

ระบบอวัยวะที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกาย

๑. หน้าที่สำคัญของกล้ามเนื้อคือข้อใด

- ๑ สร้างและแจกจ่ายแร่ธาตุ
- ๒ ป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
- ๓ รับรู้ความรู้สึกภายนอกร่างกาย
- ๔ ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย

๒. การปฏิบัติกิจกรรมในข้อใดที่กล้ามเนื้อทำงานหนักมากที่สุด

- ๑ ดูโทรทัศน์
- ๒ นอนหลับ
- ๓ อ่านหนังสือ
- ๔ วิ่งออกกำลังกาย

๓. ข้อใดไม่ใช่หน้าที่ของกระดูก

- ๑ ห่อหุ้มร่างกาย
- ๒ ควบคุมการเคลื่อนไหว
- ๓ สร้างและแจกจ่ายแร่ธาตุ
- ๔ ปกป้องอวัยวะภายในร่างกาย

๔. ถ้าร่างกายไม่มีกระดูกจะส่งผลในข้อใด

- ๑ เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงสมองได้
- ๒ ร่างกายไม่สามารถพอกเลือดได้
- ๓ ร่างกายไม่สามารถทรงตัวได้
- ๔ ร่างกายไม่รับรู้ความรู้สึก

๕. ข้อใดมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร

- ๑ ห่อหุ้มร่างกาย
- ๒ ยึดเกาะผิวหนัง
- ๓ ช่วยในการเคลื่อนไหวของร่างกาย
- ๔ สร้างและแจกจ่ายแคลเซียมให้ร่างกาย

๖. บุคคลในข้อใดมีโอกาสข้อต่อเสื่อมมากที่สุด

- ๑ ผู้ที่มีน้ำหนักมาก
- ๒ ผู้ที่ต้องเดินบ่อย ๆ
- ๓ ผู้ที่เล่นกีฬาเป็นประจำ
- ๔ ผู้ที่รับประทานอาหารรสจัด

๗. การทำกิจกรรมในข้อใดทำให้ระบบกล้ามเนื้อแข็งแรง

- ๑ นั่งดูโทรทัศน์
- ๒ นอนหลับพักผ่อน
- ๓ ยกของหนักเป็นประจำ
- ๔ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

๘. ถ้าต้องการให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานเป็นปกติ ควรบริโภคอาหารประเภทใด

- ๑ ไขมัน
- ๒ โปรตีน
- ๓ เกลือแร่
- ๔ คาร์โบไฮเดรต

๙. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนที่ช่วยให้ร่างกายมีกระดูกที่แข็งแรง

- ๑ รับประทานผักและผลไม้ให้มาก ๆ
- ๒ รับประทานอาหารประเภทไขมัน
- ๓ ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ
- ๔ ดื่มนมที่มีแคลเซียมสูง

๑๐. การกระทำในข้อใดเป็นการดูแลรักษาข้อต่อที่ดีที่สุด

- ๑ นอนหลับวันละ ๖ ชั่วโมง
- ๒ ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี
- ๓ รับประทานอาหารเสริมเป็นประจำ
- ๔ รับประทานผลไม้ที่มีรสหวานมาก ๆ