

คำชี้แจง **ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว**

1. สมเด็จพระนเรศวรมหาราชทรงใช้อาวุธชนิดใดรบกับพระมหาอุปราชา
 1. พลอง
 2. ดาบ 2 มือ
 3. กระบี่
 4. ง้าว
2. เหตุการณ์ใดเกิดในสมัยรัชกาลที่ 3
 1. ท่านสุนทรภู่ได้แต่งเรื่องพระอภัยมณีกับศรีสุวรรณ ไปเรียนวิชากระบี่กระบอง
 2. เจ้าฟ้าจาดุรนต์รัศมี ตีกระบี่คู่กับพระองค์เจ้ากัมลาศเลอสรร
 3. ท่านอาจารย์นาค เทพหัสดิน ณ อยุธยาแสดงพลอยถวาย
 4. อาจารย์ฟอง เกิดแก้ว เขียนเอกสารประกอบการเรียนกระบี่กระบอง
3. เหตุการณ์ใดเกิดในสมัยรัชกาลที่ 4
 1. ท่านสุนทรภู่ได้แต่งเรื่องพระอภัยมณีกับศรีสุวรรณ ไปเรียนวิชากระบี่กระบอง
 2. เจ้าฟ้าจาดุรนต์รัศมี ตีกระบี่คู่กับพระองค์เจ้ากัมลาศเลอสรร
 3. ท่านอาจารย์นาค เทพหัสดิน ณ อยุธยาแสดงพลอยถวาย
 4. อาจารย์ฟอง เกิดแก้ว เขียนเอกสารประกอบการเรียนกระบี่กระบอง
4. เหตุการณ์ใดเกิดในสมัยรัชกาลที่ 6
 1. ท่านสุนทรภู่ได้แต่งเรื่องพระอภัยมณีกับศรีสุวรรณ ไปเรียนวิชากระบี่กระบอง
 2. เจ้าฟ้าจาดุรนต์รัศมี ตีกระบี่คู่กับพระองค์เจ้ากัมลาศเลอสรร
 3. ท่านอาจารย์นาค เทพหัสดิน ณ อยุธยาแสดงพลอยถวาย
 4. อาจารย์ฟอง เกิดแก้ว เขียนเอกสารประกอบการเรียนกระบี่กระบอง
5. ข้อใดคืออุปกรณ์การตีทั้งหมด
 1. กระบี่ ดั้ง ง้าว
 2. ง้าว พลอง ไม้สั้น
 3. ไม้สั้น โล่ ดาบ
 4. ดั้ง โล่ เขน
6. ข้อใดคืออุปกรณ์การป้องกันทั้งหมด
 1. กระบี่ ดั้ง ง้าว
 2. ง้าว พลอง ไม้สั้น
 3. ไม้สั้น โล่ ดาบ
 4. ดั้ง โล่ เขน
7. ไม้ตีศอก ทำด้วยไม้เหนียว ไม่หักง่าย หมายถึงอุปกรณ์ชนิดใด
 1. ง้าว
 2. พลอง
 3. ไม้สั้น
 4. เขน
8. การแสดงคู่เปรียบเสมือนลิ้งเล่นกับยักษ์
 1. ง้าว กับ โล่
 2. เขน กับ พลอง
 3. ไม้สั้น กับ พลอง
 4. ไม้สั้น กับ ดาบสองมือ
9. จากข้อ 8 อุปกรณ์ชนิดใดเปรียบเสมือน “ลิ้ง”
 1. ง้าว
 2. ไม้สั้น
 3. พลอง
 4. เขน
10. จากข้อ 8 อุปกรณ์ชนิดใดเปรียบเสมือน “ยักษ์”
 1. ง้าว
 2. ไม้สั้น
 3. พลอง
 4. เขน

11. “การกินพอดี” ตรงกับข้อใด
1. รับประทานอาหารราคาถูก
 2. รับประทานอาหารคาพอดี
 3. รับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบเป็นประจำ
 4. รับประทานอาหารครบทุกหมู่และเพียงพอต่อร่างกาย
12. หลักการรับประทานอาหารให้เหมาะสม ควรพิจารณาจากสิ่งใด
1. เพศ ระดับสติปัญญา
 2. อายุ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน
 3. โรคประจำตัว ฐานะทางครอบครัว
 4. ลักษณะรูปร่างหน้าตา อาชีพ
13. รายการอาหารในข้อใดเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุมากที่สุด
1. สเต็กปลา ไก่สะเต๊ะ ทูเรียนกวน
 2. ต้มผักกาดดอง ไข่พะโล้ ทับทิมกรอบ
 3. ข้าวต้มปลา สลัดผักทูน่า น้ำผลไม้สด
 4. ราดหน้าทะเล ไข่เจียว ข้าวเหนียวมะม่วง
14. การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วนเหมาะสมกับวัยจะส่งผลอย่างไร
1. มีหน้าตาและผิวพรรณดี
 2. มีร่างกายแข็งแรง รูปร่างสมส่วน
 3. ป้องกันโรคที่ติดต่อทางพันธุกรรม
 4. ฉลาดหลักแหลมและมีไหวพริบดี
15. ข้อใดเป็นผลจากการรับประทานอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนและปริมาณตามวัย
1. เป็นโรคอ้วน
 2. ตัวสูงกว่าเพื่อน
 3. เป็นไขหวัดบ่อย
 4. อารมณ์เสียและหงุดหงิดง่าย
16. เพราะเหตุใดจึงต้องมีการกำหนดรายการอาหารให้เหมาะสมกับวัย
1. เพราะแต่ละวัยเลือกบริโภคไม่ถูกต้อง
 2. เพราะละวัยมีความชอบอาหารที่แตกต่างกัน
 3. เพราะแต่ละวัยเลือกบริโภคอาหารไม่เหมือนกัน
 4. เพราะแต่ละวัยมีความต้องการอาหารที่แตกต่างกัน
17. ผลไม้ชนิดใดที่เหมาะสมสำหรับนำมาจัดให้ผู้สูงอายุได้รับประทาน
1. ลำไย
 2. ส้มโอ
 3. มะม่วงดิบ
 4. กล้วยน้ำว้า
18. เพราะเหตุใดเด็กวัยทารกในช่วง ๖ เดือนแรก จึงควรดื่มนมแม่เพียงอย่างเดียว
1. เพราะนมแม่ประหยัดไม่ต้องเสียเงินซื้อ
 2. เพราะทารกกระเพาะเล็กจึงรับประทานได้น้อย
 3. เพราะนมแม่มีสารอาหารครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของทารก
 4. เพราะทารกในช่วง ๖ เดือนแรกฟันยังไม่ขึ้น ยังรับประทานอาหารอย่างอื่นไม่ได้
19. อาหารประเภทใดที่บุคคลในแต่ละวัยควรรับประทานให้มาก
1. ไขมัน
 2. โปรตีน
 3. วิตามิน
 4. คาร์โบไฮเดรต
20. อาหารประเภทของหวานในข้อใดเหมาะสำหรับจัดเป็นอาหารว่างให้แก่ผู้สูงอายุ
1. ขนมหม้อแกง
 2. ข้าวเหนียวสังขยา
 3. ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
 4. ทองหยิบ ทองหยอด

-
21. ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่
1. ควรให้มีผลไม้สดทุกวัน
 2. ควรเป็นอาหารที่มีรสหวานจัด
 3. ควรหลีกเลี่ยงอาหารย่างที่ไหม้เกรียม
 4. ควรได้รับเนื้อสัตว์ประเภทปลาทะเล ๒ ครั้งต่อสัปดาห์
22. แก้วป่วยเป็นโรคคอพอก นักเรียนคิดว่าแก้วขาดแร่ธาตุในข้อใด
1. เหล็ก
 2. ไอโอดีน
 3. ฟลูออไรด์
 4. แคลเซียม
23. หากไม่ยอมป่วยเป็นโรคโลหิตจางควรรับประทานอาหารที่ให้แร่ธาตุในข้อใด
1. เหล็ก
 2. ไอโอดีน
 3. ฟลูออไรด์
 4. แคลเซียม
24. โรคใดต่อไปนี้เป็นโรคติดต่อ
1. โรคอ้วน
 2. โรคเอดส์
 3. โรคหัวใจขาดเลือด
 4. โรคความดันโลหิตสูง
25. บุคคลในวัยใดเสี่ยงต่อการติดโรคปอดบวมมากที่สุด
1. วัยรุ่น
 2. วัยผู้ใหญ่
 3. วัยชรา
 4. เด็กวัยก่อนเรียน
26. ข้อใดเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง
1. กินอาหารเค็มมากเกินไป
 2. กินอาหารเค็มมากเกินไป
 3. กินอาหารหวานมากเกินไป
 4. กินอาหารเปรี้ยวมากเกินไป
27. ข้อใดคืออาการของผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน
1. กินจุ หิวบ่อยกว่าปกติ อ่อนเพลีย
 2. ปวดกล้ามเนื้อ เจ็บคอ ไอมีเสมหะ
 3. น้ำหนักลด รูปร่างผอมแห้ง ไม่มีแรง
 4. ปวดศีรษะเป็นประจำ กินแต่ของหวาน
28. การตรวจหาโรคเบาหวานนั้นแพทย์นิยมตรวจวินิจฉัยจากสิ่งใด
1. เลือด
 2. ปัสสาวะ
 3. อุจจาระ
 4. น้ำเหลือง
29. ผู้ป่วยโรคหัวใจมักแสดงอาการต่าง ๆ ปรากฏให้เห็นเด่นชัด ยกเว้น อาการในข้อใด
1. เหนื่อยง่าย หายใจหอบ
 2. บวมตามขาและตามท้อง
 3. มีไข้ ปวดศีรษะเป็นประจำ
 4. ริมฝีปากและเล็บเขียวคล้ำ
30. โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ นั้น เราสามารถป้องกันได้หรือไม่ อย่างไร
1. ได้ ถ้าเราเอาใจใส่ดูแลตนเองอย่างถูกวิธี
 2. ได้ ถ้าได้รับการสนับสนุนงบประมาณอย่างเต็มที่
 3. ไม่ได้ เพราะปัจจุบันมีโรคใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากมาย
 4. ไม่ได้ เพราะคนที่ป่วยนั้นส่วนใหญ่อีกก็ป้องกันตนเองอยู่แล้ว
31. ต่าย มักเห็นพ่อตบตีแม่เป็นประจำ เหตุการณ์ดังกล่าวอาจส่งผลให้ ต่าย เกิดพฤติกรรมในลักษณะใด
1. ก้าวร้าว
 2. อิจฉาริษยา
 3. เกียจคร้าน
 4. อ่อนน้อมถ่อมตน

32. การปฏิบัติในข้อใดจัดเป็นพฤติกรรมสุขภาพประเภทพฤติกรรมการป้องกันโรค
1. เอ กินยาแก้ปวดตามที่แพทย์สั่ง
 2. บี ปวดศีรษะจึงนอนพักผ่อนอยู่บ้าน
 3. ซี งัดนิ้วออกกำลังกายเพราะปวดเข่า
 4. ดี เปิดไฟหน้ารถทุกครั้งเมื่อขับจี้รถจักรยานยนต์
33. ข้อใดจัดเป็นลักษณะของพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์
1. ปลา ชอบสังสรรค์กับเพื่อน ๆ โดยการดื่มสุรา
 2. กบ ขับรถยนต์ท่องเที่ยวเข้าไปในพื้นที่ป่าอนุรักษ์
 3. นก หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในศูนย์การค้าที่มีคนอยู่แออัด
 4. หนู ออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะ ๆ เป็นประจำทุกวันเสาร์
34. นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรหากพบว่าในชุมชนมีการระบาดของไข้หวัดเพิ่มขึ้น
1. พยายามอยู่แต่ในบ้าน
 2. ไม่ออกไปคลุกคลีกับเพื่อนบ้าน
 3. พยายามรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย
 4. พยายามออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ
35. พฤติกรรมข้อใดเสี่ยงต่อสุขภาพในการเดินทาง
1. ข้ามถนนโดยใช้สะพานลอย
 2. วิ่งข้ามถนนได้สะพานลอย
 3. ข้ามถนนหน้าโรงเรียนด้วยความระมัดระวัง
 4. ใส่เสื้อขาวเดินริมถนนในเวลากลางวัน
36. ข้อใดมีส่วนช่วยหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง
1. ฆ่าได้หยาบไม่ได้
 2. ศรศิลป์ไม่กินกัน
 3. ตาต่อตา ฟันต่อฟัน
 4. น้ำซุ่นไว้ข้างใน น้ำใสไว้ข้างนอก
37. ครอบครัวมีส่วนช่วยป้องกันความรุนแรงได้อย่างไร
1. พ่อแม่ให้เงินลูกในการใช้จ่ายเพิ่มขึ้น
 2. ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกันอยู่เสมอ
 3. สมาชิกในครอบครัวต้องไม่ยุ่งเกี่ยวกับ
 4. ออกกฏลงโทษผู้ที่ใช้ความรุนแรงอย่างเข้มงวด
38. แนวทางการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวข้อใดน่าจะได้ผลดีที่สุด
1. ให้ความรักต่อทุกคนในครอบครัว
 2. เรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเอง
 3. ลดความเครียดในครอบครัวด้วยกิจกรรม
 4. สร้างความมั่นคงในอารมณ์ มีความเชื่อมั่นในตนเอง
39. เพราะเหตุใด จึง **ไม่ควร** ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
1. เพราะจะทำให้ต่างฝ่ายต่างผิดใจกัน
 2. เพราะจะทำให้ปัญหาที่เกิดขึ้นจบลงได้ยาก
 3. เพราะจะทำให้ปัญหายังมีความรุนแรงมากขึ้น
 4. เพราะจะทำให้ต่างฝ่ายต่างไม่ยอมซึ่งกันและกัน
40. ข้อใดเป็นอิทธิพลของสื่อที่นำไปสู่อันตรายทางเพศได้มากที่สุด
1. การแต่งกายตามแฟชั่น
 2. การดูภาพยนตร์ทางอินเทอร์เน็ต
 3. การเล่นเกมออนไลน์กับเพื่อน
 4. การนัดพบกับบุคคลที่เพิ่งรู้จักจากการสนทนาผ่านเครือข่าย (Chat)

-
41. เหตุการณ์ในข้อใดอธิบายความหมายของความรุนแรงได้ชัดเจนมากที่สุด
1. ปรีชา วิ่งตกบันไดบ้าน
 2. อนุชิต ตักเตือนน้องเมื่อทำผิด
 3. คารุณี แอบอ่านจดหมายของปีทมา
 4. นิตยา ฟังเพลงเพื่อคลายความเครียด
42. ข้อใดเป็นลักษณะภายนอกที่สังเกตได้จากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
1. อาเจียนเป็นเลือด ความดันโลหิต
 2. ตัวซีด ซึมเศร้า ไตวาย
 3. หน้าแดง ตาเยิ้ม เดินไม่ตรงทาง
 4. หัวใจเต้นช้าผิดปกติ หน้าซีด
43. เมื่อเพื่อนชักชวนให้สูบบุหรี่ นักเรียนจะอย่างไร
1. นำเรื่องไปบอกครู
 2. บอกเพื่อนว่าเดี๋ยวค่อยสูบ
 3. ลองสูบเพียง 1 ครั้งเท่านั้น
 4. ปฏิเสธทันทีโดยบอกว่าสัญญาแม่ไว้
44. อวัยวะใดที่ได้รับผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากที่สุด
1. ตับ
 2. ปอด
 3. หัวใจ
 4. กระเพาะอาหาร
45. แอลกอฮอล์ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทอย่างไร
1. กดประสาท
 2. หลอนประสาท
 3. กระตุ้นประสาท
 4. ออกฤทธิ์ผสมผสานกัน
46. การช่วยฟื้นคืนชีพเกี่ยวข้องกับระบบของร่างกายในข้อใดมากที่สุด
1. ระบบหายใจ ระบบประสาท
 2. ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ
 3. ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต
 4. ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต
47. การนวดกระตุ้นหัวใจเพื่อช่วยชีวิตอย่างถูกต้องควรใช้วิธีจะส่งผลอย่างไร
1. สมองรู้สึกปลอดภัยโปร่ง
 2. ปอดฟอกอากาศได้ดีกว่าเดิม
 3. หัวใจกลับมาทำงานสูบลมได้ตามปกติ
 4. ร่างกายหายใจนำแก๊สออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น
48. ข้อใดให้ความหมายของการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุ
1. การช่วยห้ามเลือด
 2. การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
 3. การช่วยหายใจโดยใช้เครื่องมือแพทย์ที่ทันสมัย
 4. การช่วยเหลือเบื้องต้นเพื่อให้ผู้บาดเจ็บปลอดภัยก่อนนำส่งสถานพยาบาล
49. สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเป็นอันดับแรกในการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุคืออะไร
1. ทักษะในการช่วยฟื้นคืนชีพ
 2. ความปลอดภัยของสถานที่
 3. ลำดับขั้นตอนในการช่วยเหลือ
 4. การเคลื่อนย้ายผู้ประสบอุบัติเหตุ
50. ขั้นตอนใดคือขั้นตอนที่ปฏิบัติหลังจากให้การช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุด้วยวิธีการเป่าปากเพื่อช่วยหายใจ
1. การตรวจชีพจร
 2. การเปิดทางเดินหายใจ
 3. การเป่าจมูกช่วยหายใจ
 4. การปฏิบัติการณ์นวดหัวใจ



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

- ① ② ③ ● ← ถูกวิธี
- ① ② ③ ◐ ← ผิดวิธี
- ① ~~②~~ ③ ● ← ผิดวิธี
- ① ② ③ ~~④~~ ← ผิดวิธี