

แบบทดสอบรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง: ช่วงวัยชีวิตของมนุษย์ ความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น และอิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อวัยรุ่น

จำนวน: 40 ข้อ

1. ข้อใดเรียงลำดับช่วงวัยชีวิตของมนุษย์ได้ถูกต้อง

ก. วัยเด็ก → วัยทารก → วัยผู้ใหญ่ → วัยรุ่น

ค. วัยผู้ใหญ่ → วัยรุ่น → วัยเด็ก → วัยสูงอายุ

2. ช่วงวัยใดมีการเจริญเติบโตทางร่างกายรวดเร็วที่สุด

ก. วัยสูงอายุ

ค. วัยทารก

3. วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงเด่นชัดในด้านใด

ก. ด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม

ค. ด้านอาชีพเท่านั้น

4. บุคคลในวัยผู้ใหญ่ควรมีบทบาทสำคัญในเรื่องใด

ก. การเรียนอนุบาล

ค. การเล่นเกมเล่น

5. ข้อใดเป็นลักษณะของวัยสูงอายุ

ก. เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว

ค. ร่างกายเริ่มเสื่อมตามวัย

6. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ส่งผลดีต่อวัยใด

ก. เฉพาะวัยเด็ก

ค. ทุกช่วงวัย

7. การออกกำลังกายสม่ำเสมอมีประโยชน์อย่างไร

ก. ทำให้ไม่ต้องพักผ่อน

ค. ทำให้ไม่ต้องรับประทานอาหาร

8. วัยใดควรได้รับการปลูกฝังนิสัยที่ดีมากที่สุด

ก. วัยเด็ก

ค. วัยผู้ใหญ่

9. การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนพบเด่นชัดในวัยใด

ก. วัยทารก

ค. วัยรุ่น

10. ข้อใดเป็นพัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ก. ควบคุมอารมณ์ได้สมบูรณ์ทุกคน

ค. ไม่มีความเครียด

11. การนอนหลับพักผ่อนเพียงพอช่วยส่งเสริมสิ่งใด

ก. สุขภาพร่างกายและจิตใจ

ค. ความอ่อนแอ

12. วัยใดควรได้รับการดูแลจากผู้ปกครองมากที่สุด

ก. วัยทารก

ค. วัยสูงอายุ

13. การมีสุขนิสัยที่ดีควรเริ่มตั้งแต่วัยใด

ก. วัยเด็ก

ค. วัยสูงอายุ

ข. วัยทารก → วัยเด็ก → วัยรุ่น → วัยผู้ใหญ่

ง. วัยเด็ก → วัยรุ่น → วัยทารก → วัยสูงอายุ

ข. วัยผู้ใหญ่

ง. วัยกลางคน

ข. ด้านภาษาเท่านั้น

ง. ด้านการเงินเท่านั้น

ข. การดูแลตนเองและรับผิดชอบครอบครัว

ง. การพึ่งพาผู้อื่นตลอดเวลา

ข. มีผลกำลังเพิ่มขึ้น

ง. มีพินัยกรรมขึ้นใหม่

ข. เฉพาะวัยรุ่น

ง. เฉพาะวัยผู้ใหญ่

ข. ช่วยส่งเสริมสุขภาพทุกช่วงวัย

ง. ทำให้ไม่เจ็บป่วยเลย

ข. วัยสูงอายุ

ง. วัยกลางคน

ข. วัยเด็ก

ง. วัยสูงอายุ

ข. มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย

ง. ไม่มีความกังวล

ข. ความเจ็บป่วย

ง. ความเครียด

ข. วัยผู้ใหญ่

ง. วัยกลางคน

ข. วัยผู้ใหญ่

ง. วัยเกษียณ

14. ข้อใดเป็นการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมของวัยรุ่น

ก. นอนดึกทุกวัน

ค. รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดทุกมื้อ

15. จุดมุ่งหมายสำคัญของการดูแลสุขภาพในทุกช่วงวัยคือข้อใด

ก. มีสุขภาพแข็งแรง

ค. มีชื่อเสียง

16. สังคมคาดหวังให้วัยรุ่นมีลักษณะใด

ก. มีความรับผิดชอบ

ค. ขาดวินัย

17. การตรงต่อเวลาแสดงถึงคุณลักษณะใด

ก. ความรับผิดชอบ

ค. ความประมาท

18. นักเรียนควรปฏิบัติต่อครูอย่างไร

ก. เคารพและเชื่อฟัง

ค. พูดจาไม่สุภาพ

19. การช่วยเหลืองานบ้านสะท้อนถึงข้อใด

ก. ความรับผิดชอบต่อครอบครัว

ค. ความไม่ซื่อสัตย์

20. วัยรุ่นควรปฏิบัติตนต่อเพื่อนอย่างไร

ก. เอาเปรียบ

ค. ขวนขวาย

21. ข้อใดเป็นคุณลักษณะที่สังคมยอมรับ

ก. ซื่อสัตย์

ค. ขโมย

22. หากพบเห็นการกลั่นแกล้งในโรงเรียน ควรทำอะไร

ก. แจ้งครูหรือผู้ใหญ่

ค. เขียร์ผู้กลั่นแกล้ง

23. การเคารพกฎหมายก่อให้เกิดผลอย่างไร

ก. สังคมสงบสุข

ค. เกิดความขัดแย้ง

24. การรับผิดชอบต่อหน้าที่ของนักเรียนคือข้อใด

ก. ตั้งใจเรียน

ค. ไม่ส่งงาน

25. การมีจิตอาสาเป็นการแสดงถึงข้อใด

ก. ความเสียสละ

ค. ความเกียจคร้าน

26. การใช้คำพูดสุภาพช่วยให้เกิดสิ่งใด

ก. ความสัมพันธ์ที่ดี

ค. ความโกรธ

27. วัยรุ่นควรใช้เวลาว่างอย่างไร

ก. เล่นเกมทั้งวัน

ค. นอนตลอดวัน

ข. ออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ง. ไม่รับประทานอาหารเช้า

ข. มีของใช้ราคาแพง

ง. มีเพื่อนมากที่สุด

ข. ไม่เคารพกฎระเบียบ

ง. เห็นแก่ตัว

ข. ความเกียจคร้าน

ง. ความฟุ่มเฟือย

ข. ไม่สนใจ

ง. ล้อเลียน

ข. ความเห็นแก่ตัว

ง. ความประมาท

ข. มีน้ำใจและเคารพซึ่งกันและกัน

ง. กลั่นแกล้ง

ข. โกหก

ง. เอาเปรียบผู้อื่น

ข. ถ่ายคลิปเผยแพร่

ง. ร่วมกลั่นแกล้ง

ข. เกิดความวุ่นวาย

ง. ไม่มีผล

ข. ขาดเรียนบ่อย

ง. ลอกการบ้าน

ข. ความเห็นแก่ตัว

ง. ความฟุ่มเฟือย

ข. ความขัดแย้ง

ง. ความแตกแยก

ข. ทำกิจกรรมสร้างสรรค์

ง. เทียวทุกคืน

28. การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นแสดงถึงข้อใด

ก. การเคารพสิทธิผู้อื่น

ค. ความก้าวร้าว

29. จุดประสงค์หลักของสื่อโฆษณาคือข้อใด

ก. ให้ข้อมูลและจูงใจผู้บริโภค

ค. สร้างข่าวลือ

30. ก่อนเชื่อโฆษณาควรทำอะไร

ก. ตรวจสอบข้อมูล

ค. แชรท์ทันที

31. อินฟลูเอนเซอร์มีผลต่อวัยรุ่นในด้านใด

ก. มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ

ค. ทำให้ไม่ต้องคิดเอง

32. การซื้อสินค้าตามโฆษณาโดยไม่จำเป็นอาจเกิดผลอย่างไร

ก. สิ้นเปลืองเงิน

ค. มีรายได้เพิ่ม

33. ข้อใดเป็นการใช้สื่ออย่างรู้เท่าทัน

ก. วิเคราะห์ข้อมูลก่อนเชื่อ

ค. แชรท์ข่าวปลอม

34. โฆษณาบางประเภทใช้สิ่งใดดึงดูดความสนใจ

ก. บุคคลมีชื่อเสียง

ค. ข้อมูลเท็จเสมอ

35. การเปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่งช่วยให้

ก. ตัดสินใจได้ดีขึ้น

ค. ไม่ต้องคิด

36. หากพบโฆษณาเกินจริง ควรทำอะไร

ก. ใช้วิจารณญาณก่อนเชื่อ

ค. ช็อททันที

37. การใช้เวลาน้ำจอมากเกินไปอาจส่งผลอย่างไร

ก. กระทบบสุขภาพและการเรียน

ค. ทำให้แข็งแรงขึ้นเสมอ

38. การเลือกติดตามสื่อที่มีคุณภาพจะช่วยให้

ก. ได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์

ค. เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์

39. หากเพื่อนชวนซื้อสินค้าตามกระแส ควรทำอะไร

ก. พิจารณาความจำเป็นก่อนซื้อ

ค. ยืมเงินมาซื้อ

40. ข้อใดเป็นแนวทางที่ดีที่สุดในการรับสื่อโฆษณา

ก. ใช้วิจารณญาณและคิดอย่างมีเหตุผล

ค. ซื้อทุกสินค้าที่เห็น

ข. ความเห็นแก่ตัว

ง. ความไม่รับผิดชอบ

ข. ทำให้ผู้คนทะเลาะกัน

ง. ลดการซื้อสินค้า

ข. เชื่อทันที

ง. ช็อททันที

ข. ไม่มีผลเลย

ง. ไม่มีใครสนใจ

ข. ประหยัดเงิน

ง. ไม่มีผล

ข. เชื่อทุกข้อความ

ง. ซื้อทุกสินค้าที่โฆษณา

ข. ข่าวลือ

ง. การบังคับซื้อ

ข. สับสนมากขึ้นเสมอ

ง. เชื่อโฆษณาทุกครั้ง

ข. แชรท์ต่อทันที

ง. บังคับให้เพื่อนซื้อ

ข. ไม่มีผล

ง. ทำให้ไม่ต้องพักผ่อน

ข. ได้รับข่าวปลอมมากขึ้น

ง. ไม่ต้องคิดวิเคราะห์

ข. ช็อททันที

ง. ซื้อทุกครั้งที่มีเพื่อนแนะนำ

ข. เชื่อทุกโฆษณา

ง. แชรท์ทุกโฆษณาโดยไม่ตรวจสอบ