แบบฝึกหัดสุขศึกษา หมวดออกกำลังกาย

1. ข้อใดเป็นประโยชน์หลักของการออกกำลังกาย?

   a) ทำให้รู้สึกเหนื่อยมากขึ้น

   b) ช่วยควบคุมน้ำหนักและเสริมสร้างสุขภาพ

   c) ทำให้ร่างกายอ่อนแอลง

   d) ทำให้กินอาหารได้มากขึ้น

2. การออกกำลังกายประเภทใดที่ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ?

   a) ว่ายน้ำ

   b) ยกน้ำหนัก

   c) วิ่งระยะไกล

   d) ปั่นจักรยาน

3. ข้อใดคือสัญญาณที่บ่งบอกว่าควรหยุดออกกำลังกายทันที?

   a) หายใจเร็วขึ้นเล็กน้อย

   b) รู้สึกสดชื่นและมีพลัง

   c) วิงเวียนศีรษะหรือเจ็บหน้าอก

   d) เหงื่อออกตามร่างกาย

4. การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (Cardio) มีจุดเด่นเรื่องใด?

   a) เพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและปอด

   b) เสริมสร้างมวลกระดูก

   c) ช่วยเพิ่มมัดกล้ามเนื้อ

   d) ลดความเร็วของร่างกาย

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS