

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

โรงเรียนบ้านโคกสะอาด(ประชากรราษฎร์รังสรรค์)

สาระสุขศึกษา ภาคเรียนที่ ๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

สาระที่ ๔ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

สาระที่ ๕ เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในข้อคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. ข้อใดให้ความหมายของอาหารได้ถูกต้องที่สุด
 - ก. สิ่งที่ย่อยแล้วมีรสชาติอร่อย
 - ข. สิ่งที่ย่อยแล้วย่อยได้ง่าย
 - ค. สิ่งที่ย่อยแล้วขับถ่ายออกได้
 - ง. สิ่งที่ย่อยเข้าไปแล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย
๒. ข้อใดให้ความหมายของสารอาหารได้ถูกต้องที่สุด
 - ก. สารเคมีที่อยู่ในอาหารที่ให้คุณค่าต่อร่างกาย
 - ข. โยอาหารที่อยู่ในอาหารที่ให้กาก
 - ค. สารเคมีที่ผสมในอาหารเพื่อให้มีรสชาติ
 - ง. โยอาหารที่มีอยู่ในอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการ
๓. ข้อใดไม่ใช่โภชนบัญญัติ ๙ ประการ
 - ก. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย
 - ข. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
 - ค. กินผักให้มากกินผลไม้เป็นประจำ
 - ง. กินอาหารที่มีไขมันให้มาก
๔. ข้อใดไม่ใช่หลักการโภชนบัญญัติในการกิน
 - ก. กินครบทุกหมู่
 - ข. กินอาหารให้หลากหลาย
 - ค. กินอาหารที่ให้รสชาติถูกปาก
 - ง. กินอาหารโดยคำนึงถึงสัดส่วนและปริมาณ
๕. การกินอาหารที่มีรสหวานจัด จะทำให้เสี่ยงเป็นโรคอะไร
 - ก. โรคเบาหวาน
 - ข. โรคไต
 - ค. โรคกระเพาะ
 - ง. โรคความดันเลือดสูง

๖. การกินอาหารที่มีรสเค็มจัด จะทำให้เสี่ยงเป็นโรคอะไร
- ก. โรคเบาหวาน
 - ข. โรคไต
 - ค. โรคมะเร็ง
 - ง. โรคกระเพาะอาหาร
๗. ข้อใดไม่ใช่ภาวะทุพโภชนาการ
- ก. ภาวะที่ร่างกายรับสารอาหารไม่ครบถ้วน
 - ข. ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารน้อยเกินไป
 - ค. ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารมากเกินไป
 - ง. ภาวะที่ร่างกายรับสารอาหารที่เหมาะสม
๘. เด็กที่ขาดวิตามินเอ จะมีอาการส่งผลต่ออวัยวะใด
- ก. หู
 - ข. คอ
 - ค. ตา
 - ง. จมูก
๙. อาการคอปอก เกิดจากร่างกายขาดสารอาหารในข้อใด
- ก. โปรตีน
 - ข. ธาตุเหล็ก
 - ค. วิตามินเอ
 - ง. ไอโอดีน
๑๐. ขณะออกกำลังกายควรให้หัวใจเต้นประมาณร้อยละเท่าใดของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ
- ก. ๕๐-๕๐
 - ข. ๖๐-๘๐
 - ค. ๙๐-๑๐๐
 - ง. ๑๐๐-๑๒๐
๑๑. สถานการณ์ในข้อใดที่ต้องให้การปฐมพยาบาล
- ก. ปวดศีรษะ
 - ข. หยอดสติ
 - ค. วิตกกังวล
 - ง. เครียด
๑๒. การปฐมพยาบาลแผลฟกช้ำ ข้อใดถูกต้อง
- ก. ประคบร้อนช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก
 - ข. ประคบร้อนหลังช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก
 - ค. ประคบเย็นในช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก
 - ง. ประคบเย็นหลัง ๒๔ ชั่วโมงแรก

๑๓. การปฐมพยาบาลแผลถูกไฟไหม้ ข้อใด**ไม่ถูกต้อง**
- ก. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งปิดแผล
 - ข. หากมีอาการไข้ ให้ยาแก้ปวดลดไข้
 - ค. ทำความสะอาดแผล
 - ง. เจาะหนังที่พองให้แตก
๑๔. การปฐมพยาบาลแผลที่ถูกแมลงต่อย ข้อใด**ไม่ถูกต้อง**
- ก. รีบเอาเหล็กในออก
 - ข. ประคบด้วยความร้อน
 - ค. ให้ยาแก้ปวดช่วย
 - ง. ใช้น้ำยามีฤทธิ์เป็นด่างอ่อนชุบสำลีทา
๑๕. การปฐมพยาบาลคนเป็นลม ข้อใดควรทำเป็นอันดับแรก
- ก. ห้ามคนมุงพาเข้าที่ร่ม
 - ข. ให้นอนราบยกเท้าสูงและให้คลายอับอุณ
 - ค. ใช้ผ้าชุบน้ำ เช็ดหน้าผาก มือ เท้า
 - ง. คลายเสื้อผ้าให้หลวม
๑๖. การปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหัก การปฏิบัติข้อใด**ไม่ถูกต้อง**
- ก. เข้าเฝือกชั่วคราว
 - ข. ห้ามเลือดก่อนเข้าเฝือก
 - ค. พยายามดึงกระดูกให้เข้าที่
 - ง. ให้ผู้ป่วยอยู่นิ่ง ๆ ห้ามเคลื่อนไหว
๑๗. การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วย ผู้ทำการเคลื่อนย้ายจะต้องคำนึงถึงข้อใดมากที่สุด
- ก. เลือกวิธีการเคลื่อนย้ายที่สะดวกที่สุด
 - ข. ตรวจสอบอาการผู้บาดเจ็บก่อนการเคลื่อนย้าย
 - ค. ดูแลผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด
 - ง. ห้ามทำให้ผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยมีอาการบาดเจ็บมากขึ้น
๑๘. ข้อใดเป็นสารเสพติดชนิดสังเคราะห์ขึ้นด้วยวิธีทางเคมี
- ก. ยาบ้า
 - ข. ฝิ่น
 - ค. กระท่อม
 - ง. กัญชา
๑๙. การป้องกันการติดสารเสพติดใดที่นักเรียนควรปฏิบัติมากที่สุด
- ก. หาความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด
 - ข. ไม่ทดลองใช้สารเสพติด
 - ค. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
 - ง. รักษาสุขภาพอนามัย
๒๐. ลักษณะอาการของผู้เสพยาบ้า คือข้อใด
- ก. ซึมเศร้า
 - ข. ง่วงเหงา หาวนอน
 - ค. หวาดระแวง ประสาทหลอน
 - ง. เหม่อลอย