<u>คำสั่ง</u> จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ส่วนใดของกระดูกมีหน้าที่สร้างเซลล์เม็ดเลือดให้กับร่างกาย
   - ก. ไขกระดูก
   - ข. กระดูกอ่อน
   - ค. เยื่อหุ้มกระดูก
   - ง. กระดูกสันหลัง
2. บุคคลในข้อใดที่ให้ความสำคัญในการดูแลระบบกล้ามเนื้อ
   - ก. **ไก่**นอนวันละ 4-5 ชั่งโมง
   - ข. **นก**รับประทานอาหารคบ 5 หมู่
   - ค. **จิ๋ว**รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ
   - ง. **โต้ง**ออกกำลังกายทุกวันๆละ 30 นาที
3. ปัญหาด้านสังคมของผู้สูงวัยในข้อใดมีความ**รุนแรงที่สุด**
   - ก. บทบาทหน้าที่ลดลง
   - ข. การพบประสังสรรค์น้อยลง
   - ค. สมรรถภาพในการทำงานลดลง
   - ง. มีปัญหาในด้านเศรษฐกิจและบุตรทอดทิ้ง
4. อารมณ์ทางเพศของชายและหญิงที่เกิดขึ้น มาจากอิทธิพลของสิ่งใด**มากที่สุด**
   - ก. ฮอร์โมนเพศและการกระตุ้นจากสิ่งเร้า
   - ข. การกระตุ้นจากสิ่งเร้า
   - ค. ฮอร์โมนเพศ
   - ง. ธรรมชาติ
5. เพราะเหตุใดวัยผู้ใหญ่ควรรับประทานแคลเซียมให้มากขึ้น
   - ก. ป้องกันตาฟาง
   - ข. ป้องกันสมองเสื่อม
   - ค. ป้องกันโรคกระดูกพรุน
   - ง. ป้องกันไม่ให้ผิวเหี่ยวย่น
6. ข้อใด**ไม่ใช่**อาการของไข้หวัด
   - ก. ไอจาม เจ็บคอ
   - ข. มีไข้ ปวดศีรษะ
   - ค. คลื่นไส้ ปวดเมื่อย
   - ง. คัดจมูก น้ำมูกไหล
7. การใช้เทคนิคในการผ่อนคลายความเครียด ข้อใด**เหมาะสมที่สุด**
   - ก. การนอนเยอะๆ
   - ข. การทำจิตใจให้สงบ
   - ค. การดูกีฬาที่ตื่นเต้นผาดโผน
   - ง. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทุก

LIVEWORKSHEETS

กิจกรรม

8. การออกกำลังกายมีประโยชน์ตามข้อใดชัดเจน **ที่สุด**

ก. ทางด้านสุขภาพ

ข. เพื่อสร้างแรงจูงใจ

ค. เพื่อการประเมินผล

ง. เพื่อเป็นเกณฑ์การควบคุม

9. ข้อใด **ไม่ใช่** การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว

ก. **พลอย** ช่วยพี่ทำงานบ้าน

ข. **อั้ม** ชอบทะเลาะกับน้อง

ค. **พ่อ** ช่วยสอนการบ้านให้ลูก

ง. **แม่** คอยปลอบใจและให้กำลังใจกับลูก

10. คนที่ชอบสูบบุหรี่ เป็นคนที่มีความเสี่ยงต่อโรคใด **มากที่สุด**

ก. โรคปอด

ข. โรคหัวใจ

ค. โรคภูมิแพ้

ง. โรคความดันโลหิตสูง

LIVEWORKSHEETS