

คำชี้แจง **ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว**

1. กิจกรรมใดเสริมสร้างความทนทาน
 1. วิ่งสลับฟันปลา 2. กระโดดอยู่กับที่ 3. นั่งและปลายเท้า 4. ยืนจับขาย่อเข้าแตะพื้น
2. ข้อใด **ไม่ใช่** ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 1. จิตใจเบิกบาน 2. ร่างกายอ่อนล้า 3. กล้ามเนื้อแข็งแรง 4. มีสมรรถภาพทางกายดี
3. การเล่นดาบสองมือแบบจำลองในสมัยโบราณมีวัตถุประสงค์อย่างไร
 1. เพื่อหาผู้มีความสามารถ 2. เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
 3. เพื่อฝึกซ้อมและเตรียมตัวในยามสงบ 4. เพื่อให้เกิดความสนุกเพลิดเพลิน
4. การเล่นดาบสองมือ ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านใดมากที่สุด
 1. กำลัง 2. ความแข็งแรง 3. ความเร็ว 4. ความแคล่วคล่องว่องไว
5. ดาบสองมือเป็นอาวุธที่สำคัญของการใดของไทยตั้งแต่สมัยโบราณ
 1. นักล่าสัตว์ 2. ตำรวจ 3. นักกีฬา 4. ทหาร
6. ข้อใดหมายถึง การแสดงความเคารพ เพื่อเป็นสิริมงคล
 1. การรำรำไม้รำ 12 ไม้ 2. การขึ้นพรหมนั่ง
 3. การขึ้นพรหมยืน 4. การถวายบังคม
7. ข้อใด **ไม่ใช่** ประโยชน์ของการรำรำไม้รำทั้ง 12 ไม้
 1. เป็นการถวายความเคารพพรหมทั้ง 4 ทิศ
 2. เป็นการส่งเสริมศิลปะ วัฒนธรรม และนาฏศิลปะของไทย
 3. เป็นการลดอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นกับผู้แสดง
 4. เปิดโอกาสให้ผู้เล่นแต่ละคนได้ศึกษาขั้นเชิง ทำทีของกันและกัน
8. ข้อใดคือการรำรำอยู่กับที่
 1. ไม้รำต่าง ๆ 2. พรหมยืน 3. เดินคล่อ 4. กลับหัวสนาม
9. ข้อใด **ไม่ใช่** เครื่องดนตรีประกอบการเล่นดาบสองมือ
 1. ปี่ชวา 2. ฉิ่ง 3. กลองแขก 4. ระนาดเอก
10. ข้อใด **ไม่ถือว่า** เป็นกีฬาประจำชาติไทย
 1. ตะกร้อ 2. มวยไทย 3. กระบี่กระบอง 4. ฟุตบอลทีมชาติไทย
11. การตัดสินใจไปใช้บริการที่สถานบริการมีหลายประการ **ยกเว้น** ข้อใด
 1. ค่าใช้จ่าย 2. อาการของโรค 3. ความสะดวกสบาย 4. ยาและเครื่องมือแพทย์
12. โรงพยาบาลใดที่ให้บริการรักษาเฉพาะโรค โดยไม่รักษาโรคอื่น
 1. โรงพยาบาลศิริราช 2. โรงพยาบาลตำรวจ
 3. โรงพยาบาลทรวงอก 4. โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

-
13. สถานพยาบาลคู่ใดมีขอบข่ายของการทำงานใกล้เคียงกันที่สุด
1. คลินิก - ร้านขายยา
 2. คลินิก - โรงพยาบาล
 3. โรงพยาบาล - สถานีอนามัย
 4. สถานีอนามัย – ศูนย์บริการสาธารณสุข
14. สถานบริการสุขภาพแห่งใดที่มีเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานคร
1. สถานีอนามัย
 2. โรงพยาบาลศูนย์
 3. โรงพยาบาลชุมชน
 4. ศูนย์บริการสาธารณสุข
15. ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ในข้อใดที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่นมากที่สุด
1. การใส่คอนแทกเลนส์บิกอายส์
 2. การผ่าตัดศัลยกรรม
 3. การปลูกถ่ายอวัยวะ
 4. การจัดฟัน
16. ข้อใดใช้ความเจริญก้าวหน้าในทางที่ผิด
1. การใส่คอนแทกเลนส์แก้ปัญหาสายตาสั้น
 2. การจัดฟันที่ซ้อนเกให้เรียงเป็นระเบียบ
 3. การเสริมจมูกที่หักจากอุบัติเหตุ
 4. การใช้เครื่องมือแพทย์ทำแท้ง
17. ข้อใด **ไม่ใช่** สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด
1. สภาพครอบครัวที่แตกแยก
 2. สภาพร่างกายที่มีความพิการ
 3. ความสะเทือนใจอย่างรุนแรง
 4. การทำงานที่ต้องใช้แรงงานเข้าแลกเงิน
18. การจัดการกับความเครียดข้อใดได้ประโยชน์ที่สุด
1. ดูหนัง
 2. เล่นกีฬา
 3. รดน้ำต้นไม้
 4. เดินเล่นในห้างสรรพสินค้า
19. พฤติกรรมสุขภาพในข้อใดเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ
1. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
 2. การไม่สำส่อนทางเพศ
 3. การรับประทานอาหารน้อยเกินไป
 4. การใช้สารเคมีอย่างระมัดระวัง
20. สาเหตุใดที่ทำให้คนที่มี ความเครียดสูงเป็นโรคต่าง ๆ หรือเกิดอาการต่าง ๆ ขึ้นมานั้นเพราะสาเหตุใด
1. สมองใช้งานมาก
 2. ร่างกายใช้พลังงานมาก
 3. ร่างกายหลังสารเคมีที่เป็นพิษออกมา
 4. ร่างกายและจิตใจจะเกิดความล้าและอ่อนกำลัง
21. ข้อใดอธิบายความหมายของความเครียดได้ **ถูกต้อง**
1. ภาวะที่จิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้รู้สึกกลัว
 2. ภาวะที่จิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้มีความสุข
 3. ภาวะที่จิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้ตื่นเต้นหรือวิตกกังวล
 4. ภาวะที่จิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเศร้า โศกเสียใจ
22. อาการที่เห็นได้ชัดว่าเริ่มเกิดความเครียดคือ
1. เบื่ออาหาร
 2. รับประทานอาหารบ่อยมาก
 3. อารมณ์เสียบ่อย หงุดหงิดง่าย
 4. อยู่กลางแจ้งมักจะเป็นลมบ่อย

23. การที่รู้จักการควบคุมอารมณ์ สามารถยอมรับได้ ทั้งความสำเร็จ และผิดหวังแสดงว่าเป็นบุคคลประเภทใด

- | | |
|------------------|--------------------------------|
| 1. รู้จักตนเอง | 2. รู้จักผู้อื่น |
| 3. เข้าใจในชีวิต | 4. มีความสามารถในการเผชิญปัญหา |

24. ปัญหาสุขภาพจิตก่อให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย ยกเว้น ข้อใด

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 1. คูหนั่งหายใจติดขัด ใจสั่น | 2. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง |
| 3. อุนเฉียว โมโหง่าย | 4. ยิ้ม และหัวเราะตลอดเวลา |

25. คำกล่าวใด ถูกต้อง

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| 1. ความเครียดเป็น โรคติดต่อ | 2. ความเครียดทำให้สุขภาพดี |
| 3. ความเครียดเกิดได้กับทุกคน | 4. ความเครียดไม่สามารถกำจัดได้ |

26. วิธีใดเป็นวิธีระบายอารมณ์ที่ ถูกต้อง

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. หนีออกจากบ้าน | 2. ไปนอนค้างบ้านเพื่อน |
| 3. ไปเตะฟุตบอลแรงๆ | 4. รื้อกระจายสิ่งของ |

27. การเข้าใจและยอมรับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นจะมีผลดีอย่างไร

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| 1. เข้ากับคนไม่ได้ | 2. มีสุขภาพจิตที่แปรปรวน |
| 3. อยู่ในสังคมได้อย่างมีปกติสุข | 4. มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง |

28. ข้อใดคือความหมายของความเครียด

1. อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว
2. การเปลี่ยนแปลงของจิตใจตามสภาพแวดล้อม
3. ภาวะความวุ่นวายทางจิตใจ รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ
4. ภาวะการปรับตัวของจิตใจเพื่อแก้ไขปัญหิต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญ

29. หากเกิดอารมณ์ไม่ดีเกิดขึ้น ควรจัดการอย่างไรจึงเหมาะสม

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. ออกลั่นเอาไว้ ไม่แสดงออกมา | 2. แสดงออกอย่างเต็มที่และเปิดเผย |
| 3. ควบคุมและหาทางระบายออกอย่างเหมาะสม | 4. รีบไปหาจิตแพทย์ทันทีเมื่อเกิดอารมณ์ไม่ดี |

30. ข้อใด **ไม่ใช่** วิธีระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสม

1. ขว้างปาสิ่งของของตนเองจะได้อารมณ์ดีขึ้น
2. ระบายความรู้สึกให้พ่อแม่ เพื่อนสนิทหรือครูอาจารย์ฟัง
3. หากเป็นเหตุการณ์ไม่รุนแรงก็ไม่ควรแสดงความรู้สึกออกมา
4. ควรหาสิ่งอื่นทำเพื่อความเพลิดเพลินจะได้ลืมเรื่องที่ทำให้อารมณ์ไม่ดี

31. บุคคลในข้อใดรู้จักสร้างคุณค่าในตนเองหลังจากรับการบำบัดรักษาสารเสพติด

- | | |
|---|---|
| 1. อาริยา นอนอยู่บ้านเฉย ๆ เพราะอายุผู้อื่น | 2. สิริมา ต่ำหนิตนเองเสมอที่ไปติดสารเสพติด |
| 3. กฤติกา ทำงาน โดยไปรับจ้างเป็นเด็กเสิร์ฟ | 4. อิศราวดี กลับไปคบกับเพื่อนที่เสพสารเสพติดกลุ่มเดิม |

32. สารเสพติดชนิดใดที่เป็นปัญหาสำคัญในปัจจุบัน
1. ฟีน
 2. ยาบ้า
 3. โคเคอิน
 4. แอลเอสดี
33. ข้อใด **ไม่เกี่ยวข้อง** กับชุมชนบำบัดผู้ติดสารเสพติด
1. การไปพบนักจิตวิทยา
 2. การจัดกิจกรรมให้ผู้ที่เคยติดสารเสพติดมาเล่าประสบการณ์
 3. การให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชน
 4. การให้กลุ่มวัยรุ่นรวมตัวกันคิดจัดกิจกรรมที่สร้างประโยชน์แก่สังคม
34. ข้อใดเป็นการบำบัดรักษาทางจิตใจให้แก่ผู้ติดสารเสพติด
1. การให้คำปรึกษาโดยนักจิตวิทยา
 2. การใช้ยากระตุ้นประสาท
 3. การรักษาให้คงสภาพการติดสารเสพติด
 4. การใช้ยาต้านฤทธิ์สารเสพติด
35. ข้อใด **ไม่ใช่** การช่วยเหลือฟื้นฟูหลังการบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด
1. ไม่อยากเข้าไปคุยกับเพื่อนที่เพิ่งเลิกสารเสพติด
 2. พาเพื่อนที่เลิกสารเสพติดไปออกกำลังกายเป็นประจำ
 3. พยายามให้เวลาดูแลเอาใจใส่ น้องชายที่เพิ่งเลิกสารเสพติด
 4. จัดกิจกรรมประกวดเต้นแอโรบิกให้กับกลุ่มเพื่อน ๆ ที่เลิกสารเสพติดแล้ว
36. ข้อใดกล่าว **ถูกต้อง** เกี่ยวกับแหล่งบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
1. เป็นหน่วยงานบำบัดรักษาทางจิตโดยเฉพาะ
 2. เป็นหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวกับการแก้ปัญหาผู้ค้าสารเสพติด
 3. เป็นหน่วยงานที่ให้บริการด้านสุขภาพแก่ประชาชนทั่ว ๆ ไป
 4. เป็นหน่วยงานที่ให้การบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติดต่าง ๆ
37. ข้อใดคือสาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นในสังคมยุคปัจจุบันติดสารเสพติด
1. ขาดประสบการณ์เกี่ยวกับสารเสพติด
 2. ขาดความรู้เกี่ยวกับโทษภัยของสารเสพติด
 3. ขาดความตระหนักในโทษของสารเสพติด
 4. ขาดผู้แนะนำเกี่ยวกับโทษภัยของสารเสพติด
38. ข้อใด **ไม่ใช่** ประโยชน์จากพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕
1. ลดปัญหาอาชญากรรม
 2. ช่วยลดปัญหาผู้ต้องโทษสั้นเรือนจำ
 3. ช่วยเพิ่มงบประมาณในหน่วยงานที่ดูแล
 4. ให้โอกาสผู้ติดสารเสพติดได้กลับตัวเป็นคนดี
39. เมื่อนักเรียนรู้สึกตัวว่าถูกหลอกให้เสพลิงเสพติด ควรปฏิบัติอย่างไร
1. ซื่อยามรักษา
 2. รีบปรึกษาพ่อแม่ทันที
 3. บำเพ็ญศิลปปฏิบัติธรรม
 4. ปรึกษากับเพื่อนสนิท
40. หากต้องต่อสู้กับคนร้าย จุดอ่อนในร่างกายข้อใดที่ทำให้หยุดคนร้ายได้ผลดีที่สุด
1. ท้ายทอย
 2. ต้นแขน
 3. หัวเข่า
 4. เท้า

41. สิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้การบำบัดฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดประสบความสำเร็จได้ คือสิ่งใด
1. ชุมชนยอมรับ
 2. โอกาสที่สังคมเปิดให้
 3. ความพร้อมของครอบครัว
 4. ความพร้อมของผู้ที่จะรับการบำบัด
42. พ่อแม่ควรปฏิบัติอย่างไรเพื่อไม่ให้ลูกไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด
1. ให้เงินใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น
 2. เข้มงวดกวดขันเมื่อเด็กทำผิด
 3. ไม่อนุญาตให้ออกไปเที่ยวลำพัง
 4. เอาใจใส่ดูแล ให้ความรักความอบอุ่น
43. ข้อใดคือสถานการณ์กับชนที่พบในสังคมไทย มากที่สุด
1. การเกิดเพลิงไหม้
 2. การเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์
 3. การถูกจับเป็นตัวประกัน
 4. การทำสงครามระหว่างประเทศ
44. ข้อใดเป็นวิธีช่วยให้หลีกเลี่ยงจากอบายมุขได้
1. การปฏิเสธและต่อรองอย่างเหมาะสม
 2. นั่งดูเพื่อนเล่นการพนันเป็นประจำ
 3. คบเพื่อนที่มั่วสุ่มกันในทางที่ผิด
 4. ทำเล่นเกมแข่งกับเพื่อน
45. ถ้านักเรียนอยู่ในเหตุการณ์ลมพายุและฝนฟ้าคะนอง ต้องปฏิบัติอย่างไร
1. หลบอยู่ในที่มั่นคง แข็งแรง
 2. หลบใต้ป้ายโฆษณาอันใหญ่
 3. หลบอยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่
 4. อยู่ในที่โล่งแจ้ง
46. ทักษะชีวิตในข้อใดที่ใช้ป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์กับชนในชีวิตประจำวัน ได้มากที่สุด
1. ทักษะการเอาตัวรอด
 2. ทักษะการเจรจาต่อรอง
 3. ทักษะการปฏิเสธ
 4. ทักษะการต่อสู้และป้องกันตัว
47. สถานที่ใดที่เสี่ยงต่อการถูกบังคับและข่มขืนมากที่สุด
1. สวนสาธารณะ
 2. ถนนที่เปลี่ยว
 3. ตลาดนัด
 4. ป้ายรถประจำทาง
48. การอยู่ในที่เปลี่ยวจะมีอันตรายอย่างไร
1. อาจถูกรถชน
 2. อาจเกิดความกลัว
 3. อาจถูกจี้ปล้นได้
 4. อาจถูกสุนัขไล่กัด
49. การกระทำของบุคคลใดมีพฤติกรรมเสี่ยงมากที่สุด
1. อ่อน ชอบเล่นการพนัน
 2. อ้อด ชอบเที่ยวกลางคืนทุกเสาร์
 3. อ้อน ข้ามถนนโดยไม่ใช้สะพานลอย
 4. อี้ด ไม่รับประทานอาหารเช้าเพราะต้องรีบไปทำงาน
50. การมั่วสุ่มเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ทำให้เกิดผลเสียมากมาย ยกเว้น ข้อใด
1. ผลเรียนตกต่ำ
 2. ใช้คอมพิวเตอร์ได้เก่งขึ้น
 3. เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ
 4. เกิดพฤติกรรมเลียนแบบความรุนแรงจากเกมคอมพิวเตอร์



โรงเรียนบูรณะศึกษา

ระดับชั้น

วิชา

ชื่อ - สกุล

เลขที่ประจำตัวบัตรประชาชน 13 หลัก												
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

รหัสวิชา				
0	0	0	0	0
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
6	6	6	6	6
7	7	7	7	7
8	8	8	8	8
9	9	9	9	9

เลขประจำตัวนักเรียน				
0	0	0	0	0
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
6	6	6	6	6
7	7	7	7	7
8	8	8	8	8
9	9	9	9	9

คำแนะนำ

- ♦ ใช้ดินสอดำ 2B เท่านั้น ระบายวงกลมทุกวงที่ต้องการให้คำตอบ
- ♦ ถ้าต้องการแก้ไข ให้ใช้ยางลบให้สะอาดก่อน จึงระบายวงใหม่
- ♦ ห้ามขีดเขียนที่อื่นใดนอกเหนือจากที่ระบุไว้

