



โรงเรียนพระกุมารเยซูโนนสมบุรณ์ อำเภอบ้านแฮด จังหวัดขอนแก่น

ข้อสอบกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กลางภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

ข้อสอบแบบเลือกตอบ จำนวน 20 ข้อ คะแนนเต็ม 10 คะแนน เวลา 40 นาที

ชื่อ-สกุล.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. สิ่งแวดล้อม มีความหมายว่าอย่างไร

- ก น้ำ,อากาศ
- ข ยารักษาโรค
- ค แหล่งเพาะปลูก
- ง สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรา

2. ข้อใด คือผลดีของการมีสิ่งแวดล้อมที่ดี

- ก รูปร่างดี
- ข เรียนเก่ง
- ค มีสุขภาพดี
- ง หน้าตาสวยงาม

3. การทิ้งขยะลงแม่น้ำ มีผลเสียอย่างไร

- ก ทำให้น้ำเน่าเหม็น
- ข ทำให้น้ำสะอาด
- ค ทำให้น้ำแห้งขอด
- ง ทำให้สัตว์น้ำตัวโตขึ้น

4. การอยู่ใกล้กองขยะ จะมีผลอย่างไร

- ก กินอาหารได้น้อย
- ข เจ็บป่วยบ่อย
- ค มีวิวัฒนาการที่ดี
- ง สุขภาพร่างกายแข็งแรง

5. ข้อใด ช่วยลดปัญหาอากาศเป็นพิษได้

- ก ไม่เผาขยะมูลฝอย
- ข สูบบุหรี่เมื่ออยู่ในบ้าน
- ค ใช้น้ำมันไร้สารตะกั่ว
- ง ไม่หุงอาหารจากเตาถ่าน

6. บ้านที่ถูกสุขลักษณะควรเป็นอย่างไร

- ก มีต้นไม้มาก
- ข มีสมาชิกมาก
- ค มีฐานะร่ำรวย
- ง สะอาดสวยงาม

7. ทำไม เราไม่ควรทิ้งขยะในที่รกร้าง

- ก ทำให้เจ้าของที่โกรธ
- ข ทำให้เพื่อนบ้านไม่คบ
- ค ทำให้เด็กไม่มีที่วิ่งเล่น
- ง ทำให้เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค

8. บ้านเรือนที่ถูกสุขลักษณะ จะทำให้ผู้ที่อยู่อาศัยมีลักษณะอย่างไร

- ก ฐานะดี
- ข สุขภาพดี
- ค มารยาทดี
- ง ความคิดดี

9. การกำจัดบริเวณที่มีน้ำท่วมขัง ช่วยป้องกันการแพร่พันธุ์ของสัตว์ชนิดใด

- ก หนู
- ข ยุง
- ค คางคก
- ง แมลงสาบ

10. การอยู่ในสิ่งแวดล้อมใด ส่งผลให้มีสุขภาพดี

- ก ชุมชนที่มีน้ำเน่าเสีย
- ข การจราจรแออัด
- ค บ้านอยู่ใกล้โรงงานอุตสาหกรรม
- ง บ้านที่มีการทำความสะอาดทุกวัน

11. ถ้าเรานอนในห้องนอนที่อับชื้น อากาศไม่ถ่ายเท จะมีผลต่อเราอย่างไร

- ก มีคุณภาพชีวิตที่ดี
- ข ร่าเริง แจ่มใส
- ค เจ็บป่วยง่าย
- ง สุขภาพดีขึ้น

12. การที่เรามีอาการคันอยู่เสมอ มีประโยชน์ในด้านใด

- ก สุขภาพจิตดี
- ข ร่างกายแข็งแรง
- ค เรียนเก่งกว่าคนอื่น
- ง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน

13. ถ้านักเรียนเกิดความเครียดจะหาทางออกอย่างไร จึงเหมาะสมที่สุด

- ก เล่นกีฬา
- ข อ่านหนังสือเรียน
- ค อยู่คนเดียวเงียบๆ
- ง ไปเที่ยวกลางคืนกับเพื่อน

14. เมื่อเราเครียดมากๆ ร่างกายของเราจะเป็นอย่างไร

- ก แข็งแรงขึ้น
- ข ปวดศีรษะ
- ค นอนหลับสนิท
- ง มีภูมิคุ้มกันสูง

15. สภาวะอารมณ์ใด ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

- ก รัก
- ข ชื่นชอบ
- ค โกรธ
- ง สบายใจ

16. ถ้าเราได้พักผ่อนเต็มที่ ผลจะเป็นอย่างไร

- ก จิตใจสงบ
- ข ปราศจากโรคภัย
- ค กินอาหารได้มาก
- ง อารมณ์แจ่มใส

17. การมีอารมณ์โกรธง่าย ทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองอย่างไร

- ก จิตใจหม่นหมอง
- ข ร่างกายแข็งแรง
- ค มักถูกพ่อแม่ตักเตือน
- ง ทำให้มีโรคประจำตัว

18. ใคร ควรมีความสุขที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

- ก ดัน อารมณ์ดีเสมอ
- ข ตอง เสียใจมากที่แมวตาย
- ค ต้อม เครียดที่สอบไม่ผ่าน
- ง แต้ว อิจฉาที่เพื่อนเรียนเก่ง

19. คนที่เพื่อนๆรัก มักมีลักษณะอย่างไร

- ก ร้ารวย
- ข พุดเก่ง
- ค เรียนเก่ง
- ง ร้าเร็งแจ่มใส

20. ข้อใด ส่งผลเสียต่อร่างกายมากที่สุด

- ก บอย ทำใจได้ที่เป็นโรคมะเร็ง
- ข บาส รู้สึกเครียดมากจึงฟังเพลง
- ค เบส ท้อแท้ในชีวิตเลยเสพยาบ้า
- ง เบล โกรธที่เพื่อนแกล้งแต่ก็ให้อภัย