



โรงเรียนพระกุมารเยซูโนนสมบูรณ์ อำเภอบ้านแฮด จังหวัดขอนแก่น

ข้อสอบกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปลายภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567

ข้อสอบแบบเลือกตอบ จำนวน 30 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน เวลา 40 นาที

ชื่อ-สกุล.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดเป็นปัญหาในครอบครัว

- ก พ่อแม่ทะเลาะกัน
- ข ลูกชกต่อยกับเพื่อน
- ค พ่อแม่ทำงานนอกบ้าน
- ง พี่น้องช่วยกันทำงานบ้าน

2. ข้อใดเป็นหน้าที่ของลูกที่มีต่อพ่อแม่

- ก ขวนพ่อแม่ออกไปเที่ยว
- ข ตั้งใจเรียนหนังสือ
- ค ช่วยหาเงินมาเลี้ยงดูครอบครัว
- ง กินน้อยๆเพื่อใช้จ่ายอย่างประหยัด

3. ถ้าต้องการให้ครอบครัวมีความสุข สมาชิกในบ้านควรปฏิบัติอย่างไร

- ก ไม่พูดกัน
- ข ไม่ยุ่งเกี่ยวกับ
- ค รักใคร่ปรองดองกัน
- ง ช่วยกันหารายได้ให้ครอบครัว

4. ถ้าพ่อแม่ทะเลาะกัน จะเกิดผลเสียอย่างไร

- ก เพื่อนบ้านรังเกียจ
- ข ลูกขาดความอบอุ่น
- ค ฐานะจะยากจนลง
- ง ลูกใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย

5. ถ้าครอบครัวมีปัญหา สมาชิกควรทำอย่างไร

- ก. หนีออกจากบ้าน
- ข. ต่างคนต่างอยู่
- ค. ร่วมกันแก้ไข
- ง. ไม่พูดจากัน

6. การกระทำในข้อใดทำให้เกิดปัญหาในครอบครัว

- ก. ลูกช่วยทำงานบ้าน
- ข. พี่สอนการบ้านน้อง
- ค. น้องช่วยพี่กวาดบ้าน
- ง. ลูกไม่เชื่อฟังพ่อแม่

7. ข้อต่อไปนีทำให้ครอบครัวมีความสุข ยกเว้นข้อใด

- ก. ช่วยทำงานบ้าน
- ข. ตั้งใจเรียนหนังสือ
- ค. แบ่งของเล่นให้น้อง
- ง. แย่งกันดูโทรทัศน์

8. ถ้าพ่อแม่ทำงานยุ่ง ไม่มีเวลาดูแลลูก ลูกควรทำอย่างไร

- ก. ไม่ยอมอยู่บ้าน
- ข. ไปนอนบ้านเพื่อน
- ค. ทำหน้าที่ของเราให้ดี
- ง. ไปเที่ยวกับเพื่อนทุกวัน

9. คุณธรรมข้อใดที่ทำให้อยู่ร่วมกับเพื่อนได้อย่างมีความสุข

- ก. ความอดทน
- ข. ความขยัน
- ค. ความใฝ่รู้
- ง. การให้อภัยกัน

10. ข้อใดที่ควรปฏิบัติในการคบเพื่อน

- ก. ตามใจเพื่อน
- ข. มีความจริงใจต่อเพื่อน
- ค. ออกรับผิดแทนเพื่อน
- ง. คอยแก้ปัญหาก็เพื่อน

11. ใครน่าจะเป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น

- ก สมชายชอบพูดเกี่ยวกับผู้หญิงที่เดินผ่านไปมา
- ข มาลินีซุ่มชมชกมวยกับเพื่อน
- ค จันท์เพ็ญชอบยกยอตัวเอง
- ง วิชิตช่วยพาคนชราข้ามถนน

12. ข้อใดไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นชาย

- ก มีหนวดเครา
- ข แขนยาวขึ้น
- ค เสียงต่ำขึ้น
- ง หน้าอกขยาย

13. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

- ก มีประจำเดือน
- ข มีผิวขาว
- ค มีผมยาว
- ง มีเสียงดัง

14. การสวมกางเกงในขณะที่ตัวเปียกชื้น มีผลเสียอย่างไร

- ก ทำให้กางเกงในเก่าเร็ว
- ข ทำให้กางเกงในสกปรก
- ค อาจทำให้เกิดโรคผิวหนังได้
- ง อาจทำให้เสื้อผ้าเปียกไปด้วย

15. ถ้านักเรียนอ่านหนังสือในห้องสมุดแล้วเพื่อนคุยกันเสียงดัง นักเรียนควรทำอย่างไร

- ก เดินหนีไปไกลๆ
- ข มองให้เพื่อนรู้สึกตัว
- ค ขอร้องให้เพื่อนนั่งเงียบๆ
- ง ไล่ให้เพื่อนไปคุยที่อื่น

16. ข้อใดไม่ใช่การแก้ปัญหาความขัดแย้งที่ถูกต้อง

- ก ใช้กำลังแก้ปัญหา
- ข ใช้สติแก้ปัญหา
- ค ใช้วาจาสุภาพแก้ปัญหา
- ง ใช้ปัญญาแก้ปัญหา

17. ข้อใดทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

- ก ลูกตั้งใจเรียนหนังสือ
- ข เพื่อนข้างบ้านมาขอยืมสิ่งของ
- ค พี่กับน้องโต้เถียงกันเป็นประจำ
- ง มีลูกคนโตอายุห่างจากคนเล็กหลายปี

18. การกระทำในข้อใด ช่วยป้องกันปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

- ก พูดจาด้วยถ้อยคำที่ไม่สุภาพ
- ข ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- ค ใช้อารมณ์เป็นใหญ่ในการแก้ปัญหา
- ง เวลามีปัญหาเกิดขึ้นพูดคุยกันด้วยเหตุผล

19. ถ้าเพื่อนทะเลาะวิวาทกันแล้วนักเรียนอยู่ในเหตุการณ์นั้น ควรทำอย่างไร

- ก พุดยุยงให้เพื่อนทะเลาะกันยิ่งขึ้น
- ข พุดตักเตือนเพื่อนด้วยวาจารุนแรง
- ค เดินเลี่ยงออกไปโดยไม่พูดอะไร
- ง พุดให้เพื่อนปรับความเข้าใจกัน

20. พฤติกรรมในข้อใด ช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้ง

- ก ใช้กำลังเมื่อมีความจำเป็น
- ข ใช้คำพูดดูด้นให้เพื่อนกลัว
- ค ใช้ความรุนแรงตอบโต้เพื่อน
- ง พุดกับเพื่อนโดยใช้ถ้อยคำสุภาพ

21. การกระทำในข้อใด เป็นการปฏิบัติตนตามหลักของสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ก ไม่เที่ยวกลางคืน
- ข ไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว
- ค ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด
- ง ไม่ใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย

22. การปฏิบัติตนในข้อใด ไม่ถูกต้องตามหลักของสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ก ดื่มน้ำวันละ 2-3 แก้ว
- ข ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ค แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- ง รับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่

23. การกินอาหารสุกๆ ดิบๆ ทำให้มีผลเสียอย่างไร

- ก ท้องผูก
- ข อ่อนเพลีย
- ค เป็นโรคลำไส้
- ง เป็นโรคพยาธิ

24. พฤติกรรมใด ที่แสดงถึงการมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม

- ก รู้จักออมเงิน
- ข ไม่เล่นการพนัน
- ค ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด
- ง ช่วยพ่อแม่ทำงานหารายได้

25. การกระโดดตบมือ เป็นการออกกำลังกายในรูปแบบใด

- ก แบบอยู่กับที่
- ข แบบเคลื่อนที่
- ค แบบผสมผสานอุปกรณ์
- ง แบบใช้แรงผสมผสานรับแรง

26. ถ้าต้องการฝึกการมีสมาธิ ควรเลือกกิจกรรมนันทนาการในข้อใด

- ก เล่นตะกร้อ
- ข เล่นหมากรุก
- ค ไปเที่ยวกับครอบครัว
- ง ทำความสะอาดบ้าน

27. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

- ก ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- ข ทำให้เป็นผู้มีชื่อเสียง
- ค ครอบครัวอบอุ่น
- ง ทำให้เพื่อนๆรัก

28. การเล่นเกมให้ปลอดภัย ควรปฏิบัติตามข้อใด

- ก เล่นเกมขณะที่เจ็บป่วยอยู่
- ข เล่นเกมในที่คับแคบ
- ค เล่นเกมที่ต้องออกแรงและกำลังมาก
- ง เล่นเกมตามกฎหมาย กติกาอย่างเคร่งครัด

29. การเล่นเกมประเภททีม ควรปฏิบัติตามข้อใดเพื่อให้การเล่นราบรื่น

- ก ทำร้ายร่างกายฝ่ายตรงข้ามเพื่อให้ทีมชนะ
- ข ให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิดพลาด
- ค บอกเพื่อนว่าต้องชนะเท่านั้น
- ง ชมเชยทีมอื่นก่อนจะลงเล่น

30. ข้อใดเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง ในการเล่นเกม

- ก ต่อว่าเพื่อนเมื่อทำผิดพลาด
- ข ไม่เล่นตามกติกาเพื่อให้ชนะ
- ค ให้อภัยเพื่อนเมื่อกระทบกระทั่งกัน
- ง เยาะเย้ยฝ่ายตรงข้ามเมื่อฝ่ายตนชนะ