

ใบงานกลางภาคที่ 1 EP.12 เทอม 2
เรื่อง ปังจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อ _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

คำชี้แจง : ตอบคำถาม โดยเลือกเติมคำตอบที่ถูกต้องลงในช่องว่างที่กำหนดให้ เฉพาะ ก ข ค หรือ ง

1) ข้อใดต่อไปนี้เป็นปัจจัยและพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัยของมนุษย์

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| ก. โรคทางพันธุกรรม | ข. การทำลายสภาพสิ่งแวดล้อม |
| ค. การเสพสารเสพติด | ง. ไม่มีข้อใดถูก |

ตอบ

2) พฤติกรรมในข้อใดไม่เป็นการป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ และความเสี่ยงต่าง ๆ ในชีวิต

- ก. นัทยีนรือเรือโดยสารบริเวณโป๊ะ
- ข. นนท่ปฏิเสธรุ่นพี่ที่ชวนไปเที่ยวสถานบันเทิงตอนเที่ยงคืน
- ค. นพเปิดไฟหน้าและสวมหมวกนิรภัยเวลาขับขี่รถจักรยานยนต์
- ง. นิคมนิทรรศการเกี่ยวกับโทษของยาเสพติดที่จัดขึ้นโดย ป.ป.ช.

ตอบ

3) บุคคลในข้อใดอยู่ในมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่ออันตราย

- ก. ออมไปเรียนดนตรีไทยทุกวันอาทิตย์
- ข. อ้อมไปทำบุญที่วัดกับคุณยายในวันพระ
- ค. อัมชวนเพื่อนๆ มาเล่นฟุตบอลหลังเลิกเรียน
- ง. อันชอบไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ร้านอินเทอร์เน็ตเป็นประจำ

ตอบ

4) การปฏิบัติตนในข้อใดของนายเอกที่จัดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

- ก. การเข้านอนหลังจากเวลา 21.00 น. ทุกวัน
- ข. การนวดตนเองเมื่อมีอาการปวดกล้ามเนื้อ
- ค. การรับประทานอาหารประเภทขนมสด ก้อยปลา
- ง. การซื้อยาแก้ท้องเสียมารับประทานเมื่อมีอาการท้อง

ตอบ

- 5) หากนักเรียนต้องการพักผ่อน นักเรียนควรไปสถานที่ใด เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง
- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| ก. สวนสาธารณะ | ข. บ่อนการพนัน |
| ค. สถานเริงรมย์ต่าง ๆ | ง. ร้านเกมคอมพิวเตอร์ |

ตอบ

- 6) ข้อใดไม่ใช่ปัญหาและผลกระทบจากการแข่งขันรถจักรยานยนต์บนท้องถนน
- ก. ก่อให้เกิดมลพิษทางเสียง และเกิดปัญหาการจราจร
- ข. ได้เป็นตัวแทนไปแข่งขันรถจักรยานยนต์
- ค. การจราจรติดขัด และอาจเกิดอุบัติเหตุได้
- ง. อาจถูกตำรวจจับค่าเนนคัสได้

ตอบ

- 7) ใครหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตรายได้อย่างเหมาะสม
- ก. สนชอบนัดเพื่อนไปดื่มเหล้าในดึก ráง
 - ข. สาวไปไหนกับเพื่อนๆ เป็นกลุ่มใหญ่เสมอ
 - ค. นุ่นชอบไปเที่ยวสถานที่ที่มีคนเยอะๆ เพราะทำให้รู้สึกคึกคัก
 - ง. นิ้มคบเพื่อนที่มีความประพฤติดีและอยู่ในทำนองคลองธรรม

ตอบ

- 8) ทักษะชีวิต คืออะไร
- ก. การฝึกฝนทุกอย่างให้ชำนาญ
 - ข. การยอมทำตามผู้อื่น เพื่อให้ได้รับการยอมรับ
 - ค. ทักษะการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
 - ง. การเข้าใจความเป็นไปของชีวิตมนุษย์ ตามหลักพระพุทธศาสนา

ตอบ

- 9) บุคคลที่มีทักษะชีวิตที่ดีจะเป็นอย่างไร
- ก. เป็นคนดี ข. เป็นคนเก่ง
ค. เป็นคนที่มีความรักมาก ง. เป็นคนที่อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ตอบ

- 10) ทักษะการปฏิเสธในข้อใดมีความสำคัญในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| ก. ปฏิเสธที่จะแข่งขันรถจักรยานยนต์ | ข. ปฏิเสธที่จะไปมั่วสุมเล่นการพนัน |
| ค. ปฏิเสธที่จะใช้อินเทอร์เน็ต | ง. ปฏิเสธที่จะใช้สารเสพติด |

ตอบ

11) นักเรียนคิดว่า เราควรนำสิ่งใดมาใช้ร่วมกับทักษะการคิดตัดสินใจ และแก้ปัญหา เพื่อให้สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างเหมาะสม

ก. ความรอบรู้ และประสบการณ์ชีวิต

ข. ความมุ่งมั่น และประสบการณ์ชีวิต

ค. ความมั่นคง และความกล้าหาญ

ง. ความรอบรู้ และความกล้าหาญ

ตอบ

12) ข้อใดเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันไม่ให้ตกเป็นทาสของสารเสพติด

ก. การป้องกันชุมชน การป้องกันสังคม

ข. การป้องกันสังคม การป้องกันตนเอง

ค. การป้องกันชุมชน การป้องกันสังคม การป้องกันตนเอง

ง. การป้องกันชุมชน การป้องกันตนเอง การป้องกันครอบครัว

ตอบ

13) ทักษะการปฏิเสธในข้อใดมีความสำคัญในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงมากที่สุด

ก. ปฏิเสธที่จะใช้สารเสพติด

ข. ปฏิเสธที่จะใช้อินเทอร์เน็ต

ค. ปฏิเสธที่จะไปมั่วสุมเล่นการพนัน

ง. ปฏิเสธที่จะแข่งขันรถจักรยานยนต์

ตอบ

14) ทักษะในการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงมีหลายประการ ยกเว้นข้อใด

ก. ทักษะการคิด

ข. ทักษะการต่อสู้

ค. ทักษะการต่อรอง

ง. ทักษะการปฏิเสธ

ตอบ

15) นักเรียนมีวิธีป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อมลพิษได้อย่างไร

ก. สวมหมวกนิรภัยเมื่อซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์

ข. สวมหน้ากากอนามัยเมื่อเข้าไปอยู่ในที่มีควันพิษ

ค. เปิดน้ำประปาให้ไหลลงในน้ำที่สกปรก

ง. เผาฟางข้าวในนาขณะที่ลมพัดแรง

ตอบ

16) พฤติกรรมข้อใดเสี่ยงต่อสุขภาพในการเดินทาง

ก. วิ่งข้ามถนนได้สะพานลอย

ข. ข้ามถนนโดยใช้สะพานลอย

ค. ใส่เสื้อสีขาวเดินริมถนนในเวลากลางคืน

ง. ข้ามถนนหน้าโรงเรียนด้วยความระมัดระวัง

ตอบ

17) กลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงมีหลายประการ ยกเว้น ข้อใด

- ก. ทักษะการคิด
- ข. ทักษะการต่อสู้
- ค. ทักษะการต่อรอง
- ง. ทักษะการปฏิเสธ

ตอบ

18) ในเมืองใหญ่ ๆ มักประสบปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพในข้อใด

- ก. โรคระบาด
- ข. คนเห็นแก่ตัว
- ค. อากาศเป็นพิษ
- ง. การกำจัดขยะผิดวิธี

ตอบ

19) ความหมายของทักษะการตัดสินใจข้อใดถูกต้องมากที่สุด

- ก. ความสามารถในการหลีกเลี่ยงปัญหาต่าง ๆ ได้
- ข. ความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมทางเพศ
- ค. ความสามารถในการเลือกกระทำหรือไม่กระทำ
- ง. ถูกทุกข้อ

ตอบ

20) วัยรุ่นในข้อใดหลีกเลี่ยงต่อสถานการณ์เสี่ยงทางเพศได้ถูก

- ก. ก้อง ร่วมซื้อวีซีดีภาพยนตร์ไปกับเพื่อน
- ข. กุ๊ก ขอเพื่อนเข้าไปอยู่ในห้องพักตามลำพังโดยไม่บอกพ่อและแม่
- ค. แบน ปฏิเสธการดื่มสุราแล้วขอเติมน้ำส้มแทน ในงานเลี้ยงสังสรรค์วันเกิดเพื่อน
- ง. ดุ่ม ตอบรับคำชวนของเพื่อนชายในการไปเที่ยวต่างจังหวัดตามลำพัง

ตอบ