



แบบทดสอบ

เรื่องการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

1.ผู้มีสุขภาพร่างกายที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร

- 1 ผิวขาวเหลือง
- 2 หน้าตาสวยงาม
- 3 ทำงานต่าง ๆ ได้ดี
- 4 เล่นกีฬาที่ใช้แรงมากได้น้อย

2.ข้อใดไม่ใช่หลักปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

- 1 หลีกเลี่ยงหรืองดการดื่มสุรา
- 2 งดรับประทานอาหารนอกบ้าน
- 3 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสีฉูดฉาด
- 4 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ

3.การเล่นดนตรีเป็นการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
ที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไร

- 1 ร่างกายแข็งแรง
- 2 สิ่งแวดล้อมสะอาด
- 3 สุขภาพจิตดีและมีความสุข
- 4 ลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ

4.ถ้าเกิดปัญหาขึ้นในครอบครัวควรปฏิบัติตามหลัก
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อใด

- 1 หลีกเลี่ยงการพบปะพูดคุยกัน
- 2 ร่วมกันแก้ไขปัญหาในครอบครัว
- 3 ตัดสินปัญหาด้วยการใช้กำลังรุนแรง
- 4 ให้อุบัติเหตุอื่นเป็นผู้ตัดสินและแก้ไขปัญหาแทน

5.การแนะนำเพื่อนให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงควรปฏิบัติ
อย่างไร

- 1 แนะนำให้เล่นเกมคอมพิวเตอร์
- 2 แนะนำให้ออกกำลังกายทุกวัน
- 3 แนะนำให้เล่นดนตรีทุกวัน
- 4 แนะนำให้นั่งสมาธิทุกวัน

6.การกระทำในข้อใดไม่ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

- 1 ริ้งจ๋ามถนน
- 2 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
- 3 ออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์
- 4 ไม่สูบบุหรี่และดื่มสุราเมื่อเพื่อนชวน

7. เมื่อเกิดความเครียดควรยึดหลักการปฏิบัติตามหลัก
สุขบัญญัติแห่งชาติข้อใด

- 1 มีความสำนึกต่อส่วนรวม
- 2 ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด
- 3 รับประทานอาหารที่สุกสะอาด
- 4 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

8.ข้อใดเป็นการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติที่
ถูกต้อง

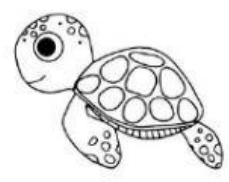
- 1 ไม่ออกกำลังกาย
- 2 รับประทานอาหารที่มีสีฉูดฉาด
- 3 อาบน้ำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
- 4 ช่วยชุมชนปลูกต้นไม้เพื่อลดภาวะโลกร้อน

9. ถ้าต้องการเป็นผู้มีสุขภาพดีควรปฏิบัติอย่างไร

- 1 ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ
- 2 เลือกรับประทานอาหารจากร้านที่มีชื่อเสียง
- 3 นอนหลับทุกครั้งเมื่อมีเวลาว่าง
- 4 เล่นกีฬาตลอดทั้งวัน

10. การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติจะส่งผล
อย่างไร

- 1 เกิดโรคได้ง่าย
- 2 ร่างกายเจริญเติบโตช้า
- 3 ทำให้ประสบอุบัติเหตุได้
- 4 ทำให้มีสุขภาพกายและจิตใจสมบูรณ์ แข็งแรง



ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

