



โรงเรียนพระกุมารเยซูโนนสมบูรณ์ อำเภอบ้านแฮด จังหวัดขอนแก่น

ข้อสอบกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลางภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

ข้อสอบแบบเลือกตอบ จำนวน 20 ข้อ คะแนนเต็ม 10 คะแนน เวลา 40 นาที

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

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. อวัยวะในข้อใดทำหน้าที่ย่อยอาหารทั้งหมด

- ก ฟัน ลำไส้เล็ก กระเพาะอาหาร
- ข ฟัน กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่
- ค ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ กระเพาะอาหาร
- ง หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่

2. ลำไส้เล็กมีหน้าที่สำคัญอย่างไร

- ก กรองสารพิษออกจากร่างกาย
- ข ขับถ่ายของเสียออกทางปัสสาวะ
- ค ย่อยอาหารที่ได้จากการบดเคี้ยวของฟัน
- ง ย่อยอาหารและดูดซึมสารอาหารและน้ำเข้าสู่กระแสเลือด

3. ข้อใดคือกากอาหารที่ถูกขับออกมาจากลำไส้ใหญ่

- ก ปัสสาวะ
- ข อุจจาระ
- ค ขี้ไคล
- ง เหงื่อ

4. อวัยวะในข้อใดทำหน้าที่ขับสิ่งที่ร่างกายไม่ได้ใช้ออกทางปัสสาวะ

- ก ไต
- ข ตับ
- ค ลำไส้เล็ก
- ง ลำไส้ใหญ่

5. ถ้าระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานผิดปกติ จะส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร
- ก ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย
 - ข มีสุขภาพดีกว่าคนวัยเดียวกัน
 - ค มีอายุยืนกว่าคนปกติทั่ว ๆ ไป
 - ง เจริญเติบโตช้าและเจ็บป่วยง่าย
6. การกระทำในข้อใดทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานมีประสิทธิภาพ
- ก ดื่มนมสดทุกวัน
 - ข ดื่มน้ำวันละ 4 – 5 แก้ว
 - ค เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
 - ง รับประทานอาหารวันละหลายมื้อ
7. โรคกระเพาะอาหารมีสาเหตุจากข้อใด
- ก รับประทานอาหารรสจัด
 - ข รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา
 - ค รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่
 - ง รับประทานอาหารที่ปรุงสุกนานแล้ว
8. การกระทำในข้อใดที่เป็นอันตรายต่อระบบขับถ่ายปัสสาวะมากที่สุด
- ก ไม่รับประทานผัก
 - ข พักผ่อนไม่เพียงพอ
 - ค กลั้นปัสสาวะไว้นาน ๆ
 - ง รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา
9. การกระทำในข้อใดส่งผลให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะทำงานเป็นปกติ
- ก ออกกำลังกายทันทีหลังรับประทานอาหาร
 - ข ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 – 10 แก้ว
 - ค รับประทานอาหารประเภทหมักดอง
 - ง กลั้นปัสสาวะไว้นาน ๆ เป็นประจำ
10. ข้อใดเป็นลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่น
- ก พี่น้องชอบทะเลาะกัน
 - ข หลานพูดจากร้าวร้าวกับปู่ย่า ตายาย
 - ค ครอบครัวมีฐานะดีแต่ไม่มีเวลาให้ลูก
 - ง พ่อแม่ ผู้ปกครองหาเวลาว่างทำกิจกรรมกับลูกเสมอ

11. การกระทำในข้อใดเป็นพฤติกรรมที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข
- ก หลังเลิกเรียนรีบกลับบ้านและช่วยงานบ้าน
 - ข ชอบออกไปเที่ยวนอกบ้านตอนกลางคืน
 - ค เมื่อมีปัญหาชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว
 - ง ไม่เชื่อฟังใครในบ้านนอกจากพ่อ
12. นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้มีครอบครัวที่อบอุ่น
- ก ดูแลสุขภาพตนเองเป็นประจำ
 - ข รีบกลับบ้านหลังเลิกเรียนเพื่อมาเล่นเกม
 - ค ช่วยพ่อแม่ ผู้ปกครองหารายได้ให้ครอบครัว
 - ง เคารพและเชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้ใหญ่ในบ้าน
13. การกระทำในข้อใดสอดคล้องกับคุณธรรมความกตัญญูกตเวที
- ก ช่วยผู้ปกครองทำอาหารเฉพาะที่ตนเองชอบ
 - ข ช่วยดูแลปู่ย่า ตายายเมื่อท่านไม่สบาย
 - ค บอกผู้ปกครองทุกครั้งเมื่อจะไปเที่ยว
 - ง พี่ทำการบ้านให้น้องเป็นประจำ
14. เมื่อครอบครัวมีปัญหา บุคคลใดมีหน้าที่แก้ไข
- ก ทุกคนในครอบครัว
 - ข หัวหน้าครอบครัว
 - ค พ่อแม่ ผู้ปกครอง
 - ง ปู่ย่า ตายาย
15. ครอบครัวที่อบอุ่นส่งผลต่อสมาชิกในครอบครัวอย่างไร
- ก มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี
 - ข ทะเลาะและไม่เข้าใจกัน
 - ค ไม่ดูแลเอาใจใส่กัน
 - ง ไม่พึ่งพาอาศัยกัน
16. การต่อตัวบนหลังต้องใช้ทักษะข้อใด
- ก การทรงตัว
 - ข ความอดทน
 - ค ความอ่อนตัว
 - ง ความคล่องแคล่วว่องไว

17. สมบัติใดที่ผู้เล่นม้วนหน้า ม้วนหลังควรมีมากที่สุด

- ก ความคล่องตัว
- ข ความอ่อนตัว
- ค ความอดทน
- ง การทรงตัว

18. การทำกิจกรรมใดผู้ปฏิบัติต้องใช้แรงดึงเท่านั้น

- ก เล่นบาสเกตบอล
- ข เล่นสเกตน้ำแข็ง
- ค เล่นแฮนด์บอล
- ง เล่นชักเย่อ

19. ในชีวิตประจำวันกิจกรรมใดต้องเคลื่อนไหวโดยอาศัยความสมดุล

- ก ถีบจักรยาน
- ข นอนดูโทรทัศน์
- ค วิ่งออกกำลังกาย
- ง นั่งรับประทานอาหาร

20. การเดินขึ้น – ลงบันได เป็นการใช้หลักการเคลื่อนไหวในข้อใด

- ก การใช้แรง
- ข การรับแรง
- ค ความสมดุล
- ง การประสานแรง