

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

แบบทดสอบหลังเรียน ชั้น ป.4
หน่วยที่ 8 : อารมณ์กับสุขภาพ



คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ใครมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

- ก. นกอารมณ์ดีเสมอ
- ข. นิดเสียใจมากที่แมวตาย
- ค. แนนเครียดที่สอบไม่ผ่าน
- ง. เนยอิจฉาที่เพื่อนเรียนเก่ง



2. ข้อใดส่งผลเสียต่อร่างกายมากที่สุด

- ก. เก่งทำได้ที่เป็นโรคมะเร็ง
- ข. เก่งรู้สึกเครียดมากจึงฟังเพลง
- ค. ก้อยท้อแท้ในชีวิตเลยเสพยาบ้า
- ง. กานโกรธที่เพื่อนแกล้งแต่ก็ให้อภัย

3. สภาวะอารมณ์ใดที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

- ก. รัก
- ข. โกรธ
- ค. ชื่นชอบ
- ง. สบายใจ

4. ถ้านักเรียนเกิดความเครียด จะมีวิธีหาทางออกอย่างไร จึงจะเหมาะสมที่สุด

- ก. พุดคุยกับเพื่อน
- ข. อ่านหนังสือเรียน
- ค. อยู่คนเดียวเงียบๆ
- ง. ไปเที่ยวกลางคืนกับเพื่อนๆ



5. ถ้านักเรียนมีความวิตกกังวลจนทำให้นอนไม่หลับ ควรทำอย่างไร

- ก. ตื่นกาแพ
- ข. ปรึกษาพ่อแม่
- ค. กินยานอนหลับ
- ง. ไปเที่ยวกลางคืน

6. การที่เรามีอารมณ์ขันอยู่เสมอ มีประโยชน์ในด้านใด

- ก. สุขภาพจิตดี
- ข. ร่างกายแข็งแรง
- ค. เรียนเก่งกว่าคนอื่น
- ง. ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน

7. ถัาร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ ผลจะเป็นอย่างไร

- ก. จิตใจสงบ
- ข. ปราศจากโรคภัย
- ค. อารมณ์แจ่มใส
- ง. กินอาหารได้มาก



8. เมื่อเราเครียดมาก ๆ ร่างกายของเราจะเป็นอย่างไร

- ก. แข็งแรงขึ้น
- ข. ปวดศีรษะ
- ค. นอนหลับสนิท
- ง. มีภูมิคุ้มกันสูง

9. คนที่เพื่อน ๆ รัก มักมีลักษณะอย่างไร

- ก. ร่ารวย
- ข. พุดเก่ง
- ค. เรียนเก่ง
- ง. ร่าเริงแจ่มใส

10. การมีอารมณ์โกรธง่าย ทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองอย่างไร

- ก. จิตใจหม่นหมอง
- ข. ร่างกายแข็งแรง
- ค. มักถูกพ่อแม่ดุว่า
- ง. ทำให้มีโรคประจำตัว



สร้างสรรค์ผลงาน โดย มิสศิริอร ทองอัม “มิสอรศรี”