

คำสั่ง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ส่วนใดของกระดูกมีหน้าที่สร้างเซลล์เม็ดเลือดให้กับร่างกาย

- ก. ไชกระดูก
- ข. กระดูกอ่อน
- ค. เยื่อหุ้มกระดูก
- ง. กระดูกสันหลัง

2. บุคคลในข้อใดที่ให้ความสำคัญในการดูแลระบบกล้ามเนื้อ

- ก. ใก่อนวันละ 4-5 ชั่วโมง
- ข. นกัรบประทานอาหารคบ 5 หมู่
- ค. จัรบประทานอาหารเพื่อสุขภาพ
- ง. โต้งออกกำลังกายทุกวันละ 30 นาที

3. ปัญหาด้านสังคมของผู้สูงวัยในข้อใดมีความรุนแรงที่สุด

- ก. บทบาทหน้าที่ลดลง
- ข. การพบประสังสรรค์น้อยลง
- ค. สมรรถภาพในการทำงานลดลง
- ง. มีปัญหาในด้านเศรษฐกิจและบุตรทอดทิ้ง

4. อารมณ์ทางเพศของชายและหญิงที่เกิดขึ้น มาจากอิทธิพลของสิ่งใดมากที่สุด

- ก. ฮอโมนเพศและการกระตุ้นจากสิ่งเร้า
- ข. การกระตุ้นจากสิ่งเร้า
- ค. ฮอโมนเพศ
- ง. ธรรมชาติ

5. เพราะเหตุใดวัยผู้ใหญ่ควรรับประทานแคลเซียมให้มากขึ้น

- ก. ป้องกันตาฟาง
- ข. ป้องกันสมองเสื่อม
- ค. ป้องกันโรคกระดูกพรุน
- ง. ป้องกันไม่ให้ผิวเหี่ยวแห้ง

6. ข้อใดไม่ใช่อาการของไข้หวัด

- ก. ไอจาม เจ็บคอ
- ข. มีไข้ ปวดศีรษะ
- ค. คลื่นไส้ ปวดเมื่อย
- ง. คัดจมูก น้ำมูกไหล

7. การใช้เทคนิคในการผ่อนคลายความเครียด ข้อใดเหมาะสมที่สุด

- ก. การนอนเยอะๆ
- ข. การทำจิตใจให้สงบ
- ค. การดูกีฬาที่ตื่นเต้นผาดโผน
- ง. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทุกกิจกรรม

8. การออกกำลังกายมีประโยชน์ตามข้อใดชัดเจนที่สุด

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

9. ข้อใด ไม่ใช่ การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว

- ก. พลอย ช่วยพี่ทำงานบ้าน
- ข. อัม ชอบทะเลาะกับน้อง
- ค. พ่อ ช่วยสอนการบ้านให้ลูก
- ง. แม่ คอยปลอบใจและให้กำลังใจกับลูก

10. คนที่ชอบสูบบุหรี่ เป็นคนที่มีความเสี่ยงต่อโรคใดมากที่สุด

- ก. โรคปอด
- ข. โรคหัวใจ
- ค. โรคภูมิแพ้
- ง. โรคความดันโลหิตสูง