

## คำชี้แจง      ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดคือความหมายของสุขบัญญัติแห่งชาติ
  1. ข้อปฏิบัติที่ควรหลีกเลี่ยง
  2. ข้อปฏิบัติที่ไม่ควรทำตาม
  3. ข้อปฏิบัติที่ทำให้สุขภาพดี
  4. ข้อกำหนดที่ต้องปฏิบัติตาม
2. ข้อใดเป็นการกระทำที่มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม
  1. ทิ้งขยะในถังขยะ
  2. ใช้เงินอย่างประหยัด
  3. รอรถประจำทางตรงป้าย
  4. ใช้บริการห้องน้ำสาธารณะ
3. ถ้าเกิดปัญหาขึ้นในครอบครัว ควรปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติข้อใด
  1. หลีกเลี่ยงการพูดปะทุคุยกัน
  2. ร่วมกันแก้ไขปัญหาในครอบครัว
  3. ตัดสินปัญหาด้วยการใช้ความรุนแรง
  4. ใ้บุคคลอื่นเป็นผู้ตัดสินและแก้ไขปัญหาแทน
4. การติดตามข่าวสารสุขภาพมีผลดีอย่างไร
  1. ทำให้เด่นกว่าคนอื่น
  2. ทำให้เพื่อน ๆ ยกย่อง
  3. ช่วยเพิ่มความรู้รอบตัว
  4. ป้องกันตนเองจากโรคได้
5. แหล่งข้อมูลข่าวสารสุขภาพใดที่รับเรื่องราวร้องทุกข์จากผู้บริโภค
  1. สายด่วนผู้บริโภค
  2. สายด่วนกินดี สุขภาพดี
  3. สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
  4. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
6. การเลือกซื้อผลไม้ ควรเลือกอย่างไร
  1. มีราคาแพง
  2. มีตามฤดูกาล
  3. ไม่มีรอยตำหนิ
  4. นำเข้าจากต่างประเทศ
7. ข้อใดคือหลักการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ปลอดภัย
  1. ซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีฉลาก
  2. ซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีผู้นิยาม
  3. ซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีราคาสูง
  4. ซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีราคาถูก
8. ขนมหีบบรรจุหีบห่อทุกชนิดจะต้องมีเครื่องหมายใด
  1. เครื่องหมาย อย.
  2. เครื่องหมายเตือนอันตราย
  3. เครื่องหมายมาตรฐานทั่วไป
  4. เครื่องหมายมาตรฐานบังคับ
9. ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะใดปลอดภัยในการบริโภคมากที่สุด
  1. ใส่อารกัมมูด
  2. บรรจุอยู่ในหีบห่อ
  3. ผลิตในประเทศไทย
  4. มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ
10. โฆษณาในข้อใดที่น่าเชื่อถือ
  1. ครีมเบบี้อิน หน้าใสไร้สิว
  2. ยาตีฟันไวท์บริ่งฟันขาวใน ๑ นาที
  3. น้ำดื่มครึ่ง คืมแล้วสดชื่นตลอดวัน
  4. ไข่ไก่ตราดีจัง กินแล้วสุขภาพแข็งแรง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 15101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

- 
11. ทำไมเราจึงต้องอ่านฉลากก่อนซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ
    1. เพื่อได้ผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณมาก
    2. เพื่อได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคนนิยมใช้
    3. เพื่อได้ผลิตภัณฑ์ที่มีรสชาติอร่อย
    4. เพื่อได้ผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์
  12. ไข่เค็มออกมามีกระเพาะฤดูใด
    1. ฤดูฝน
    2. ฤดูหนาว
    3. ฤดูร้อน
    4. ฤดูใบไม้ผลิ
  13. การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคมะเร็งอย่างไร
    1. ทำให้หายจากโรคที่เป็นอยู่
    2. ทำให้ไม่เกิดโรคใดๆ อีกเลย
    3. ทำให้สุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ
    4. ทำให้สิ่งแวดล้อมของประเทศดีขึ้น
  14. เมื่อป่วยเป็นโรคไข้หวัดควรดูแลรักษาตนเองเบื้องต้นอย่างไร
    1. รับประทานยาลดไข้และนอนหลับพักผ่อน
    2. ออกกำลังกายและรับประทานยา
    3. อาบน้ำสระผมวันละหลายครั้ง
    4. ดื่มน้ำร้อนมากๆ
  15. ข้อใดเป็นลักษณะอาการของผู้ที่เป็นโรคไข้หวัด
    1. ถ่ายเหลวหลายครั้ง
    2. มีจุดเลือดสีแดงตามตัว
    3. ไอ จาม มีไข้ และน้ำมูก
    4. มีตุ่มและผื่นสีแดงขึ้นตามตัว
  16. ข้อใดไม่ใช่การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่
    1. ไม่ออกไปกลางแดดจัดมากๆ
    2. สวมเสื้อผ้าสบายๆ เมื่ออากาศเย็น
    3. ไม่ใช้ของใช้ร่วมกับผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัดใหญ่
    4. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่
  17. ข้อใดเป็นการป้องกันโรคได้ดีที่สุด
    1. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
    2. ไม่ยุ่งเกี่ยวกับผู้เป็นโรค
    3. ฉีดวัคซีนป้องกัน
    4. กินอาหารมาก
  18. ข้อใดเป็นอาการของโรคไข้หวัดใหญ่
    1. มีผื่นขึ้นตามตัว
    2. มีไข้สูง หนาวสั่น
    3. ชาบริเวณปลายมือ
    4. มีจุดสีแดงขึ้นตามตัว
  19. สถานที่ทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ได้
    1. โรงพยาบาล
    2. สวนสาธารณะ
    3. ห้างสรรพสินค้า
    4. สถานที่ก่อสร้าง
  20. เมื่อปวดศีรษะและมีไข้ นักเรียนควรดูแลรักษาตนเองอย่างไร
    1. รับประทานยาแก้ปวดศีรษะ ดิบๆ
    2. ไม่อยู่ร่วมบ้านหลังเดียวกับผู้อื่น
    3. รับประทานยาแก้ปวดศีรษะและลดไข้
    4. รับประทานยาแก้แสบและนอนพักผ่อน
  21. บุคคลใดมีโอกาสติดเชื้อไวรัสหวัดมากที่สุด
    1. ครอบครัวยากจน
    2. บ้านเปิดร้านขายบุหรี่ย
    3. ชอบเก็บตัวเงียบอยู่คนเดียว
    4. คบเพื่อนที่เสพยาเสพติด

- .....
22. นักเรียนไม่ควรคบเพื่อนในข้อใดเพื่อป้องกันตัวเองจากสารเสพติด
1. คุณ กินเก่ง
  2. บอล สิบบุหรี
  3. โต้ง เรียนไม่เก่ง
  4. ทิน ชอบแกล้งเพื่อน
23. ถ้ามีเพื่อนชักชวนให้ดื่มสุราด้วย นักเรียนควรทำอย่างไร
1. ดื่มเพียงเล็กน้อย
  2. คำว่าเพื่อนคนนั้น
  3. ปฏิเสธ แต่อยู่คุยด้วย
  4. ปฏิเสธ แล้วรีบกลับบ้าน
24. ข้อใดเป็นการป้องกันตนเองให้พ้นจากสารเสพติด
1. รับสิ่งของจากคนแปลกหน้าที่ดูน่าเชื่อถือเท่านั้น
  2. ทดลองใช้สารเสพติดเพื่อให้รู้ถึงโทษ
  3. ไม่ทดลองใช้สารเสพติด
  4. รักษาร่างกายให้สะอาด
25. ครอบครัวใดที่ลูกมีโอกาสติดสารเสพติด
1. แม่ไม่มีเวลา
  2. พ่อให้เงินไว้ใช้
  3. แม่พูดคุยกับลูกก่อนนอน
  4. พ่อชวนเพื่อนมาดื่มสุราที่บ้าน
26. ครอบครัวที่มีปัญหา เป็นสาเหตุให้ลูกติดสารเสพติดได้เพราะเหตุใด
1. ลูกหาซื้ออ้าง
  2. ลูกขาดที่ปรึกษา
  3. ลูกไม่มีเงินไว้ใช้
  4. ลูกอับอายเพื่อน ๆ
27. ข้อใดเป็นการติดสารเสพติดที่เกิดจากปัญหาสุขภาพ
1. ขาดความอบอุ่น
  2. ใช้จ่ายติดต่อกัน
  3. เลียนแบบพฤติกรรม
  4. ต้องการเข้ากลุ่มเพื่อน
28. ผู้ที่ติดสารเสพติดจะมีลักษณะอย่างไร
1. จิตใจแจ่มใส
  2. หน้าตาสดชื่น
  3. ร่างกายแข็งแรง
  4. ร่างกายทรุดโทรม
29. สารเสพติดส่วนใหญ่ออกฤทธิ์กับส่วนใดของร่างกาย
1. สมอง
  2. กระเพาะอาหาร
  3. ปอด
  4. หัวใจ
30. ข้อใดเป็นสิ่งที่ห้ามมิไว้ในครอบครอง
1. ยานอนหลับ
  2. ยาบ้า
  3. ยาแก้ปวด
  4. ยาน้ำแก้ไอ
31. เหตุผลในการใช้สารเสพติดของวัยรุ่นส่วนใหญ่คือข้อใด
1. เหงา
  2. กลุ้มใจ
  3. อายกลอง
  4. อายกโตเป็นผู้ใหญ่
32. ข้อใดเป็นผลกระทบของสารเสพติดที่มีต่อสติปัญญา
1. เป็นโรคจิต
  2. สมองเสื่อม
  3. กระวนกระวาย
  4. ประสาทหลอน
33. ข้อใดเป็นอันตรายจากการใช้ยาลดความอ้วน
1. หิวบ่อยขึ้น
  2. ประสาทหลอน
  3. ผิวพรรณหมองคล้ำ
  4. กระเพาะอาหารหดเล็กลง

34. ข้อใดคือลักษณะของอาการแพ้ยา
1. กินอาหารได้มากขึ้น
  2. กินอาหารได้น้อยลง
  3. ผม่ว่ง
  4. ผมดำ
35. นักเรียนควรทำอย่างไรกับยาที่กินแล้วทำให้เกิดผื่นคัน
1. เลิกใช้ทันที
  2. ให้คนอื่นต่อ
  3. เก็บไว้ในตู้ยา
  4. แช่ไว้ในตู้เย็น
36. ใครปฏิบัติตามหลักการใช้ยาได้ถูกต้อง
1. จอย กินยาก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง
  2. เดือน กินยาแก้ปวดครั้ง ๓ เม็ด
  3. มิน นำยาพาราเซตามอลมาละลายน้ำ
  4. ก้อย กินยาก่อนอาหารและหลังอาหารพร้อมกัน
37. การใช้นานอนหลับติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ มีผลเสียอย่างไร
1. เกิดอาการแพ้ยา
  2. เกิดอาการติดยา
  3. เกิดอาการดื้อยา
  4. เกิดอาการเบื่อยา
38. นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไรเพื่อป้องกันการใช้ยาผิด
1. ใช้ยาตามที่ผู้ใหญ่ใช้
  2. ใช้แต่ยาที่เคยใช้เท่านั้น
  3. ถามเพื่อนทุกครั้งก่อนใช้ยา
  4. อ่านฉลากยาทุกครั้งก่อนใช้
39. ข้อใดคือหลักการใช้ยาที่ปลอดภัยที่สุด
1. ใช้ยาตามวิธีที่พ่อแม่บอก
  2. ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
  3. ปฏิบัติตามคำแนะนำของคนขายยา
  4. ซื่อยามารับประทานเองตามอาการของโรค
40. ยาแก้แพ้ ไม่ควรใช้กับบุคคลในข้อใด
1. ผู้ที่แพ้อากาศ
  2. เด็กที่มีน้ำมูกไหล
  3. ผู้ที่กำลังขับรถโดยสาร
  4. นักเรียนที่ต้องนั่งรถประจำทาง
41. ข้อใดคือหลักปฏิบัติในการใช้ยาอย่างปลอดภัย
1. หยิบยากินเอง
  2. ซื่อยามากินเอง
  3. กินยาบ่อย ๆ ตามต้องการ
  4. หลังกินยาให้ดื่มน้ำตามมาก ๆ
42. ข้อใดคือข้อควรปฏิบัติประการแรกก่อนใช้ยา
1. กินยาให้ถูกเวลา
  2. กินยาให้ถูกวิธี
  3. กินยาให้ถูกขนาด
  4. อ่านชื่อยาและฉลากยาทุกครั้ง
43. ทำไมเมื่อกินยาแก้แพ้จึงไม่ควรขับรถ
1. ยาออกฤทธิ์ทำให้ตาบอด
  2. ยาออกฤทธิ์ทำให้ง่วง
  3. ยาออกฤทธิ์ทำให้ตัวร้อน
  4. ยาออกฤทธิ์ทำให้มือชา
44. ข้อใด ไม่ใช่ วิธีสังเกตยาหมดอายุ
1. วันเดือนปีข้างขวด
  2. การเปลี่ยนสีของยา
  3. รูปร่างของยาเปลี่ยนไป
  4. สถานที่เก็บยา

45. ข้อใดเป็นวิธีการใช้ยาอย่างถูกต้อง

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 1. อ่านฉลากก่อนใช้ยา | 2. ใช้ยาอย่างพร่ำเพรื่อ |
| 3. ใช้ยาตามเพื่อนบอก | 4. ใช้ยาตามความเข้าใจ   |

46. การเล่นเกมที่รุนแรงบ่อย ๆ ทำให้เกิดพฤติกรรมใด

- |                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. ชอบเล่นกับเพื่อน              | 2. ชอบออกกำลังกาย                   |
| 3. รู้จักการแพ้ชนะ และการให้อภัย | 4. ชอบใช้ความรุนแรงและต้องการเอาชนะ |

47. เกมในลักษณะใดส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 1. เกมที่เล่นเพื่อฝึกทักษะทางคณิตศาสตร์ | 2. เกมที่ต่อสู้กัน โดยใช้ความรุนแรง |
| 3. เกมที่ไม่มีการต่อสู้ที่รุนแรง        | 4. เกมที่ใช้ความคิด                 |

48. ข้อใดเป็นผลเสียของการติดเกมออนไลน์

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 1. เสียเพื่อน        | 2. เสียสุขภาพ         |
| 3. ไม่มีเวลาไปเที่ยว | 4. ไม่มีเวลาให้พ่อแม่ |

49. ข้อใดเป็นวิธีป้องกันอันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ต

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 1. ให้ข้อมูลส่วนตัวกับเพื่อนที่คุยด้วย | 2. บอกพ่อแม่เมื่อพบเว็บไซต์ลามก |
| 3. เล่นเกมออนไลน์ที่ชอบนาน ๆ           | 4. ใช้อินเทอร์เน็ตในร้านจังก์   |

50. การกระทำใด ไม่ถูกต้องในการเล่นอินเทอร์เน็ตเพื่อพูดคุยกับคนแปลกหน้า

- |  |   |
|--|---|
| 1. บอกพ่อแม่ ผู้ปกครองทุกครั้งที่ใช้อินเทอร์เน็ต | 2. ไม่ส่งรูปถ่ายของตนเองให้คนแปลกหน้าดู |
| 3. บอกชื่อ นามสกุล และที่อยู่                    | 4. ไม่ไปตามที่นัดหมาย                   |



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

