



ข้อสอบปลายภาค ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔ มัธยมศึกษาปีที่ ๖

รายวิชา สุขศึกษา พ๓๓๑๐๒ โรงเรียนสนธิราชบุรีวิทยา อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม

ข้อสอบตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย(X)กากบาทในช่องที่เลือกคำตอบที่ถูกต้อง ลงในกระดาษคำตอบ

<p>1. ข้อใดแสดงถึงการเป็นผู้ฟังที่ไม่ดี</p> <p>ก. พยักหน้าเมื่อเห็นด้วย เพื่อให้กำลังใจผู้พูด</p> <p>ข. แสดงออกทางสีหน้า เมื่อไม่พอใจผู้พูด</p> <p>ค. ติดตามเนื้อเรื่องที่กำลังฟัง</p> <p>ง. สบตาผู้พูดในบางจังหวะ</p> <p>2. หากต้องการมีครอบครัวที่อบอุ่น มีความเอื้ออาทร ห่วงใยซึ่งกันและกัน ทักษะใดในชีวิตสำคัญที่สุด</p> <p>ก. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>ข. ทักษะการคิดวิเคราะห์</p> <p>ค. ทักษะการตัดสินใจ</p> <p>ง. ทักษะการสื่อสาร</p> <p>3. ข้อใดแสดงออกถึงการใช้ทักษะการต่อรอง</p> <p>ก. ฉันจะไปกับนาย เพราะนายเป็นเพื่อนฉัน</p> <p>ข. ฉันไม่ไปกับนาย เพราะฉันไม่ชอบนาย</p> <p>ค. ฉันคิดว่าไปพุงนี้ดีกว่า วันนี้มีดแล้ว</p> <p>ง. ฉันคิดว่าสิ่งที่นายทำไม่ถูกต้อง</p> <p>4. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการปฏิเสธ</p> <p>ก. เป็นการระงับความขัดแย้ง</p> <p>ข. เป็นการแสดงสิทธิอันชอบธรรม</p> <p>ค. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้คงอยู่</p> <p>ง. ตัดความสัมพันธ์กับคนที่เราไม่อยากคบ</p> <p>5. ทักษะชีวิตที่จะนำไปสู่พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของบุคคลโดยการประเมินทางเลือก คือทักษะใด</p> <p>ก. เป็นการแก้ปัญหา</p> <p>ข. ทักษะการตัดสินใจ</p> <p>ค. ทักษะการคิดวิเคราะห์</p> <p>ง. ทักษะการควบคุมอารมณ์</p> <p>6. เด็กชายอานนท์เป็นเด็กช่างสังเกต เมื่อเขานั่งรถไปโรงเรียนมักจะมีคำถามมาถามพ่อเขาเสมอในทุกเช้า พฤติกรรมของอานนท์แสดงถึงการมีทักษะชีวิตใดที่ดี</p> <p>ก. ทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น</p> <p>ข. ทักษะการตระหนักรู้ในตน</p> <p>ค. ทักษะความคิดสร้างสรรค์</p> <p>ง. ทักษะการคิดวิเคราะห์</p> <p>7. ในการวางแผนจัดการความเครียด นักเรียนควรเริ่มจากการกระทำสิ่งใดก่อน</p> <p>ก. ผ่อนคลายความเครียด ข. หลีกเลียจจากความเครียด</p> <p>ค. ทบทวนสาเหตุของความเครียด</p> <p>ง. ทราบว่าตอนนี้ตนเองกำลังเครียด</p>	<p>8. บุคคลใดต่อไปนี้ขาดทักษะการตระหนักรู้ในตน</p> <p>ก. วินรู้ว่าตนเองไม่เก่งวิชาคณิตศาสตร์</p> <p>ข. บีใช้ชีวิตไปเรื่อย ๆ ไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน</p> <p>ค. หินยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างของเพื่อน</p> <p>ง. อาร์ตส่งงานตามเวลาที่ได้รับมอบหมายเสมอ</p> <p>9. ดริมและแอนเป็นพี่น้องที่มักแย่งกันดูทีวีรายการที่ตนเองชอบจนทำให้เกิดการทะเลาะโต้เถียงกันบ่อยครั้ง นักเรียนคิดว่าควรเลือกทักษะใดมาแก้ปัญหานี้มากที่สุด</p> <p>ก. ทักษะการตระหนักรู้ในตน</p> <p>ข. ทักษะการคิดวิเคราะห์</p> <p>ค. ทักษะการตัดสินใจ</p> <p>ง. ทักษะการแก้ปัญหา</p> <p>10. พฤติกรรมใดไม่เหมาะสมในการระบายอารมณ์เศร้าของตนเอง</p> <p>ก. เปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น</p> <p>ข. ระบายความรู้สึกโดยการเขียน</p> <p>ค. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต</p> <p>ง. ร้องไห้ออกมาหากรู้สึกเก็บกดมาก ๆ</p> <p>11. การช่วยฟื้นคืนชีพ ควรปฏิบัติอย่างไรในขั้นตอนแรก</p> <p>ก. สังเกตการตอบสนองของผู้ป่วย</p> <p>ข. ช่วยเหลือเบื้องต้นโดยวิธีเป่าปาก</p> <p>ค. ใช้แก็มแนบใกล้ปากผู้ป่วยเพื่อสัมผัสลมหายใจ</p> <p>ง. เรียกคนที่อยู่ใกล้เคียงเพื่อขอความช่วยเหลือ</p> <p>12. การเสียชีวิตที่เกิดจากเนื้อสมองตายมีสาเหตุจากข้อใด</p> <p>ก. หัวใจหยุดการบีบตัวผิดจังหวะ</p> <p>ข. ขาดออกซิเจนเป็นเวลานาน</p> <p>ค. รับออกซิเจนไม่เพียงพอ</p> <p>ง. ผู้ป่วยหัวใจวาย</p> <p>13. บาดแผลที่มีเลือดสีแดงพุ่งออกมาตามจังหวะการเต้นของหัวใจ น่าจะเป็นเลือดที่มาจากส่วนใด</p> <p>ก. หลอดเลือดแดง</p> <p>ข. หลอดเลือดฝอย</p> <p>ค. หลอดเลือดดำ</p> <p>ง. หลอดเลือดจากหัวใจ</p>
--	---

<p>14. การช่วยฟื้นคืนชีพผู้ป่วยด้วยการกดหน้าอก สิ่งที่ต้องระวังมากที่สุดคืออะไร</p> <p>ก. เพศและวัยของผู้ป่วย</p> <p>ข. น้ำหนักตัวของผู้ป่วย</p> <p>ค. น้ำหนักที่กดลงไปทีบริเวณซี่โครง</p> <p>ง. น้ำหนักตัวของผู้ให้ความช่วยเหลือ</p> <p>15. ผู้ป่วยที่มีลักษณะการบาดเจ็บในข้อใด ไม่ควรเคลื่อนย้ายด้วยวิธีให้นั่ง</p> <p>ก. แขนหัก</p> <p>ข. เท้าแพลง</p> <p>ค. ปวดศีรษะรุนแรง</p> <p>ง. กระดูกเชิงกรานหัก</p> <p>16. การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยใช้เปล เหมาะกับผู้ป่วยที่มีลักษณะอาการใด</p> <p>ก. ผู้ป่วยที่หมดสติ</p> <p>ข. ผู้ป่วยที่รู้สึกตัวดี</p> <p>ค. ผู้ป่วยที่มีน้ำหนักตัวมาก</p> <p>ง. ผู้ป่วยที่มีอาการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย</p> <p>17. หากนักเรียนพบผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัวเพียงลำพัง นักเรียนจะเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยวิธีใด</p> <p>ก. การอุ้มแบก</p> <p>ข. การอุ้มทาบหลัง</p> <p>ค. การอุ้มพยุงเดิน</p> <p>ง. การอุ้มกอดด้านหน้า</p>	<p>18. การห้ามเลือดในส่วนของร่างกายที่จำเป็นจะต้องใช้วิธี Pad and Bandage</p> <p>ก. บริเวณฝ่ามือ</p> <p>ข. บริเวณต้นคอ</p> <p>ค. บริเวณต้นแขน</p> <p>ง. บริเวณใต้ข้อพับของข้อศอกหรือข้อเข่า</p> <p>19. หากเกิดอุบัติเหตุควรขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานใด</p> <p>ก. ศูนย์เรนทร</p> <p>ข. ศูนย์วิกฤติสุขภาพจิต</p> <p>ค. เจ้าหน้าที่ศูนย์ข่าวกรอง</p> <p>ง. สถานีวิทยุร่วมด้วยช่วยกัน</p> <p>20. ผู้ป่วยในข้อใดจะต้องได้รับการช่วยเหลือและเคลื่อนย้ายทันที</p> <p>ก. กระดูกแขน-ขาหัก</p> <p>ข. บาดเจ็บบริเวณศีรษะ</p> <p>ค. หัวใจหยุดเต้นกะทันหัน</p> <p>ง. กระดูกเชิงกรานหัก</p>
---	--

๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑benjawan5918๑๑๑๑๑๑๑๑๑