

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)

1. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย
 - ก. กิจกรรมที่ช่วยรักษาโรคให้หายขาด
 - ข. กิจกรรมทดสอบการทำงานของสมอง
 - ค. กิจกรรมบำบัดความเครียดจากการทำงาน
 - ง. กิจกรรมตรวจสอบวัดระดับความสามารถของร่างกาย
2.

พลอยใสแปรงฟันตั้งแต่ตื่นนอน หลังรับประทานอาหารเที่ยง และก่อนนอนเสมอ

การปฏิบัติตนของพลอยใส เป็นการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อใด
 - ก. ข้อ 1
 - ข. ข้อ 2
 - ค. ข้อ 3
 - ง. ข้อ 4
3. ข้อใดเป็นพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ผิดหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 4
 - ก. เน้นบริโภคอาหารปิ้งย่าง
 - ข. รับประทานอาหารที่ปรุงสุก
 - ค. เลือกซื้ออาหารที่มีความสด
 - ง. หลีกเลี่ยงอาหารพวกผักผลไม้
4. การกระทำของใครแสดงถึงการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
 - ก. นนแปรงฟันวันละ 1 ครั้ง
 - ข. เล่นเกมออนไลน์тик ๆ ทุกวัน
 - ค. น้อยเดินข้ามถนนโดยใช้สะพานลอย
 - ง. นิยมรับประทานอาหารผักผลไม้ต้องเป็นประจำ
5. การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในข้อใดช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัส COVID-19
 - ก. มองโลกในแง่บวกเสมอ
 - ข. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้ว
 - ค. เดินรณรงค์ป้องกันโรคในชุมชน
 - ง. ล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดทุกครั้งสัมผัสสิ่งของ

6. ที่บ้านของนักเรียนต้องการใช้วิธีธรรมชาติในการไล่ยุง ควรเลือกวิธีการในข้อใด
- ก. จัดน้ำพุในสวน
 - ข. วางแจกันดอกไม้ทุกห้องในบ้าน
 - ค. ปลูกลั่นทมไล่ยุงบริเวณบ้าน
 - ง. จัดตกแต่งบ้านด้วยไม้ประดับตามมุมบ้านให้มีดทึบ
7. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารสามารถนำมาช่วยสร้างเสริมสุขภาพที่ดีได้อย่างไร
- ก. การได้สื่อสารกับผู้อื่นมากขึ้น
 - ข. การได้เลือกซื้อของที่มีราคาถูก
 - ค. การบริโภคผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้คุณภาพ
 - ง. การป้องกันการติดเชื้อโรคที่เกิดขึ้นใหม่ได้
8. การเลือกซื้อปลา ควรเลือกปลาที่มีลักษณะอย่างไร
- ก. เลือกซื้อปลาที่มีเนื้อแข็ง
 - ข. เลือกซื้อปลาที่เหงือกมีสีเขียว
 - ค. เลือกซื้อปลาที่ตามีลักษณะใส
 - ง. เลือกซื้อปลาที่เกล็ดปลาหลุดง่าย
9. การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ควรยึดหลักในการเลือกซื้อ ยกเว้นข้อใด
- ก. เลือกจากการอ่านฉลากข้อมูลก่อนซื้อ
 - ข. เลือกที่มีตราการรับรองคุณภาพจาก อย.
 - ค. เลือกจากรูปแบบของผลิตภัณฑ์ที่สวยงาม
 - ง. เลือกโดยยึดถือหลักความเป็นจริงจากการโฆษณา
10. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนในการใช้ยาไม่ถูกต้อง
- ก. รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง
 - ข. สังเกตอาการของตนเองหลังใช้ยา
 - ค. บอกผู้ปกครองทุกครั้งก่อนหยิบยามาใช้
 - ง. ใช้ยาตัวเดียวกันกับเพื่อนที่มีอาการเดียวกัน