

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 15101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

คำชี้แจง           ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว

1. การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีผลได้อย่างไร
  1. มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ
  2. มีความปลอดภัยในชีวิต
  3. เป็นที่รักของผู้อื่น
  4. มีบุคลิกภาพที่ดี
2. เหตุใดจึงควรล้างมือก่อนกินอาหาร
  1. สร้างสุขลักษณะที่ดีต่อผู้ที่พบเห็น
  2. ป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
  3. ทำให้อาหารไม่ติดมือ
  4. หยิบอาหารได้สะดวก
3. ใครมีการกระทำที่มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม
  1. อันใช้บริการห้องน้ำสาธารณะ
  2. นุ่มรอรดประจำทางตรงป้าย
  3. แก้วทิ้งขยะลงในถังขยะ
  4. สัมใช้เงินอย่างประหยัด
4. การปฏิบัติตนอย่างไร จะทำให้ครอบครัวมีความสุข
  1. ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน
  2. ขอให้พ่อแม่ซื้อของเล่นให้
  3. พาเพื่อนๆ มาเที่ยวที่บ้าน
  4. ให้พ่อแม่พาไปเที่ยวกลางคืน
5. การมองโลกในแง่ดี มีผลมาจากสุขบัญญัติข้อใด
  1. การรักษาร่างกายให้สะอาด
  2. การมีสุขภาพฟันที่แข็งแรง
  3. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
  4. การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
6. การรักษาผมให้สะอาดมีวิธีการดูแลอย่างไร
  1. ใช้น้ำมันใส่ผม
  2. ตัดผมให้สั้นอยู่เสมอ
  3. ใส่หมวกป้องกันฝุ่นทุกครั้ง
  4. สระผมสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
7. ใครปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
  1. ดูนกินอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
  2. ดันเถียวหมากฝรั่งทุกวัน
  3. โด่งแปรงฟันวันละครั้ง
  4. ต่ายอาบน้ำวันเว้นวัน
8. การกระทำในข้อใด มีผลเสียต่อสุขภาพ
  1. ออกกำลังกายทุกวัน
  2. ล้างมือหลังจับถ่าย
  3. กินอาหารไม่เป็นเวลา
  4. ข้ามถนนตรงทางม้าลาย
9. เหตุใดเราจึงควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด
  1. ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี
  2. ทำให้ไม่เป็นโรคผิวหนัง
  3. ทำให้ดูทันสมัย
  4. ทำให้เพื่อนชอบ
10. การทำความสะอาดร่างกายในข้อใดที่ควรปฏิบัติทุกวัน
  1. ขัดผิว
  2. ตัดเล็บ
  3. อาบน้ำ
  4. สระผม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 15101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

- .....
11. หลัก 3 ป. ในการเลือกซื้อมีอะไรบ้าง
1. ปรับปรุง เปลี่ยน ประหยัด
  2. ประโยชน์ ปลอดภัย เปลี่ยน
  3. ประโยชน์ ปรับปรุง ประหยัด
  4. ประโยชน์ ประหยัด ปลอดภัย
12. เนื้อแน่น ไม่лип ไม่ฝ่อ เป็นหลักในการเลือกซื้อสินค้าใด
1. กระเทียม
  2. ปลาแห้ง
  3. กุ้งแห้ง
  4. แดงโม
13. ข้อใดไม่ใช่ปัญหาที่เกิดจากการโฆษณา
1. แสดงข้อมูลตามสภาพจริง
  2. นำเสนอข้อเท็จจริงบางส่วน
  3. อ้างอิงถึงบุคคลที่มีชื่อเสียง
  4. แจกสรรพคุณที่เกินจริง
14. โฆษณาในข้อใดที่น่าเชื่อถือ
1. ครีมเบบี้อิน หน้าใสไร้สิว
  2. ไข่ไก่ตราดีจัง กินแล้วสุขภาพแข็งแรง
  3. ยาสีฟันไวท์บรีง ฟันขาวใน 1 นาที
  4. น้ำดื่มครึ่ง คืมแล้วสดชื่นตลอดวัน
15. การเลือกซื้อปลา ควรเลือกซื้ออย่างไร
1. มีเกล็ดแข็ง ตาใส
  2. เกล็ดหลุดง่าย ตัวใหญ่
  3. มีเหงือกสีแดงสด ตาใส
  4. กัดเป็นรอยบวม มีกลิ่นคาว
16. การเลือกซื้อน้ำส้มสายชู ควรดูจากสิ่งใด
1. กลิ่น
  2. ราคา
  3. รสชาติ
  4. เครื่องหมาย อย.
17. สิ่งใดไม่จำเป็นต้องระบุบนฉลากสินค้า
1. ส่วนประกอบสำคัญ
  2. สถานที่ผลิต
  3. วันหมดอายุ
  4. สถานที่วางจำหน่าย
18. ผลิตภัณฑ์ในข้อใด จัดเป็นเครื่องสำอางควบคุมพิเศษ
1. ผ่าอนามัย
  2. แชมพูสระผม
  3. แป้งฝุ่น โรยตัว
  4. ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
19. เหตุใดจึงควรอ่านฉลากก่อนซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ
1. เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ตนนิยมใช้
  2. เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณมาก
  3. เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์
  4. เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีรสชาติอร่อย
20. ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะตามข้อใดปลอดภัยในการบริโภคมากที่สุด
1. ผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์รับรองคุณภาพ
  2. ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตในประเทศไทย
  3. ผลิตภัณฑ์บรรจุอยู่ในหีบห่อ
  4. ผลิตภัณฑ์ที่ใส่สารกันบูด
21. การนอนไม่กางมุ้ง เสี่ยงต่อการเป็นโรคใด
1. โรคผิวหนัง
  2. โรคปริทันต์
  3. โรคไขเถื่อคอก
  4. โรคไขหวัดใหญ่
22. การปฏิบัติตนในข้อใดเป็นการป้องกันโรคปริทันต์
1. กินอาหารให้มากๆ ทุกวัน
  2. อาบน้ำทุกวัน
  3. ป้องกันไม่ให้ขูด
  4. แปรงฟันทุกวัน

## กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

## รหัสวิชา พ 15101

## ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

- .....
23. ข้อใดเป็นวิธีป้องกันการเกิดโรคผื่นคัน
1. ใส่เสื้อผ้าที่ซื่อใหม่อยู่เสมอ
  2. ทาแป้งเย็นหลังอาบน้ำ
  3. แปรงฟันทุกวัน
  4. อาบน้ำทุกวัน
24. โรครามะนาด เป็นชื่อเรียกของโรคใด
1. โรคผิวหนัง
  2. โรคปริทันต์
  3. โรคไขเลือดออก
  4. โรคไขหัวโตใหญ่
25. พฤติกรรมใดเสี่ยงต่อการเป็นโรคผิวหนัง
1. ใช้ลิปส์ร่วมกัน
  2. ใช้ห้องน้ำร่วมกัน
  3. ใช้เสื้อผ้าร่วมกัน
  4. ใช้โทรศัพท์ร่วมกัน
26. สถานที่ใดที่ก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้ผิวหนังได้
1. สถานที่ก่อสร้าง
  2. ห้องสรรพสินค้า
  3. โรงพยาบาล
  4. สวนสาธารณะ
27. ผู้ป่วยโรคไขหัวโตใหญ่ จะมีอาการอย่างไร
1. ชาบริเวณปลายมือ
  2. มีไขสูง หนาวสั่น
  3. มีผื่นขึ้นเต็มตัว
  4. อูจาระเหลว
28. ไขเลือดออก มักระบาดในฤดูใด
1. ฤดูหนาว
  2. ฤดูร้อน
  3. ฤดูฝน
  4. ทุกฤดู
29. โรคในข้อใดเป็นโรคที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม
1. โรคไขหัวโตใหญ่สายพันธุ์ใหม่
  2. โรคภูมิแพ้ผิวหนัง
  3. โรคปริทันต์
  4. โรคเกลื้อน
30. ยูงลาย เป็นพาหะของโรคใด
1. โรคไขเลือดออก
  2. โรคไขหัวโตใหญ่
  3. โรคผิวหนัง
  4. โรคปริทันต์
31. ถ้ามีคนเมาสุราจะเข้ามาลวนลาม นักเรียนควรทำอย่างไร
1. ยืนต่อว่า
  2. ทำเฉยๆ
  3. รีบเดินหนี
  4. พาเพื่อนมารุมต่อว่า
32. ถ้านักเรียนเห็นเพื่อนติดสารระเหย ควรทำอย่างไรจึงเหมาะสม
1. ต่อว่าเพื่อนให้สำนึกผิด
  2. ขอเพื่อนทดลองบ้าง
  3. แอบดูอยู่ห่างๆ
  4. บอกให้ครูทราบ
33. การดื่มสุรามีผลต่อร่างกายอย่างไร
1. ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
  2. ทำให้ร่างกายทรุดโทรม
  3. ทำให้อารมณ์ดี
  4. ทำให้ผู้พบเห็นนิยมชมชอบ
34. เพื่อนทำให้อดนอนหลับแล้วจะขอมให้เข้ากลุ่ม นักเรียนควรทำอย่างไร
1. ปฏิเสธ แล้วเลิกคบเพื่อนคนนี้
  2. ลองสูบ และให้เพื่อนสูบด้วย
  3. ปฏิเสธ แต่ขอบุหรี่ไว้
  4. ลองสูบแก้มวนเดียว

## กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 15101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

35. ถ้านักเรียนสงสัยว่าบ้านร้างแห่งหนึ่งเป็นแหล่งมั่วสุมของวัยรุ่นที่เสพสารเสพติด นักเรียนควรทำอย่างไร

- |                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1. ชวนเพื่อนๆ ไปแอบดู       | 2. ชวนเพื่อนๆ ไปทำลาย    |
| 3. ปลอมตัวเข้าไปมั่วสุมด้วย | 4. แจ้งตำรวจให้ไปตรวจสอบ |

36. การใช้ยาในข้อใด อาจเป็นปัจจัยให้เกิดอาการติดยาได้

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| 1. กินยาแก้ไอติดต่อกัน 2 วัน | 2. ถูกฉีดมอร์ฟีนเข้าเส้นเลือดเพื่อระงับอาการปวด |
| 2. กินยาแก้ปวดครั้งละ 2 เม็ด | 4. ใช้แอลกอฮอล์ล้างแผลทุกวันจนกว่าแผลจะหาย      |

37. การทาสีบ้านเป็นเวลานานๆ มีผลเสียอย่างไรต่อผู้ทาสี

- |                                       |                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| 1. ทำให้ร่างกายเปื้อนสิ่งลึกลับไม่ออก | 2. ทำให้เกิดผดผื่นคันตามร่างกาย |
| 3. เกิดอาการติดสีทาบ้าน               | 4. เกิดอาการแพ้                 |

38. ผลกระทบที่เกิดจากการเสพสารเสพติด คืออะไร

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1. ทำให้สติปัญญาเสื่อม      | 2. ทำให้กินอาหารได้มาก       |
| 3. ทำให้ขยันทำงานไม่เหนื่อย | 4. ทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง |

39. ใครมีโอกาสติดสารเสพติดมากที่สุด

- |                                  |                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| 1. นิคอยู่กับยายเพราะพ่อแม่ทำงาน | 2. หนีเรียนหนีจากแม่กำที่ไม่รู้จักรัก |
| 3. โห่คบเพื่อนที่เรียนอ่อนกว่า   | 4. น้อยกินขนมที่คนแปลกหน้าให้         |

40. ลักษณะครอบครัวในข้อใด ที่ทำให้ลูกมีโอกาสติดสารเสพติดได้มากที่สุด

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 1. พ่อแม่มีฐานะยากจน    | 2. พ่อแม่ทะเลาะกันเสมอ |
| 3. พ่อแม่อบรมสั่งสอนลูก | 4. พ่อแม่ทำงานนอกบ้าน  |

41. หลังใช้ยาแล้ว มีอาการผื่นคันที่ผิวหนังควรทำอย่างไร

- |                                    |                             |
|------------------------------------|-----------------------------|
| 1. ลองใช้ยาอีกครั้งเพื่อดูผลการใช้ | 2. เพิ่มปริมาณยาเป็น 2 เท่า |
| 3. ลดปริมาณยาในครั้งต่อไป          | 4. หยุดใช้ยาทันที           |

42. การใช้ยานอนหลับติดต่อกันเป็นเวลานานๆ มีผลเสียอย่างไร

- |          |            |               |                  |
|----------|------------|---------------|------------------|
| 1. ติดยา | 2. หน้าบวม | 3. ง่วงนอนมาก | 4. เกิดผดผื่นคัน |
|----------|------------|---------------|------------------|

43. ข้อใดคือลักษณะของอาการแพ้ยา

- |             |                |                     |                   |
|-------------|----------------|---------------------|-------------------|
| 1. มีผดผื่น | 2. มีเหงื่อออก | 3. ผิวหนังมีผื่นคัน | 4. กินอาหารได้มาก |
|-------------|----------------|---------------------|-------------------|

44. เพราะเหตุใด เมื่อกินยาแก้แพ้แล้วไม่ควรขับรถ

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 1. จะทำให้ตื่นตัว       | 2. จะทำให้ง่วงนอน      |
| 3. จะทำให้มองไม่เห็นทาง | 4. จะทำให้อยากกินอาหาร |

45. การใช้ยาชนิดเดียวติดต่อกันเป็นเวลานานๆ อาจเกิดผลเสียในข้อใด

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. ยาเสื่อมคุณภาพเร็ว | 2. สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย |
| 3. อาจทำให้ติดยา      | 4. เชื้อโรคคือยา        |

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 15101

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

46. ข้อใดเป็นวิธีป้องกันอันตรายจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

- |                                     |                           |
|-------------------------------------|---------------------------|
| 1. เล่นเกมเมื่อพ่อแม่ยังไม่กลับบ้าน | 2. เล่นเกมตามเวลาที่กำหนด |
| 3. เล่นเกมพร้อมกับเพื่อนๆ           | 4. เล่นเกมคนเดียว         |

47. ใครใช้สื่อในทางที่ผิด

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 1. ดิวหาข้อมูลโรคไข้หวัดจากอินเทอร์เน็ต | 2. ดาวน์เกมลับสมองในคอมพิวเตอร์ |
| 3. โด่งคุณภาพมาจากเว็บไซต์              | 4. ดูละครสร้างสรรค์สังคม        |

48. ถ้านักเรียนเปิดพบเว็บไซต์ที่มีภาพลามก ควรทำอย่างไร

- |                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1. ชวนเพื่อนมาดู        | 2. เซฟเก็บไว้ดูวันหลัง      |
| 3. ปิดเว็บไซต์นั้นทันที | 4. ดูแล้วไปเล่าให้เพื่อนฟัง |

49. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของอินเทอร์เน็ต

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1. ใช้ฟังเพลง                  | 2. ใช้ค้นคว้าข้อมูลความรู้       |
| 3. ใช้สนทนากับเพื่อนที่อยู่ไกล | 4. ใช้สืบค้นข้อมูลส่วนตัวของดารา |

50. ข้อใดเป็นจุดมุ่งหมายของการเล่นเกม

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. ทำให้เกิดความสุขสนาน | 2. ทำให้เกิดการแข่งขัน  |
| 3. ฝึกการทำงานหลังเรียน | 4. ฝึกการทำงานด้วยตนเอง |



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

