แบบทดสอบ วัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น

ชื่อ-สกุล ..... ชั้น ..... เลขที่ .....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. วัยรุ่นโดยทั่วไปมีอายุช่วงใด
ก. 6 – 12 ปี ข. 13 – 18ปี
ค. 19 – 25 ปี ง. 26 – 35ปี

2. ข้อใดเป็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น
ก. น้ำหนักลดลง ข. ส่วนสูงคงที่
ค. เสียงแหลมขึ้น ง. หน้าอกขยาย

3. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของวัยรุ่น
ก. สนใจเพื่อนมากขึ้น ข. ต้องการอิสระ
ค. อารมณ์แปรปรวน ง. ถูกทุกข้อ

4. การเปลี่ยนแปลงทางเพศในเพศชาย ข้อใดถูกต้อง
ก. มีประจำเดือน ข. เสียงสูงขึ้น
ค. หนวดเคราขึ้น ง. หน้าอกขยาย

5. การเปลี่ยนแปลงทางเพศในเพศหญิง ข้อใดถูกต้อง
ก. เสียงทุ้มขึ้น ข. มีประจำเดือน
ค. กล้ามเนื้อมากขึ้น ง. หนวดเคราขึ้น

6. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
ก. พันธุกรรม ข. โภชนาการ
ค. การออกกำลังกาย ง. สภาพอากาศ

7. โภชนาการที่เหมาะสมช่วยให้วัยรุ่นได้รับผลดีในข้อใด
ก. อ้วนง่ายขึ้น ข. เติบโตแข็งแรง
ค. เจ็บป่วยบ่อยขึ้น ง. พัฒนาการล่าช้า

8. วิตามินชนิดใดช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน
ก. วิตามินเอ ข. วิตามินซี
ค. วิตามินดี ง. วิตามินบี

9. ข้อใดเป็นแหล่งอาหารที่ให้โปรตีนสูง
ก. ข้าวสวย ข. ผักใบเขียว
ค. ถั่ว ไข่ เนื้อสัตว์ ง. ผลไม้รสหวาน

10. การพักผ่อนที่เพียงพอมีประโยชน์ต่อวัยรุ่นอย่างไร
ก. ทำให้อ่อนเพลีย ข. ช่วยให้อารมณ์ดี
ค. ทำให้เจ็บป่วยง่าย ง. ทำให้สมาธิลดลง

11. ข้อใดเป็นการดูแลสุขอนามัยที่เหมาะสมของวัยรุ่น
ก. ไม่อาบน้ำบ่อย ข. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
ค. ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น ง. ไม่แปรงฟัน

12. สารเสพติดมีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่นอย่างไร
ก. ช่วยให้เจริญเติบโตเร็วขึ้น ข. ไม่มีผลต่อร่างกาย
ค. ทำลายระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ง. ทำให้นอนหลับสบาย

13. ข้อใดคือผลเสียของการอดอาหาร
ก. สุขภาพแข็งแรง ข. น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว
ค. ขาดสารอาหาร ง. ร่างกายเติบโตดี

14. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้วัยรุ่นในข้อใด
ก. อ่อนแอ ข. แข็งแรง
ค. นอนไม่หลับ ง. เจ็บป่วยง่าย

15. ข้อใดเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมในการใช้เวลาว่าง
ก. เล่นเกมทั้งวัน ข. ดูโทรทัศน์นาน ๆ
ค. ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ ง. นอนทั้งวัน

16. ความเครียดมีผลต่อวัยรุ่นอย่างไร
ก. ร่าเริงสดใส ข. สุขภาพดีขึ้น
ค. อารมณ์มั่นคง ง. อาจทำให้อารมณ์แปรปรวน

17. วัยรุ่นควรตั้งเป้าหมายในชีวิตเพื่ออะไร
ก. เพื่อแข่งขันกับผู้อื่น ข. เพื่อให้ได้ของเล่น
ค. เพื่อความก้าวหน้าในอนาคต ง. เพื่อให้พ่อแม่พอใจ

18. ข้อใดเป็นการตัดสินใจที่ดีของวัยรุ่น
ก. ทำตามเพื่อนทุกอย่าง ข. ไม่คิดก่อนทำ
ค. เลือกสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม ง. ทำสิ่งที่เสี่ยงอันตราย

19. การยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเองช่วยให้วัยรุ่นอย่างไร
ก. ไม่มีความมั่นใจ ข. กล้าแสดงออก
ค. เก็บตัวมากขึ้น ง. หลีกเลี่ยงสังคม

20. ข้อใดเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญสำหรับวัยรุ่น
ก. การแก้ปัญหา ข. การใช้ความรุนแรง
ค. การก้าวร้าว ง. การไม่สนใจผู้อื่น

21. ครอบครัวมีบทบาทสำคัญต่อวัยรุ่นอย่างไร
ก. ให้เงินใช้จ่ายอย่างเดียว ข. ให้ความรักและคำแนะนำ
ค. ห้ามทุกอย่าง ง. ไม่สนใจ

22. ข้อใดไม่ใช่แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับสุขภาพวัยรุ่น
ก. ครู/แพทย์ ข. หนังสือวิชาการ
ค. อินเทอร์เน็ตที่ไม่น่าเชื่อถือ ง. เว็บไซต์หน่วยงานสุขภาพ

23. การมีเพื่อนที่ดีช่วยวัยรุ่นอย่างไร
ก. ชักชวนไปในทางไม่ดี ข. สนับสนุนให้ทำสิ่งที่ดี
ค. ทำให้ติดเกม ง. ทำให้ขาดเรียน

24. ข้อใดเป็นปัจจัยทางพันธุกรรม
ก. การเล่นกีฬา ข. สีผิว
ค. การกินอาหาร ง. การนอนหลับ

25. การดื่มน้ำวันละประมาณเท่าใดจึงเพียงพอสำหรับวัยรุ่น
ก. 1 – 2 แก้ว ข. 3 – 4 แก้ว
ค. 6 – 8 แก้ว ง. 10 – 12 แก้ว

26. ข้อใดเป็นสัญญาณเตือนว่าร่างกายกำลังเครียด
ก. นอนหลับสบาย ข. อารมณ์ดี
ค. ปวดหัว เบื่ออาหาร ง. ร่าเริงตลอดเวลา

27. ข้อใดเป็นแนวทางการป้องกันปัญหาทางเพศในวัยรุ่น
ก. แต่งกายไม่สุภาพ ข. มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน
ค. ศึกษาข้อมูลที่ถูกต้องและปฏิบัติตนเหมาะสม ง. ล้อเลียนเพื่อน

28. ข้อใดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการทางสังคม
ก. เล่นคนเดียว ข. เก็นตัวอยู่บ้าน
ค. เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ง. ไม่พูดคุยกับใคร

29. หากมีปัญหาไม่สบายใจควรทำอย่างไร
ก. เก็บไว้คนเดียว ข. ระบายอารมณ์ด้วยความรุนแรง
ค. ปรึกษาพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ ง. หนีปัญหา

30. ข้อใดคือแนวทางการใช้สื่อออนไลน์อย่างเหมาะสม
ก. ใช้ตลอดเวลา ข. เชื่อทุกข้อมูลที่เห็น
ค. ใช้เท่าที่จำเป็นและระมัดระวัง ง. โพสต์ข้อมูลส่วนตัวทุกอย่าง

LIVEWORKSHEETS