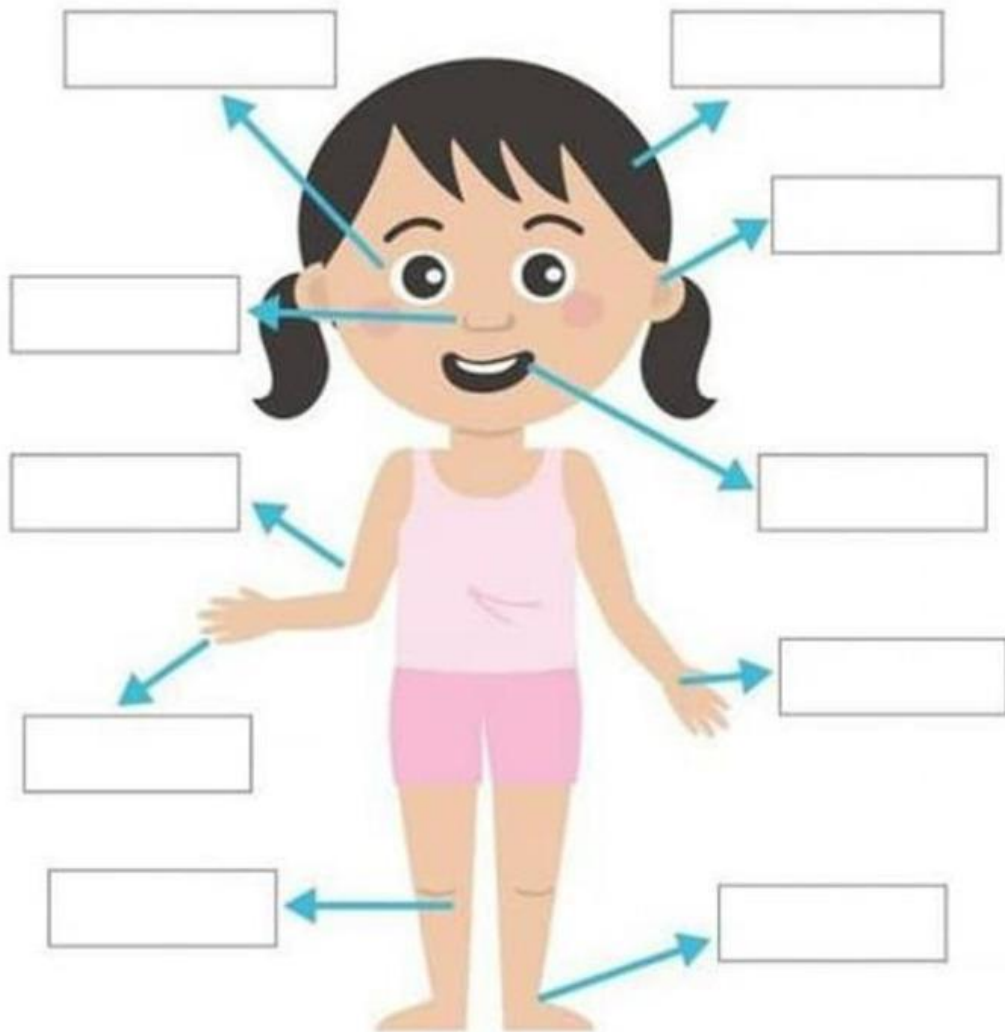


ขอบคุณเจ้าของผลงานทุกท่านครับ ให้สุขกายสบายใจนะครับ

แบบทดสอบเก็บคะแนน วิชาสุขศึกษา ชั้น ม.1 (กรณีสอนแทน รอคูบรจุครับ)

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนชื่ออวัยวะภายนอกลงในช่องว่างให้ถูกต้อง



ตา

หู

ปาก

แขน

นิ้ว

ขา

เท้า

จมูก

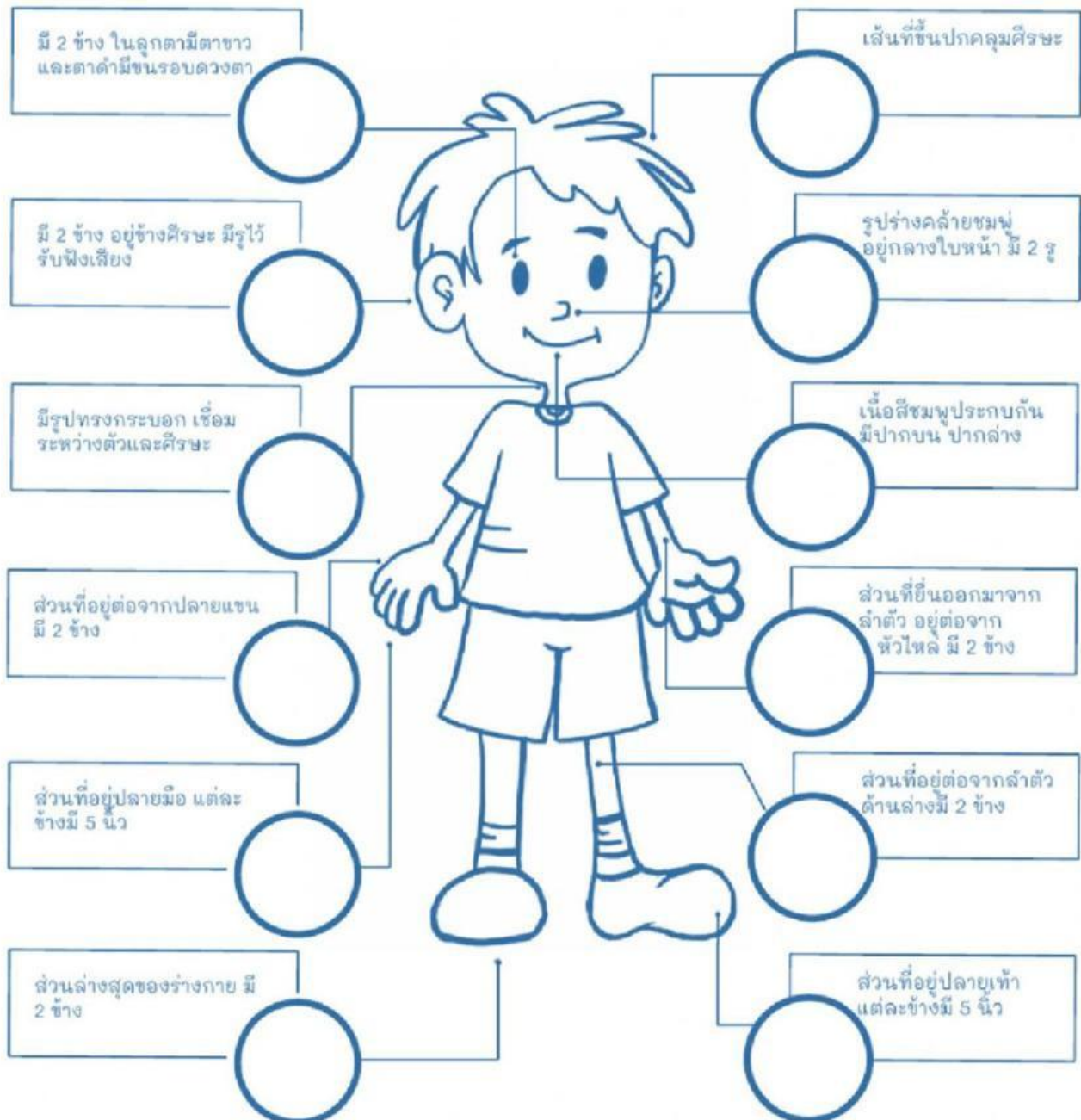
มือ

ศีรษะ



ร่างกายของเรา

คำสั่ง ให้นักเรียนเติมชื่ออวัยวะภายนอกในร่างกายลงในช่องว่างให้ถูกต้อง



คำชี้แจง : เลือกลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นให้ถูกต้อง

วัยรุ่นชาย



1. มีขนขึ้นบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ

2. น้ำหนัก ส่วนสูง เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

3. ฟันกรามซี่ที่สองขึ้น

4. มีการหลั่งน้ำอสุจิ

5. เสียงแหลมขึ้น

6. ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น

7. บางคนมีสิว และมีกลิ่นตัว

8. เริ่มมีประจำเดือน

9. มีหนวดเครา มีขนขึ้นบริเวณ หน้าอก และอวัยวะเพศ

10. เหวเล็ก สะโพกผาย

11. ลูกกระเดือกโตขึ้น เสียงแตกห้าว

12. มีกล้ามเนื้อมากขึ้น

13. นมแตกพาน

14. ลูกอัณฑะมีขนาดใหญ่ขึ้น

15. ผิวพรรณนุ่มนวลขึ้น



คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ แล้วพิจารณาว่าสถานการณ์ดังกล่าวที่อาจจะเป็นสาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่ โดยเลือกคำตอบ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”

- | | | |
|--|------------------------------|---------------------------------|
| 1. ว่าเป็นวัยรุ่นที่ติดยาเสพติดทุกประเภท | ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ |
| 2. นุญอยู่กับผู้ชายสองต่อสองในที่ลับตาคน | ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ |
| 3. ซัลมาแต่งตัวมิดชิดตามหลักศาสนาอิสลาม | ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ |
| 4. ชุมชนแออัดเป็นแหล่งมั่วสุมของพวกติดยาเสพติด | ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ |
| 5. นุญทำงานเป็นคนรับใช้อยู่ในคฤหาสน์แห่งหนึ่ง | ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ |
| 6. แต่งขอบดูภาพยนตร์ลามกจนอาจารย์เป็นประจำทุกวัน | ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ |
| 7. นันให้คนแปลกหน้าที่อ้างว่ารู้จักกับแม่เข้ามานั่งรอแม่ในบ้าน ในขณะที่แม่ไม่อยู่ | ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ |
| 8. วิทย์ใส่กางเกงขาสั้นออกไปซื้อของในร้านสะดวกซื้อ | ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ |
| 9. เอ๋ไว้ใจเพื่อนผู้ชายที่รู้จักกันทางอินเทอร์เน็ตมาก จึงนัดให้มาหาที่บ้านวันที่ผู้ปกครองไม่อยู่ | ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ |
| 10. แจ้วใส่ชุดราตรีไปงาน คินสู่เหย้าชาวสีม่วง | ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ |

ขอบคุณ ครูชยานัฐ

คำชี้แจง : ข้อความต่อไปนี้ ข้อใดเป็นวิธีการลดน้ำหนักหรือวิธีการเพิ่มน้ำหนักที่ถูกต้อง

- | | |
|----------------------|---|
| <input type="text"/> | 1. ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน |
| <input type="text"/> | 2. รับประทานผักผลไม้มากขึ้น |
| <input type="text"/> | 3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย |
| <input type="text"/> | 4. รับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ แต่ลดปริมาณอาหารให้น้อยลง โดยเฉพาะ
มื้อเย็นและลดอาหารประเภทแป้งและไขมัน |
| <input type="text"/> | 5. ออกกำลังกายให้เหมาะสมโดยเน้นการยกน้ำหนักที่ช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้
มากขึ้น |
| <input type="text"/> | 6. บริโภคแพทย์ในการลดความอ้วนที่ถูกวิธี |
| <input type="text"/> | 7. ดื่มนมทุกวันอย่างน้อย วันละ ๒ แก้ว เช่น นมรสหวาน ไม่ควรดื่มนมพร่อง
มันเนย |
| <input type="text"/> | 8. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และเพิ่มมื้ออาหารว่างระหว่างมื้อหลัก โดย
อาจเป็นระหว่างมื้อเช้าและเที่ยง หรือระหว่างมื้อเที่ยงและเย็น โดยเลือกที่มี
พลังงานสูงและมีประโยชน์ เช่น นม ขนมปัง ขนมหวาน |
| <input type="text"/> | 9. ไม่ดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลมและไม่รับประทานขนมหวานหรือของขบเคี้ยวมาก
เกินไป |
| <input type="text"/> | 10. เพิ่มปริมาณการรับประทานอาหารที่ครบ ๕ หมู่ให้มากขึ้น |



ขอบคุณ ครูชยาณัฐ