

10. นักเรียนสามารถนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาช่วยเสริมสร้างความงามที่สมวัยได้หรือไม่อย่างไร

- ก. ได้ โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ข. ได้ โดยใช้เทคโนโลยีปรับโครงสร้างให้ดูดี
- ค. ไม่ได้ เพราะความงามถ่ายทอดทางพันธุกรรม
- ง. ไม่ได้ เพราะความงามเป็นเรื่องของนามธรรม

ผลการเรียนรู้ อธิบายปัจจัยที่มีผลต่อความงามและแนวทางปฏิบัติเพื่อบำรุงรักษาและเสริมสร้างความงามที่สมวัย (ข้อ 11 - 23)

11. ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลความงามตามธรรมชาติที่สมวัย

- ก. วัยรุ่นควรแต่งหน้าหนา คอดำ ปากแดง ใช้เครื่องสำอางเยอะๆ
- ข. วัยรุ่นใหญ่ควรพักผ่อนไม่ต่ำกว่า 6 ชั่วโมง ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว
- ค. วัยรุ่นกลางคนควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1-2 ชั่วโมง
- ง. วัยรุ่นควรทานอาหารอ่อนๆ ไม่ควรออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมหนักจนเกินไป

12. การดูแลรักษาความงามตามธรรมชาติ ข้อใดต่อไปนี้ถูกต้อง

- ก. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ข. ใช้เครื่องสำอางที่มีราคาแพง
- ค. รับประทานอาหารพวกโปรตีน
- ง. แต่งหน้าให้สวยงามก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง

13. ข้อใดไม่ใช่วิธีดูแลความงามตามธรรมชาติ

- ก. ผักผ่อนอย่างเพียงพอ
- ข. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ค. ใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวจากสารเคมี
- ง. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

14. สิวเกิดขึ้นได้อย่างไร

- ก. เกิดจากซีบัมอุดตันบริเวณรูขุมขน
- ข. การใช้เครื่องสำอาง
- ค. พันธุกรรม
- ง. ถูกทุกข้อ

15. " ซีบัม " เป็นสารจำพวกใด

- ก. คอเลสเตอรอล
- ข. ไขมัน
- ค. โปรตีน
- ง. คอเลสเตอรอลและไขมัน

16. ซีบัม มีความสำคัญต่อความงามอย่างไร

- ก. เคลือบผิวหนังป้องกันไม่ให้ผิวหนังสูญเสียความชุ่มชื้น
- ข. เคลือบเส้นผมและขนให้เงางาม
- ค. มีฤทธิ์ฆ่าแบคทีเรียยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์
- ง. ถูกทุกข้อ

17. ผิวหน้าที่จัดเป็นผิวมัน มีลักษณะตามข้อใด

- ก. มีไขมันมากที่บริเวณหน้าผาก จมูกและคางมากกว่าบริเวณอื่น
- ข. มีซีบัมมากที่บริเวณคางมากกว่าบริเวณอื่น
- ค. มีซีบัมมากที่บริเวณจมูกมากกว่าบริเวณอื่น
- ง. มีซีบัมมากทั่วทุกบริเวณในใบหน้า

18. โปรตีนชนิดใดช่วยกักเก็บความชุ่มชื้นให้กับผิวหนังทำให้ผิวหนังเต่งตึง

- ก. ทูบูลิน
- ข. คอลลาเจน
- ค. ไคทิน
- ง. เคราติน

19. อีลาสติน พบมากที่บริเวณไหนในร่างกาย

- ก. ปอด
- ข. หัวทึ่ร่างกาย
- ค. บริเวณผิวหนัง
- ง. หลอดเลือดแดง ปอด และผิวหนัง

20. เราสามารถเติมคอลลาเจนด้วยการรับประทานอาหารชนิดใด

- ก. หน้หมูพะไล่
- ข. พืชซ่า
- ค. ไก่ทอดหัดใหญ่
- ง. งูเหลือมผัดเผ็ด

21. ร้รอยบนใบหน้าและลำคอในบางช่วงวัยของชีวิต ส่วนใหญ่เกิดจากปัจจัยใดเป็นสำคัญ

- ก. คอลลาเจน(Collagen)เสื่อมสภาพ
- ข. อัตราการแบ่งเซลล์ไม่สม่าเสมอ
- ค. เซลล์สร้างซีบัม(Sebum)ไม่สม่าเสมอ
- ง. อีลาสติน(Elastin) มีความยืดหยุ่นตัวสูง

22. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับอนุมูลอิสระ

- ก. อนุมูลอิสระ คืออะตอมหรือโมเลกุลที่ขาดสมดุลของประจุไฟฟ้า
- ข. มีความไวต่อการเกิดปฏิกิริยามาก
- ค. ปกติร่างกายได้รับอนุมูลอิสระที่เกิดจากกระบวนการหายใจในระดับเซลล์
- ง. ทำให้ผิวหนัง เปล่งปลั่ง สดใส

23. สารอาหารชนิดใดที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระได้

- ก. กลูต้าไธโอน
- ข. วิตามินดี
- ค. เครื่องในสัตว์
- ง. ผลไม้ชนิดหวานบำรุงผิว

ผลการเรียนรู้ ระบุและบรรยายลักษณะโครงสร้างของผิวหนังผม เล็บ ปาก และฟัน (ข้อ 24 - 40)

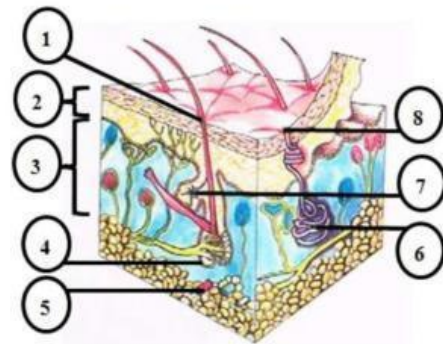
24. ข้อใดไม่ใช่โครงสร้างของผิวหนัง

- ก. ชั้นหนังกำพรั้า
- ข. ชั้นหนังแท้
- ค. ชั้นไฮโปเดอร์มิส
- ง. ชั้นหนังเทียม

25. ผิวหนังมีกี่ชั้นประกอบด้วยชั้นใดบ้าง

- ก. 3 ชั้นหนังกำพรั้า ชั้นหนังแท้ ชั้นไฮโปเดอร์มิส
- ข. 3 ชั้นหนังกำพรั้า ชั้นหนังแท้ ชั้นเนื้อ
- ค. 2 ชั้นหนังกำพรั้า ชั้นหนังแท้
- ง. 4 ชั้นหนังกำพรั้า ชั้นหนังแท้ ชั้นเนื้อ ชั้นไฮโปเดอร์มิส

ใช้รูปภาพต่อไปนี้ตอบคำถาม ข้อ 26-28



26. หมายเลขใดคือชั้นหนังกำพรั้า

- ก. หมายเลข 1
- ข. หมายเลข 2
- ค. หมายเลข 3
- ง. หมายเลข 4

27. หมายเลขใดคือชั้นหนังแท้

- ก. หมายเลข 1
- ข. หมายเลข 2
- ค. หมายเลข 3
- ง. หมายเลข 4

28. หมายเลขใดคือต่อมเหงื่อ

- ก. หมายเลข 2
- ข. หมายเลข 4
- ค. หมายเลข 6
- ง. หมายเลข 8

29. บริเวณใดของร่างกายมีต่อมเหงื่อจำนวนมาก

- ก. ขา
- ข. หน้
- ค. แขน
- ง. ฝ่ามือ

30. ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบของผิวหนัง

- ก. ต่อมไขมัน
- ข. ต่อมเหงื่อ
- ค. ช่องเปิดของต่อมเหงื่อ
- ง. สิว

31. ผิวน้ำส่วนใดที่บางที่สุดในร่างกาย

- ก. ฝ่ามือ ฝ่าเท้า
- ข. หนังตา หนังหู
- ค. ฝ่ามือ หนังตา
- ง. ริมฝีปาก หนังตา

32. องค์การอนามัยโลกจำแนกกลุ่มคนโดยใช้สีผิวตามธรรมชาติ เป็นเกณฑ์ ออกเป็นกี่กลุ่ม

- ก. 3 กลุ่ม
- ข. 4 กลุ่ม
- ค. 5 กลุ่ม
- ง. 6 กลุ่ม

33. "คนที่มีผิวน้ำไวต่อแสงแดดมาก เมื่อถูกแดดเผาจะเกิดอาการไหม้แดดก่อน จึงไม่เกิดผิวสีแทน" ที่กล่าวมาเป็นลักษณะเฉพาะของคนที่มีสีผิวแบบใด

- ก. ผิวขาวถึงขาวมาก
- ข. ผิวขาวอมเหลือง
- ค. ผิวน้ำตาลหรือผิวสองสี
- ง. ผิวดำหรือสีหมึก

34. เม็ดสีผิว ที่ทำให้สีผิวคนของแต่ละคนมีสีแตกต่างกัน มีชื่อว่าอะไร

- ก. เมลานิน
- ข. อินซูลิน
- ค. อะไมเลส
- ง. เดมิส

35. เซลล์ที่สร้างเม็ดสีผิว เมลานิน มีชื่อว่าอะไร

- ก. เซลล์เมลานोไซ
- ข. เม็ดเลือดแดง
- ค. เซลล์เม็ดเลือดขาว
- ง. เซลล์ wall

36. เม็ดสีเมลานินแบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ ยูเมลานิน และฟีโอเมลานิน ข้อใดกล่าวถูกต้อง

- ก. ยูเมลานินเป็นเมลานินชนิดที่ให้สีแดงและสีขาวย พบมากในคนเอเชียและคนผิวคล้ำ
- ข. ยูเมลานินเป็นเมลานินชนิดที่ให้สีดำและสีน้ำตาล พบมากในคนเอเชียและคนผิวคล้ำ
- ค. ฟีโอเมลานิน เป็นเมลานินชนิดที่ให้สีแดงหรือสีเหลือง พบมากในคนทวีปแอฟริกา
- ง. ฟีโอเมลานิน เป็นเมลานินชนิดที่ให้สีดำและสีน้ำตาล พบมากในคนทวีปแอฟริกา

37. โครงสร้างของผมและขนประกอบด้วยอะไรบ้าง

- ก. ปุ่มรากผม เส้นผม ต่อมไขมัน
- ข. คิวติเคิล เมดุลลาคอร์เทกซ์
- ค. ต่อมไขมัน รูเหงื่อ เมลานิน
- ง. เส้นผม ต่อมไขมัน รูเหงื่อ

38. เส้นผมแบ่งออกเป็นหลายชั้น ชั้นที่อยู่ด้านในสุด คือชั้นอะไร

- ก. เมลานิน
- ข. คอร์เทกซ์
- ค. เมดุลลา
- ง. คิวติเคิล

39. ข้อใดเป็นวิธีดูแลรักษาเล็บ

- ก. ล้างเล็บด้วยน้ำสะอาดหรือผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดทั่วไป
- ข. ตัดเล็บเป็นประจำ
- ค. เลือกทานอาหารที่มีโปรตีน ธาตุเหล็ก วิตามินบี วิตามินซี
- ง. ถูกทุกข้อ

40. ข้อใดกล่าวผิดเกี่ยวกับเล็บขบ

- ก. เล็บแทงเข้าไปในเนื้อเยื่อ
- ข. ไม่เกิดการติดเชื้อ
- ค. เกิดจากใส่รองเท้าคับ
- ง. การตัดเล็บเป็นมุมแหลม

