

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. กลุ่มเซลล์ที่มารวมกลุ่มกันเพื่อทำหน้าที่อย่างเดียวกัน เรียกว่าอะไร
ก. อะตอม
ข. โมเลกุล
ค. เนื้อเยื่อ
ง. ระบบอวัยวะ
2. ข้อใดไม่ใช่วิธีการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย
ก. พักผ่อนอย่างเพียงพอ
ข. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ค. รับประทานอาหารบำรุงหรืออาหารเสริม
ง. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่
3. กล้ามเนื้อหัวใจมีลักษณะอย่างไร
ก. ยึดเกาะอยู่กับกระดูก
ข. พบมากที่สุดในร่างกาย
ค. ประกอบด้วยเซลล์กระบอกยาว
ง. เป็นเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อลายชนิดพิเศษ
4. ใครสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของเส้นใต้ถูกต้อง เหมาะสม
ก. คลดัดเส้นให้สั้นจนขีดผิวหนังส่วนปลายนิ้ว
ข. ผิวใช้แปร่งกับผมชักฟอกถูเบาๆ บริเวณเส้น
ค. ดาวนวดนิ้วมือและนิ้วเท้าเป็นประจำ
ง. แดนใช้เล็บไขนวด
5. การสร้างเม็ดสีเมลานินในต่อมขนลดน้อยลงจะทำให้เกิดผลอย่างไร
ก. ผมขึ้นใหม่ ข. ผมหงอก
ค. ผมร่วง ง. ขนลุก
6. ข้อใดกล่าวถึงกล้ามเนื้อในร่างกายได้ถูกต้องที่สุด
ก. มี 1 ชนิด คือ กล้ามเนื้อลาย
ข. มี 2 ชนิด คือ กล้ามเนื้อลาย และกล้ามเนื้อเรียบ
ค. มี 3 ชนิด คือ กล้ามเนื้อลาย กล้ามเนื้อเรียบ และกล้ามเนื้อหัวใจ
ง. มี 4 ชนิด คือ กล้ามเนื้อลาย กล้ามเนื้อเรียบ กล้ามเนื้อหัวใจ และกล้ามเนื้อโครงร่าง
7. กระดูกบริเวณขาและแขนจัดเป็นกระดูกประเภทใด
ก. กระดูกแกน
ข. กระดูกสัน
ค. กระดูกยางค์
ง. กระดูกแบน
8. ระบบกล้ามเนื้อมีหน้าที่อย่างไร
ก. เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย
ข. รักษาอุณหภูมิของร่างกาย
ค. ปกคลุมทุกส่วนของร่างกาย
ง. ทำให้ร่างกายคงรูปร่างอยู่ได้
9. ข้อใดไม่ใช่หน้าที่ของระบบโครงกระดูก
ก. สร้างเม็ดเลือดแดง
ข. เป็นแหล่งสะสมพลังงาน
ค. เป็นโครงสร้างของร่างกาย
ง. เป็นแหล่งสะสมแคลเซียม
10. สารที่เรียกว่า “เมลานิน” จะอยู่ส่วนใดของร่างกาย
ก. บริเวณต่อมใต้สมอง
ข. ผิวหนังชั้นหนังกำพร้า
ค. ผิวหนังชั้นหนังแท้
ง. บริเวณกล้ามเนื้อเรียบ



ใบงานที่ 2 เรื่องการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว

พฤติกรรม ช่วงวัย				
1. ช่วงอายุของคน				
2. อุปนิสัย				
3. โรคที่มักจะเกิดขึ้น				
4. ปัญหาด้านสุขภาพ มักจะเกิดในวัย				
5. วิธีจัดการอารมณ์ ความเครียด				
6. ครอบครัววางแผน ด้านสุขภาพ				
7. นักเรียนบอกวิธีการ ดูแลสุขภาพของ บุคคลในแต่ละช่วงวัย ตามที่ครูกำหนดให้				