



โรงเรียนพระกุมารเยซูโนนสมบูรณ์ อำเภอบ้านแฮด จังหวัดขอนแก่น

ข้อสอบกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปลายภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

ข้อสอบแบบเลือกตอบ จำนวน 30 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน เวลา 40 นาที

ชื่อ-สกุล.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

- พฤติกรรมของผู้ใด ที่ทำให้ครอบครัวมีปัญหาและนำไปสู่การแตกแยกของบุคคลภายในครอบครัว
  - สุรชัยทำงานบ้านและหาอาชีพเสริมมาทำเพื่อจุนเจือครอบครัว
  - สมศักดิ์เอาใจใส่ครอบครัวและคนในบ้านทุกคน
  - กมลเล่นการพนันจนต้องขายบ้าน
  - สมหมายคอยช่วยเหลือทุกคนภายในบ้านเมื่อมีปัญหา
- ครอบครัวที่มีลักษณะแบบใด ที่อาจทำให้เกิดปัญหาภายในครอบครัว
  - พ่อแม่ให้ปู้ย่าเลี้ยงดูหลาน
  - พ่อแม่ไม่มีเวลาอบรมลูก
  - พ่อแม่ให้เงินค่าขนมลูกน้อย
  - พ่อแม่ทำงานหาเงิน
- ใคร มีพฤติกรรมที่ทำให้ครอบครัวขาดความอบอุ่น
  - เด่นช่วยเหลือครอบครัวทำงานบ้าน
  - เตี๋ยช่วยเหลือแม่ทำความสะอาดบ้าน
  - ดาวช่วยพ่อแม่รดน้ำต้นไม้
  - เดือนช่วยเพิ่มภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว
- สาเหตุของปัญหาที่ทำให้ครอบครัวขาดความอบอุ่น คือข้อใด
  - ครอบครัวทะเลาะกัน
  - สมาชิกในครอบครัวเอาใจใส่กันมากเกินไป
  - คนในครอบครัวรู้จักเป็นห่วงเป็นใยกัน
  - สมาชิกในครอบครัวเคารพซึ่งกันและกัน

5. ถ้าครอบครัวมีปัญหาเรื่องการเงิน นักเรียนควรทำอย่างไร
- ก ไม่สนใจ เพราะเป็นเรื่องของพ่อแม่
  - ข ใช้จ่ายอย่างประหยัด
  - ค เลิกเรียนแล้วออกไปทำงาน
  - ง ขอยืมเพื่อนแล้วนำมาให้พ่อแม่
6. ถ้านักเรียนเป็นพี่แล้วเห็นน้องซิมเศร้า นักเรียนควรทำอย่างไร
- ก เข้าไปพูดคุยปลอบใจน้อง
  - ข ทำเฉยๆ ไม่สนใจ
  - ค เปิดวิทยุเพื่อสร้างความครึกครื้น
  - ง เข้าไปพูดคุยเพื่อซักถามปัญหา
7. ครอบครัวที่ไม่มีความสุขเป็น เพราะเหตุใด
- ก คอยช่วยเหลือกัน
  - ข ต่างคนต่างอยู่
  - ค พุดจาไฟเราะต่อกัน
  - ง เคารพกันและกัน
8. ครอบครัวที่มีลูกมาก อาจทำให้เกิดปัญหาต่อไปนี้ ยกเว้นข้อใด
- ก พ่อแม่ดูแลลูกไม่ทั่วถึง
  - ข พี่น้องทะเลาะกัน
  - ค ค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอ
  - ง พ่อแม่ติดสารเสพติด
9. วิธีการใด เป็นการสร้างและรักษาสัมพันธภาพในครอบครัวให้อบอุ่น
- ก เอาแต่ใจถ้าต้องการอะไรต้องได้
  - ข บังคับให้สมาชิกทำงานภายในบ้านตามคำสั่งของเรา
  - ค คอยบ่นคนในครอบครัวเมื่อคนในครอบครัวทำผิด
  - ง คอยถนอมน้ำใจซึ่งกันและกันของคนในครอบครัว
10. ถ้านักเรียนทะเลาะกับพ่อแม่ นักเรียนจะมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้พ่อและแม่ยกโทษให้
- ก กล่าวคำว่าขอโทษและจะไม่กระทำอีก
  - ข ไม่สนใจแต่ียวพ่อและแม่ก็มาจ้อเราเอง
  - ค หนีออกจากบ้านเพื่อให้พ่อแม่ออกตามหา
  - ง ไม่คุยกับพ่อแม่จนกว่าพ่อแม่จะมาคุยด้วย

11. สถานการณ์ใด ปลอดภัยจากการติดเชื้อเอชไอวีที่สุด

- ก ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
- ข รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ค ออกกำลังกายเป็นประจำ
- ง พักผ่อนให้เพียงพอ

12. ข้อใดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวีและการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

- ก การแต่งกายล่อแหลมออกไปเที่ยวกลางคืน
- ข แต่งกายเรียบร้อยเมื่อออกนอกบ้าน
- ค ไปเที่ยวสวนสัตว์กับครอบครัว
- ง ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

13. ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร เกิดขึ้นกับวัยใดมากที่สุด

- ก วัยเด็ก
- ข วัยรุ่น
- ค วัยผู้ใหญ่
- ง วัยชรา

14. นักเรียนควรปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามอย่างไร เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

- ก หาทางสนิทสนมเมื่อรู้สึกชอบ
- ข ไม่ถูกเนื้อต้องตัวกันและกัน
- ค ฉวยโอกาสจับมือเมื่อมีโอกาส
- ง ไม่สนิทสนมหรือพูดคุยด้วย

15. สิ่งใดคือเครื่องป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยที่สุด

- ก ถุงยางอนามัย
- ข ห่วงคุมกำเนิด
- ค การทำหมันชาย
- ง ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

16. ข้อใดเป็นผลที่เกิดจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

- ก แต่งงานตั้งแต่อายุยังน้อย
- ข จบการศึกษาก่อนเพื่อนคนอื่น
- ค ต้องแยกจากเพื่อนมาอยู่กับครอบครัว
- ง ตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรและการทำแท้ง

17. ถ้าเพื่อนชวนไปเที่ยวกลางคืน นักเรียนควรทำอย่างไร
- ก ไปกับเพื่อนด้วย
  - ข ตนเองไม่ไปแต่บอกให้เพื่อนไปเอง
  - ค ตนเองไม่ไปและเตือนเพื่อนไม่ให้ไป
  - ง ปฏิเสธเพื่อนเพราะต้องการไปคนเดียว
18. การกระทำใดเป็นการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
- ก เล่นอินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับเรื่องเพศ
  - ข ทดลองใช้สินค้าเกี่ยวกับเรื่องเพศ
  - ค ศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับอันตรายทางเพศ
  - ง แต่งกายล่อแหลมเลียนแบบนักแสดงที่ชอบ
19. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรไม่ก่อให้เกิดปัญหาใด
- ก เป็นที่อิจฉาของเพื่อน
  - ข เสียการเรียน
  - ค โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
  - ง การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
20. เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศควรปรึกษาใครเป็นอันดับแรก
- ก เพื่อน
  - ข ปรึกษาพี่หรือน้อง
  - ค แก้ปัญหาด้วยตนเอง
  - ง ปรึกษาพ่อแม่ผู้ปกครอง
21. การต่อตัวต้องอาศัยคุณสมบัติใดเป็นสำคัญ
- ก ความคล่องตัว
  - ข การทรงตัว
  - ค ความอ่อนตัว
  - ง ความอดทน
22. การเดินแปรขบวนประกอบเพลงมาร์ชให้พร้อมเพียงกัน ควรปฏิบัติอย่างไร
- ก เดินตามใจตนเอง
  - ข เดินตามคนข้างหน้า
  - ค เดินตามคำสั่งของครู
  - ง เดินตามจังหวะของเพลง

23. หลักการสำคัญของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คืออะไร

- ก เคลื่อนไหวซ้ำๆ
- ข เน้นการเคลื่อนไหวลำตัว
- ค เน้นการเคลื่อนไหวส่วนเท้า
- ง เน้นการบริหารทุกส่วนของร่างกาย

24. การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายแอโรบิกมีประโยชน์อย่างไร

- ก ช่วยทำให้ประสาทตื่นตัว
- ข ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
- ค ช่วยให้ร่างกายมีความพร้อม
- ง ช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับแน่น

25. การยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานสามารถนำไปพัฒนาทักษะกีฬาชนิดใด

- ก ยิมนาสติก
- ข ยกน้ำหนัก
- ค วាយน้ำ
- ง กรีฑา

26. การออกกำลังกายเป็นประจำส่งผลอย่างไร

- ก ภูมิคุ้มกันโรคต่ำลงทำให้เจ็บป่วยง่าย
- ข มีสุขภาพร่างกายและบุคลิกภาพที่ดี
- ค เล่นกีฬาเก่งกว่าผู้อื่น
- ง สติปัญญาดีขึ้น

27. ข้อใดเป็นลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ

- ก เป็นกิจกรรมที่ต้องทำที่บ้าน
- ข เป็นกิจกรรมที่ต้องเล่นกับเพื่อน
- ค เป็นกิจกรรมที่ต้องมีการแข่งขัน
- ง เป็นกิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่าง

28. การเล่นเกมช่วยพัฒนาทักษะความคิดในข้อใด

- ก ภาษาไทย
- ข คณิตศาสตร์
- ค สังคมศึกษา
- ง ภาษาอังกฤษ

29. การเล่นเกมนำไปสู่กีฬาเป็นประจำส่งผลอย่างไร

- ก หายเจ็บป่วย
- ข เรียนหนังสือเก่งขึ้น
- ค เจริญอาหารมากขึ้น
- ง มีพื้นฐานการเล่นกีฬาดีขึ้น

30. ถ้ากลุ่มของนักเรียนเล่นเกมแพ้ ควรปฏิบัติอย่างไร

- ก ต่อว่าเพื่อนในทีมว่าเล่นไม่ดี
- ข ยอมรับและยินดีกับฝ่ายชนะ
- ค ทำฝ่ายตรงข้ามให้แข่งใหม่
- ง เข้าไปทำร้ายฝ่ายตรงข้าม