

พ 1.1 ม.1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

1. การเจริญเติบโตของร่างกายคืออะไร

- ก. การที่ร่างกายสูงขึ้น
- ข. การที่วัยต่างๆของร่างกายทำงานได้ดี
- ค. การเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต
- ง. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2. การพัฒนาการของร่างกายคืออะไร

- ก. การมีสติปัญญาดีขึ้น
- ข. การปรับตัวเข้ากับสังคมดีขึ้น
- ค. การเพิ่มความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย
- ง. การที่ร่างกายมีความสูงเพิ่มขึ้นและมีน้ำหนักมากขึ้นด้วย

3. การเจริญเติบโตและการพัฒนาการมีความสัมพันธ์กันหรือไม่อย่างไร

- ก. สัมพันธ์กันเพราะต้องใช้ควบคู่กันไป
- ข. สัมพันธ์กัน เพราะเมื่อร่างกายเจริญเติบโตขึ้นย่อมมีการพัฒนาการมากขึ้น
- ค. ไม่สัมพันธ์กัน เพราะการเจริญเติบโตมีความหมายแตกต่างกับการพัฒนาการ
- ง. ไม่สัมพันธ์กัน เพราะการเจริญเติบโตเป็นเรื่องของร่างกาย ส่วนการพัฒนาการเป็นเรื่องของจิตใจอารมณ์ และสังคม

4. การอบรมเลี้ยงดูที่ดีจะทำให้เด็กเกิดการพัฒนาการที่ดีในด้านใดบ้าง

- ก. ร่างกายและจิตใจ
- ข. ร่างกายจิตใจและอารมณ์
- ค. ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
- ง. ร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม และสติปัญญา

5. ข้อใดไม่ใช่แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

- ก. พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8-9 ชั่วโมง
- ข. รับประทานอาหารให้หลากหลายรสชาติ เพื่อคุณค่าทางโภชนาการที่ดี
- ค. รับประทานอาหารในแต่ละวันให้ครบทั้ง 3 มื้อ และในแต่ละมื้อครบทั้ง 5 หมู่
- ง. หมั่นตรวจสอบภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง อย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง

6. ใครไม่ได้ปฏิบัติตามแนวทางในการปรับตัวของวัยรุ่นต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย

- ก. กูก ไปวิ่งที่สวนสาธารณะสัปดาห์ละ 3 วัน
- ข. แก้วยอมรับว่าตนเองมีความสูงไม่เท่ากับเพื่อน
- ค. เกรส สังเกตว่าตนเองรู้สึกเจ็บที่หน้าอกจึงไปปรึกษาแม่
- ง. กิ๊ฟ ไม่ชอบอาบน้ำหลังกลับมาจากโรงเรียน เพราะรู้สึกเหนียว

พ 4.1 ม.1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

7. อาหารคืออะไร

- ก. ทุกอย่างที่เราสามารถรับประทานได้
- ข. ทุกสิ่งที่มีประโยชน์
- ค. สิ่งที่เรารับประทานได้และมีประโยชน์
- ง. ไม่มีข้อถูก

8. สารอาหารประเภทใด เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูง

- ก. วิตามิน
- ข. ไขมันและน้ำมัน
- ค. โปรตีน
- ง. คาร์โบไฮเดรต

แบบทดสอบกลางภาครายสัปดาห์ วิชา พ 21103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564

9. ร่างกายสามารถดูดซึมคาร์โบไฮเดรตในรูปของสารชนิดใด

- | | |
|-----------|-----------|
| ก. แลคโทส | ข. ซูโครส |
| ค. กลูโคส | ง. มอลโทส |

10. หน่วยย่อยของโปรตีนคืออะไร

- | | |
|-------------|----------------|
| ก. กลูโคส | ข. กรดอินทรีย์ |
| ค. กรดไขมัน | ง. กรดอะมิโน |

11. สารอาหารประเภทใดช่วยในการละลายและดูดซึมสารอาหารต่าง ๆ ผ่านผนังลำไส้เล็กในร่างกาย

- | | |
|-----------------|------------|
| ก. คาร์โบไฮเดรต | ข. โปรตีน |
| ค. น้ำ | ง. วิตามิน |

12. ถ้านักเรียนมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน อาหารชนิดใดที่ควรหลีกเลี่ยงมากที่สุด

- | | |
|-----------------|---------------------|
| ก. ข้าวมันไก่ | ข. มันต้มน้ำตาล |
| ค. ต้มยำปลาช่อน | ง. สลัดผักใส่ไข่ต้ม |

13. สารอาหารมีกี่ประเภท

- | | | | |
|------|------|------|------|
| ก. 6 | ข. 7 | ค. 8 | ง. 9 |
|------|------|------|------|

14. ข้อใด ไม่ใช่สารอาหาร

- | | |
|---------------|-------------|
| ก. สีส้มอาหาร | ข. เกลือแร่ |
| ค. วิตามิน | ง. น้ำ |

15. สารอาหารประเภทใด ที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

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

16. อาหารในข้อใดมีประโยชน์มากที่สุด

- | | |
|------------------------|-----------------|
| ก. ข้าวมันไก่ | ข. ข้าวหมูทอด |
| ค. ข้าวผัดคะน้าหมูกรอบ | ง. ข้าวไข่เจียว |

17. บุคคลใดมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีที่สุด

- | |
|---------------------------------|
| ก. แก้มชอบกินหมูกระทะ |
| ข. แป้งชอบกินอาหารในมือดึก |
| ค. แพ็ตชอบกินขนมจุบจิบหลังอาหาร |
| ง. แนทชอบกินข้าวต้มตอนเช้า |

18. การเลือกบริโภคอาหารอย่างฉลาดหมายถึงข้อใด

- | |
|------------------------------|
| ก. บริโภคน้ำสะอาดแทนน้ำอัดลม |
| ข. บริโภคขนมหวานเป็นประจำ |
| ค. บริโภคอาหารในมือดึก |
| ง. บริโภคอาหารบุฟเฟ้ |

19. ใครเลือกบริโภคอาหารได้ถูกต้องที่สุด

- | |
|--|
| ก. ดันกินอาหารรูปแบบเดิมๆทุกวัน |
| ข. ต้มบริโภคอาหารบุฟเฟ้เพราะได้เยอะ |
| ค. ต้อยไม่บริโภคอาหารซ้ำซากจำเจ |
| ง. แตนบริโภคน้ำอัดลมทุกวันเพราะช่วยให้สดชื่น |

20. อาหารมื้อใดที่สำคัญที่สุดสำหรับนักเรียน

- | | |
|-------------|----------------|
| ก. มื้อเช้า | ข. มื้อกลางวัน |
| ค. มื้อเย็น | ง. มือดึก |

ชื่อ.....สกุล.....

เลขที่.....ชั้น/ห้อง.....