



โรงเรียนพระกุมารเยซูโนนสมบูรณ์ อำเภอบ้านแฮด จังหวัดขอนแก่น

ข้อสอบกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ปลายภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

ข้อสอบแบบเลือกตอบ จำนวน 30 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน เวลา 40 นาที

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

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหารต้องดูสิ่งใดเป็นสำคัญ

- ก ราคาสินค้า
- ข ฉลากสินค้า
- ค ร้านค้าที่จะซื้อ
- ง รูปทรงของสินค้า

2. องค์ประกอบบนฉลากอาหารข้อใดสำคัญที่สุด

- ก รูปภาพของอาหาร
- ข ปริมาณสุทธิของอาหาร
- ค รางวัลจากการชนะการประกวด
- ง วัน เดือน ปีที่ผลิตและวันหมดอายุ

3. การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารในข้อใดปลอดภัยต่อสุขภาพ

- ก เลือกซื้อโดยดูที่ชื่อ
- ข เลือกซื้อโดยดูที่ปริมาณ
- ค เลือกซื้อโดยดูที่ชื่อผู้ผลิต
- ง เลือกซื้อโดยดูที่เครื่องหมาย ออย.

4. เลขทะเบียนอาหารและยา ใช้ตัวย่อในข้อใด

- ก มอก.
- ข ยอ.
- ค อย.
- ง กม.

5. ยาพาราเซตามอล จัดเป็นยาประเภทใด

- ก ยาอันตราย
- ข ยาสมุนไพร
- ค ยาแผนโบราณ
- ง ยาสามัญประจำบ้าน

6. ข้อใด ไม่ต้องแจ้งไว้ในฉลากยา

- ก วิธีใช้
- ข สรรพคุณ
- ค แพทย์ผู้สั่ง
- ง ชื่อยา

7. ก่อนกินยา ควรทำสิ่งใดเป็นอันดับแรก

- ก ชิมดูรสชาติ
- ข เตรียมน้ำดื่ม
- ค เขย่าขวดดูสียา
- ง อ่านฉลากข้างขวด

8. การกระทำในข้อใดเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากการใช้ยามากที่สุด

- ก รับประทานยาไม่ตรงเวลา
- ข รับประทานยากับน้ำอัดลม
- ค รับประทานยาที่หมดอายุแล้ว
- ง รับประทานยาโดยไม่เขย่าขวด

9. เพราะเหตุใด จึงควรเก็บยาใช้ภายนอกและยาใช้ภายในแยกออกจากกัน

- ก ป้องกันการหยิบยาใช้ผิด
- ข ป้องกันยาหมดอายุ
- ค ป้องกันการเสื่อมคุณภาพ
- ง ป้องกันไม่ให้เด็กมาเล่น

10. อะไรที่ทำให้ผู้ป่วยอาเจียนได้ เมื่อกินสารเคมีเข้าไปในร่างกาย

- ก น้ำเปล่า
- ข น้ำอัดลม
- ค น้ำหวาน
- ง ไซติบ

11. ข้อใด เป็นการปฐมพยาบาล

- ก การตามแพทย์มารักษา
- ข การพาผู้ป่วยไปพบแพทย์
- ค การป้องกันอันตรายเบื้องต้น
- ง การช่วยเหลือผู้ป่วยก่อนส่งแพทย์

12. ถ้าถูกผึ้งต่อย ควรทำอะไรเป็นขั้นแรก

- ก เอาเหล็กในออก
- ข ใช้เชือกรัดเหนือบาดแผล
- ค ล้างบาดแผลด้วยแอลกอฮอล์
- ง ทาบาดแผลด้วยทิงเจอร์ไอโอดีน

13. ข้อใด ไม่ใช่การปฐมพยาบาลเมื่อมีบาดแผล

- ก ซับเลือดให้หยุดไหล
- ข ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด
- ค ปิดผ้าก๊อชหลังทายาแล้ว
- ง ใช้เชือกรัดบริเวณใต้แผล

14. ข้อใด ไม่ใช่อาการของคนจะเป็นลม

- ก หน้าซีด
- ข ตัวเย็น
- ค ปวดท้อง
- ง ใจสั่น

15. ข้อใด เป็นประโยชน์ของการปฐมพยาบาล

- ก เพื่อบรรเทาความเจ็บป่วย
- ข แพทย์รักษาได้ทันทั่วทั้งที่
- ค หายจากการเจ็บป่วยทันที
- ง ป้องกันการเจ็บป่วยซ้ำอีก

16. ข้อใด เป็นโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

- ก ไข้หวัด
- ข มะเร็งปอด
- ค ตาแดง
- ง ตับแข็ง

17. ข้อใด ไม่ใช่ลักษณะของผู้ที่สูบบุหรี่

- ก ฟันดำ
- ข มีกลิ่นปาก
- ค เหงือกแดง
- ง ปากดำ

18. ผู้ใด มีโอกาสเป็นโรคตับแข็ง

- ก สมชาย ขายน้าแข็ง
- ข สมศักดิ์ สูบบุหรี่จัด
- ค สมพร ชอบกินถั่วต้ม
- ง สมทรง ดื่มสุราทุกวัน

19. ข้อใด ไม่ใช่สาเหตุของการติดสารเสพติด

- ก อยากดัง
- ข ถูกหลอก
- ค เพื่อนชวน
- ง อยากทดลอง

20. ข้อใด เป็นสารพิษที่มีอยู่ในบุหรี่

- ก ออกซิเจน
- ข นิโคติน
- ค ฟิมเสน
- ง การบูร

21. กีฬาแชร์บอลเป็นพื้นฐานของกีฬาชนิดใด

- ก ฟุตบอล
- ข บาสเกตบอล
- ค วอลเลย์บอล
- ง เทเบิลเทนนิส

22. ทักษะในข้อใดมีความสำคัญในการเล่นกีฬาแชร์บอลมากที่สุด

- ก ความคล่องแคล่วว่องไว
- ข ความแข็งแรงทนทาน
- ค การทรงตัวที่ดี
- ง ความอ่อนตัว

23. การเล่นเกมกีฬาควรยึดหลักในข้อใด

- ก ชัยชนะ
- ข เงินรางวัล
- ค ความมีน้ำใจนักกีฬา
- ง ความมีชื่อเสียง

24. ข้อใด ไม่ใช่ประโยชน์ของการเล่นเกม

- ก การแข่งขัน
- ข ความสามัคคี
- ค ความสนุกสนาน
- ง ร่างกายแข็งแรง

25. กีฬาแชร์บอลมีผู้เล่นฝ่ายละกี่คน

- ก 5 คน
- ข 6 คน
- ค 7 คน
- ง 8 คน

26. การเล่นเกมกีฬาแชร์บอลต้องอาศัยทักษะด้านใด มากที่สุด

- ก ความอดทน
- ข ความแม่นยำ
- ค ความแข็งแรง
- ง ความมีระเบียบวินัย

27. การวิ่ง 50 เมตร เป็นการทดสอบด้านใด

- ก ความเร็ว
- ข ความอ่อนตัว
- ค พลังกล้ามเนื้อ
- ง ความทนทานของกล้ามเนื้อ

28. ถ้าเราต้องการทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อขา ควรใช้วิธีในข้อใด

- ก นั่งจอตัว
- ข ยืนกระโดดไกล
- ค งอแขนห้อยตัว
- ง โหนราว

29. การวิ่งสลับฟันปลาช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านใด

- ก ความคล่องแคล่วว่องไว
- ข ความแข็งแรงของขา
- ค ความอ่อนตัว
- ง การทรงตัว

30. บุคคลในข้อใด ต้องทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างสม่ำเสมอมากที่สุด

- ก พนักงานบริษัท
- ข นักเรียน
- ค นักกีฬา
- ง ตำรวจ