

พ2.1 ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

1. ผื่นเปื่อย มีความหมายตรงกับข้อใด
 - ก. การผื่นขณะนอนหลับกลางคืน
 - ข. การมีน้ำลายไหลขณะนอนหลับ
 - ค. การหลั่งน้ำอสุจิขณะนอนหลับ
 - ง. การมีเพศสัมพันธ์ขณะนอนหลับ
2. ข้อใดไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นหญิง
 - ก. ใบหน้าสดใส
 - ข. มีไหล่กว้างมากขึ้น
 - ค. มีประจำเดือน
 - ง. เริ่มมีหน้าอก
3. การระบายอารมณ์ที่ถูกต้องเหมาะสม ตรงกับข้อใด
 - ก. ปอขวนเพื่อนเล่นเกมออนไลน์
 - ข. ป่านขวนเพื่อนไปเดินห้างสรรพสินค้า
 - ค. โป้งขวนเพื่อนไปขับซิ่งจักรยานยนต์
 - ง. ป้างขวนเพื่อนเล่นฟุตบอลที่สนามในหมู่บ้าน
4. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิดการเป็ยเบนทางเพศ
 - ก. พันธุกรรม
 - ข. การมีประสบการณ์ทางเพศที่ไม่เหมาะสม
 - ค. การเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องตามเพศจากครอบครัว
 - ง. สภาพแวดล้อม สิ่งยั่วยุต่างๆ จากสังคม
5. ต่อมที่มีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่ไปกระตุ้นให้เกิดลักษณะเฉพาะ เช่น เสียงห้าว คือต่อมใด
 - ก. ต่อมเพศ
 - ข. ต่อมหมวกไต
 - ค. ต่อมไพเนียส
 - ง. ต่อมไทรอยด์
6. การสร้างฮอร์โมนที่ควบคุมการเผาผลาญอาหารเป็นหน้าที่ของต่อมในข้อใด
 - ก. ต่อมเพศ
 - ข. ต่อมหมวกไต
 - ค. ต่อมไพเนียส
 - ง. ต่อมไทรอยด์
7. เมื่อร่างกายขาดธาตุไอโอดีน ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะอย่างไร
 - ก. ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะคงที่
 - ข. ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะหดตัวสั้นลงกว่าปกติ
 - ค. ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะขยายตัวใหญ่ขึ้น
 - ง. ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะที่ยืด หดตัวอยู่ตลอดเวลา

8.เมื่อถึงวัยชรา ต่อมในข้อใดมีลักษณะการเจริญเติบโตช้าลง

- ก. ต่อมไทมัส
- ข. ต่อมหมวกไต
- ค. ต่อมไพเนียส
- ง. ต่อมไทรอยด์

9.การเป็ยเบนอารมณ์ทางเพศส่งผลดีอย่างไร

- ก. ทำให้สมองปลอดโปร่ง
- ข. ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น
- ค. ทำให้มีปัญหาทางเพศลดลง
- ง. ทำให้มีความสุขในการทำกิจกรรมอื่นๆ

10. ข้อใดไม่จัดว่าเป็นพฤติกรรมเป็ยเบนทางเพศ

- ก. เลียนแบบพฤติกรรมของเพศตรงข้าม
- ข. พุดจาหรือหยอกล้อในเรื่องลามก
- ค. มีเอกลักษณ์ทางเพศตามสถานภาพตนเอง
- ง. มีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ

พ 2.1 ม.1/22. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

11. พฤติกรรมในข้อใดจัดเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ

- ก. รับประทานอาหารด้วยกันเพียงลำพัง
- ข. ออกกำลังกายร่วมกันในที่สาธารณะ
- ค. ส่งข้อความหรือรูปภาพที่สื่อในทางเพศ
- ง. ยืนเบียดเสียดกับเพศตรงข้ามในรถโดยสารสาธารณะ

12. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

- ก. นุ่งกระโปรงสั้นมาก
- ข. สวมใส่เสื้อผ้าบางๆ
- ค. อยู่ในที่เปลี่ยวเพียงลำพัง
- ง. พุดจาไพเราะอ่อนหวาน

13. อาการหวาดกลัวและหวาดระแวงคนอื่นที่เกิดจากภัยการล่วงละเมิดทางเพศ จัดเป็นผลกระทบทางด้านใด

- ก. ผลกระทบด้านร่างกาย
- ข. ผลกระทบด้านจิตใจ
- ค. ผลกระทบด้านบุคลิกภาพ
- ง. ผลกระทบด้านสังคม

14. หากถูกล่วงละเมิดทางเพศ สิ่งใดเป็นสิ่งที่สำคัญอันดับแรกในการป้องกันภัย

- ก. การมีสติ
- ข. ความว่องไว
- ค. การพุดจาไพเราะ
- ง. ความเชื่อมั่นในตนเอง

15. การล้วงละเมิดทางเพศ ทำให้เกิดผลกระทบต่อสังคมอย่างไร
- ก. ทำให้สังคมได้รับความอับอาย
 - ข. ทำให้สังคมได้รับความยุติธรรม
 - ค. ทำให้สังคมได้รับความปลอดภัย
 - ง. ทำให้สังคมได้รับความเสียหาย
16. สถานที่ใดมีความเสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศมากที่สุด
- ก. บ้าน
 - ข. โรงเรียน
 - ค. ห้องน้ำสาธารณะ
 - ง. ห้างสรรพสินค้า
17. การอยู่บ้านที่ปลอดภัย ควรปฏิบัติอย่างไร
- ก. น้ำฝนปิดไฟบริเวณบ้านในเวลาากลางคืน
 - ข. มะลิตัดตั้งเครื่องตอบรับโทรศัพท์อัตโนมัติ
 - ค. ขบถัดหมายเลขโทรศัพท์สถานีตำรวจ ญาติไว้ใกล้เครื่องรับโทรศัพท์
 - ง. นำอิงสอบถามคนแปลกหน้าให้แน่ชัดก่อนเปิดประตูรับเข้าบ้าน
18. เทคนิคการใช้สิ่งของใกล้ตัวเป็นอาวุธ ข้อใดใช้ได้ถูกต้องเหมาะสม
- ก. ใช้กุญแจแทงบริเวณใต้ลูกกระเดือกคนร้าย
 - ข. ใช้ปากกาข่วนใบหน้าคนร้าย
 - ค. ใช้ร่มแทงบริเวณใต้คางคนร้าย
 - ง. ใช้หัวทิ่มหลังมือคนร้าย
19. การผัดผ่อนเป็นทักษะในการปฏิเสธเพื่อจุดประสงค์ใด
- ก. เพื่อปฏิเสธอย่างรักษาน้ำใจ
 - ข. เพื่อหาทางเลี่ยงจากสถานการณ์นั้นๆ
 - ค. เพื่อหากิจกรรมอื่นที่ไม่เป็นการเสี่ยงมาทดแทน
 - ง. เพื่อยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ฝ่ายหนึ่งเกิดเปลี่ยนใจ
20. หากเด็กถูกล้วงละเมิดทางเพศ ควรขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานใด
- ก. มูลนิธิเพื่อนหญิง
 - ข. มูลนิธิทองใบทองเปาต์
 - ค. มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
 - ง. มูลนิธิศุภนิมิต
21. ข้อใดเป็นลักษณะการล้วงละเมิดทางเพศ
- ก. แพร่ถูกคนแปลกหน้ายืมให้
 - ข. พิมพ์เดินสวนกับคนแปลกหน้า
 - ค. พราวถูกคนแปลกหน้าทักทาย
 - ง. พลอยถูกคนแปลกหน้าจับมือ
22. ข้อใดไม่ถือว่าเป็นการล้วงละเมิดทางเพศ
- ก. ต้มพุดจาทะโลมผู้หญิง
 - ข. ต่อมแอบถ่ายใต้กระโปรงผู้หญิง
 - ค. ดึงถูกผู้ชายจับก้นบนรถโดยสาร
 - ง. ตุนเดินชนกับผู้ชายตรงป้ายรถโดยสาร
23. เพื่อนต่างเพศในข้อใดที่ไม่ควรคบ
- ก. ขวนไปเล่นกีฬาตอนพักเที่ยง
 - ข. พุดคุยกับเราด้วยความสุภาพ
 - ค. ขอบมาสัมผัสเนื้อตัวของเรา
 - ง. ช่วยเหลือในการทำงานต่างๆ
24. พฤติกรรมของใครเสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศ
- ก. ปองนั่งอยู่ในบ้านคนเดียว
 - ข. ปราณุ่งกางเกงขาสั้นไปตลาด
 - ค. ปุ่มยืนรอรถอยู่ที่ป้ายรถโดยสาร
 - ง. ปรางไปซื้อของที่ร้านขายของเก่า
25. ข้อใดคือการล้วงละเมิดทางเพศทางการกระทำที่ชัดเจน
- ก. ช่มชื่น
 - ข. จ้องมองของสงวน
 - ค. ถ่ายภาพลามก อนาคต
 - ง. พุดกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
26. ถ้านักเรียนถูกคนแปลกหน้ากอดและลูบคลำ ควรทำอย่างไร
- ก. เล่าให้เพื่อนสนิทฟัง
 - ข. เก็บเงียบไว้เพราะอาย
 - ค. รีบร้องขอความช่วยเหลือ
 - ง. ไม่ควรทำอะไร เพราะจะได้รับอันตราย
27. สถานที่ใดเสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศ
- ก. วัด
 - ข. บ้าน
 - ค. โรงเรียน
 - ง. สถานบันเทิง
28. ข้อใดเป็นวิธีป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศ
- ก. ไม่พุดกับเพศตรงข้าม
 - ข. ไม่ไปเที่ยวกับคนแปลกหน้า
 - ค. คบเพื่อนที่เที่ยวตอนกลางคืน
 - ง. หลีกเลี้ยงกินอาหารโต๊ะเดียวกับผู้ใหญ่

29. ใครแต่งกายด้วยยูอาร์แอลทางเพศมากที่สุด
ก. แนนสวมเสื้อแขนยาว ข. ดาสมกระโปรงคลุมเข่า
ค. พลอยสวมเสื้อคอกว้าง ง. เดือนสวมเสื้อกันหนาว
30. บุคคลใดมีพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่องละเมิดทางเพศ
ก. ก้องชอบดื่มสุรา
ข. กุ้งชอบไปทำบุญที่วัด
ค. ก้อยชอบอ่านหนังสือ
ง. แก้วซื้อขนมมาฝากเพื่อน

พ4.1 ม.1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

31. พฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพใดที่ควรปรับปรุง
ก. ไม่ออกกำลังกาย ข. ตรวจสอบสุขภาพปีละ 1 ครั้ง
ค. อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ง. รับประทานอาหารมื้อเย็นน้อย
32. พฤติกรรมสุขภาพที่ดี คือพฤติกรรมในข้อใด
ก. ดื่มน้ำก่อนอาหาร
ข. หลังรับประทานอาหารควรนอนพักผ่อน
ค. หยุดใช้ยาเมื่อการอักเสบหาย
ง. ออกกำลังกาย
33. นักเรียนคิดว่า พฤติกรรมใดที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร
ก. ดื่มน้ำมากๆ
ข. รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย
ค. กินอาหารที่มีรสเผ็ดจัด
ง. แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร
34. พฤติกรรมใดต่อไปนี้เป็นประโยชน์
ก. การกินอาหารครบ 5 หมู่
ข. การดื่มนมสด
ค. การดื่มน้ำชา กาแฟ
ง. การออกกำลังกายเป็นประจำ
35. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตามธงโภชนาการ
ก. ผู้สูงอายุควรกินเนื้อสัตว์ให้มากๆ
ข. ผู้ใหญ่ควรดื่มนมสด วันละ 1 แก้ว
ค. เด็กวัยเรียนควรงดกินอาหารเข้า
ง. เด็กวัยรุ่นควรกินอาหารประเภทวิตามิน

36. ถ้ามือเข้าน้ำแล้ว มือกลางวันควรกินอาหารตามข้อใด จึงจะตรงตามหลักโภชนาการ
ก. ส้มตำ ข. สลัดผัก
ค. ยำผลไม้ ง. ก๋วยเตี๋ยว
37. เพราะเหตุใด เราจึงควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่
ก. ทำให้มีรูปร่างดี
ข. ทำให้มีหน้าตาสวยงาม
ค. ทำให้เลือกซื้ออาหารได้ง่าย
ง. ทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน
38. ข้อใดไม่ใช่หลักโภชนาการ
ก. กินเนื้อสัตว์ติดมันมากๆ
ข. ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย
ค. กินพืชผักและผลไม้เป็นประจำ
ง. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสจัด
39. รายการอาหารใน 1 วัน ข้อใดเหมาะสมกับเด็กวัยเรียนมากที่สุด
ก. น้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋ ยำวันเส้น
ข. ข้าวต้มกุ้ง ส้มตำ ข้าวหมกไก่
ค. ข้าวไข่เจียว ข้าวขาหมู ไข่ตุ๋น
ง. โจ๊กหมูใส่ไข่ ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว ข้าวแกงเขียวหวานหมู
40. การดูแลรักษาสุขภาพที่ดี ควรปฏิบัติอย่างไร
ก. ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน
ข. แปรงฟันเฉพาะตอนเช้า
ค. ดื่มน้ำน้อยๆ ฟันจะได้สวย
ง. ทานน้ำหอมเมื่อไม่ได้อาบน้ำ