



ข้อสอบปลายปี

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

คะแนน 10 คะแนน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

เวลา 60 นาที

ตอนที่ 1 ทำเครื่องหมายกากบาท X ทับข้อที่ถูกต้อง



1.

เนยทิ้งขยะลงในแม่น้ำลำคลองทำให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมใด (พ 4.1 ป 4/1)

ก. มลพิษทางเสียง

ข. ชุมชนแออัด

ค. อากาศเป็นพิษ

ง. ปัญหาน้ำเน่าเสีย



2.

นักเรียนสามารถช่วยผู้ปกครองดูแลบ้านให้ถูกสุขลักษณะได้อย่างไร (พ 4.1 ป 4/1)

ก. ไม้ช่วยคุณพ่อซ่อมไฟฟ้าที่ชำรุด

ข. กวาดกวาดบ้านเป็นประจำ

ค. เก่งพาสัตว์เลี้ยงไปถ่ายที่หน้าบ้านของเพื่อนบ้าน

ง. กล้องซ่อมแซมตัวบ้านที่ชำรุด



3.

การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีมีผลต่อสุขภาพอย่างไร (พ 4.1 ป 4/1)

ก. ร่างกายแข็งแรง

ข. อารมณ์หงุดหงิด

ค. เจ็บป่วยได้ง่าย

ง. วีนได้เร็วขึ้น



4.

พฤติกรรมใดทำให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม (พ 4.1 ป 4/1)

ก. ขี่จักรยานไปโรงเรียน

ข. แยกขยะก่อนทิ้ง

ค. ปล่อยน้ำเสียลงแม่น้ำลำคลอง

ง. ใช้ถุงผ้าเมื่อไปซื้อของ



5.

ข้อใดเป็นลักษณะของผู้ที่อยู่ในสภาวะอารมณ์ที่ดี (พ 4.1 ป 4/2)

ก. หน้าบึ้งไม่พูดกับใคร

ข. หัวเราะเสียงดัง

ค. เก็บตัวอยู่ในห้อง

ง. หงุดหงิดง่าย



6. เมื่อชม้อยมีความเครียด นักเรียนควรแนะนำชม้อยอย่างไร (พ 4.1 ป 4/2)

- | | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| ก. ปรีกษาคณในครอบครัว | ข. เก็บตัวอยู่คนเดียวในห้อง |
| ค. ต้มเครื่องต้มผสมแอลกอฮอล์ | ง. ระบายความเครียดด้วยการทำร้ายสัตว์ |



7. สถานการณ์ใดทำให้เกิดอารมณ์ทางบวก (พ 4.1 ป 4/2)

- | | |
|--------------------|------------------|
| ก. ทำการบ้านไม่ได้ | ข. ทะเลาะกับพี่ |
| ค. ถูกเพื่อนแกล้ง | ง. สอบได้คะแนนดี |



8. ข้อใดเป็นผลของการมีอารมณ์ทางบวก (พ 4.1 ป 4/2)

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| ก. เล่นกีฬาดีขึ้น | ข. หน้าตาสดชื่นแจ่มใส |
| ค. สอบได้คะแนนเพิ่มขึ้น | ง. มีเงินเพิ่มขึ้น |



9. ใครอยู่ในเหตุการณ์ที่ส่งผลให้มีอารมณ์ทางบวก (พ 4.1 ป 4/2)

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| ก. หนึ่ง แบ่งขนมให้เพื่อนรับประทาน | ข. สอง ทำการบ้านไม่เสร็จ |
| ค. สาม ถูกสุนัขขึงไล่กัด | ง. สี่ โดนเพื่อนแกล้ง |



10. นักเรียนจะเจอเครื่องหมายนี้ในสินค้าชนิดใด (พ 4.1 ป 4/3)



- | |
|---------------------|
| ก. น้ำยาล้างห้องน้ำ |
| ข. อาหารกระป๋อง |
| ค. น้ำมันพืช |
| ง. โฟมล้างหน้า |



11

ผลิตภัณฑ์ในข้อใดที่ไม่มีเครื่องหมาย อย. (พ 4.1 ป 4/3)

ก. ขนมเลย์

ข. ชุดนักเรียน

ค. ปลากะป๋อง

ง. น้ำมันพืช



12

ข้อมูลบนฉลากอาหารข้อใดสำคัญที่สุด (พ 4.1 ป 4/3)

ก. วันเดือนปีที่ผลิตและหมดอายุ

ข. ปริมาณสุทธิของอาหาร

ค. ผู้ผลิต

ง. ราคาของอาหาร

13

ข้อความ “ควรบริโภคก่อน 10.10.2564” หมายความว่าอย่างไร (พ 4.1 ป 4/3)

ก. บริโภคภายในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2564

ข. บริโภคภายในวันที่ 10 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2564

ค. บริโภคภายในวันที่ 10 ของทุกเดือน พ.ศ. 2564

ง. บริโภคก่อนสิ้นปี พ.ศ. 2564



14

ทำไมถึงควรอ่านคำเตือนบนสินค้าต่างๆ (พ 4.1 ป 4/3)

ก. ทำให้ทราบถึงอันตรายที่อาจเกิดจากการใช้

ข. ช่วยให้ทราบส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์

ค. ใช้เปรียบเทียบสรรพคุณกับยี่ห้ออื่น

ง. ทำให้ใช้ผลิตภัณฑ์อย่างถูกวิธี



15

การวิ่งระยะสั้นเป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านใด (พ 4.1 ป 4/4)

ก. ความเร็ว

ข. ความทนทาน

ค. การทรงตัว

ง. ความคล่องแคล่วว่องไว

ข้อสอบสุขศึกษาและพลศึกษา ป.4 ปลายปี



16 บุคคลในข้อใดต้องทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างสม่ำเสมอมากที่สุด (พ 4.1 ป 4/4)

ก. แม่บ้าน

ข. นักเรียน

ค. อาจารย์

ง. นักกีฬา



17 ข้อใดเป็นผลที่เกิดจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (พ 4.1 ป 4/4)

ก. ร่างกายแข็งแรง

ข. หน้าตาสวยงาม

ค. รับประทานอาหารอร่อยขึ้น

ง. เรียนหนังสือได้คะแนนดีขึ้น



18 ก่อนทดสอบสมรรถภาพทางกายต้องปฏิบัติอย่างไร (พ 4.1 ป 4/4)

ก. ล้างมือให้สะอาด

ข. อบอุ่นร่างกาย

ค. อัดเตตสถานะบนเฟสปุค

ง. ดื่มน้ำมาก ๆ



19 กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างไร (พ 4.1 ป 4/4)

ก. ช่วยให้ได้คะแนนวิชาพลศึกษาดีขึ้น

ข. ช่วยพัฒนาทักษะการพูด

ค. ใช้คัดเลือกนักกีฬาทีมชาติ

ง. ใช้ทดสอบความสามารถและความพร้อมของร่างกาย



20 ไม่ควรนำยาที่มีลักษณะแบบใดมาใช้ (พ 5.1 ป 4/1)

ก. ยาที่ไม่ได้ห่อบรรจุภัณฑ์

ข. ยาที่ระบุวันหมดอายุชัดเจน

ค. ยาที่มีสีสันสดใส

ง. ยาแคปซูล



ข้อสอบสุขศึกษาและพลศึกษา ป.4 ปลายปี



21. ถ้านักเรียนรู้สึกไม่สบายควรทำอะไร (พ 5.1 ป 4/1)

ก. ไปซื้อยาด้วยตัวเอง

ข. แจ้งอาการให้ผู้ปกครองทราบ

ค. รับประทานยาของผู้ปกครอง

ง. ปล่อยให้อาการหายเองโดยไม่ใช้ย



22. ใครใช้ยาได้ถูกต้อง (พ 5.1 ป 4/1)

ก. กู้กินยาสองเท่าเพราะลืมกินยาเมื่อวาน

ข. ไล่เขย่ายาเม็ดก่อนรับประทาน

ค. แก้มกินยาก่อนอาหาร 30 นาที ก่อนรับประทานอาหาร

ง. ก้อยกินยาที่ไม่มีฉลากยา



23. ถ้ากินยาเกินขนาดจะส่งผลอย่างไร (พ 5.1 ป 4/1)

ก. หายป่วยได้เร็วขึ้น

ข. ส่งผลให้อวัยวะภายในทำงานหนักขึ้น

ค. เป็นการลดระยะเวลาในการรับประทาน เพราะไม่ต้องรับประทานหลายรอบ

ง. ไม่ส่งผลใดๆ



24. การปฐมพยาบาลเบื้องต้นหมายถึงข้อใด (พ 5.1 ป 4/2)

ก. การช่วยให้คนเจ็บมีกำลังใจดีขึ้น

ข. การเตรียมอุปกรณ์ช่วยเหลือคนเจ็บ

ค. การช่วยบรรเทาอาการเบื้องต้นแก่คนเจ็บ

ง. การทำให้คนเจ็บหายจากอาการเจ็บป่วย



ข้อสอบสุขศึกษาและพลศึกษา ป.4 ปลายปี



25

น้อยเป็นลมหมดสติ นักเรียนควรปฐมพยาบาลเบื้องต้นอย่างไร (พ 5.1 ป 4/2)

- ก. กางร่มและให้ดื่มกาแฟ
- ข. นำน้ำเย็นมาสาดใส่เพื่อให้ได้สติ
- ค. นำผ้าเย็นมาเช็ดตามใบหน้าและลำคอ
- ง. ให้นอนหงายและกดศรีษะต่ำลง



26

นิดน้อย โดนแมลงกัดต่อย นักเรียนควรปฐมพยาบาลเบื้องต้นอย่างไร (พ 5.1 ป 4/2)

- ก. ใช้คีมดึงเหล็กในออก และใช้สำลีชุบแอมโมเนียทาบริเวณบาดแผล
- ข. ใช้ผ้ารัดเหนือแผลกันพิษแล่นเข้าสู่หัวใจ
- ค. ให้นอนหงายเอาผ้าเย็นเช็ดหน้า
- ง. บีบนิ้วบริเวณที่ถูกกัดเพื่อให้เหล็กในออก



27

คุณหมอให้ดื่มน้ำและกลืนอาหารนิ่มๆ ห้ามใช้มือแกะหรือล้วง เป็นการปฐมพยาบาลของข้อใด (พ 5.1 ป 4/2)

- ก. สิ่งแปลกปลอมเข้าหู
- ข. สิ่งแปลกปลอมเข้าตา
- ค. สิ่งแปลกปลอมจมนมูก
- ง. สิ่งแปลกปลอมลงคอ



28

การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่ออวัยวะใด (พ 5.1 ป 4/3)

- ก. หัวใจ
- ข. ไต
- ค. ถุงน้ำดี
- ง. ปอด



29

ใครมีโอกาสเป็นโรคตับแข็ง (พ 5.1 ป 4/3)

- ก. ช่าง ตีหมนมก่อนนอน
- ข. ช่าง ตีเครื่องตีหมูกำลังหลังก่อกำลังกาย
- ค. ช่าง ตีหมเหล้าขาวหลังเลิกงาน
- ง. ช่าง ตีน้ำเปล่าวันละ 8 แก้ว

30

ข้อใดเป็นผลของการดื่มสุราเป็นประจำ (พ 5.1 ป 4/3)

ก. เป็นโรคกระเพาะอาหาร

ข. เป็นพิษสุราเรื้อรัง

ค. เป็นมะเร็งในปอด

ง. เป็นมะเร็งลำไส้



31

นักเรียนควรปฏิบัติตามข้อใด (พ 5.1 ป 4/3)

ก. ไปซื้อบุหรี่ให้ลุง

ข. สูบบุหรี่เพื่อให้เพื่อนยอมรับ

ค. นั่งดื่มสุราเป็นเพื่อนพ่อ

ง. ปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนสูบบุหรี่

32

ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ (พ 4.1 ป 4/2)

ก. อยากกินอาหารมากขึ้น

ข. ร้องไห้ง่าย

ค. โกรธเมื่อมีคนมาทำร้ายเพื่อน

ง. รักอิสระมากขึ้น



33

ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (พ 4.1 ป 4/4)

ก. สุขภาพดีขึ้น

ข. เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น

ค. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

ง. หน้าตาดีขึ้น

34

ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน (พ 4.1 ป 4/4)

ก. วิ่งผลัด

ข. ว่ายน้ำ

ค. วิ่งกระโดดไกล

ง. วิ่งมาราธอน



35

ถ้าบริเวณบ้านของนักเรียนมีฝุ่นเป็นจำนวนมาก จะส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพ (พ 4.1 ป 4/1)

ก. ทำให้เกิดอาการระคายเคือง

ข. เกิดการระคายเคืองระบบหายใจ

ค. ทำให้เราได้รับอากาศที่บริสุทธิ์

ง. ทำให้เป็นปัญหาสุขภาพด้านการได้ยิน



36 ใครน่าจะมีสภาวะทางอารมณ์ทางด้านบวก (พ 4.1 ป 4/2)

- ก. ต้ม รู้สึกไม่อยากทานอาหาร
- ข. ต้มมีเพื่อนชอบนินทาผู้อื่น
- ค. ต้อยไปเที่ยวน้ำตกกับครอบครัวช่วงวันหยุด
- ง. แต้นมีเพื่อนบ้านทะเลาะกันเสียงดังทุกวัน



37 สิ่งใดไม่จำเป็นต้องระบุบนฉลากอาหาร (พ 4.1 ป 4/3)

- ก. เครื่องหมาย ออย.
- ข. ร้านที่จำหน่าย
- ค. ส่วนประกอบสำคัญ
- ง. วันหมดอายุ



38 ผลิตภัณฑ์ใดต้องมีวิธีการใช้ระบุไว้ (พ 4.1 ป 4/3)

- ก. ขนมอบัง
- ข. ข้าวกล่องจาก 7-11
- ค. ผงปรุงรส
- ง. ยา



39 ใครปฏิบัติถูกต้องก่อนกินยา (พ 4.1 ป 4/3)

- ก. บีบ ชิมรสชาติของยา
- ข. เบน อ่านฉลากข้างขวดยา
- ค. บวม นำยาไปแช่ตู้เย็น
- ง. บอย เตรียมน้ำดื่มก่อนกินยา



40 ใครปฐมพยาบาลอาการฟกช้ำของเพื่อนได้ถูกต้อง (พ 5.1 ป 4/2)

- ก. ข้าวหอมให้เพื่อนกินยาทันที
- ข. ข้าวสววยยัดกลัมน้ำให้เพื่อน
- ค. ข้าวเจ้าประคบเย็นให้เพื่อน
- ง. ข้าวเหนียวใช้เชือกมัดเนื้อแผล



ข้อสอบสุขศึกษาและพลศึกษา ป.4 ปลายปี

ตอนที่ 2 จับคู่ยากับวิธีใช้ให้ถูกต้อง (พ 5.1 ป 4/1)



บรรเทาอาการปวด ลดไข้



หมวดเวลาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ



บรรเทาอาการปวดท้องจากกระเพาะ



ดื่มเพิ่มเกลือแร่ จากอาการท้องร่วง



เช็ด ทำความสะอาดแผล



ดื่มหลังจากออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา