



โรงเรียนอนุบาลขอนแก่น

ข้อสอบปลายภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ข้อสอบปรนัย จำนวน 30 ข้อ คะแนนเต็ม 10 คะแนน เวลา 1 ชั่วโมง

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง 1. ให้นักเรียนตอบคำถามที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

2. เมื่อนักเรียนทำข้อสอบเสร็จแล้ว ให้กด **finish** เพื่อส่งคำตอบ

1. ผู้ที่กินอาหารไม่ตรงเวลา มีผลต่ออวัยวะใด
ก. ลำไส้เล็ก ข. ลำไส้ใหญ่
ค. ทวารหนัก ง. กระเพาะอาหาร
2. ข้อใดไม่ใช่วิธีดูแลระบบย่อยอาหาร
ก. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด
ข. ดื่มน้ำเปล่ามากๆ
ค. รับประทานอาหารรสจัดมากๆ
ง. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา
3. อวัยวะใดเกี่ยวกับระบบขับถ่ายอุจจาระ
ก. ฟัน กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก
ข. กระเพาะอาหาร ไต ลำไส้เล็ก
ค. ฟัน ลำไส้ใหญ่ กระเพาะปัสสาวะ
ง. ฟัน กระเพาะอาหาร กรวยไต
4. อวัยวะใดเกี่ยวกับระบบขับถ่ายปัสสาวะ
ก. กระเพาะอาหาร ท่อไต ไต
ข. ปอด ไต กระเพาะปัสสาวะ
ค. ไต ลำไส้ใหญ่ กระเพาะปัสสาวะ
ง. กระเพาะปัสสาวะ ไต ท่อไต
5. การเปลี่ยนแปลงข้อใดเห็นได้ชัดเมื่อเข้าวัยรุ่น
ก. สังคม ข. ร่างกาย
ค. จิตใจ ง. สติปัญญา
6. การกลั้นปัสสาวะนานๆ มีผลเสียกับอวัยวะใดมากที่สุด
ก. ทำให้กระเพาะอาหารอักเสบ
ข. ทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ
ค. ทำให้ผิวหนังหยาบกร้าน
ง. ทำให้ลำไส้ใหญ่ไม่ทำงาน
7. สินค้าในข้อใดที่นักเรียนไม่ควรเลือกซื้อ
ก. ผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมาย ออย.
ข. นมพาสเจอร์ไรส์ ดูวันที่หมดอายุ
ค. ผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมาย มอก.
ง. อาหารกระป๋องที่บวมหรือบุบ
8. นักเรียนควรปฏิบัติต่อผู้ใหญ่อย่างไร
ก. ขวนไปเที่ยวบ่อยๆ
ข. ตามไปทุกๆ แห่ง
ค. เคารพเชื่อฟัง
ง. ช่วยป้องกันอันตรายให้
9. การปฏิบัติตนที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นคือข้อใด
ก. รักษาความสะอาดร่างกายทุกวัน
ข. กินอาหารให้มากๆ
ค. คอยโทรศัพท์กับเพื่อนบ่อยๆ
ง. แต่งกายตามแฟชั่น

10. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
- ก. ตื่นน้ำมากๆ ทำให้ขับถ่ายคล่อง
 - ข. ออกกำลังกายหักโหม ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - ค. ควรกินอาหารที่มีรสจัด
 - ง. ควรถ่ายอุจจาระขณะเรียนหนังสือ
11. ครอบครัวจะมีความสุข ถ้าสมาชิกทุกคนปฏิบัติอย่างไร
- ก. มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน
 - ข. ถ้าใครพูดดีก็จะพูดตอบ
 - ค. คอยให้ผู้ใหญ่มาช่วยงานอยู่เสมอ
 - ง. คอยสอดส่องความประพฤติของพี่น้อง
12. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ในทางที่ดี
- ก. ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับตนเองฝ่ายเดียว
 - ข. เมื่อโกรธต้องใช้เสียงดังเพื่อให้คนกลัว
 - ค. ร้องไห้ฟูมฟายเมื่อเสียใจ
 - ง. ให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิด
13. รั้วทองเป็นนักเรียน วันหนึ่งแฟนของเธอขอมีเพศสัมพันธ์ด้วยเพื่อพิสูจน์ความรักรั้วทองควรทำอะไร
- ก. ยอมมีเพศสัมพันธ์ด้วย
 - ข. ปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา
 - ค. ขอเวลาคิด 1-2 วัน
 - ง. ขอผลัดเป็นวันพรุ่งนี้
14. อาการใดน่าจะเกิดจากการแพ้ยาล
- ก. ตาแดง
 - ข. เป็นแผล
 - ค. เป็นผื่นตามตัว
 - ง. ฟกช้ำ
15. รั้วทองมักให้ความสนใจกับเพื่อนมากกว่าพ่อแม่เพราะอะไร
- ก. เพื่อนรักเรามากกว่าพ่อ - แม่
 - ข. พ่อ - แม่รักเพื่อนมากกว่าเรา
 - ค. พ่อ - แม่ไม่สนใจเหมือนเป็นเด็ก
 - ง. เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม
16. ผู้หญิงที่ชอบแต่งกายด้วยเสื้อสายเดี่ยวกางเกงขาสั้น มีผลเสียอย่างไร
- ก. ไม่เปลืองเงิน
 - ข. ทำให้ดูทันสมัย
 - ค. ทำให้ถูกหลวนลามได้ง่าย
 - ง. ทำให้คนมองเยาะ
17. ข้อใดไม่ใช่โรคติดต่อ
- ก. โรคไข้เลือดออก
 - ข. โรคหัด
 - ค. โรคเอดส์
 - ง. โรคมะเร็ง
18. การนอนในห้องที่มีมุ้งลวดเป็นการป้องกันโรคจากสัตว์ที่เป็นพาหะของโรคในข้อใด
- ก. ฉี่หนู
 - ข. ไข้เลือดออก
 - ค. อหิวาตกโรค
 - ง. กาฬโรค
19. ผู้ที่ต้องย้ายโรงเรียนบ่อยๆ และต้องทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่อาจเกิดผลต่อจิตใจอย่างไร
- ก. เบื่อหน่าย
 - ข. เข้มแข็ง
 - ค. เฉื่อยชา
 - ง. วิตกกังวล

20. ข้อใดคือไม่ใช่อันตรายจากสารเสพติด

- ก. ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทเข้มแข็งขึ้น
- ข. เป็นสิ่งผิดกฎหมาย
- ค. ทำให้ร่างกายทรุดโทรม
- ง. เกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย

21. สื่อใดที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมากที่สุด

- ก. เกมออนไลน์
- ข. หนังสือพิมพ์
- ค. โทรศัพท์
- ง. วิทยุ

22. ข้อใดไม่ใช่หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ก. รับประทานอาหารที่สุก สะอาด
- ข. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ค. ล้างมือหลังรับประทานอาหารและก่อนการขับถ่าย
- ง. งดเหล้า บุหรี่ สารเสพติด

23. การเลือกกิจกรรมนันทนาการ

นักเรียนควรเลือกตามหลักการในข้อใด

- ก. เลือกตามเพื่อนบอก
- ข. เลือกตามครูแนะนำ
- ค. เลือกตามความสนใจ
- ง. เลือกตามเสียงส่วนใหญ่

24. การวิ่งระยะไกลมีหลักการวิ่งอย่างไร

- ก. วิ่งเหยาะๆ ยกเท้าให้สูง
- ข. วิ่งเต็มฝีเท้าตลอดระยะทาง
- ค. วิ่งเร็วๆ ในช่วง 50 เมตรแรก
- ง. วิ่งโดยก้าวเท้ายาวๆ ลำตัวตั้งตรง

25. ถ้าต้องการพักผ่อนและได้ความรู้ ควรใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมใด

- ก. เล่นหมากรุก
- ข. เขียนบันทึก
- ค. ท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆ
- ง. เล่นกีฬาบาสเกตบอล

26. ใครมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุมากที่สุด

- ก. ไหมนั่งรถโดยสารขณะฝนตก
- ข. ชมพู่มือเปียกถอดปลั๊กไฟ
- ค. มากี่สวมถุงมือขณะจับหม้อที่ร้อน
- ง. พลอยเดินลงบันไดสะพานลอย

27. กริธาขว้างขว่อนเป็นการแข่งขันที่วัดด้วยอะไร

- ก. ความสูง
- ข. ความกว้าง
- ค. ความไกล
- ง. ความหนัก

28. ผู้เล่นม้วนหน้า – ม้วนหลัง ต้องอาศัยทักษะข้อใดมากที่สุด

- ก. ความคล่องแคล่ว ข. ความอ่อนตัว
- ค. การทรงตัว ง. ความอดทน

29. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการละเล่นพื้นเมือง

- ก. ความสนุกสนาน
- ข. ความสามัคคี
- ค. ความอยากเอาชนะ
- ง. การอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย

30. การวิ่งระยะสั้นมีหลักการวิ่งอย่างไร

- ก. วิ่งเหยาะๆ ยกเท้าให้สูง
- ข. วิ่งเต็มฝีเท้าตลอดระยะทาง
- ค. วิ่งชะลอในช่วง 50 เมตรแรก
- ง. วิ่งโดยก้าวเท้ายาวๆ ลำตัวตั้งตรง

