

ชื่อ

ชั้น ม.3

เลขที่



ข้อสอบปลายภาค

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

คะแนน 10 คะแนน

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 60 นาที

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ ยาเสพติด และความรุนแรง

ส่วนที่ 1 ให้นักเรียนระบายคำตอบที่ถูกต้องลงในช่อง ○ ลงในกระดาษคำตอบที่กำหนดให้

1. ข้อใดช่วยป้องกันอุบัติเหตุจากการดื่มสุราได้ดีที่สุด

- ก. งดเหล้าเข้าพรรษา
- ข. เมามาขับ จอดหลับดีกว่า
- ค. เลิกดื่มตลอดชีวิต ทุกชีวิตปลอดภัย
- ง. หลีกเลี่ยงสุรา ถ้าต้องขับขี่ ชีวิตเป็นสุข

2. ถ้าเพื่อนชวนดื่มสุรา นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. ตอว่าเพื่อนและบอกเลิกคบ
- ข. รับปากเพื่อนและไม่ไปตามนัด
- ค. ตอบปฏิเสธและบอกว่าไว้ออกาสหน้า
- ง. ตอบปฏิเสธและชวนเพื่อนไปเล่นกีฬา

3. อวัยวะในข้อใดที่ได้รับผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากที่สุด

- ก. ตับ
- ข. ปอด
- ค. หัวใจ
- ง. กระเพาะอาหาร

4. การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เกิดผลต่อสุขภาพอย่างไร

- ก. ไม่เป็นโรคโลหิตจาง
- ข. ช่วยป้องกันสายตาสั้น
- ค. ไม่เครียดหรือวิตกกังวล
- ง. ร่างกายแข็งแรงไม่เป็นโรคเรื้อรัง

5. พฤติกรรมสุขภาพเมื่อเจ็บป่วยข้อใดเหมาะสมที่สุด

- ก. ไปพบแพทย์
- ข. พักผ่อนอยู่ที่บ้าน
- ค. ทำงานหรือเรียนตามปกติ
- ง. รอสอบถามคนในครอบครัวว่าจะทำอย่างไร

6. การช่วยฟื้นคืนชีพมีความสำคัญอย่างไร

- ก. ช่วยให้คนมีอายุยืนยาว
- ข. ช่วยให้แพทย์ไม่ต้องตรวจรักษา
- ค. ช่วยให้ผู้ที่เสียชีวิตไปแล้วฟื้นขึ้นมา
- ง. ช่วยป้องกันการเสียชีวิตอย่างกะทันหัน

7. สมรรถภาพทางกายหมายถึงอะไร

- ก. ความสามารถในการเล่นกีฬา
- ข. ความสามารถในการทำงานประจำวัน
- ค. ความสามารถในการทำงานของร่างกาย
- ง. ความสามารถในการควบคุมส่วนต่างๆ ของร่างกาย

8. การดื่มสุรามาก ๆ จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคในข้อใดมากที่สุด

- ก. โรคเอดส์
- ข. โรคหลอดเลือดหัวใจ
- ค. โรคตับแข็ง
- ง. โรคหัวใจ

9. การช่วยฟื้นคืนชีพเกี่ยวข้องกับระบบของร่างกายในข้อใดมากที่สุด

- ก. ระบบหายใจ ระบบประสาท
- ข. ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ
- ค. ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต
- ง. ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต

10. ข้อใดที่ ไม่ใช่ กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

- ก. การพักผ่อน
- ข. การออกกำลังกาย
- ค. การรับประทานอาหาร
- ง. การบริหารจัดการความเครียด

11. เมื่อพบเพื่อนได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา หลักสำคัญข้อแรกในการปฐมพยาบาลคืออะไร

- ก. ควรตั้งสติ
- ข. จัดท่าทางผู้บาดเจ็บ
- ค. คลายเสื้อผ้าให้หลวม
- ง. รีบปฐมพยาบาลทันที

12. หากพบผู้ที่หยุดหายใจกะทันหัน สิ่งแรกที่ควรทำคือข้อใด

- ก. กระตุ้นหัวใจผู้ป่วยทันที
- ข. โทรศัพท์เรียกรถพยาบาล
- ค. ฟังเสียงเต้นของหัวใจ
- ง. ตรวจชีพจร

13. เพราะเหตุใดจึงไม่ควรฝึกกระตุ้นหัวใจกับคนจริง

- ก. เพราะอาจเกิดอันตรายต่อหัวใจ
- ข. เพราะอาจทำให้เจ็บมือขณะฝึกปฏิบัติ
- ค. เพราะหัวใจยังเต้นตามปกติจึงไม่เหมือนจริง
- ง. เพราะต้องมีการถูกเนื้อต้องตัวซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม

14. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ

- ก. ต้องทำอย่างรวดเร็วที่สุด
- ข. ห้ามปฏิบัติกับผู้ป่วยที่มีเลือดออก
- ค. ต้องมีผู้ช่วยเหลือมากกว่า 1 คน จึงจะทำได้
- ง. ผู้ที่ปฏิบัติควรผ่านการฝึกช่วยฟื้นคืนชีพมาก่อน

15. การกระตุ้นหัวใจเพื่อช่วยชีวิตอย่างถูกวิธีจะส่งผลอย่างไร

- ก. สมองรู้สึกปลอดภัย
- ข. ปอดพอกอากาศได้ดีกว่าเดิม
- ค. หัวใจกลับมาทำงานสูบเลือดได้ตามปกติ
- ง. ร่างกายหายใจนำแก๊สออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มา

16. เหตุการณ์ใดต่อไปนี้ ที่นักเรียนต้องโทรแจ้งเหตุเพื่อขอความช่วยเหลือจากระบบการแพทย์ฉุกเฉิน

- ก. ผู้ป่วยเป็นไขหวัด มีไข้
- ข. ผู้ป่วยเบาหวาน ปัสสาวะบ่อย
- ค. ผู้ป่วยมะเร็ง รับประทานอาหารไม่ได้
- ง. ผู้ป่วยทางเดินหายใจอุดตัน หายใจติดขัด

17. ข้อใด ไม่ใช่ ภาวะแทรกซ้อนจากการวางมือที่ไม่ถูกต้องในการนวดหัวใจ

- ก. ปอดฉีก
- ข. ตับแตก
- ค. กระดูกซี่โครงหัก
- ง. เส้นเลือดในสมองแตก

18. ให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยที่ถูกไฟฟ้าช็อต ควรคำนึงถึงสิ่งใดเป็นอันดับแรก

- ก. ความปลอดภัยของตนเอง
- ข. ความปลอดภัยของผู้ป่วย
- ค. ความรับผิดชอบของบุคคล
- ง. ความเสียหายของทรัพย์สิน

19. หากพบบุคคลกำลังนอนหมดสติอยู่ริมถนน สิ่งแรกที่นักเรียนควรปฏิบัติคือข้อใด

- ก. เคลื่อนย้ายผู้ป่วย
- ข. นวดหัวใจและผายปอด
- ค. ดูการตอบสนองของผู้ป่วย
- ง. คลายเสื้อผ้าให้หายใจสะดวก

20. สำหรับผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัว ควรจับชีพจรบริเวณใดจึงจะสะดวกและง่ายที่สุด

- ก. บริเวณคอ
- ข. บริเวณข้อมือ
- ค. บริเวณขานับ
- ง. บริเวณข้อพับแขน

21. การออกกำลังกายครั้งละ ๓๐ นาที ตรงกับหลักในข้อใด

- ก. ความบ่อย
- ข. ความหนัก
- ค. ความนาน
- ง. ความนุ่มนวล

22. การออกกำลังกายมีประโยชน์ตามข้อใดชัดเจนที่สุด

- ก. ทางด้านสุขภาพ
- ข. เพื่อสร้างแรงจูงใจ
- ค. เพื่อการประเมินผล
- ง. เพื่อเป็นเกณฑ์การควบคุม

23. การออกกำลังกายมีส่วนช่วยประหยัดทางด้านเศรษฐกิจอย่างไร

- ก. ประหยัดค่าที่อยู่
- ข. ประหยัดค่าอาหาร
- ค. ประหยัดค่าเครื่องนุ่งห่ม
- ง. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล

24. ขณะออกกำลังกายควรมีหลักในการดื่มน้ำอย่างไร

- ก. ดื่มจนอิ่ม
- ข. จิบเล็กน้อย
- ค. ดื่มอย่างรวดเร็ว
- ง. ดื่มพอดับความกระหายเท่านั้น

25. การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายส่วนมากมักมาจากสาเหตุใด

- ก. สถานที่ไม่พร้อม
- ข. ดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวย
- ค. ขาดความรู้เรื่องกฎ กติกา
- ง. เล่นอย่างประมาท โลดโผน

ชื่อ

ชั้น

ม.3

เลขที่

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนเติมคำ “ถูก” หน้าข้อความที่ถูก และเติมคำ “ผิด” หน้าข้อความที่ผิด
ข้อสอบเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

- 1. การตัดสินใจอย่างรวดเร็วของผู้ช่วยเหลือไม่มีผลต่อการช่วยชีวิตผู้บาดเจ็บ
- 2. ควรรีบเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บอย่างรวดเร็วเป็นอันดับแรกของการช่วยเหลือ
- 3. การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บถ้ากระทำโดยไม่ถูกวิธีอาจทำให้ผู้บาดเจ็บพิการหรือบาดเจ็บเพิ่มได้
- 4. ใคร ๆ ก็สามารถทำการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บได้
- 5. ผู้บาดเจ็บที่หัวใจหยุดเต้นต้องได้รับการช่วยเหลือก่อนผู้บาดเจ็บกระดูกหัก
- 6. หลักสำคัญของการให้การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บคือการมีสติของผู้ให้การช่วยเหลือ
- 7. ขั้นตอนแรกสำหรับผู้ช่วยเหลือต้องคำนึงถึงในการเข้าไปช่วยเหลือผู้บาดเจ็บคือความปลอดภัยของสถานที่
- 8. จิตวิทยาในการพูดสร้างสรรคของผู้ช่วยเหลือสามารถช่วยให้กำลังใจผู้บาดเจ็บได้เป็นอย่างดี
- 9. ควรให้การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บโดยห้ามเคลื่อนก่อนทำการเข้าเพื่อกระดูกหัก
- 10. ทักษะการสังเกตความผิดปกติเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ช่วยเหลือทุกคนพึงมี
- 11. ควรทิ้งผู้บาดเจ็บไว้ ถ้าเราให้ความช่วยเหลือไม่ได้
- 12. ทุกคนสามารถฝึกการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บได้ โดยฝึกให้เกิดความชำนาญจนเป็นผู้เชี่ยวชาญจากสถานบันที่ให้การฝึกอบรมเฉพาะทาง
- 13. ผู้ช่วยเหลือไม่จำเป็นต้องช่วยผู้บาดเจ็บตามสภาพความรุนแรงของการบาดเจ็บเพียงแต่ทำอะไรก่อนก็ได้ เพื่อการมีชีวิตรอดของผู้บาดเจ็บ
- 14. ผู้ช่วยเหลือต้องมีความมั่นใจและมีความละเอียดรอบคอบในการตัดสินใจเข้าช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ
- 15. ควรให้การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บที่เสียเลือดจำนวนมากก่อนผู้บาดเจ็บหัวใจหยุดเต้น

ข้อสอบเรื่อง ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และแนวทางป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และแนวทางป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์กับสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

- 1. พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆ ของบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม
- 2. เมื่อดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เข้าไปในปริมาณที่มากเป็นประจำ จะส่งผลทำให้เป็นโรคสมองพิการ
- 3. ทักษะปฏิเสธ เป็นทักษะสำคัญในการเอาตัวรอด หรือหลีกเลี่ยงต่อปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง
- 4. สิ่งสำคัญที่สุดในการป้องกันและแก้ไขความเสี่ยงต่อสุขภาพ คือ การยอมรับและทำใจให้คล้อยตามไปกับสิ่งนั้น เพื่อตัดปัญหา
- 5. ตามมาตรา ๑๙๑ ของ พ.ร.บ. ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. ๒๕๕๑ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง สุรายา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท และสารเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้น
- 7. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือสุรา นับเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง ซึ่งมีผลต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย

๐๐๐๐ โชคดีในการทำข้อสอบค่ะ ๐๐๐๐