

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สาระสุขศึกษา ภาคเรียนที่ ๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สาระที่ ๔ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

สาระที่ ๕ เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงหน้าข้อคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. อาหารข้อใดให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต
 - ก. ข้าว น้ำตาล ผีอก
 - ข. กุ้ง หอย ปู ปลา
 - ค. อกไก่ ส้ม กล้วย
 - ง. น้ำมันพืช เนย ไข่ไก่
๒. สารอาหารประเภทโปรตีนให้ประโยชน์อย่างไร
 - ก. สร้างภูมิคุ้มกัน
 - ข. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
 - ค. ให้พลังงานแก่ร่างกาย
 - ง. ช่วยในการเจริญเติบโต
๓. วิตามินใดช่วยให้แผลหายเร็ว
 - ก. วิตามินอี
 - ข. วิตามินดี
 - ค. วิตามินซี
 - ง. วิตามินเค
๔. แคลเซียมมีประโยชน์อย่างไร
 - ก. ป้องกันคอพอก
 - ข. ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง
 - ค. ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง
 - ง. ช่วยรักษาสมดุลของน้ำในเนื้อเยื่อ
๕. หากร่างกายต้องการสารอาหารประเภทโอโอติน ควรรับประทานอาหารประเภทใด
 - ก. อาหารคาว
 - ข. อาหารหวาน
 - ค. อาหารทะเล
 - ง. อาหารที่มีรสเปรี้ยว
๖. โซเดียมเป็นสารอาหารที่พบได้ในอาหารประเภทใด
 - ก. น้ำปลา
 - ข. น้ำตาล
 - ค. น้ำมันพืช
 - ง. น้ำส้มสายชู

๗. ในช่วงวัยรุ่นร่างกายต้องการสารอาหารประเภทใดมากที่สุด
- ก. นมสด
 - ข. น้ำอัดลม
 - ค. อาหารกึ่งสำเร็จรูป
 - ง. อาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด
๘. โรคใดที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกิน
- ก. โรคโลหิตจาง
 - ข. โรคปากนกกระจอก
 - ค. โรคขาดสารอาหาร
 - ง. โรคอ้วน
๙. อาหารประเภทใดที่ง่ายและมีคุณค่าทางอาหารมากที่สุด
- ก. เนื้อปลา
 - ข. เนื้อวัว
 - ค. เนื้อไก่
 - ง. เครื่องในสัตว์
๑๐. ข้อใดไม่ใช่สุขภาพบัญญัติ ๑๐ ประการของกระทรวงสาธารณสุข
- ก. เลือกใช้เครื่องสำอางที่เหมาะสมกับสภาพผิว
 - ข. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวัน
 - ค. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
 - ง. มีสำนึกต่อส่วนรวมและร่วมสร้างสรรค์สังคม
๑๑. พฤติกรรมในข้อใดไม่เป็นการป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุและความเสี่ยงต่างๆ ในชีวิต
- ก. นัทยานรเรือโดยสารบริเวณโป๊ะ
 - ข. นนทบุรีเล่นที่ที่ชวนไปเที่ยวสถานบันเทิงตอนเที่ยงคืน
 - ค. นพเปิดไฟหน้าและสวนหมวกนิรภัยเวลาขับขี่รถจักรยานยนต์
 - ง. นิตชมนิทรรศการเกี่ยวกับโทษของยาเสพติดที่จัดขึ้นโดย ป.ป.ส.
๑๒. ข้อใดเป็นผลกระทบจากการใช้ความรุนแรงในครอบครัว
- ก. เด็กมีความเก็บกด ซึมเศร้าง่าย
 - ข. เด็กมีความหวาดกลัวตลอดเวลา
 - ค. เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวง่ายเมื่อถูกยั่ว
 - ง. ถูกทุกข้อ
๑๓. ข้อใดต่อไปนี้แสดงถึงพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง
- ก. อันใช้คำพูดดูถูกเพื่อนที่มีฐานะยากจน
 - ข. อันปฏิเสธที่จะไปเที่ยวกับเพื่อนในวันหยุดอย่างนุ่มนวล
 - ค. อรรับโต้แย้งเพื่อนด้วยถ้อยคำรุนแรงทันทีที่มีความเห็นไม่ตรงกัน
 - ง. อินใช้กำลังทำร้ายเพื่อนทันทีที่แอบได้ยินว่ากำลังนินทาตนลับหลัง
๑๔. ข้อใดต่อไปนี้ไม่ใช่ปัญหาสุขภาพและความรุนแรงที่มีผลมาจากอิทธิพลของสื่อ
- ก. ฟ้ามัธยมเล่นเกมคอมพิวเตอร์จนกว่าจะทำลายสถิติผู้อื่นที่เคยทำได้
 - ข. แดงใช้น้ำเสียงกระแนะกระแหนผู้อื่นเหมือนตัวอิจฉาในละครที่ดูเมื่อคืน
 - ค. ขาวสมัครประกวดร้องเพลงหลังดูข่าวประชาสัมพันธ์ทางโทรทัศน์
 - ง. เขียวชักชวนเพื่อนในโรงเรียนยกพวกไปตีกับนักเรียนโรงเรียนอื่นหลังอ่านข่าวหนังสือ

พิมพ์ว่านักเรียนโรงเรียนนั้นทำร้ายเพื่อนของตน.

๑๕. หลังดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แล้วร่างกายใช้เวลาเท่าใดก่อนที่จะเข้าสู่กระแสเลือด

- ก. ๕ นาที
- ข. ๑๕ นาที
- ค. ๓๐ นาที
- ง. ๖๐ นาที

๑๖. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยที่ทำให้ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีอาการเมาเร็วหรือช้า

- ก. อุณหภูมิของเครื่องดื่ม
- ข. ดัชนีและปริมาณของการดื่ม
- ค. สภาพกระเพาะอาหารของผู้ดื่ม
- ง. สภาพอารมณ์และจิตใจขณะดื่ม

๑๗. ข้อใดไม่ใช่วิธีการตรวจหาระดับแอลกอฮอล์ในเลือด

- ก. ทางลมหายใจ
- ข. ทางเลือด
- ค. ทางปัสสาวะ
- ง. ทางอุจจาระ

๑๘. ข้อใดเป็นความรุนแรงที่ผู้ปฐมพยาบาลควรให้ลำดับความสำคัญในการช่วยเหลือก่อนข้ออื่นๆ

- ก. อาการเสียเลือดอย่างรุนแรง
- ข. อาการหายใจลำบากหรือหยุดหายใจ
- ค. อาการกระดูกหักบริเวณต่างๆ
- ง. อาการบาดเจ็บแผลไฟไหม้ต่างๆ

๑๙. ข้อใดไม่ใช่วัตถุประสงค์ของการนับชีพจร

- ก. เพื่อสังเกตอัตราการเต้นของหัวใจ
- ข. เพื่อสังเกตความแรงการเต้นของหัวใจ
- ค. เพื่อสังเกตความสม่ำเสมอการเต้นของหัวใจ
- ง. เพื่อสังเกตปริมาณของเลือดที่ไหลออกจากหัวใจ

๒๐. ข้อใดกล่าวเกี่ยวกับการนวดหัวใจได้ถูกต้อง

- ก. ให้ผู้ป่วยนอนราบบนพื้นหรือที่นอนที่อ่อนนุ่ม สบายตัว
- ข. วางนิ้วโป้งและนิ้วชี้ตำแหน่งกระดูกซี่โครงต่อกับกระดูกอกส่วนล่างสุด วางสันมืออีกข้างกดไปเป็นตำแหน่งที่ต้องนวดหัวใจ
- ค. เวลานวดให้ทั้งน้ำหนักกดหน้าอกผู้ป่วยให้กระดูกต่ำลง ๓ นิ้ว
- ง. กดหน้าอกจังหวะสม่ำเสมอในอัตรา ๑ ครั้งต่อวินาทีหรือประมาณ ๖๐-๘๐ ครั้งต่อนาที