยาทของผู้ชมกีฬา

ก. รู้แพ้ รู้ชนะ ข. ความซื่อสัตย์

ค. ความยุติธรรม ง. ความสามัคคี

36. การออกกำลังกายเป็นประจำมีส่วนพัฒนาความคิดสร้างสรรค์อย่างไร

ก. ช่วยพัฒนาสมองซีกขวา

ข. ช่วยระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น

ค. ช่วยจัดฮอร์โมนที่ไม่ดีต่อร่างกาย

ง. ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์สมอง

37. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ มีความสำคัญอย่างไร

ก. ทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี

ข. ทำให้ร่างกายได้รับการฟื้นฟูเยียวยา

ค. ทำให้ทราบสัดส่วนของร่างกาย

ง. ทำให้เกิดจิตสำนึกในการออกกำลังกาย

38. เพราะเหตุใดการออกกำลังกายและพักผ่อนในแต่ละวันจึงแตกต่างกัน

ก. สภาพความเป็นอยู่

ข. สภาพร่างกายของแต่ละวันไม่เหมือนกัน

ค. การทำกิจกรรมเพื่อประสิทธิภาพ

ง. เกิดการวางแผนพัฒนาสุขภาพ

39. ข้อใดเป็นการทดสอบความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ

ก. ลูกนั่ง 1 นาที ข. การดันพื้น

ค. การลูกนั่ง 1 นาที ง. วิ่ง 1,000 เมตร

40. หากต้องการบริหารข้อเท้าและฝึกการทรงตัว

ควรปฏิบัติท่ากายบริหารตามข้อใด

ก. กระโดดตบ

ข. วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม

ค. นั่งเหยียดปลายเท้า ก้มลำตัวไปข้างหน้าใช้มือจับข้อเท้า

ง. ยืนย่อจนปลายเท้า เหยียดแขนทั้งสองไป

ข้างหน้าขนานพื้น