รายวิชา: สุขศึกษาและพลศึกษา **ระดับชั้น:** มัธยมศึกษาปีที่ 5 **จำนวน:** 40 ข้อ

คำชี้แจง: จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. อวัยวะใดเป็นที่แลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์

ก. หลอดลม
ข. ถุงลมปอด
ค. หลอดอาหาร
ง. กระบังลม

2. หน้าที่สำคัญของเม็ดเลือดแดงคือข้อใด

ก. สร้างภูมิคุ้มกัน
ข. ลำเลียงออกซิเจน
ค. ช่วยแข็งตัวของเลือด
ง. กำจัดเชื้อโรค

3. หัวใจของมนุษย์มีกี่ห้อง

ก. 2 ห้อง
ข. 3 ห้อง
ค. 4 ห้อง
ง. 5 ห้อง

4. พฤติกรรมใดช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดี

ก. สูบบุหรี่
ข. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
ค. นอนดึกทุกวัน
ง. รับประทานอาหารเค็มจัด

5. ก๊าซใดที่ร่างกายต้องการมากที่สุดในการหายใจ

ก. ไนโตรเจน
ข. คาร์บอนไดออกไซด์
ค. ออกซิเจน
ง. ไฮโดรเจน

6. หลอดเลือดชนิดใดนำเลือดออกจากหัวใจ

ก. หลอดเลือดดำ
ข. หลอดเลือดฝอย
ค. หลอดเลือดแดง
ง. หลอดน้ำเหลือง

7. บุคคลที่สูบบุหรี่เป็นเวลานานมีโอกาสเกิดโรคใดมากที่สุด

ก. ต้อกระจก
ข. มะเร็งปอด
ค. นิ่วในไต
ง. ฟันผุ

8. การเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นขณะออกกำลังกายเพื่ออะไร

ก. ลดอุณหภูมิร่างกาย
ข. ส่งเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น
ค. ลดการหายใจ
ง. ลดความดันโลหิต

9. การย่อยอาหารเริ่มต้นที่อวัยวะใด

ก. กระเพาะอาหาร
ข. ปาก
ค. ลำไส้เล็ก
ง. ลำไส้ใหญ่

10. อวัยวะใดเป็นแหล่งดูดซึมสารอาหารมากที่สุด

ก. ลำไส้ใหญ่
ข. กระเพาะอาหาร
ค. ลำไส้เล็ก
ง. หลอดอาหาร

11. น้ำดีสร้างจากอวัยวะใด

ก. ตับ
ข. ตับอ่อน
ค. กระเพาะอาหาร
ง. ม้าม

12. หน้าที่ของฟันกรามคือข้อใด

ก. ฉีกอาหาร
ข. ตัดอาหาร
ค. บดเคี้ยวอาหาร
ง. ดูดซึมอาหาร

13. เอนไซม์อะไมเลสช่วยย่อยสารอาหารประเภทใด

ก. โปรตีน
ข. ไขมัน
ค. คาร์โบไฮเดรต
ง. วิตามิน

LIVEWORKSHEETS

14. หากรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่เป็นเวลานาน อาจเกิดผลอย่างไร

ก. ร่างกายแข็งแรงขึ้น
ข. ขาดสารอาหาร
ค. สมองโตขึ้น
ง. กระดูกยาวขึ้นทันที

15. พฤติกรรมใดส่งผลดีต่อระบบย่อยอาหาร

ก. รับประทานอาหารเป็นเวลา
ข. อดอาหารทุกวัน
ค. รับประทานอาหารรสจัดทุกมื้อ
ง. ดื่มน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่า

16. อวัยวะใดสร้างน้ำย่อยหลายชนิด

ก. ตับอ่อน
ข. ไต
ค. ม้าม
ง. หัวใจ

17. อวัยวะใดทำหน้าที่กรองของเสียจากเลือด

ก. ตับ
ข. ไต
ค. ปอด
ง. หัวใจ

18. ปัสสาวะถูกเก็บไว้ที่ใดก่อนขับออก

ก. ท่อไต
ข. กระเพาะปัสสาวะ
ค. ท่อปัสสาวะ
ง. ลำไส้ใหญ่

19. การดื่มน้ำสะอาดเพียงพอมีประโยชน์อย่างไร

ก. เพิ่มไขมัน
ข. ช่วยการทำงานของไต
ค. ลดการหายใจ
ง. เพิ่มน้ำตาลในเลือด

20. พฤติกรรมใดควรหลีกเลี่ยง

ก. ปัสสาวะเมื่อปวด
ข. กลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน
ค. ดื่มน้ำสะอาด
ง. ออกกำลังกาย

21. ท่อที่นำปัสสาวะจากไตไปยังกระเพาะปัสสาวะคือข้อใด

ก. ท่อปัสสาวะ
ข. ท่อไต
ค. หลอดเลือดแดง
ง. หลอดเลือดดำ

22. โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่ายปัสสาวะคือข้อใด

ก. นิ่วในไต
ข. เบาหวาน
ค. ไข้หวัด
ง. หอบหืด

23. การตรวจสุขภาพประจำปีมีประโยชน์อย่างไร

ก. รักษาโรคได้ทุกชนิด
ข. ค้นหาความผิดปกติได้เร็ว
ค. ทำให้ไม่ต้องออกกำลังกาย
ง. ไม่จำเป็นสำหรับคนสุขภาพดี

24. ผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญกับเรื่องใดมากที่สุด

ก. พักผ่อนและออกกำลังกายเหมาะสม
ข. อดอาหาร
ค. นอนดึก
ง. รับประทานอาหารหวานจัด

25. วัยรุ่นควรดูแลสุขภาพด้านใดเป็นพิเศษ

ก. การเจริญเติบโต
ข. การเงิน
ค. การลงทุน
ง. การซื้อรถยนต์

26. การวางแผนสุขภาพครอบครัวควรเริ่มจากอะไร

ก. ประเมินปัญหาสุขภาพ
ข. ซื้อยาไว้ก่อน
ค. งดพบแพทย์
ง. รอให้เจ็บป่วย

27. การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรทำอย่างน้อย

ก. เดือนละ 1 ครั้ง
ข. สัปดาห์ละ 3–5 วัน
ค. ปีละ 2 ครั้ง
ง. เมื่อมีเวลาว่างเท่านั้น

LIVEWORKSHEETS

28. สมาชิกในครอบครัวควรมีบทบาทอย่างไรในการดูแลสุขภาพ

ก. ช่วยเหลือและสนับสนุนกัน
ข. ต่างคนต่างอยู่
ค. ไม่สนใจผู้สูงอายุ
ง. รับประทานอาหารแยกกันเสมอ

29. การพักผ่อนเพียงพอช่วยให้

ก. ภูมิคุ้มกันดีขึ้น
ข. สมองหยุดทำงาน
ค. น้ำหนักลดทันที
ง. กระดูกยาวขึ้น

30. การสร้างเสริมสุขภาพที่ดีที่สุดคือข้อใด

ก. ป้องกันก่อนเกิดโรค
ข. รักษาเมื่อป่วยเท่านั้น
ค. ซื้ออาหารเสริมราคาแพง
ง. ใช้ยาปฏิชีวนะเป็นประจำ

31. ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร

ก. เคารพตนเองและผู้อื่น
ข. ใช้ความรุนแรง
ค. เลียนแบบทุกอย่าง
ง. เชื่อข่าวลือ

32. การตัดสินใจเรื่องเพศควรยึดหลักใด

ก. อารมณ์
ข. เหตุผลและความรับผิดชอบ
ค. ความอยาก
ง. การชักชวนของเพื่อน

33. สังคมพหุวัฒนธรรมหมายถึงข้อใด

ก. มีวัฒนธรรมเดียว
ข. มีความหลากหลายของผู้คนและวัฒนธรรม
ค. ไม่มีศาสนา
ง. ทุกคนคิดเหมือนกัน

34. การเคารพสิทธิของผู้อื่นด้านเพศคือข้อใด

ก. ล้อเลียน
ข. กลั่นแกล้ง
ค. ยอมรับความแตกต่าง
ง. เผยแพร่ข้อมูลส่วนตัว

35. พฤติกรรมใดเหมาะสมในการใช้สื่อออนไลน์

ก. ส่งต่อข่าวปลอม
ข. เคารพสิทธิและความเป็นส่วนตัว
ค. เปิดเผยข้อมูลผู้อื่น
ง. ใช้คำหยาบ

36. หากเพื่อนถูกล่วงละเมิดทางเพศ ควรทำอย่างไร

ก. เพิกเฉย
ข. ช่วยเหลือและแจ้งผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ
ค. ถ่ายคลิปเผยแพร่
ง. ล้อเลียน

37. การมีสัมพันธภาพที่ดีควรยึดหลักใด

ก. ความซื่อสัตย์และเคารพกัน
ข. การบังคับ
ค. การข่มขู่
ง. การเอาเปรียบ

38. ข้อใดเป็นค่านิยมที่ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคม

ก. ยอมรับความแตกต่าง
ข. แบ่งแยก
ค. ดูหมิ่นผู้อื่น
ง. เลือกปฏิบัติ

39. การเคารพความหลากหลายทางวัฒนธรรมส่งผลอย่างไร

ก. เกิดความขัดแย้งมากขึ้น
ข. อยู่ร่วมกันอย่างสันติ
ค. ลดความร่วมมือ
ง. เกิดการแบ่งฝ่าย

40. การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องเพศที่เหมาะสมที่สุดคือข้อใด

ก. คำนึงถึงผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
ข. ทำตามเพื่อน
ค. ทำตามกระแสสังคม
ง. ตัดสินใจโดยไม่คิด

LIVEWORKSHEETS