

ข้อสอบปลายภาคเรียนที่ 1/2564

วิชาสุขศึกษา ป.5 (หน้า 1)

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

- 1) อวัยวะใดทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร
 - ก. ฟัน
 - ข. ปาก
 - ค. หลอดอาหาร
 - ง. กระเพาะอาหาร
- 2) อวัยวะใดมีหน้าที่เกี่ยวกับการย่อยอาหาร
 - ก. ฟัน - ดับ
 - ข. ดับ - ลำไส้เล็ก
 - ค. ฟัน - กระเพาะอาหาร
 - ง. ไต - หลอดอาหาร
- 3) อาหารที่เรารับประทานจะถูกย่อยที่อวัยวะใด
 - ก. ดับ
 - ข. ลำไส้เล็ก
 - ค. ทวารหนัก
 - ง. กระเพาะอาหาร
- 4) ลำไส้เล็กมีหน้าที่อะไร
 - ก. ดูดซึมอาหารเข้าสู่ร่างกาย
 - ข. ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย
 - ค. เป็นที่เก็บสะสมอาหาร
 - ง. ดูดน้ำออกจากกากอาหาร
- 5) ข้อใดไม่ใช่อวัยวะที่อยู่ในระบบย่อยอาหาร
 - ก. ลำไส้เล็ก
 - ข. ลำไส้ใหญ่
 - ค. หัวใจ
 - ง. กระเพาะอาหาร
- 6) ข้อใดเป็นการปฏิบัติตามสุขปฏิบัติในการดูแลระบบย่อยอาหาร
 - ก. รับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดจัด
 - ข. รับประทานอาหารเฉพาะเนื้อสัตว์
 - ค. รับประทานอาหารแล้วออกกำลังกายทันที
 - ง. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา
- 7) อวัยวะใดมีลักษณะคล้ายเมล็ดถั่ว หรือรูปตัวเจ
 - ก. หลอดอาหาร
 - ข. ลำไส้เล็ก
 - ค. ลำไส้ใหญ่
 - ง. กระเพาะอาหาร
- 8) ถ้านักเรียนเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดก่อนกลืนจะเป็นอันตรายต่ออวัยวะใดมากที่สุด
 - ก. ฟัน
 - ข. ปาก
 - ค. กระเพาะอาหาร
 - ง. ไต
- 9) การปฏิบัติตนในข้อใดจะทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้สะดวก
 - ก. ดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหาร
 - ข. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
 - ค. รับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวจัด
 - ง. รับประทานอาหารปริมาณมาก ๆ

- 10) การรับประทานอาหารในข้อใดมีโอกาสทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบได้มากที่สุด
 - ก. รับประทานอาหารที่ร้อนจัดอยู่เสมอ
 - ข. รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่
 - ค. รับประทานอาหารรสจัดเป็นประจำ
 - ง. ดื่มน้ำหวานก่อนรับประทานอาหารทุกมื้อ
 - 11) ข้อใดไม่ควรปฏิบัติหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ
 - ก. ผีกทำจิตใจให้สงบ
 - ข. อาบน้ำ
 - ค. ดูโทรทัศน์
 - ง. พูดคุยเรื่องสนุกสนาน
 - 12) อวัยวะใดมีหน้าที่ผลักดันกากอาหารออกไปเป็นอุจจาระ
 - ก. กระเพาะอาหาร
 - ข. ลำไส้เล็ก
 - ค. ลำไส้ใหญ่
 - ง. วนหนัก
 - 13) ในการดูแลระบบขับถ่าย ควรรับประทานอาหารในข้อใด
 - ก. น้ำอัดลม
 - ข. ยาคอหมูย่าง
 - ค. ไก่ทอด
 - ง. มะละกอสุก
 - 14) ข้อใดเป็นผลดีของการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
 - ก. เหงือกและฟันแข็งแรง
 - ข. รับประทานอาหารได้มากขึ้น
 - ค. ระบบย่อยอาหารทำงานได้สะดวก
 - ง. มีกลิ่นปากหอม
 - 15) ข้อใดเป็นอาหารที่ควรรับประทานเมื่อมีอาการท้องผูก
 - ก. ผลไม้
 - ข. เนื้อสัตว์
 - ค. ขนมปัง
 - ง. นม
 - 16) ข้อใดเป็นอาหารที่รับประทานแล้วจะช่วยทำความสะอาดลำไส้
 - ก. ข้าวซ้อมมือ
 - ข. ไอศกรีม
 - ค. พืชชา
 - ง. น้ำหวาน
 - 17) ถ้านักเรียนต้องการให้ระบบขับถ่ายปัสสาวะทำงานเป็นปกติ ควรปฏิบัติตนอย่างไร
 - ก. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา
 - ข. รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์
 - ค. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
 - ง. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 แก้ว
 - 18) ข้อใดไม่ใช่วิธีการดูแลรักษาระบบขับถ่าย
 - ก. รับประทานผักและผลไม้เสมอ ๆ
 - ข. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด
 - ค. รับประทานอาหารที่เค็มจัด
 - ง. ดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ
 - 19) ข้อใดเป็นอวัยวะในระบบขับถ่าย
 - ก. ตับ
 - ข. ไต
 - ค. หัวใจ
 - ง. ปอด
 - 20) ถ้านักเรียนปล่อยให้เกิดอาการท้องผูกบ่อย ๆ จะทำให้เกิดโรคอะไร
 - ก. โรคริดสีดวงทวาร
 - ข. โรคอหิวาตกโรค
 - ค. โรคไทฟอยด์
 - ง. โรคไข้มาลาเรีย