

## ใบงาน

### เรื่อง การยอมรับและการปรับตัวการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ชื่อ \_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_

**คำชี้แจง :** ตอบคำถาม โดยเลือกเติมคำตอบที่ถูกต้องลงในช่องว่างที่กำหนดให้ เฉพาะ ก ข ค หรือ ง

1. ข้อใดคือความสำคัญของวัยรุ่น

ก. เป็นผู้นำแห่งแฟชั่นและแนวคิดใหม่

ข. ชอบแสดงความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง

ค. เป็นวัยที่คนในสังคมให้ความสนใจมากที่สุด

ง. วัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดีจะเป็นอนาคตของชาติ

ตอบ

2. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากผลของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่น

ก. วิดกกังวล

ข. อารมณ์กลัว

ค. อารมณ์โกรธ

ง. อารมณ์อ่อนไหวง่าย

ตอบ

3. ข้อใดแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและอารมณ์

ก. พรพิศ นั่งรอเพื่อนจนง่วงหลับไป

ข. วาสนา โกรธเพื่อนที่มาสายจนตัวสั่น

ค. โสภกา กินขนมหวานทุกวันจึงอารมณ์ดี

ง. อาภาพร ทำงานตลอดทั้งวันจนเหนื่อย

ตอบ

4. สาเหตุสำคัญใดที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกอึดอัดที่มีน้ำเสียงแตกพร่าในขณะที่พูด

ก. กลัวเพื่อนล้อ

ข. พูดกับใครแล้วไม่ชัดเจน

ค. เคยเสียงดีแล้วมาเปลี่ยนไป

ง. ไม่เข้าใจการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ

ตอบ

5. ข้อใดหมายถึงการเกิดปรากฏการณ์ผื่นเปื่อยในวัยรุ่น

ก. การมือสุจิเคลื่อนออกมาตอนใดก็ได้

ข. การมือสุจิเคลื่อนออกมาขณะอาบน้ำ

ค. การมือสุจิเคลื่อนออกมาเองขณะหลับ

ง. การมือสุจิเคลื่อนออกมาขณะที่มีการร่วมเพศ

ตอบ

6. วัยรุ่นควรปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง

ก. ปรึกษาเพื่อน

ข. หาทาลดความอ้วน

ค. รักษาสุขภาพกายและใจ

ง. หยุดกินอาหารพวกโปรตีน

ตอบ

7. ข้อใดถือว่าเป็นการแสดงพฤติกรรม

- ก. น.ส. สุกัญญา มีเพื่อนสนิทเป็นเพศชายหลายคน
- ข. ด.ช. สมชาย กับ ด.ญ. ฤดี แอบคุยกัน 2 คน ในที่ลับตาคน
- ค. นายมานะ และ น.ส. พัชรุณย์คบกันในฐานะเพื่อนขณะเรียนอยู่ชั้น ม.4
- ง. นายมนัส ซึ่งเป็นนักเรียนรุ่นพี่แอบชอบ น.ส. ยูติซึ่งเป็นนักเรียนรุ่นเดียวกัน

ตอบ

8. สิ่งใดควรหลีกเลี่ยงสำหรับวัยรุ่น

- ก. มุขานะในการเรียน
- ข. นอนเล่นเมื่อมีเวลาว่าง
- ค. พยายามตัดความกังวลในเรื่องเพศ
- ง. เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน

ตอบ

9. ข้อใดคือความเป็นพื้นฐานสำคัญเบื้องต้นที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

- ก. ความรัก
- ข. ความพอใจ
- ค. การเกิดอารมณ์เพศ
- ง. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

ตอบ

10. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ

- ก. สื่อลามก
- ข. ฮอว์โมนเพศ
- ค. หนังสือเพศศึกษา
- ง. ถูกต้องทุกข้อ

ตอบ

11. ข้อใดแสดงถึงผลจากแรงขับทางเพศที่เกิดกับวัยรุ่น

- ก. การฝันเปียก
- ข. การรักสวยรักงาม
- ค. ความสนใจในเพศตรงข้าม
- ง. ถูกต้องทุกข้อ

ตอบ

12. ข้อใดจัดเป็นพัฒนาการทางเพศของเพศหญิงโดยกำเนิด

- ก. ฝันเปียก
- ข. มีประจำเดือน
- ค. รู้จักรักสวยรักงาม
- ง. มีผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง

ตอบ

13. ข้อใดแสดงถึงความสัมพันธ์ที่บ่งชี้ถึงความหมายของพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศได้ชัดเจนที่สุด

- ก. หญิง : ครู
- ข. ชาย : หญิง
- ค. ชาย : ชาย
- ง. ชาย : ทหาร

ตอบ

14. ข้อใดเป็นผลดีจากการรู้จักปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

- ก. วัยรุ่นทุกคนมีรูปร่างหน้าตาดี
- ข. ลดปัญหาสังคมที่เกิดจากวัยรุ่น
- ค. ประชาชนชาติมีภาวะเศรษฐกิจที่ดี
- ค. ลดอัตราการเจ็บป่วยจากโรคระบาด

ตอบ

15. การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ มีทั้งหมดกี่ด้าน

- ก. 1
- ข. 2
- ค. 3
- ง. 4

ตอบ