



โรงเรียนพระกุมารเยซูโนนสมบูรณ์ อำเภอบ้านแฮด จังหวัดขอนแก่น

ข้อสอบกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปลายภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

ข้อสอบแบบเลือกตอบ จำนวน 30 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน เวลา 40 นาที

ชื่อ-สกุล.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. ข้อใด ทำให้เกิดการดื้อยาได้

- ก ผู้ป่วยกินยาผิดประเภท
- ข ผู้ป่วยกินยาน้อยเกินไป
- ค ผู้ป่วยไม่ยอมกินยาที่ชม
- ง ผู้ป่วยกินยาหลายชนิด

2. ก่อนกินยา สิ่งที่เราควรทำคือข้อใด

- ก ชิมดูรสชาติ
- ข เตรียมน้ำดื่ม
- ค เขย่าขวดดูสียา
- ง อ่านฉลากข้างขวด

3. ข้อใด คือลักษณะของการแพ้ยา

- ก ผิวหนังมีผื่นคัน
- ข กินอาหารได้มาก
- ค มีเหงื่อออก
- ง มีผมดำ

4. ข้อใด เป็นผลจากการกินยาฆ่าเชื้อไม่ต่อเนื่องตามแพทย์สั่ง

- ก ติดยา
- ข เกิดการแพ้ยา
- ค ดื้อยา
- ง มีผลข้างเคียง

5. ทำไม เมื่อกินยาแก้แพ้จึงไม่ควรขับรถ

- ก ยาออกฤทธิ์ทำให้ตาบอด
- ข ยาออกฤทธิ์ทำให้ง่วง
- ค ยาออกฤทธิ์ทำให้มือชา
- ง ยาออกฤทธิ์ทำให้ตัวร้อน

6. ถ้าต้องกินข้าวเช้าเวลา 7.00 น. ควรกินยาก่อนอาหารเวลาใด

- ก 6.30 น.
- ข 6.45 น.
- ค 6.50 น.
- ง 6.59 น.

7. ข้อใดคือหลักการใช้ยาที่ปลอดภัยที่สุด

- ก ซื้อยามารับประทานเองตามอาการของโรค
- ข ปฏิบัติตามคำแนะนำของคนขายยา
- ค ใช้ยาตามวิธีที่พ่อแม่ ผู้ปกครองบอก
- ง ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

8. ข้อใด ไม่ใช่ปัจจัยที่ทำให้ใช้สารเสพติด

- ก เพื่อนชักชวน
- ข ครอบครัวอบอุ่น
- ค อยากรู้ อยากลอง
- ง เปลี่ยนแบบจากภาพยนตร์

9. สารเสพติดมีผลต่อร่างกายอย่างไร

- ก ทำให้ร่างกายทรุดโทรม
- ข ยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง
- ค กระตุ้นหัวใจให้แข็งแรง
- ง ช่วยควบคุมการทำงานของร่างกาย

10. ข้อใด เป็นการป้องกันตนเองให้พ้นจากสารเสพติด

- ก รักษาร่างกายให้สะอาด
- ข ไม่ทดลองใช้สารเสพติด
- ค ทดลองใช้สารเสพติดเพื่อให้รู้ถึงโทษ
- ง รับสิ่งของจากคนแปลกหน้าที่ดูหน้าเชื่อถือเท่านั้น

11. อุบัติเหตุมาแล้วซ้ำ น่าจะเกิดขึ้นจากสารเสพติดชนิดใด

- ก บุหรี่
- ข ยาบ้า
- ค เฮโรอีน
- ง สุรา

12. ข้อใด เป็นอันตรายที่ร้ายแรงที่สุด ของการติดสารเสพติด

- ก สุขภาพเสื่อมโทรม
- ข ถูกตำรวจจับ
- ค เปลืองเงิน
- ง เสียชีวิต

13. ลักษณะครอบครัวในข้อใด ที่ทำให้ลูกมีโอกาสติดสารเสพติดมากที่สุด

- ก พ่อแม่มีฐานะยากจน
- ข พ่อแม่ทำงานนอกบ้าน
- ค พ่อแม่ทะเลาะกันเสมอ
- ง พ่อแม่อบรมสั่งสอนลูก

14. ข้อใด เป็นผลกระทบด้านสังคมจากปัญหาสารเสพติด

- ก เกิดปัญหาอาชญากรรม
- ข คนอพยพย้ายไปอยู่ถิ่นอื่น
- ค ประเทศอื่นไม่ติดต่อค้าขายด้วย
- ง งานไม่พอกับจำนวนคนที่ว่างงาน

15. เพราะเหตุใด จึงไม่ควรเสพสารเสพติด

- ก หาซื้อยาก
- ข มีราคาแพง
- ค ทำให้สติปัญญาเสื่อม
- ง เป็นสินค้านำเข้าจากต่างประเทศ

16. ข้อใด ไม่ใช่สื่อที่เห็นทั้งภาพและเสียง

- ก วิทย์
- ข โทรทัศน์
- ค อินเทอร์เน็ต
- ง เกมออนไลน์

17. ข้อใด เป็นผลเสียของการติดเกมออนไลน์

- ก ทำให้พ่อแม่ไม่รัก
- ข ไม่มีเวลาไปวิ่งเล่น
- ค ไม่มีเวลาไปเที่ยว
- ง สุขภาพทรุดโทรม

18. การเล่นเกมที่รุนแรงบ่อยๆ ทำให้เกิดพฤติกรรมใด

- ก ชอบเล่นกับเพื่อน
- ข ชอบออกกำลังกาย
- ค รู้จักการแพ้ชนะ และการให้อภัย
- ง ชอบใช้ความรุนแรงและต้องการเอาชนะ

19. การเลือกซื้อสินค้า ควรทำตามข้อใด

- ก ความต้องการ
- ข ความจำเป็น
- ค ความนิยมของสังคม
- ง เลียนแบบดาราที่ชื่นชอบ



20. รายการที่มีสัญลักษณ์นี้ไม่เหมาะกับใคร

- ก นักเรียน
- ข ผู้ใหญ่
- ค คนแก่
- ง พ่อแม่

21. การวิ่งเข้าเส้นชัยควรใช้อวัยวะใดเข้าเส้นชัย

- ก มือ
- ข เท้า
- ค ศีรษะ
- ง หน้าอก

22. กีฬาสากลประเภทใด สามารถเล่นได้ทั้งประเภทเดี่ยวและประเภทคู่

- ก เทเบิลเทนนิส
- ข วอลเลย์บอล
- ค แชนด์บอล
- ง ฟุตบอล

23. การวิ่งระยะสั้น ต้องอาศัยทักษะด้านใดมากที่สุด

- ก ความอ่อนตัว
- ข ความยืดหยุ่น
- ค ความเร็ว
- ง ความอดทน

24. กีฬาฟุตบอล มีจำนวนผู้เล่นฝ่ายละกี่คน

- ก 10 คน
- ข 11 คน
- ค 12 คน
- ง 13 คน

25. กีฬาตะกร้อ ใช้ส่วนใดของร่างกายสัมผัสลูกมากที่สุด

- ก ไหล่
- ข แขน
- ค เท้า
- ง ลำตัว

26. คุณธรรมข้อใด ควรนำมาใช้ในการเล่นกีฬาประเภททีม

- ก ความเสียสละ
- ข ความสามัคคี
- ค ความซื่อสัตย์
- ง ความเมตตากรุณา

27. ผู้ที่นั่งเหยียดขา ก้มตัว มือแตะปลายเท้าได้ จะให้ผลดีอย่างไร

- ก มีการทรงตัวดี
- ข มีความแข็งแรง
- ค มีร่างกายที่สมบูรณ์
- ง มีความอ่อนตัวดี

28. ข้อใด เป็นวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

- ก วิ่ง 50 เมตร
- ข วิ่งกระโดดสูง
- ค วิ่งข้ามรั้ว
- ง วิ่งผลัด

29. การยืนกระโดดไกลเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในด้านใด

- ก กำลังของกล้ามเนื้อขา
- ข ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง
- ค ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเข่าและต้นขา
- ง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่

30. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายมีประโยชน์อย่างไร

- ก มีความคิดสร้างสรรค์
- ข ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
- ค เป็นการพัฒนาสติปัญญา
- ง ทำให้ทราบพัฒนาการด้านร่างกายของตนเอง