โรงเรียนพระกุมารเยซูโนนสมบูรณ์ อำเภอบ้านแฮด จังหวัดขอนแก่น

ข้อสอบกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ปลายภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

ข้อสอบแบบเลือกตอบ จำนวน 30 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน เวลา 40 นาที

ชื่อ-สกุล.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหารต้องดูสิ่งใดเป็นสำคัญ

ก ราคาสินค้า

ข ฉลากสินค้า

ค ร้านค้าที่จะซื้อ

ง รูปทรงของสินค้า

2. องค์ประกอบบนฉลากอาหารข้อใดสำคัญที่สุด

ก รูปภาพของอาหาร

ข ปริมาณสุทธิของอาหาร

ค รางวัลจากการชนะการประกวด

ง วัน เดือน ปีที่ผลิตและวันหมดอายุ

3. การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารในข้อใดปลอดภัยต่อสุขภาพ

ก เลือกซื้อโดยดูที่ชื่อ

ข เลือกซื้อโดยดูที่ปริมาณ

ค เลือกซื้อโดยดูที่ชื่อผู้ผลิต

ง เลือกซื้อโดยดูที่เครื่องหมาย อย.

4. เลขทะเบียนอาหารและยา ใช้ตัวย่อในข้อใด

ก มอก.

ข ยอ.

ค อย.

ง กม.

LIVEWORKSHEETS

5. ยาพาราเซตามอล จัดเป็นยาประเภทใด

ก ยาอันตราย

ข ยาสมุนไพร

ค ยาแผนโบราณ

ง ยาสามัญประจำบ้าน

6. ข้อใด ไม่ต้องแจ้งไว้ในฉลากยา

ก วิธีใช้

ข สรรพคุณ

ค แพทย์ผู้สั่ง

ง ชื่อยา

7. ก่อนกินยา ควรทำสิ่งใดเป็นอันดับแรก

ก ชิมดูรสชาติ

ข เตรียมน้ำดื่ม

ค เขย่าขวดดูสียา

ง อ่านฉลากข้างขวด

8. การกระทำในข้อใดเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากการใช้ยามากที่สุด

ก รับประทานยาไม่ตรงเวลา

ข รับประทานยากับน้ำอัดลม

ค รับประทานยาที่หมดอายุแล้ว

ง รับประทานยาโดยไม่เขย่าขวด

9. เพราะเหตุใด จึงควรเก็บยาใช้ภายนอกและยาใช้ภายในแยกออกจากกัน

ก ป้องกันการหยิบยาใช้ผิด

ข ป้องกันยาหมดอายุ

ค ป้องกันการเสื่อมคุณภาพ

ง ป้องกันไม่ให้เด็กมาเล่น

10. อะไรที่ทำให้ผู้ป่วยอาเจียนได้ เมื่อกินสารเคมีเข้าไปในร่างกาย

ก น้ำเปล่า

ข น้ำอัดลม

ค น้ำหวาน

ง ไข่ดิบ

LIVEWORKSHEETS

11. ข้อใด เป็นการปฐมพยาบาล

ก การตามแพทย์มารักษา

ข การพาผู้ป่วยไปพบแพทย์

ค การป้องกันอันตรายเบื้องต้น

ง การช่วยเหลือผู้ป่วยก่อนส่งแพทย์

12. ถ้าถูกผึ้งต่อย ควรทำอะไรเป็นขั้นแรก

ก เอาเหล็กในออก

ข ใช้เชือกรัดเหนือบาดแผล

ค ล้างบาดแผลด้วยแอลกอฮอล์

ง ทาบาดแผลด้วยทิงเจอร์ไอโอดีน

13. ข้อใด ไม่ใช่การปฐมพยาบาลเมื่อมีบาดแผล

ก ซับเลือดให้หยุดไหล

ข ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด

ค ปิดผ้าก๊อซหลังทายาแล้ว

ง ใช้เชือกรัดบริเวณใต้แผล

14. ข้อใด ไม่ใช่อาการของคนจะเป็นลม

ก หน้าซีด

ข ตัวเย็น

ค ปวดท้อง

ง ใจสั่น

15. ข้อใด เป็นประโยชน์ของการปฐมพยาบาล

ก เพื่อบรรเทาความเจ็บป่วย

ข แพทย์รักษาได้ทันท่วงที

ค หายจากการเจ็บป่วยทันที

ง ป้องกันการเจ็บป่วยซ้ำอีก

16. ข้อใด เป็นโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

ก ไข้หวัด

ข มะเร็งปอด

ค ตาแดง

ง ตับแข็ง

LIVEWORKSHEETS

17. ข้อใด ไม่ใช่ลักษณะของผู้ที่สูบบุหรี่

ก ฟันดำ

ข มีกลิ่นปาก

ค เหงือกแดง

ง ปากดำ

18. ผู้ใด มีโอกาสเป็นโรคตับแข็ง

ก สมชาย ขายน้ำแข็ง

ข สมศักดิ์ สูบบุหรี่จัด

ค สมพร ชอบกินถั่วต้ม

ง สมทรง ดื่มสุราทุกวัน

19. ข้อใด ไม่ใช่สาเหตุของการติดสารเสพติด

ก อยากดัง

ข ถูกหลอก

ค เพื่อนชวน

ง อยากทดลอง

20. ข้อใด เป็นสารพิษที่มีอยู่ในบุหรี่

ก ออกซิเจน

ข นิโคติน

ค พิมเสน

ง การบูร

21. กีฬาแชร์บอลเป็นพื้นฐานของกีฬาชนิดใด

ก ฟุตบอล

ข บาสเกตบอล

ค วอลเลย์บอล

ง เทเบิลเทนนิส

22. ทักษะในข้อใดมีความสำคัญในการเล่นกีฬาแชร์บอลมากที่สุด

ก ความคล่องแคล่วว่องไว

ข ความแข็งแรงทนทาน

ค การทรงตัวที่ดี

ง ความอ่อนตัว

LIVEWORKSHEETS

23. การเล่นกีฬาควรยึดหลักในข้อใด

ก ชัยชนะ

ข เงินรางวัล

ค ความมีน้ำใจนักกีฬา

ง ความมีชื่อเสียง

24. ข้อใด ไม่ใช่ประโยชน์ของการเล่นเกม

ก การแข่งขัน

ข ความสามัคคี

ค ความสนุกสนาน

ง ร่างกายแข็งแรง

25. กีฬาแชร์บอลมีผู้เล่นฝ่ายละกี่คน

ก 5 คน

ข 6 คน

ค 7 คน

ง 8 คน

26. การเล่นกีฬาแชร์บอลต้องอาศัยทักษะด้านใด มากที่สุด

ก ความอดทน

ข ความแม่นยำ

ค ความแข็งแรง

ง ความมีระเบียบวินัย

27. การวิ่ง 50 เมตร เป็นการทดสอบด้านใด

ก ความเร็ว

ข ความอ่อนตัว

ค พลังกล้ามเนื้อ

ง ความทนทานของกล้ามเนื้อ

28. ถ้าเราต้องการทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อขา ควรใช้วิธีในข้อใด

ก นั่งงอตัว

ข ยืนกระโดดไกล

ค งอแขนห้อยตัว

ง โหนราว

LIVEWORKSHEETS

29. การวิ่งสลับฟันปลาช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านใด

ก ความคล่องแคล่วว่องไว

ข ความแข็งแรงของขา

ค ความอ่อนตัว

ง การทรงตัว

30. บุคคลในข้อใด ต้องทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างสม่ำเสมอมากที่สุด

ก พนักงานบริษัท

ข นักเรียน

ค นักกีฬา

ง ตำรวจ

LIVEWORKSHEETS