



O-net ม.3

สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ รัชดา

โครงการยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา

O-net โอน์เน็ต

เอกสารประกอบการสอน O-NET ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 1 : ให้วง ○ ล้อมรอบตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. พฤติกรรมใดไม่ใช่การทำงานของสมอง
 1. สะดุ้งเมื่อถูกของร้อน
 2. เหงื่อออกเมื่อรู้สึกร้อน
 3. จามเมื่อร่างกายได้รับเชื้อโรค
 4. หิวเมื่อไม่ได้รับประทานอาหาร
2. ถ้าร่างกายขาดฮอร์โมนกลูคาگون จะส่งผลกระทบต่อร่างกาย
 1. ไม่ส่งผลกระทบใดๆ
 2. ร่างกายเตี้ย แคระแกร็น
 3. ทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ
 4. ร่างกายขาดความสมดุลของน้ำและเกลือแร่
3. ข้อใดเป็นการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อไม่ถูกต้อง
 1. การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง
 2. การออกกำลังกายด้วยการเดิน
 3. การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง
 4. การรับประทานอาหารรสจัดเพื่อกระตุ้นฮอร์โมน
4. ปัจจัยใดที่มีผลกระทบต่อภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
 1. การมีความรัก
 2. การมีครอบครัวแตกแยก
 3. การมีฐานะทางบ้านยากจน
 4. การที่พ่อแม่มีการศึกษาน้อย
5. ข้อใดไม่ใช่แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
 1. พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8-9 ชั่วโมง
 2. รับประทานอาหารให้หลากหลายรสชาติ เพื่อคุณค่าทางโภชนาการที่ดี
 3. รับประทานอาหารในแต่ละวันให้ครบทั้ง 3 มื้อ และในแต่ละมื้อครบทั้ง 5 หมู่
 4. หมั่นตรวจสอบภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง อย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง

6. ข้อใดคือประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 4
 1. มีสุขภาพจิตที่ดี
 2. มีสุขอนามัยที่ดี
 3. มีภาวะทางโภชนาการที่ดี
 4. มีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว
7. ใครไม่ได้ปฏิบัติตามแนวทางในการปรับตัวของวัยรุ่นต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย
 1. กุ๊ก ไปวิ่งที่สวนสาธารณะสัปดาห์ละ 3 วัน
 2. น้ำฝน ขอมรับว่าตนเองมีความสูงไม่เท่ากับเพื่อน
 3. เกรส สังเกตว่าตนเองรู้สึกเจ็บที่หน้าอกจึงไปปรึกษาแม่
 4. กิ๊ฟ ไม่ชอบอาบน้ำหลังกลับมาจากโรงเรียนเพราะรู้สึกเหนื่อย
8. วัยเด็กกับวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตและการพัฒนาทางเพศที่แตกต่างกันด้านใดมากที่สุด
 1. สังคม
 2. ร่างกาย
 - 3.สติปัญญา
 4. จิตใจและอารมณ์
9. ข้อใดแสดงออกถึงพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ
 1. ตู๊ก มีแต่เพื่อนเพศเดียวกับตน
 2. นุช รักและชอบหวานแบบคู่รัก
 3. หน้อย คบกับเพื่อนเพศหญิงหลายคน
 4. ขวัญ มีเพื่อนในกลุ่มเป็นผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า
10. ข้อใดคือแนวทางป้องกันพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศที่ดีที่สุด
 1. ไม่ดูสื่อลามกอนาจาร
 2. ศึกษาเรื่องเพศศึกษาจากสื่อต่างๆ
 3. ขอคำปรึกษาเรื่องเพศจากรุ่นพี่ที่โรงเรียน
 4. บุคคลในครอบครัวเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องเพศ
11. ข้อใดไม่ถือว่าเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ
 1. การพุดจาแตะโลม
 2. การไปเที่ยวด้วยกัน
 3. การขอมีเพศสัมพันธ์
 4. การแอบดูตามห้องน้ำ

12. เมื่อถูกฝ่ายชายพยายามที่จะล่วงเกิน ฝ่ายหญิงควรปฏิบัติอย่างไร
 1. เดินหนี
 2. ค่ำว่าอย่างรุนแรง
 3. ปฏิเสธด้วยท่าทางที่จริงจัง
 4. ขอมให้ล่วงเกิน แต่ไม่มากจนเกินไป
13. เพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ผู้หญิงควรปฏิบัติเช่นไร
 1. ไม่ยอมคบเพศตรงข้าม
 2. ไม่อยู่ในที่เปลี่ยวลับตาคน
 3. พาเพื่อนผู้ชายไปด้วยทุกครั้ง
 4. มีเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินติดตัวไว้
14. ถ้าถูกล่วงเกินหรือถูกลวนลาม ควรทำอะไรเป็นลำดับแรก
 1. ลูกหนีทันที
 2. ปฏิเสธแสดงท่าที่ไม่พอใจ
 3. บอกพ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง
 4. ว่ากล่าวด้วยถ้อยคำที่รุนแรง
15. ข้อใดไม่ใช่การป้องกันตัวโดยการใช้อวัยวะส่วนบนของร่างกาย
 1. เข่า
 2. สอก
 3. ศีรษะ
 4. สันมือ
16. บุคคลใดมีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ดีที่สุด
 1. อ้อมแต่งกายสุภาพออกนอกบ้าน
 2. เจนนัดทานอาหารกับคนรักตามลำพัง
 3. หนีไปเที่ยวกลางคืนกับคนรักทุกสัปดาห์
 4. เบียร์ชอบเล่นอินเทอร์เน็ตเพื่อหาเพื่อนใหม่
17. ถ้าเพื่อนชายชวนไปดูภาพยนตร์รอบดึกสองต่อสอง นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร
 1. ปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา
 2. ให้เพื่อนชายชวนเพื่อนที่มีคู่รักไปอีกคู่
 3. ลองไปก่อนแล้วค่อยหาโอกาสกลับบ้าน
 4. ไม่ปฏิเสธเพราะกลัวเพื่อนชายไม่พอใจ

18. ถ้านักเรียนมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน อาหารชนิดใดที่ควรหลีกเลี่ยงมากที่สุด
 1. ข้าวมันไก่
 2. มันต้มน้ำตาล
 3. ต้มยำปลาช่อน
 4. สลัดผักใส่ไข่ต้ม
19. วิตามินที่ต้องการสารอาหารชนิดใดมากกว่าวัยรุ่นชาย
 1. โปรตีน
 2. วิตามินดี
 3. ธาตุเหล็ก
 4. แคลเซียม
20. ทักษะมองเห็นได้ไม่ชัดในตอนกลางคืน และตาสู้แสงไม่ได้ ทักษะควรเลือกรับประทานอาหารชนิดใด เพื่อช่วยในการมองเห็น
 1. ปลาหมึก กุ้ง หอย
 2. เครื่องในสัตว์ ตับ กุ้งแห้ง
 3. ถั่วเหลือง ข้าวกล้อง เนื้อหมู
 4. ไข่แดง น้ำมันตับปลา ผักใบเขียว
21. บุคคลใดต่อไปนี้อาจได้ว่ามีภาวะโภชนาการดี
 1. แพรวชอบรับประทานอาหารหลากสีสัปดาห์ละ 5 ครั้ง
 2. เพชรเป็นมังสวิรัติที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์
 3. พลอยรับประทานอาหารนอกบ้านเป็นประจำ
 4. แพรมักรับประทานอาหารหลากหลายประเภท
22. ปัญหาสำคัญของวัยรุ่นที่เกิดจากการรับประทานอาหารไม่ถูกต้องคืออะไร
 1. รับประทานจุ
 2. ชอบดื่มน้ำอัดลม
 3. รับประทานจุบจิบ
 4. รับประทานอาหารจานด่วน
23. ข้อใดต่อไปนี้อาจอธิบายได้ถูกต้องที่สุด
 1. ไม่มีความจำเป็นจะต้องแสดงฉลากโภชนาการ
 2. ผลิตภัณฑ์อาหารทุกชิ้นจะต้องแสดงฉลากโภชนาการ
 3. แสดงฉลากโภชนาการเฉพาะอาหารที่นำเข้าจากต่างประเทศ
 4. ผลิตภัณฑ์อาหารบางชนิดไม่จำเป็นต้องมีฉลากโภชนาการ เพราะรู้อยู่แล้ว

24. ข้อใดไม่ใช่จุดประสงค์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
1. เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง
 2. วัดความแข็งแรงของร่างกาย
 3. เพื่อให้ทราบความสมดุลของร่างกาย
 4. เพื่อปรับปรุงข้อบกพร่องของร่างกาย
25. หนูดี ยืนตรง มือทั้งสองประสานกันไว้ที่ท้ายทอย ค่อยๆ ก้มลงด้านหน้า ให้ศอกทั้งสองแตะที่เข่าทั้งสองเหยียดตรง เป็นการวัดสมรรถภาพด้านใด
1. ความอดทน
 2. ความอ่อนตัว
 3. ความแข็งแรง
 4. พลังกล้ามเนื้อ
26. การออกกำลังกายวิธีใดช่วยให้หัวใจแข็งแรงที่สุด
1. เดินเร็ว
 2. ยกน้ำหนัก
 3. กระโดดสูง
 4. วิ่ง 100 เมตร
27. การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองมีประโยชน์อย่างไร
1. เป็นการตรวจสอบสมรรถภาพทางกายขั้นสูง
 2. เป็นการตรวจสอบสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น
 3. เป็นการตรวจสอบสมรรถภาพทางกายที่ครบทุกด้าน
 4. เป็นการตรวจสอบสมรรถภาพทางกายที่วัดสมรรถภาพได้ดีที่สุด
28. ปัจจัยในข้อใดมีความสำคัญที่สุดในการสร้างสมรรถภาพทางกาย
1. อาหาร
 2. ยาบำรุง
 3. อาหารเสริม
 4. การออกกำลังกาย
29. ข้อใดเป็นคุณลักษณะของผู้ให้การปฐมพยาบาลที่สำคัญที่สุด
1. หนูดีตัดสินใจได้เร็วที่สุด
 2. น้องหนูควบคุมสติได้มั่นคง ไม่ตกใจง่าย
 3. หนูน่ามีความเสียสละเต็มใจจะช่วยอย่างเต็มที่
 4. หนูเล็กมีความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลอย่างถูกต้อง

30. ข้อใดเป็นวิธีการที่**ไม่ถูกต้อง**ในการปฐมพยาบาลผู้ที่ถูกข้อมีคมบาด

1. รีบห้ามเลือดทันที
2. เช็ดแผลด้วยแอลกอฮอล์
3. ทำความสะอาดแผลด้วยน้ำอุ่น
4. ใช้น้ำสะอาดล้างแผลทุกวันจนหาย

31. สิ่งแรกที่ควรปฏิบัติเมื่อถูกน้ำร้อนลวกมือคืออะไร

1. แช่มือในน้ำเย็น
2. รีบไปพบแพทย์
3. รีบกินยาแก้ปวด
4. ทายารักษาแผลน้ำร้อนลวก

32. ข้อใดคือลักษณะของกระดูกหักแผลปิด

1. มีเลือดออกและเส้นเลือดฉีกขาด
2. กระดูกหักแล้วไม่แทงทะลุผิวหนัง
3. กระดูกหักแล้วทิ่มแทงทะลุผิวหนัง
4. เห็นบาดแผลชัดเจนบริเวณกระดูกที่หัก

33. สาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นสูบบุหรี่กันมากขึ้นคือข้อใด

1. ขาดความตระหนักในโทษของบุหรี่
2. ขาดความรู้เกี่ยวกับโทษภัยของบุหรี่
3. ขาดประสบการณ์เกี่ยวกับการสูบบุหรี่
4. ขาดผู้นำเกี่ยวกับโทษภัยของบุหรี่

34. ข้อใดเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันไม่ให้ตกเป็นทาสของสารเสพติด

1. การป้องกันชุมชน การป้องกันสังคม
2. การป้องกันสังคม การป้องกันตนเอง
3. การป้องกันชุมชน การป้องกันสังคม การป้องกันตนเอง
4. การป้องกันชุมชน การป้องกันตนเอง การป้องกันครอบครัว

35. เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วหรือช้าต่างกันหรือไม่

1. ไม่ต่างกัน
2. ไม่แน่นอน
3. ชายเร็วกว่า
4. หญิงเร็วกว่า

36. ปัญหาของการเกิดสิวและกลิ่นตัว มีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงในข้อใด
1. การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน
 2. การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างใบหน้า
 3. การเปลี่ยนแปลงของไขมันและกล้ามเนื้อ
 4. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและความสูง
37. การกระทำของวัยรุ่นในเรื่องเพศ ข้อใดถือว่าการกระทำที่ขาดความยังคิดมากที่สุด
1. การโอบกอดกัน
 2. การมีเพศสัมพันธ์กัน
 3. ไปทานข้าวกันสองต่อสอง
 4. พุดคุยโทรศัพท์กับเพื่อนต่างเพศ
38. ความเสมอภาคทางเพศ เป็นเรื่องของความเท่าเทียมกันของเพศชายกับเพศหญิงในเรื่องใด
1. ทางสังคม
 2. ทางกฎหมาย
 3. ทางเศรษฐกิจ
 4. ทางสังคมและทางกฎหมาย
39. ข้อใดไม่จัดว่าเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาทางเพศ
1. พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก
 2. พ่อแม่ช่วยกันสร้างความเข้าใจทางเพศให้กับลูก
 3. พ่อแม่สนับสนุนให้ลูกแสดงออกทางเพศได้เต็มที่
 4. พ่อแม่ร่วมกันปลูกฝังเอกลักษณ์ทางเพศให้กับลูก
40. ปัญหาสุขภาพจิตก่อให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย ยกเว้นข้อใด
1. ชุนเฉียว โมโหง่าย
 2. หายใจติดขัด ใจสั่น
 3. อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง
 4. ยิ้ม และหัวเราะตลอดเวลา
41. ข้อใดไม่ใช่การปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต
1. การรักษาอนามัยส่วนบุคคล
 2. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
 3. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
 4. การทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใสอยู่เสมอ

42. สมรรถภาพทางกายด้านใดที่มีประโยชน์ในชีวิตประจำวันมากที่สุด
1. ความอดทน
 2. ความอ่อนตัว
 3. ความคล่องตัว
 4. ความสมดุลหรือการทรงตัว
43. การที่คนเราจะมีสมรรถภาพทางกายดีได้นั้น ปัจจัยใดสำคัญที่สุด
1. ต้นแบบ
 2. การฝึกฝน
 3. พรสวรรค์
 4. ความพร้อม
44. เด็กชายชาวิน เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีดของครูผู้สอน ได้วิ่งซิกแซกรอบกรวยที่ตั้งไว้ไป-กลับ 1 รอบ จากข้อความข้างต้นจัดได้ว่าใช้สมรรถภาพทางกายในลักษณะใด
1. สมรรถภาพทางกายในด้านความเร็ว
 2. สมรรถภาพทางกายในด้านความคล่องตัว
 3. สมรรถภาพทางกายในด้านพลังของกล้ามเนื้อ
 4. สมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
45. การกระทำของบุคคลในข้อใดเห็นได้ชัดว่า เริ่มเกิดความเครียดแล้ว
1. น้ำชารู้สึกเบื่ออาหาร
 2. น้ำอบอยู่กลางแจ้งได้ไม่นาน
 3. น้ำฝนรับประทานอาหารบ่อยมาก
 4. น้ำหอมอารมณ์เสียบ่อยๆ และหงุดหงิดง่าย
46. หากปล่อยให้ตนเองมีความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานาน จะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยที่รุนแรงได้ ยกเว้นข้อใด
1. โรคจิต
 2. โรคเก๊าท์
 3. โรคกระเพาะอาหาร
 4. โรคประสาทบางชนิด
47. ใครจัดการกับความเครียดได้เหมาะสมที่สุด
1. กายปาและทำลายข้าวของ
 2. แก้วชื้อของที่ตนเองอยากได้ทุกอย่าง
 3. เกดออกไปเที่ยวสถานเริงรมย์กับเพื่อน
 4. กูกอ่านหนังสือที่ตนเองชอบ แม้จะเคยอ่านแล้ว

48. ข้อใดอธิบายประโยชน์ของการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ชัดเจนที่สุด
1. หัวใจเต้นช้าลง
 2. มีสมรรถภาพทางกายที่ดี
 3. รับประทานอาหารได้มากขึ้น
 4. มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส โกรธยาก
49. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียดได้อย่างไร
1. ทำให้รู้สึกสดชื่น
 2. ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย
 3. ทำให้เกิดความสนุกสนาน
 4. ทำให้ลืมความเครียดไปชั่วขณะหนึ่ง
50. ข้อใดแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพกายที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี
1. ดื่มนมวันละนิด จิตไม่แปรปรวน
 2. ออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส
 3. จิตใจที่เบิกบาน ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์
 4. รับประทานอาหารครบส่วน สุขภาพสมบูรณ์
51. ข้อใดไม่ใช่หัวใจสำคัญของลักษณะการดำเนินงานสาธารณสุขมูลฐาน
1. ดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชนในชุมชน
 2. การให้การรักษายาบาลอาการเจ็บป่วยของประชาชน
 3. ประชาชนไม่มีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพกับหน่วยงาน
 4. ให้การส่งเสริมสุขภาพและการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย
52. การตัดสินใจไปใช้บริการที่สถานบริการสุขภาพมีหลายประการ ยกเว้นข้อใด
1. ค่าใช้จ่าย
 2. อาการของโรค
 3. ความสะดวกสบาย
 4. ยาและเครื่องมือแพทย์
53. หากนักเรียนมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรงควรเข้ารับบริการจากสถานบริการสุขภาพในข้อใด
1. คลินิก
 2. ร้านขายยา
 3. โรงพยาบาล
 4. สถานิออนามัย

54. “โครงการ 30 บาท รักษาทุกโรค” เป็นการประกันสุขภาพรูปแบบใด
1. ระบบประกันสังคม
 2. หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า
 3. การประกันสุขภาพภาคเอกชน
 4. สวัสดิการรักษายาของข้าราชการ
55. การนำเทคโนโลยีทางสุขภาพมาช่วย ก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพในด้านต่างๆ ยกเว้นข้อใด
1. การสร้างเสริมสุขภาพ
 2. การช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุ
 3. การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย
 4. การป้องกันรักษาโรคภัยไข้เจ็บ
56. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับความสำคัญของเทคโนโลยี
1. ช่วยให้นุชนมีอายุยืนขึ้น
 2. ช่วยรักษาสภาพแวดล้อมให้ดีขึ้น
 3. เพิ่มความสะดวกในการดำรงชีวิต
 4. เพิ่มความรวดเร็วในการผลิตสินค้าและบริการ
57. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของ GMOs
1. ช่วยให้พืชมีวิตามินมากขึ้น
 2. ช่วยให้ผลผลิตมีราคาสูงขึ้น
 3. ช่วยให้พืชมีความต้านแมลงและโรคได้ดี
 4. ช่วยให้สัตว์โตเร็วและมีขนาดใหญ่กว่าปกติ
58. บุคคลใดไม่สามารถตัดสินใจและเลือกใช้เทคโนโลยีทางสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
1. จอส ปฏิบัติตามขั้นตอนในการใช้ได้อย่างถูกต้อง
 2. จ๋อม ใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ทางสุขภาพด้วยความระมัดระวัง
 3. แจง ศึกษาข้อมูลของเทคโนโลยีทางสุขภาพจากคู่มือการใช้งาน
 4. จุ่ม ไม่คำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการนำเทคโนโลยีทางสุขภาพมาใช้งาน
59. ในการพิจารณาเลือกใช้บริการทางการแพทย์ที่เหมาะสม ควรยึดหลักต่อไปนี้ ยกเว้นข้อใด
1. ความน่าเชื่อถือ
 2. ความปลอดภัย
 3. ความประหยัด
 4. ความคุ้มค่า

60. เมื่อต้องอยู่ในสถานที่แออัด ผู้คนเบียดเสียดกันเป็นจำนวนมาก นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อชีวิตของนักเรียน
1. ผลักหรือดันผู้อื่น
 2. จดจำเส้นทางเข้าออก
 3. ดันตระหนกเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดขึ้น
 4. ตะโกนหรือกรีดร้องเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดขึ้น
61. บุคคลที่มีทักษะชีวิตที่ดีจะเป็นอย่างไร
1. เป็นคนดี
 2. เป็นคนเก่ง
 3. เป็นคนที่มีคนรักมาก
 4. เป็นคนที่อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข
62. ทักษะการปฏิเสธในข้อใดมีความสำคัญในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงมากที่สุด
1. ปฏิเสธที่จะใช้สารเสพติด
 2. ปฏิเสธที่จะใช้อินเทอร์เน็ต
 3. ปฏิเสธที่จะไปมั่วสุมเล่นการพนัน
 4. ปฏิเสธที่จะแข่งขันรถจักรยานยนต์
63. เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงมักอ้างว่า “เพื่อนๆ ก็ทำกันทั้งนั้น”
1. กลัวแม่ไม่เชื่อ
 2. คัดปัญหาเพื่อไม่ให้ลูกแม่บ่น
 3. ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน
 4. เพื่อต้องการความกลมกลืนกับเพื่อน
64. การที่มารดาตั้งครรภ์แล้วไปฝากครรภ์ที่สถานพยาบาล เพื่อให้แพทย์นัดตรวจเป็นระยะๆ จัดว่าเป็นการอนามัยเจริญพันธุ์ข้อใด
1. การวางแผนครอบครัว
 2. ภาวะการมีบุตรยาก
 3. การอนามัยแม่และเด็ก
 4. การแท้งและภาวะแทรกซ้อน
65. ปัจจัยใดที่ส่งผลกระทบต่อการตั้งครรภ์มากที่สุด
1. บุคคล
 2. ครอบครัว
 3. สภาพร่างกาย
 4. สภาพแวดล้อม

66. โรคติดเชื้อชนิดใดเมื่อมารดาได้รับเชื้อในขณะตั้งครรภ์อาจก่อให้เกิดอันตรายและติดต่อถึงทารกในครรภ์ได้
1. โรคมาเร็ง
 2. โรคไมเกรน
 3. โรควิตกกังวล
 4. โรคหัดเยอรมัน
67. ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว มักเกิดจากสาเหตุใดมากที่สุด
1. ปัญหาญาติพี่น้อง
 2. ปัญหาสารเสพติด
 3. ปัญหาทางเศรษฐกิจ
 4. ปัญหาความไม่เข้าใจกัน
68. การตั้งกติกาศของครอบครัวมีความสำคัญอย่างไรต่อการป้องกันและแก้ไขความขัดแย้ง
1. เพื่อหาข้อยุติอย่างสันติวิธี
 2. เพื่อช่วยในการปรับท่าทีให้เหมาะสม
 3. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวยึดถือปฏิบัติ
 4. เพื่อให้สามารถเข้ากับสมาชิกในครอบครัวได้เป็นอย่างดี
69. เพราะเหตุใดในการรับประทานอาหารจึงต้องเกี่ยอาหารอย่างช้าๆ
1. ทำให้ขบเคี้ยวได้สะดวก
 2. ทำให้รู้สึกอิ่มเร็วกว่าปกติ
 3. สามารถลดความอ้วนได้ดี
 4. ทำให้รับประทานอาหารได้เยอะๆ
70. เพราะเหตุใดจึงต้องมีการกำหนดรายการอาหารให้เหมาะสมกับวัย
1. เพราะแต่ละวัยเลือกบริโภคไม่ถูกต้อง
 2. เพราะแต่ละวัยมีความชอบอาหารที่แตกต่างกัน
 3. เพราะแต่ละวัยเลือกบริโภคอาหารที่ไม่เหมือนกัน
 4. เพราะแต่ละวัยมีความต้องการอาหารที่แตกต่างกัน
71. ข้อใดเป็นความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเอดส์
1. สัมผัสทางเพศ
 2. เที่ยวสถานเริงรมย์
 3. ใช้ของร่วมกับผู้ป่วย
 4. ใช้ห้องน้ำสาธารณะร่วมกับผู้ป่วย

72. โรคใดถูกเรียกว่า “โรคมัจจุราชเงียบ”
1. โรคเอดส์
 2. โรคมะเร็ง
 3. โรคเบาหวาน
 4. โรคความดันโลหิตสูง
73. การแก้ปัญหาสุขภาพชุมชนให้สำเร็จได้นั้นจำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากใคร
1. รัฐบาล
 2. ประธานชุมชน
 3. เจ้าหน้าที่ของรัฐ
 4. ทุกคนร่วมมือกัน
74. ชุมชนในลักษณะใดที่น่าจะมีปัญหาสุขภาพมากที่สุด
1. ชุมชนแออัด
 2. ชุมชนชนบท
 3. ชุมชนเมือง
 4. ชุมชนชานเมือง
75. สิ่งสำคัญที่สุดในการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกายคืออะไร
1. การเตรียมตนเอง
 2. การเตรียมกิจกรรม
 3. การเตรียมการป้องกัน
 4. การเตรียมงบประมาณ
76. ทักษะในการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงมีหลายประการ ยกเว้นข้อใด
1. ทักษะการคิด
 2. ทักษะการต่อสู้
 3. ทักษะการต่อรอง
 4. ทักษะการปฏิเสธ
77. สิ่งแรกที่ควรปฏิบัติเมื่อพบผู้ป่วยหมดสติคือข้อใด
1. เคลื่อนย้ายผู้ป่วย
 2. นวดหัวใจและผายปอด
 3. ดูการตอบสนองของผู้ป่วย
 4. คลายเสื้อผ้าให้หายใจสะดวก

78. การทำ CPR ควรทำด้วยอัตราอย่างไร
1. ปากต่อปาก 1 ครั้ง นวดหัวใจ 15 ครั้ง
 2. ปากต่อปาก 1 ครั้ง นวดหัวใจ 30 ครั้ง
 3. ปากต่อปาก 2 ครั้ง นวดหัวใจ 15 ครั้ง
 4. ปากต่อปาก 2 ครั้ง นวดหัวใจ 30 ครั้ง

ตอนที่ 2 : ให้ตอบคำถามต่อไปนี้

1. เพราะเหตุใดระบบประสาทซิมพาเทติก และระบบประสาทพาราซิมพาเทติก จึงต้องทำหน้าที่ในทิศทางที่ตรงข้ามกันเสมอ
2. ถ้าระบบประสาททำงานผิดปกติจะเกิดผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรบ้าง
3. ถ้าระบบต่อมไร้ท่อทำงานผิดปกติจะส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของเราอย่างไรบ้าง จงอธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ
4. การเรียนรู้เกี่ยวกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตมีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร
5. เพราะเหตุใดจึงต้องมีการสำรวจภาวะการเจริญเติบโตของตนเองอยู่เสมอ
6. เพราะเหตุใดจึงต้องมีการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์
7. เพราะเหตุใดจึงต้องมีการกำหนด โภชนบัญญัติ 9 ประการ
8. ในแต่ละวันนักเรียนจะกำหนดรายการอาหารอย่างไรให้เหมาะสมกับวัยของนักเรียน
9. เพราะเหตุใดผลิตภัณฑ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร เครื่องสำอาง ยา จึงต้องมีเครื่องหมาย อย.
10. เลขสารบบอาหาร มีความสำคัญอย่างไรต่อการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารของผู้บริโภค
11. เมื่อนักเรียนต้องการซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร นักเรียนจะมีหลักในการเลือกซื้ออย่างไร
12. เพราะเหตุใดในการทดสอบสมรรถภาพทางกายจึงต้องมีแบบทดสอบ
13. เพราะเหตุใดจึงต้องอบอุ่นร่างกายก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ
14. “ใช้มือสอดประสานกันเป็นรูปสี่เหลี่ยม และคุกเข่าลง” ข้อความดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงวิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีการใด และมีวิธีการเคลื่อนย้ายอย่างไร
15. หลักการปฐมพยาบาลต้องคำนึงถึงสิ่งใดมากที่สุด
16. เพราะเหตุใดการดื่มสุราจึงมีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
17. ทักษะการสื่อสารมีความสำคัญในการชักชวนให้ผู้อื่นลด ละ เลิก สารเสพติดอย่างไร
18. เจตคติทางเพศมีผลต่อการปฏิบัติตนของคนในสังคมอย่างไร
19. การวางตัวต่อเพศตรงข้ามอย่างถูกต้อง เหมาะสม มีความสำคัญอย่างไร
20. เพราะเหตุใด จึงกล่าวว่า “สุขภาพจิตที่ดีย่อมอยู่ในสุขภาพกายที่แข็งแรงสมบูรณ์”
21. อารมณ์และความเครียดมีความแตกต่างกันอย่างไร
22. เพราะเหตุใด การประกันสุขภาพภาคเอกชนจึงมักเป็นกลุ่มผู้มีฐานะและมีรายได้สูงเข้ารับบริการ

ส่วนที่ 1: แบบระบายตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

จำนวน 40 ข้อ : ข้อละ 1 คะแนน

1. ฟันน้ำนมของเด็กจะเริ่มหลุดครั้งแรก เมื่ออายุเท่าไร
 1. 6 ปี
 2. 7 ปี
 3. 8 ปี
 4. 9 ปี
2. ช่วงวัยใดของมนุษย์ที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงมากที่สุด
 1. วัยเด็กก่อนเข้าเรียน
 2. วัยเด็กเข้าเรียน
 3. วัยทารก
 4. วัยรุ่น
3. จงพิจารณาว่าบุคคลใดจัดว่าเป็นคนอ้วน
 1. ชายอายุ 12 ปี น้ำหนัก 35 กิโลกรัม สูง 133 เซนติเมตร
 2. หญิงอายุ 14 ปี น้ำหนัก 50 กิโลกรัม สูง 150 เซนติเมตร
 3. หญิงอายุ 35 ปี น้ำหนัก 75 กิโลกรัม สูง 150 เซนติเมตร
 4. ชายอายุ 50 ปี น้ำหนัก 70 กิโลกรัม สูง 171 เซนติเมตร
4. การดูแลสุขภาพตนเองในยามปกติ ควรดำเนินการอย่างไร
 1. สมศรี กินยาตามแพทย์สั่ง
 2. สมชาย ออกกำลังกายเกือบทุกวัน
 3. สมควร เดินกลับบ้านเพื่อประหยัดพลังงานน้ำมัน
 4. สมหญิง ดื่มน้ำอุ่นแทนน้ำเย็นเมื่อสงสัยว่าตนเองเป็นหวัด
5. ข้อใดที่การตรวจสอบและการประเมินสุขภาพกายและสุขภาพจิตจะไม่ได้ผลดี
 1. ผู้ประเมินเลือกคำตอบที่เห็นว่าถูกต้อง
 2. ผู้ประเมินตอบตามความเป็นจริง
 3. ผู้ประเมินปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนตอบ
 4. ผู้ประเมินให้ความร่วมมือตอบทุกข้อ

6. สายด่วนผู้บริโภคร คือ ข้อใด
 1. 1616
 2. 1669
 3. 1515
 4. 1556
7. ข้อใดเป็นการวางตัวต่อเพศตรงข้ามที่เหมาะสมที่สุด
 1. พุดคุยเท่าที่จำเป็นเท่านั้น
 2. ไม่พุดคุยกับเพื่อนเพศตรงข้าม
 3. ไม่อยู่สองต่อสองกับเพื่อนเพศตรงข้าม
 4. ปฏิบัติตนเหมือนเพื่อนเพศเดียวกัน
8. ข้อใดสำคัญน้อยที่สุดของการเป็นครอบครัวที่ดี
 1. ความรัก
 2. ฐานะทางการเงิน
 3. การนับถือซึ่งกันและกัน
 4. การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
9. ถ้าถูกล่วงเกินหรือถูกลวนลาม ควรทำอะไรเป็นลำดับแรก
 1. ลูกหนีทันที
 2. ปฏิเสธแสดงที่ทำไม่พอใจ
 3. ว่ากล่าวด้วยถ้อยคำที่รุนแรง
 4. บอกพ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง
10. การคุมกำเนิดด้วยวิธีใดที่ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
 1. ใส่ห่วงอนามัย
 2. นับวันปลอดภัย
 3. กินยาคุมกำเนิด
 4. ใส่ถุงยางอนามัย
11. ข้อใดเป็นลักษณะของวัยรุ่นชาย
 1. ไหล่จะกว้างขึ้น
 2. สะสมไขมันเพิ่มขึ้น
 3. สะโพกจะขยายออก
 4. เสียงแหลมหรือสูงขึ้น

12. โรคใดที่สามารถติดต่อได้ทางเพศสัมพันธ์
 1. โรคเริม
 2. โรคหาลัสซีส
 3. โรคเอดส์
 4. โรคไวรัสตับอักเสบบี
13. การออกกำลังกายแบบใด เป็นการออกกำลังกายแบบอยู่กับที่
 1. วิ่งเหยาะๆ รอบสนาม 2 รอบ
 2. เล่นลูกบาสเกตบอลเป็นวงกลม
 3. วิ่งเข้าไปยิงประตูฟุตบอล 5 ครั้ง
 4. ใช้มือผลักดันกำแพงและนั่งค้างไว้
14. จากข้อความต่อไปนี้ “ด.ช.แดง สามารถเล่นลูกบาสเกตบอลหลบนี้อยู่ 2 คน และเข้าไปยิงประตูได้อย่างรวดเร็ว” ข้อความดังกล่าวตรงกับสมรรถภาพทางกายข้อใด
 1. พลังของกล้ามเนื้อ
 2. ความคล่องแคล่วว่องไว
 3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 4. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต
15. ข้อใดแสดงถึงจำนวนนักกีฬาที่ถูกตามชนิดกีฬา
 1. วอลเลย์บอล 5 คน
 2. บาสเกตบอล 6 คน
 3. ฟุตบอล 11 คน
 4. แฮนด์บอล 12 คน
16. ข้อใดจับคู่ถูกต้องระหว่างชนิดกีฬากับคะแนนในการแข่งขัน
 1. เทเบิลเทนนิส (ทีม A ชนะ ทีม B 21 : 18 , 22 : 20 , และ 21 : 19)
 2. วอลเลย์บอล (ทีม A ชนะ ทีม B 15 : 9 , 15 : 13 , และ 15 : 10)
 3. เซปักตะกร้อ (ทีม A ชนะ ทีม B 15 : 10 , 15 : 8)
 4. แบดมินตัน (ทีม A ชนะ ทีม B 21 : 18 , 21 : 15)
17. ข้อใดเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่ถูกต้อง
 1. ความเร็ว
 2. การทรงตัว
 3. ความคล่องแคล่วว่องไว
 4. องค์ประกอบของร่างกาย

18. ข้อใดแสดงว่า ด.ช.ดำ แสดงพฤติกรรมว่ามีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา
1. เมื่อ ด.ช.ดำดันพื้นได้ 30 ครั้งต่อนาที
 2. เมื่อ ด.ช.ดำเล่นกีฬาบาสเกตบอลทุกวันในตอนเย็น
 3. เมื่อ ด.ช.ดำ สามารถเลี้ยงลูกเข้าไปยังประตูได้ 9 ใน 10 ครั้ง
 4. เมื่อ ด.ช.ดำ เลี้ยงลูก แล้วชนกับคู่ต่อสู้ ด.ช.ดำรีบขอโทษทันที
19. ตัวบ่งชี้ที่แสดงว่าร่างกายมีการออกกำลังกายหนักระดับปานกลาง คือข้อใด
1. อัตราการหายใจ
 2. ปริมาณเหงื่อที่ออก
 3. อัตราการเต้นของชีพจร
 4. ความดันโลหิต
20. หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องที่สุดสำหรับบุคคลที่มีสุขภาพปกติได้แก่ข้อใด
1. ออกกำลังกาย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที
 2. ออกกำลังกาย 5 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ครั้งละ 60 นาที
 3. ออกกำลังกาย 7 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ครั้งละ 90 นาที
 4. ออกกำลังกายวันเว้นวัน ครั้งละ 120 นาที
21. การเคลื่อนไหวในกิจกรรมพลศึกษาประเภทใดที่พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ได้ดีที่สุด
1. วิ่งเร็ว 100 เมตร
 2. ม้วนหน้าได้ 10 เมตร
 3. เดินลีลาศ
 4. ชู้ตลูกโทษ 10 ลูก
22. ข้อใดไม่ใช่กีฬาไทย
1. กระบี่กระบอง
 2. มวยไทย
 3. ตะกร้อลอดบ่วง
 4. เซปักตะกร้อ
23. รูปแบบใดเป็นการเล่นฟุตบอลที่เน้นการเล่นเป็นฝ่ายรุก
1. 5-3-1
 2. 4-3-3
 3. 3-2-5
 4. 4-4-2

24. กีฬานิคใดช่วยพัฒนาระบบและอวัยวะของร่างกายได้มากที่สุด
1. กีฬาวายน้ำ
 2. กีฬายิมนาสติก
 3. กีฬาเดินร่ำ
 4. กีฬาเทเบิลเทนนิส
25. เมื่อนักเรียนมีความคิดเห็นไม่ตรงกับเพื่อน นักเรียนจะแก้ปัญหาได้อย่างไร
1. พยายามเอาชนะให้ได้
 2. ไม่แสดงความคิดเห็นอีก
 3. เห็นด้วยกับความคิดของเพื่อน
 4. แสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล
26. สุรามีผลต่อระบบประสาทอย่างไร
1. ออกฤทธิ์ผสมผสาน
 2. ออกฤทธิ์กดประสาท
 3. ออกฤทธิ์หลอนประสาท
 4. ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท
27. ข้อใดเป็นจุดที่ใช้จับชีพจร ขณะพักที่ดีที่สุด
1. บริเวณคอ
 2. บริเวณข้อมือ
 3. บริเวณข้อพับข้อศอก
 4. บริเวณข้อพับใต้หัวเข่า
28. เมื่อต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ขาด้านซ้ายหักลงบนใด ควรเคลื่อนย้ายด้วยวิธีใดจึงจะเหมาะสมที่สุด
1. อุ้มแบก
 2. พยุงเดิน
 3. อุ้มกุด้านหน้า-ด้านหลัง
 4. เคลื่อนย้ายโดยใช้เก้าอี้
29. ยาในข้อใดจัดเป็นกลุ่มยาที่ใช้ภายนอกทั้งหมด
1. คาลาไมน์ น้ำมันระกำ ยาแก้แพ้
 2. พาราเซตามอล โซดามิ้นท์ คาลาไมน์
 3. น้ำยาล้างตา คาลาไมน์ แอลกอฮอล์เช็ดแผล
 4. ผงน้ำตาลเกลือแร่ น้ำมันระกำ โซดามิ้นท์

30. ข้อความต่อไปนี้ “อารมณ์อ่อนไหวง่าย ความคิดเลื่อนลอย รับรู้ภาพผิดเพี้ยนไป กล้ามเนื้อสับ หัวใจเต้น หูแว่ว” เป็นลักษณะของผู้ติดยาเสพติดชนิดใด

1. ยาบ้า
2. กัญชา
3. มอร์ฟิน
4. สารระเหย

จงอ่านบทความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ 31-35

เด็กไทยใช้เวลาและเงินส่วนใหญ่ในการเล่นวิดีโอเกม การใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในบ้าน และอยู่คนเดียว ยิ่งเป็นตัวส่งเสริมให้เด็กเล่นคอมพิวเตอร์และวิดีโอเกมมากขึ้น เด็กอายุ 12-17 ปีในสหรัฐอเมริกาเล่นเกมโดยเฉลี่ย 7 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เด็กผู้ชายเล่นเกมโดยเฉลี่ย 13 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เด็กผู้ชายชอบเล่นวิดีโอเกมที่มีความรุนแรงและเล่นเกมมากกว่าเด็กผู้หญิง

ในขณะที่ประเทศไทยจากการสำรวจสภาพการณ์ของสถาบันรามจิตติ ปี พ.ศ. 2548-2549 พบว่า เด็กที่เล่นเกมช่วงวัยประถมมีประมาณ 50% ของทั้งหมด มัธยมศึกษาตอนต้นมีประมาณ 47% และอาชีวศึกษามีประมาณ 43% ของประชากรกลุ่มนี้ และเวลาที่ใช้ในการเล่นเกมออนไลน์ เกมคอมพิวเตอร์และเกมอื่นๆ ของเด็กประถม ประมาณ 1.30 ชม./วัน ในขณะที่มัธยมศึกษาตอนต้นและอาชีวศึกษาประมาณ 2 ชม./วัน

นอกจากนี้ในการศึกษาของเด็กและเยาวชนไทยอายุ 7-21 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล นิยมเล่นเกมออนไลน์ถึง 1,451,179 คน และวิดีโอเกมเป็นกิจกรรมที่วัยรุ่นชอบมากที่สุด พบว่ามีการเล่นเกมเฉลี่ย 4.5 ชม./วัน ค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมออนไลน์โดยเฉลี่ยเท่ากับ 1,114 บาทต่อเดือน บริเวณใกล้บ้านมีร้านเล่นเกมเฉลี่ย 5 ร้าน ใช้เวลาเดินทางจากบ้านไปร้านเล่นเกมไม่เกิน 10 นาที

ในอดีตที่ผ่านมาได้มีการศึกษาบทบาทของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ต่อการเล่นเกมหรือคอมพิวเตอร์ต่างๆ ของเด็กและเยาวชน พ่อแม่ส่วนใหญ่ยอมรับว่าไม่ได้กำหนดระยะเวลาที่อนุญาตให้เด็กเล่นเกมหรือคอมพิวเตอร์ให้แน่ชัดลงไปเป็นเวลาที่แน่นอนหรือกำหนดว่ากี่ชั่วโมง นอกจากนี้ผู้ปกครองส่วนใหญ่ไม่ได้ให้ความสนใจในเนื้อหาและรายละเอียดของเกม เด็กที่เล่นเกมวิดีโอหรือเกมออนไลน์ต่างๆ ยอมรับว่าเล่นเกมเกินเวลาที่ตั้งใจไว้เป็นส่วนใหญ่ เด็กและเยาวชนหรือเด็กที่มีอายุน้อยจะใช้เวลาเล่นเกมวิดีโอเกมมากกว่าผู้ใหญ่หรือคนที่มีอายุมากขึ้น

ปัญหาดังกล่าวมีผลกระทบต่อการเรียนรู้และการพัฒนาการในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านความคิด การตัดสินใจ เจตคติ การกระทำ และการแสดงออกพฤติกรรมด้านต่างๆ ซึ่งจะมีผลกระทบทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคม ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น การมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว การทำร้ายร่างกายและการละเมิดทางเพศ ซึ่งบางครั้งความรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต มีผลกระทบทางด้านการเรียน การใช้สารเสพติด การพัฒนาการที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตและทักษะชีวิตได้ไม่สมบูรณ์หรือไม่เหมาะสม เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ฯลฯ

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/node/5748>

31. ข้อใดต่อไปนี้สรุปประเด็นได้ถูกต้องที่สุด
1. เด็กผู้หญิงเล่นเกมที่รุนแรงมากกว่าเด็กผู้ชาย
 2. การเล่นเกมช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านความรู้
 3. เด็กไทยอายุ 12-17 ปี เล่นเกม 7 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
 4. จำนวนเด็กวัยประถมศึกษาที่เล่นเกมมีมากกว่ามัธยมศึกษา และอาชีวศึกษา
32. ข้อใดที่บทความไม่ได้กล่าวถึง
1. การเล่นเกมมีผลทำให้เกิดความก้าวร้าว
 2. วิธีโอเกมเป็นกิจกรรมที่วัยรุ่นชอบมากที่สุด
 3. กำหนดบทลงโทษร้านเกมที่ไม่มีใบอนุญาต
 4. เด็กอายุน้อยใช้เวลาเล่นเกมมากกว่าผู้ใหญ่
33. จากปัญหาดังกล่าว ใครมีส่วนรับผิดชอบมากที่สุด
1. ครู
 2. ตัวเด็ก
 3. พ่อแม่และผู้ปกครอง
 4. เจ้าของร้านเกม
34. ข้อใดเป็นผลที่เกิดจากการติดเกม
1. เกิดความคิดสร้างสรรค์
 2. พฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรง
 3. พัฒนาการทางร่างกายก่อนวัยอันควร
 4. มีความคิดที่เป็นผู้ใหญ่มากกว่าเพื่อนรุ่นเดียวกัน
35. จุดประสงค์ของบทความนี้ เพื่ออะไร
1. รายงานพฤติกรรมของเด็กติดเกม
 2. รายงานสถานการณ์เด็กติดเกม
 3. เสนอแนวทางแก้ไขปัญหาลูกติดเกม
 4. เสนอบทบาทของผู้ปกครองที่มีต่อเด็กติดเกม

จงอ่านบทความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ 36-40

เรื่อง การออกกำลังกาย กำลังใจ และกำลังสมอง

การออกกำลังกาย (Physical Exercise)

- ออกกำลังกายแบบสลับช่วง (Interval Training) เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยควบคุมน้ำหนักและลดแคลอรีได้ดีที่สุด เปรียบเสมือนจับหัวใจกับปอดมาออกกำลังกาย โดยตรงเลยทีเดียว
- ใช้มานานในนักกีฬามืออาชีพสหรัฐอเมริกา ก่อนลงแข่งขันจริง ตั้งแต่ ค.ศ.1960

- ประกอบด้วยการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ช่วงหนึ่ง (Work) ประมาณสองนาที่สลับกับช่วงพัก (Rest) คือ ยังออกกำลังกายอยู่ แต่ผ่อนลงมาให้เหลือ 30-40 เปอร์เซ็นต์
- ปรับใช้กับการออกกำลังกายแบบใดก็ได้ตามที่ท่านถนัด หรือไม่มีโรคประจำตัวที่ต้องห้าม เช่น ถ้าท่านชอบวิ่ง ก็วิ่งอย่างเต็มที่สองนาที่ สลับกับเดินพักสองนาที่
- ทำทั้งหมดเป็นเวลา 20 นาที ดูเหมือนไม่มาก แต่ท่านจะเหนื่อยเพียงเล็กน้อย และหัวใจกับปอดได้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่นำไปสู่การสร้างหลอดเลือดฝอยใหม่ตามอวัยวะต่างๆ ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงได้ทั่ว ทำให้ความชราไม่มาก กล่าวกราย

การออกกำลังกายสมองโดยนิวโรบิก (Neurobic)

- เป็นวิธีการบริหารสมองที่ได้ผลดีมาจากการวิจัยในสหรัฐอเมริกา
- ทำกิจกรรมที่เคยทำอยู่เป็นประจำ โดยเปลี่ยนไปใช้มือหรือขาข้างที่ไม่ถนัด เช่น แปร่งฟันด้วยมือซ้าย (สำหรับคนถนัดขวา) หรือหวีผมด้วยมือซ้าย
- เล่นเกมคำศัพท์ต่างๆ (Word Play) เช่น สแคร็บเบิ้ล หรือเวิร์ดเพลย์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์
- เปลี่ยนมาออกกำลังกายแบบใหม่ๆ ที่ไม่เคยลอง เช่น รำมวยจีน ลีลาศ ไทเก็ก เต้นแอโรบิก โมเดิร์นแดนซ์
- พูดคุย สังคมกับคนอื่น
- ข้อควรจำ คือ การดูโทรทัศน์นานเกินไป ไม่ใช่เป็นการฝึกสมองที่ดีเพราะไม่ได้สร้างจินตนาการให้เรา หากแต่ป้อนข้อมูล (Passive) ให้เราเพียงอย่างเดียว

การออกกำลังกายใจ (Mental Exercise)

- เพื่อให้เกิดความสงบเป็นสุขจริงในใจ ทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนชะลอความชราหรือสารสุขออกมา เช่น เอนโดรฟิน เอนเคฟาลิน โกรทฮอร์โมน ดีเอชอีเอ ซึ่งช่วยให้เรามีความสุขและเป็นหนุ่มสาวขึ้นด้วย
- วิธี คือ ทำกิจกรรมใดๆ ก็ตามที่ทำให้จิตใจมีความจดจ่อ (Focus) เป็นสมาธิดีที่สุด คือ การทำสมาธิ วันละ 15 นาที หรือกำหนดลมหายใจ มีจิตจดจ่อกับลมหายใจเข้าออก (Breathing Exercise) ไม่ว่าชาติใดหรือนับถือศาสนาใดก็ได้
- ฝึกโยคะ เต้นลีลาศ หรือฟ้อนรำ
- อ่านหนังสือวรรณคดีที่มีคำสละสลวย ทำให้เราได้ใช้จิตจดจ่อกับจินตนาการ เช่น ขุนช้างขุนแผน พระอภัยมณี รามเกียรติ์ หรือวรรณกรรมของเชกสเปียร์ ลอร์ดไบรอน คาลิอัสปาราน รพินทรนาถ ฐากูร ชาร์ลส์ ดิกкенส์

แหล่งที่มา : กฤษดา ศิรามพุช.Anti-Aging ด้านความแก่ด้วยวิธีธรรมชาติ.2551 หน้า 44-46.

36. การออกกำลังกายแบบสลับช่วง มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาอวัยวะส่วนใดของร่างกาย
1. กล้ามเนื้อ-ข้อต่อ
 2. กระดูก-เอ็น
 3. หัวใจ-ปอด
 4. สมอ-ไขสันหลัง
37. ถ้านักเรียนจะออกกำลังกายแบบสลับช่วง นักเรียนจะต้องปฏิบัติขั้นตอนใดเป็นขั้นตอนแรก
1. อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
 2. เดินสลับวิ่ง
 3. วิ่งสลับเดิน
 4. คลายอุ่นและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
38. ข้อใดไม่ใช่กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อบริหารสมอ
1. โยคะ
 2. ไทเก็ก
 3. รำมวยจีน
 4. รำไม้พลอง
39. ข้อใดไม่ใช่ฮอร์โมนชนิดดีต่อร่างกาย
1. เอ็นดอร์ฟิน
 2. เอ็นเคฟาลิน
 3. ดี เอช เอ ดี
 4. อะดรีนาลีน
40. เวลาที่ใช้ในขั้นตอนคลายอุ่น (Cool Down) ได้แก่ข้อใด
1. 1-5 นาที
 2. 5-10 นาที
 3. 10-15 นาที
 4. 15-20 นาที

ส่วนที่ 1 : แบบระบายตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว
จำนวน 5 ข้อ : ข้อละ 1 คะแนน

1. การประเมินการเจริญเติบโตด้านน้ำหนักและส่วนสูง ที่ใช้เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการของเด็กมีอยู่ 3 ดัชนี คือ
 1. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ โครงสร้างของกระดูกตามเกณฑ์อายุ
 2. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
 3. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง โครงสร้างกระดูกตามเกณฑ์อายุ ความหนาของกะโหลกศีรษะตามเกณฑ์อายุ
 4. ความหนาของกะโหลกศีรษะตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
2. จากเนื้อเพลงกราวกิดพิภพที่ว่า “เล่นรวมกำลังกันทั้งพวก เอาชัยสะดวงมิใช่ชั่ว ไม่ว่างานหรือเล่นเป็น ไม่กลัวร่วมมือกันทั่วก็ไชโย” แสดงถึงคุณธรรมในเรื่องใด
 1. ความเสียสละเพื่อส่วนรวม
 2. ความเพียรพยายาม
 3. ความสามัคคี
 4. ความมีระเบียบวินัย
3. ข้อใดไม่ใช่สัญญาณอันตรายอันเนื่องมาจากการออกกำลังกาย
 1. ปวดศีรษะหรือเวียนศีรษะหลังออกกำลังกาย
 2. ปวดร้าวบริเวณระหว่างอกกำลังกายหรือหลังออกกำลังกาย
 3. นอนไม่หลับหลังการออกกำลังกาย
 4. อัตราการหายใจและการเต้นของหัวใจแรงและเร็วขณะออกกำลังกาย
4. นักเรียนกำลังไปเข้าห้องน้ำของโรงเรียน บังเอิญพบเพื่อนๆ กำลังสูบบุหรี่ เพื่อนชักชวนให้นักเรียนสูบบุหรี่ด้วย นักเรียนจะพูดว่าอย่างไร
 1. “เอาไว้ค่อยสูบวันหลัง”
 2. “ถ้ามีหมาฝรั่งระงับกลิ่น เราถึงจะสูบ”
 3. “เราให้สัญญากับแม่ไว้ว่าจะไม่สูบบุหรี่”
 4. “ดีเหมือนกัน วันนี้ยังไม่มีโอกาสไปซื้อเลย”

5. นักเรียนควรใช้ลูกกุญแจที่มีรูตรงกลางกดตรงแปลเพื่อให้เหล็กในโพลีในกรณีใด
1. ฟังก์ัดต้อย
 2. ถูกแมงกะพรุนไฟ
 3. ถูกแมงป่องกัด
 4. ถูกตะขาบกัด

ส่วนที่ 2 : แบบปรนัย 4 ตัวเลือก เลือกตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

ข้อ 6 = 2 คะแนน ข้อ 7 = 3 คะแนน

ข้อ 6-7 ตอบถูก 1 คำตอบให้ 1 คะแนน

6. ข้อใดเป็นกิริยาบุคคลประเภทคู่ (ให้เลือก 2 คำตอบ)
1. เปตองประเภทชายคู่และหญิงคู่
 2. แบดมินตันประเภทชายคู่และหญิงคู่
 3. เซปักตะกร้อประเภทชายคู่และหญิงคู่
 4. วอลเลย์บอลชายหาดประเภทชายคู่และหญิงคู่
7. ข้อใดเป็นโรคเรื้อรังที่มีสาเหตุมาจากความอ้วน (ให้เลือก 3 คำตอบ)
1. โรคหัวใจ
 2. โรคข้อเข่าอักเสบ
 3. โรคกระดูกพรุน
 4. โรคความดันโลหิตสูง

เฉลยข้อสอบ

ชุดที่ 1

แนวข้อสอบ O-Net วิชา สุขศึกษาฯ (มัธยมต้น)

ตอนที่ 1

ข้อที่	เฉลย	เหตุผลประกอบ
1.	1.	สะดุ้งเมื่อถูกของร้อน เป็นปฏิกิริยารีเฟลกซ์ที่เกิดจากการสั่งการของไขสันหลัง จามเมื่อร่างกายได้รับเชื้อโรค เป็นการทำงานของสมองส่วนเมดัลลา ออบลองกาตา เหงื่อออกเมื่อรู้สึกร้อน และหิวเมื่อไม่ได้รับประทานอาหาร เป็นการทำงานของสมอง ส่วนไฮโปทาลามัส
2.	1.	กลูคาگون เป็นฮอร์โมนที่ทำหน้าที่กระตุ้นไกลโคเจนและเบต้าเซลล์ หากร่างกาย ขาดฮอร์โมนนี้ก็จะไม่มีผลกระทบใดๆ ที่ทำให้เกิดโรค เนื่องจากยังมีฮอร์โมน อีกหลายชนิดที่สามารถทำหน้าที่แทนได้
3.	4.	การดูแลระบบต่อมไร้ท่อให้สามารถทำงานได้ตามปกตินั้น สามารถปฏิบัติได้โดยการ ตรวจสอบสภาพที่เกี่ยวข้องกับระบบต่อมไร้ท่อ เช่น การชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูง เป็นต้น เพื่อดูความสัมพันธ์และพัฒนาการในการเจริญเติบโตให้เป็นไปตามเกณฑ์ มาตรฐาน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะด้วยการเดินหรือการวิ่งก็ตาม เพื่อช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง รวมถึงอาหารที่มีรสจัด เป็นต้น
4.	2.	ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น ขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 กลุ่ม คือ ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ซึ่งการมีความรัก การมีฐานะทางบ้านยากจน และการที่พ่อแม่ มีการศึกษาน้อยไม่ได้เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น แต่การมี ครอบครัวแตกแยกนั้นถือเป็นปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ของวัยรุ่น โดยการที่วัยรุ่นต้องเผชิญกับการมีครอบครัวที่แตกแยก ก็จะส่งผลให้ การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่างๆ ดำเนินไปได้ไม่ดีเท่าที่ควร
5.	2.	ทุกข้อล้วนเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย ยกเว้นการ รับประทานอาหารเช้าให้หลากหลายรสชาติ เนื่องจากแต่ละรสชาติล้วนมีผลต่อสุขภาพ ทั้งสิ้น ซึ่งในการรับประทานอาหารเช้าไม่ว่าจะเป็นประเภทใดก็ตามควรจะได้รับประทาน ที่มีรสชาติดกกลางๆ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

ข้อที่	เฉลย	เหตุผลประกอบ
6.	3.	สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 4 ได้กำหนดไว้ในเรื่องของการรับประทานอาหารที่สุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด ดังนั้นประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 4 คือ มีภาวะทางโภชนาการที่ดี
7.	4.	การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น อาจทำให้วัยรุ่นเกิดความกังวลได้ เนื่องจากบางคนมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่แตกต่างไปจากเพื่อน ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรต้องยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น รวมทั้งใส่ใจสุขภาพทั้งกายและจิต ให้สมบูรณ์แข็งแรง และดูแลรักษานามัยของตนเองให้สะอาดอยู่เสมอ
8.	2.	การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศของวัยเด็กกับวัยรุ่นที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน คือ ร่างกาย ซึ่งเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านที่เกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศ เช่น มีหนวดเครา มีขนรักแร้ ในเพศชาย มีประจำเดือน มีหน้าอก ในเพศหญิง เป็นต้น
9.	2.	การเบี่ยงเบนทางเพศเป็นความผิดปกติในคนที่มีความรู้สึทางเพศ ทศนคติ ตลอดจนพฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกไม่เหมาะสม แตกต่างจากคนส่วนใหญ่ในสังคม มักมีสาเหตุมาจากสภาพจิตใจที่ผิดปกติไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ แต่ไม่ได้หมายความว่า เป็นโรคจิตหรือวิกลจริต เป็นเพียงความผิดปกติทางจิตเวช พวกบุคลิกภาพผิดปกติเท่านั้น เช่น ชายรักชาย หญิงรักหญิง เป็นต้น
10.	2.	พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศนับว่าเป็นความผิดปกติทางเพศที่บางประเภทก็เป็นความผิดปกติที่ขัดต่อศีลธรรม หรือผิดกฎหมาย แต่บางประเภทก็ไม่ได้สร้างความเสียหายแก่ผู้ใด แต่อย่างไรก็ตามก็ควรที่จะได้รับการแก้ไข โดยเริ่มจากตนเองก่อน ซึ่งการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเองโดยการศึกษาหาความรู้ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ถูกต้องและเหมาะสม จะคอยเป็นเกราะป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมได้
11.	2.	การล่วงละเมิดทางเพศเป็นการละเมิดสิทธิของผู้อื่นในเรื่องเพศลักษณะต่างๆ เช่น ด้วยคำพูด ด้วยสายตา การบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ ดังนั้นการไปเที่ยวด้วยกันจึงไม่เป็นการล่วงละเมิดทางเพศ เพราะไม่มีการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวให้เห็นชัดเจน
12.	3.	เมื่อถูกฝ่ายชายพยายามที่จะล่วงเกิน ฝ่ายหญิงควรปฏิเสธด้วยคำพูด น้ำเสียง และท่าทางที่จริงจัง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนในการปฏิเสธ อีกทั้งยังเป็นการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันไว้อีกด้วย
13.	2.	ผู้หญิงไม่ควรอยู่ในที่เปลี่ยวลับตาคนหรืออยู่เพียงลำพัง เพราะเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ที่ไม่หวังดีเข้ามาล่วงละเมิดทางเพศได้

ข้อที่	เฉลย	เหตุผลประกอบ
14.	1.	หากถูกล้วงเกินหรือถูกลวนลาม สิ่งที่เราควรทำเป็นลำดับแรก คือ พยายามออกจากสถานการณ์นั้นๆ โดยเร็วที่สุด ซึ่งควรรีบไปยังบริเวณที่มีคนอยู่จำนวนมาก และสามารถขอความช่วยเหลือได้ คนร้ายจะได้ไม่กล้าตามมาอีก
15.	1.	การป้องกันตัวโดยการใช้อวัยวะส่วนบนของร่างกาย เช่น ศีรษะ หน้าผาก สันมือ ฝ่ามือ สอก ปลายนิ้ว เป็นต้น แต่เขาเป็นอวัยวะส่วนล่างที่อยู่บริเวณขาทั้ง 2 ข้าง จึงไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้อง
16.	1.	การแต่งกายที่สุภาพ เหมาะสมกับกาลเทศะและวัยของตนเองนั้น ถือเป็นการรักษาวล สงวนตัวที่ดีที่หญิงไทยพึงกระทำ เพราะเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดการกระชกัณอารมณ์ ทางเพศของเพศตรงข้าม อีกทั้งยังช่วยให้ไม่ต้องตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการ ถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อีกด้วย
17.	1.	การปฏิเสธ เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสารด้วยความสามารถ ในการใช้คำพูด หรือท่าทาง โดยทุกคนมีสิทธิที่จะปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่ยอมทำ หรือเสี่ยงต่อความปลอดภัยได้ ซึ่งการรู้จักปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมาถือว่าเป็นวิธีที่ดี ที่สุด ที่จะช่วยให้รอดพ้นจากสถานการณ์เสี่ยงนั้นๆ
18.	1.	ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ควรหลีกเลี่ยงอาหารจานด่วนที่มีไขมันมาก เช่น ข้าวมัน ไก่ ข้าวขาหมู เป็นต้น เนื่องจากจะมีปริมาณไขมันอิ่มตัวสูง และให้ปริมาณแคลอรี 596 กิโลแคลอรี ต่อ 1 จาน
19.	3.	วัยรุ่นหญิงต้องการธาตุเหล็กมากกว่าวัยรุ่นชาย เนื่องจากการมีประจำเดือน ของวัยรุ่นหญิง ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นหญิงเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก ดังนั้นวัยรุ่นหญิง จึงมีความต้องการธาตุเหล็กวันละ 24-35 มิลลิกรัม ในขณะที่วัยรุ่นชายต้องการธาตุ เหล็กวันละ 17-21 มิลลิกรัม
20.	4.	จากอาการของทักษอรสามารถบ่งบอกได้ว่า เกิดจากการขาดวิตามินเอ ซึ่งมีส่วนช่วย ในด้านการมองเห็น ดังนั้น ทักษอรควรเลือกรับประทานอาหารที่มีวิตามินเอ อย่างเพียงพอ เช่น น้ำมันตับปลา ด้บ ไข่แดง ผักใบเขียว เป็นต้น
21.	4.	ร่างกายคนเราต้องการสารอาหารต่างๆ อย่างครบถ้วน ซึ่งไม่มีสารอาหารชนิดใด ชนิดเดียวที่ให้สารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่ร่างกายต้องการได้ ดังนั้นจึง จำเป็นต้องรับประทานอาหารหลากหลายประเภทเพื่อการมีสุขภาพดี
22.	4.	ทุกข้อล้วนเป็นปัญหาสำคัญของวัยรุ่นที่เกิดจากการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง ทั้งสิ้น แต่ในปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นจำนวนมากนิยมรับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า มันฝรั่งทอด แฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น ซึ่งการรับประทานอาหารเหล่านี้บ่อยๆ อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้

ข้อที่	เฉลย	เหตุผลประกอบ
23.	2.	ฉลากโภชนาการที่อยู่ในกรอบของผลิตภัณฑ์อาหารนั้นๆ จะมีประโยชน์ต่อผู้ใส่ใจสุขภาพ หรือผู้สูงวัยที่เป็นโรคเรื้อรัง เพราะจะช่วยให้ทราบถึงชนิดและปริมาณสารอาหารที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารนั้นๆ
24.	2.	การทดสอบสมรรถภาพทางกายนั้นมีจุดประสงค์เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง และทราบความสมดุล รวมถึงปรับปรุงข้อบกพร่องของร่างกาย
25.	2.	จากการปฏิบัติดังกล่าว ถือเป็นการทดสอบความอ่อนตัว ซึ่งเป็นความสามารถในการหดตัวหรือเหยียดตัวของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ของร่างกาย
26.	1.	การเดินเร็วถือเป็นการออกกำลังกายที่ไม่หนักหรือเบาเกินไป โดยจะช่วยลดการเกิดโรคหัวใจได้ถึงร้อยละ 30 และช่วยทำให้หัวใจแข็งแรง ส่วนการออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆ นั้น เป็นการออกกำลังกายที่หนักมากเกินไป ซึ่งอาจทำให้หัวใจเต้นเร็วและทำงานหนักมากขึ้นได้
27.	1.	การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง เป็นการตรวจสอบสมรรถภาพทางกายเบื้องต้นซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานในการปรับปรุง หรือสร้างเสริมความสมบูรณ์ และสร้างความแข็งแรงให้กับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
28.	4.	ทุกข้อล้วนเป็นปัจจัยที่สำคัญในการสร้างสมรรถภาพทางกายทั้งสิ้น แต่ที่สำคัญที่สุดนั้นคือ การออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายทำให้เลือดสูบฉีด ส่งผลทำให้ร่างกายแข็งแรง เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ไม่จำเป็นต้องมีปัจจัยใดมาเพิ่มเติม นอกจากการรับประทานอาหารและพักผ่อนให้เพียงพอ หรืออะไรก็ตามที่สร้างประโยชน์ให้แก่สมรรถภาพร่างกาย
29.	4.	การปฐมพยาบาลเป็นการให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยให้พ้นจากอันตรายหรือลดอันตรายให้น้อยลงก่อนที่จะนำผู้ป่วยส่งสถานพยาบาลต่อไป ซึ่งผู้ให้การปฐมพยาบาลจะต้องมีความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลอย่างถูกต้องมาเป็นอันดับแรก จึงจะสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยให้ปลอดภัยได้ หากผู้ให้การปฐมพยาบาลไม่มีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลแล้ว อาจส่งผลให้ผู้ป่วยได้รับอันตรายเพิ่มมากขึ้นได้
30.	4.	เมื่อถูกของมีคมบาด สิ่งแรกที่ต้องปฏิบัติคือ ให้รีบห้ามเลือดทันทีตามขั้นตอนของการห้ามเลือด เมื่อเลือดหยุดไหลให้ล้างน้ำทำความสะอาดแผลด้วยน้ำอุ่น และเช็ดแผลด้วยแอลกอฮอล์ 70 % ซึ่งในระหว่างนี้ไม่ควรให้แผลถูกน้ำ เพราะจะทำให้แผลไม่แห้งและเป็นหนองได้

ข้อที่	เฉลย	เหตุผลประกอบ
31.	1.	การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้น้ำร้อนลวกเพียงเล็กน้อยนั้น สิ่งแรกที่ควรปฏิบัติคือ ให้ใช้น้ำเย็นราดตรงบริเวณแผลอย่างน้อย 10 นาที เพื่อให้บริเวณที่ไหม้หรือถูกลวกนั้นเย็นลง แต่ถ้าผู้ป่วยถูกไฟไหม้น้ำร้อนลวกรุนแรงมาก ห้ามให้แผลถูกน้ำ แต่ให้ใช้ผ้าปิดแผลไว้หลวมๆ ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำแล้วรีบนำส่งสถานพยาบาลโดยเร็ว
32.	2.	กระดูกหักแผลปิด หมายถึง ภาวะที่กระดูกได้รับความบาดเจ็บและเกิดการหักโดยไม่มีกระดูกงอกนอกผิวหนัง ซึ่งจะสามารถสังเกตเห็นได้จากการมีกระดูกที่ผิดรูปไป
33.	1.	ปัจจุบันวัยรุ่นมีการสูบบุหรี่กันมากขึ้นทั้งๆ ที่มีการให้การศึกษาเกี่ยวกับโทษของบุหรี่และผลต่อร่างกาย แต่เนื่องจากวัยรุ่นยังขาดความตระหนักในโทษของบุหรี่ ซึ่งคิดว่าเมื่อสูบแล้วคงไม่เป็นอะไร อีกทั้งยังทำให้ดูโคตรคูลในสายตาของคนรอบข้าง แต่ในความเป็นจริงแล้ว บุหรี่นั้นมีโทษมหันต์ โดยก่อให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย เช่น โรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจ เป็นต้น
34.	4.	การป้องกันตนเองและแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติดให้ประสบผลสำเร็จได้ จำเป็นต้องได้รับความร่วมมือกันอย่างจริงจังจากทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นตนเอง ครอบครัว และชุมชน ซึ่งการป้องกันชุมชน การป้องกันตนเอง และการป้องกันครอบครัวนั้น ถือเป็น การป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดที่ครอบคลุมทุกด้านและได้ผลดี โดยควรเริ่มจากตัวเราก่อน ตามมาด้วยครอบครัว และชุมชนจึงจะช่วยทำให้ไม่ตกเป็นทาสของสารเสพติด
35.	4.	เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วช้าต่างกัน เนื่องจากเด็กผู้หญิงจะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก่อนเด็กผู้ชายประมาณ 2 ปี ซึ่งจะสังเกตเห็นได้จากในชั้นประถมศึกษาตอนปลาย หรือชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นว่าเด็กผู้หญิงจะมีร่างกายที่สูงใหญ่ เป็นสาวน้อยแรกๆ ในขณะที่เด็กผู้ชายยังคงดูเป็นเด็กชายตัวเล็กๆ
36.	1.	การเกิดสิวและกลิ่นตัวมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ซึ่งมักเกิดขึ้นในวัยรุ่น
37.	2.	การกระทำของวัยรุ่นในเรื่องเพศที่ขาดความยั้งคิดมากที่สุด คือ การมีเพศสัมพันธ์กันก่อนวัยอันควร เนื่องจากการกระทำได้จะนำมาซึ่งผลกระทบต่างๆ ในอนาคต ทั้งเสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
38.	4.	ความเสมอภาคทางเพศเป็นเรื่องที่เพศชายและเพศหญิงมีสิทธิและเสรีภาพในการแสดงบทบาททางเพศของตนเองต่อสังคมได้อย่างเท่าเทียมกัน โดยเป็นไปตามที่กฎหมายกำหนด

ข้อที่	เฉลย	เหตุผลประกอบ
39.	3.	แนวทางในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว เพื่อให้เกิดมีพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้อง คือ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก สนับสนุนให้ลูกแสดงเอกลักษณ์ทางเพศที่ถูกต้องเหมาะสม และสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาททางเพศที่ดีให้กับลูก
40.	4.	ปัญหาสุขภาพจิตก่อให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย เช่น จุนเจียว โมโหง่าย หายใจติดขัด ใจสั่น อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ทำงานประจำวันไม่ค่อยได้ เป็นต้น
41.	2.	การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ไม่ใช่การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งการปฏิบัติตนที่เหมาะสมนั้นมีหลายประการ เช่น การรักษาอนามัยส่วนบุคคล การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใสอยู่เสมอ เป็นต้น
42.	1.	ทุกข้อถือเป็นสมรรถภาพทางกายที่มีประโยชน์ในชีวิตประจำวัน แต่ความอดทนนั้นมีประโยชน์ในชีวิตประจำวันมากที่สุด เนื่องจากในชีวิตประจำวันเราจำเป็นต้องใช้ความอดทนในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้เป็นระยะเวลานานอย่างมีประสิทธิภาพ
43.	2.	การพัฒนาสมรรถภาพทางกายถือว่าการฝึกฝนเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นการพัฒนาตนเองเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด
44.	2.	ความคล่องตัว หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่จะบังคับควบคุมการเปลี่ยนทิศทางเคลื่อนที่ด้วยความรวดเร็วและแน่นอน เช่น การวิ่งเก็บของ การวิ่งซิกแซก เป็นต้น ดังนั้นเมื่อเด็กชายชาวินได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีดของครูผู้สอนจึงได้วิ่งซิกแซกรอบกรวยที่ตั้งไว้ไป-กลับ 1 รอบ จึงเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพด้านความคล่องตัว
45.	4.	ความเครียดที่เกิดขึ้นสามารถแสดงให้เราทราบได้ โดยมีอาการหรือสัญญาณแสดงออกให้เห็นและประเมินได้ เช่น กระสับกระส่าย นอนไม่หลับ อารมณ์เสียบ่อย หงุดหงิดง่าย เป็นต้น
46.	2.	เมื่อมีความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานาน โดยไม่ได้ผ่อนคลายจะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยที่รุนแรงได้ เช่น โรคประสาทบางชนิด โรคจิต โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น
47.	4.	ก็ยังสามารถจัดการกับความเครียดได้เหมาะสมที่สุด เพราะการอ่านหนังสือที่ตนเองชอบ แม้จะเคยอ่านมาแล้วก็ตาม เป็นการช่วยสร้างความเพลิดเพลินให้กับตนเอง ถือเป็นการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ด้วยวิธีหนึ่ง

ข้อที่	เฉลี่ย	เหตุผลประกอบ
48.	4.	การที่เราสามารถจัดการความเครียดออกไปได้นั้นจะส่งผลให้เราเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ซึ่งสามารถแสดงออกมาให้เห็นในรูปของการมีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส และเมื่อมีอะไรมากระตุ้นให้เราเกิดความโกรธ เมื่อเรามีสุขภาพจิตที่ดีก็จะทำให้เราสามารถยับยั้งความโกรธได้ดี
49.	2.	การออกกำลังกายเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งช่วยลดความเครียด และช่วยส่งเสริมความสามารถทางด้านสติปัญญาได้ดี
50.	3.	ร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันจนแยกไม่ออก โดยสุขภาพกายก็จะแสดงให้ทราบถึงสุขภาพทางจิตได้ เช่น จิตใจที่มีความทุกข์ร้อน กระวนกระวาย ทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ ร่างกายทรุดโทรม ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ แต่ถ้าร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ก็ย่อมทำให้จิตใจสุขสบายไม่หม่อมองได้เช่นกัน
51.	3.	งานสาธารณสุขมูลฐาน สามารถให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการส่งเสริม ดูแลสุขภาพ กับหน่วยงานและชุมชนได้
52.	3.	การตัดสินใจไปใช้บริการที่สถานบริการสุขภาพนั้นมีหลายประการที่ควรคำนึง เช่น ค่าใช้จ่าย อาการของโรค ยาและเครื่องมือแพทย์ เป็นต้น โดยจะทำให้ผู้ไปใช้บริการได้รับการบริการได้อย่างเหมาะสม
53.	3.	ควรไปโรงพยาบาล เพราะการปวดท้องอย่างรุนแรงนั้น อาจจำเป็นต้องมีการตรวจอย่างละเอียดโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งการไปโรงพยาบาลอาจทำให้ได้รับการรักษาด้วยเครื่องมือแพทย์ที่ครบครันและทันสมัย
54.	2.	เป็นการประกันสุขภาพในรูปแบบของหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เพื่อให้ประชาชนมีหลักประกันสุขภาพโดยไม่ต้องรับภาระค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลมากเกินไป
55.	2.	เทคโนโลยีทางสุขภาพช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพในด้านต่างๆ ทั้งการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันรักษาโรคภัยไข้เจ็บ และการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย เพื่อให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี และมีความปลอดภัยในชีวิต
56.	2.	จากความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งช่วยทำให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ยืนยาวและสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความรวดเร็วในการผลิตสินค้าและบริการอีกด้วย แต่ในขณะเดียวกันยิ่งเทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้นเท่าไร ยิ่งจะส่งผลกระทบให้สิ่งแวดล้อมมีคุณภาพเสื่อมโทรมมากขึ้นเท่านั้น

ข้อที่	เฉลย	เหตุผลประกอบ
57.	2.	ประโยชน์ของ GMOs มีหลายประการ เช่น ช่วยให้พืชมีวิตามินมากขึ้น ช่วยให้พืชมีความต้านทานแมลงและโรคได้ดี ช่วยให้สัตว์โตเร็วและมีขนาดใหญ่กว่าปกติ เป็นต้น แต่เนื่องจากปัจจุบันพบว่าผลผลิตที่เกิดจาก GMOs มีราคาถูกลงมาก การช่วยให้ผลผลิตมีราคาสูงขึ้นจึงไม่ใช่ประโยชน์ของ GMOs
58.	4.	การตัดสินใจและเลือกใช้เทคโนโลยีทางสุขภาพ ควรศึกษาข้อมูลของเทคโนโลยีทางสุขภาพนั้นๆ จากคู่มือการใช้งาน คำนึงถึงความปลอดภัยและความระมัดระวัง ปฏิบัติตามขั้นตอนในการใช้ได้อย่างถูกต้อง และคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการนำเทคโนโลยีทางสุขภาพมาใช้งาน โดยพิจารณาจากประเภท ลักษณะ ประโยชน์ใช้สอย ความถูกต้อง และความเหมาะสม
59.	3.	ในการเลือกใช้บริการทางการแพทย์ ควรยึดหลักสำคัญ 4 ประการ ดังนี้ หลักของความน่าเชื่อถือ หลักของความปลอดภัย หลักของการมีประสิทธิผล และหลักของความคุ้มค่า โดยเปรียบเทียบว่า ค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจากการใช้วิธีการนั้น คุ้มค่าสำหรับผู้ป่วยหรือไม่
60.	2.	เมื่อต้องอยู่ในสถานที่แออัด ควรจดจำเส้นทางเข้าออก โดยเฉพาะทางออกฉุกเฉินหรือประตูหนีไฟ เพราะคนส่วนใหญ่จะหลงหนีในเส้นทางปกติ ซึ่งการจดจำและศึกษาเส้นทางออกฉุกเฉินเอาไว้ จะช่วยให้สามารถอพยพหนีภัยออกมาได้อย่างปลอดภัย
61.	4.	บุคคลที่มีทักษะชีวิตที่ดีจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เนื่องจากจะสามารถปรับตัวและแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพื่อเป็นการปกป้องตนเองให้ปลอดภัยจากพฤติกรรมและสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
62.	1.	การปฏิเสธที่จะใช้สารเสพติดจะช่วยลดปัญหาการมีพฤติกรรมเสี่ยงหรือการเข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงได้ดีที่สุด เนื่องจากการใช้สารเสพติดจะทำให้ขาดสติยังคิดในการทำกิจกรรมใดๆ และอาจก่อให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา
63.	3.	เหตุที่วัยรุ่นมักอ้างว่า “เพื่อนๆ ก็ทำกันทั้งนั้น” เนื่องจากวัยรุ่นชอบทำตามกลุ่มเพื่อน ถึงแม้จะรู้ว่าสิ่งนั้นดีหรือไม่ดีก็ตาม เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน
64.	3.	การที่มารดาตั้งครรภ์ไปรับการตรวจตามที่แพทย์นัดอย่างสม่ำเสมอ นั้น ถือเป็นหลักการอนามัยแม่และเด็ก เพื่อให้การตั้งครรภ์และการคลอดดำเนินไปอย่างปกติตามธรรมชาติและปลอดภัย
65.	4.	สภาพแวดล้อมทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตที่แวดล้อมทารกตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิในครรภ์ จนกระทั่งหลังคลอด โดยจะมีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านต่างๆ ของทารก เช่น สภาพจิตใจของมารดา ขาดบางชนิด อุบัติเหตุ เป็นต้น

ข้อที่	เฉลย	เหตุผลประกอบ
66.	4.	โรคหัดเยอรมันเป็นโรคติดเชื้อเนื่องจากเชื้อไวรัส หากเกิดในหญิงที่เริ่มตั้งครรภ์อ่อนจะทำให้เด็กที่เกิดมามีโอกาสพิการได้
67.	4.	ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวที่เป็นตัวแปรต่อการเกิดความขัดแย้งมากที่สุด คือ ปัญหาเรื่องความไม่เข้าใจกัน ถ้าทุกครอบครัวมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะเกิดปัญหาใดๆ ย่อมไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งได้อย่างแน่นอน
68.	3.	การตั้งกติกาของครอบครัว ก็เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวยึดถือปฏิบัติ ซึ่งจะส่งผลให้ครอบครัวอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข รวมทั้งสมาชิกในครอบครัวมีระเบียบวินัย
69.	2.	เพราะการเคี้ยวอาหารอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกอิ่มเร็วกว่าการเคี้ยวอาหารแบบปกติ เนื่องจากร่างกายของคนเราจะอิ่มเมื่อรับประทานอาหารไปแล้วประมาณ 20 นาที
70.	4.	เพราะในแต่ละวัยมีความต้องการอาหารที่แตกต่างกัน การกำหนดรายการอาหาร จะช่วยให้ได้สารอาหารที่เหมาะสมและมีความครบถ้วน ซึ่งช่วยให้การเจริญเติบโตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ
71.	1.	โรคเอดส์เกิดจากการติดเชื้อและการแพร่กระจายเชื้อของโรคเอดส์ซึ่งอยู่ในสารคัดหลั่งของผู้ป่วย การสำส่อนทางเพศ จึงเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเอดส์มากที่สุด เพราะสามารถติดต่อเชื้อได้โดยตรง
72.	4.	เนื่องจากจะไม่แสดงอาการใดๆ ออกมา แต่จะตรวจพบโดยบังเอิญหากมีการตรวจร่างกายรวมทั้งการวัดความดันโลหิต โรคนี้จึงถูกเรียกว่า “มัจจุราชเงียบ”
73.	4.	เพราะถ้าทุกคนในชุมชนร่วมมือกัน ก็จะช่วยให้ชุมชนสามารถกำหนดแนวทางและเกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันในการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนของตนเองได้
74.	1.	เนื่องจากมีประชากรอาศัยอยู่กันอย่างหนาแน่น เป็นสาเหตุให้เกิดแหล่งเพาะพันธุ์ของเชื้อโรค และการกระจายของเชื้อโรค ก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพตามมา
75.	1.	เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการวางแผนและจัดเวลา โดยเตรียมร่างกายให้พร้อม และสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่ดีให้กับตนเอง
76.	2.	เนื่องจากเป็นทักษะที่ก่อให้เกิดความรุนแรงจนอาจนำไปสู่การมีพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตรายได้แทนที่จะเป็นการช่วยป้องกัน
77.	3.	โดยดูว่าผู้ป่วยยังรู้สึกตัวหรือไม่ โดยอาจจะใช้การเขย่าตัวเบาๆ หรืออาจจะถามเสียงดังๆ หากผู้ป่วยไม่มีการตอบสนองมาแสดงว่าไม่รู้สึกตัว อาจใช้การสังเกตการฟัง และการสัมผัส
78.	4.	โดยนวดหัวใจด้วยการนับจำนวนครั้งที่กดเป็น 1 และ 2 และ 3 ไปจนครบ 30 ครั้ง แล้วจึงสลับกับการช่วยหายใจด้วยวิธีปากต่อปาก 2 ครั้ง ซึ่งถือเป็น 1 รอบ

ตอนที่ 2

ข้อที่	เหตุผลประกอบ
1.	เพื่อรักษาความสมดุลของร่างกายให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติ
2.	อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการทางด้านต่างๆ ได้ เช่น การได้รับอุบัติเหตุจนทำให้เกิดอันตรายต่อสมอง ไชสันหลัง และเส้นประสาท ส่งผลให้ผู้ป่วยอาจเป็นอัมพาต หรือไม่รู้สติ เป็นเจ้าหญิงนิทราได้ ก่อให้เกิดความไม่สมดุลในร่างกาย ทำให้อวัยวะต่างๆ ไม่สามารถทำงานตามหน้าที่ของตนเองได้ดี เป็นต้น
3.	ส่งผลให้สุขภาพโดยรวมเกิดปัญหา เช่น ต่อมไทรอยด์มีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนไทรอกซิน ซึ่งมีความสำคัญยิ่งต่อการทำงานของอวัยวะอื่นๆ ทั้งร่างกาย หากทำงานผิดปกติจะส่งผลกระทบต่อทุกระบบภายในร่างกายให้ไม่สามารถทำงานตามหน้าที่ของตนเองได้
4.	ทำให้ทราบถึงภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงและสร้างเสริมการเจริญเติบโตให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งส่งผลให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี และมีการเจริญเติบโตที่สมวัย
5.	เพื่อวิเคราะห์ถึงภาวะการเจริญเติบโตของตนเองว่า มีความเหมาะสมตามเกณฑ์มาตรฐานที่ควรเป็นหรือไม่ หากไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานจะได้ดำเนินการแก้ไขและสร้างเสริมได้อย่างทันที่ เพื่อช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น
6.	เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์อย่างรวดเร็ว หากไม่สามารถที่จะยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ได้ อาจเกิดปัญหาสับสนทางใจ ซึ่งเป็นผลทำให้สุขภาพจิตเสียได้ ดังนั้นจึงควรยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ เพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
7.	จากปัญหาภาวะทุพโภชนาการที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ทางสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้มีการกำหนดโภชนบัญญัติ 9 ประการขึ้น เพื่อใช้เป็นข้อเสนอแนะในการรับประทานอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของคนไทย เรียกว่า ข้อปฏิบัติกรกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ
8.	รับประทานอาหารที่ให้พลังงานจากแป้งหรือข้าวสวย โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ไขมันจากน้ำมัน พร้อมทั้งผักและผลไม้ในอัตราส่วนที่กำหนด โดยให้มีสีหลากหลายเพื่อให้ได้รับวิตามินและเกลือแร่อย่างครบถ้วน
9.	เครื่องหมาย ออ. นับเป็นเหตุผลหนึ่งที่ผู้บริโภคส่วนใหญ่นำมาใช้เป็นส่วนหนึ่งในการตัดสินใจ โดยใช้เป็นเครื่องรับรองว่าผลิตภัณฑ์นั้นได้ผ่านการตรวจ ทดลองแล้ว สามารถนำมาบริโภคได้อย่างปลอดภัย

ข้อที่	เหตุผลประกอบ
10.	ทำให้ผู้บริโภคเกิดความรู้สึกปลอดภัยและเชื่อถือในผลิตภัณฑ์อาหารนั้นๆ เพราะเลขสารบบอาหารจะบอกถึงข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ในการผลิต และข้อมูลผลิตภัณฑ์อาหาร ซึ่งบ่งบอกได้ว่าผลิตภัณฑ์นั้นได้รับการขึ้นทะเบียนอย่างถูกต้องตามกฎหมาย
11.	ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่แสดงฉลากถูกต้อง มีเลขสารบบอาหาร อ่านข้อมูลของผลิตภัณฑ์จากฉลากที่ได้รับอนุญาต และไม่ควรเชื่อข้อมูลจากการโฆษณาของผู้จำหน่ายที่นอกเหนือจากที่ระบุในฉลาก
12.	เพราะแบบทดสอบจะช่วยกำหนดทิศทางให้เราสามารถทดสอบสมรรถภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับเพศ วัย และอายุของตนเองได้อย่างไม่ก่อให้เกิดอันตราย อีกทั้งยังมีเกณฑ์มาตรฐานกำหนดไว้เพื่อให้ทราบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองว่าเป็นไปตามมาตรฐานหรือไม่ หรือมีสิ่งใดที่ต้องปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาต่อไป
13.	การอบอุ่นร่างกายอาจทำได้ด้วยการยืดหรือเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่างๆ เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ รวมถึงอวัยวะต่างๆ ของร่างกายด้วย
14.	วิธีอุ้มแบบประสานแครง เป็นวิธีที่ใช้เคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ยังมีสติ โดยให้ผู้ช่วยเหลือทั้ง 2 คน ใช้มือสอดประสานกันเป็นรูปสี่เหลี่ยม กุ๊กเข่าลงให้ผู้ปวยนั่งบนมือของผู้ช่วยเหลือและกอดคอผู้ช่วยเหลือไว้ จากนั้นผู้ช่วยเหลือลุกขึ้นพร้อมๆ กันและพาเคลื่อนย้าย
15.	หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงมากที่สุด คือ ผู้ช่วยเหลือและผู้ป่วย โดยผู้ช่วยเหลือจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองมาเป็นอันดับแรก และเมื่อให้การช่วยเหลือก็ต้องคำนึงถึงการช่วยเหลือให้ผู้ป่วยได้รับความปลอดภัย และช่วยลดการบาดเจ็บให้กับผู้ป่วยก่อนนำส่งสถานพยาบาลต่อไป
16.	การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดจะส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานผิดปกติ ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม นอกจากนี้หากดื่มแล้วขับขี่ยานพาหนะ อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้รับบาดเจ็บ หรือเสียชีวิตได้
17.	ทักษะการสื่อสารเป็นความสามารถในการใช้ภาษาพูดหรือภาษาท่าทาง เพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นมากในการชักชวนให้ผู้อื่นลด ละ เลิก สารเสพติด โดยการสื่อสารอย่างมีทักษะ จะทำให้สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม และสามารถชักชวนให้ผู้อื่นลด ละ เลิก สารเสพติดได้ รวมถึงยังทำให้ผู้ฟังนั้นรู้สึกอบอุ่นและเป็นมิตรอีกด้วย
18.	เจตคติทางเพศนี้มีผลต่อการปฏิบัติตนที่เกี่ยวกับเรื่องเพศของบุคคล โดยเฉพาะวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายและจิตใจกำลังเปลี่ยนแปลง หากวัยรุ่นมีเจตคติทางเพศในลักษณะที่จะนำไปสู่การปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง หรือเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่พึงประสงค์ ก็จะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาได้

ข้อที่	เหตุผลประกอบ
19.	การวางตัวต่อเพศตรงข้ามอย่างถูกต้องเหมาะสม จะช่วยให้เพศชายและเพศหญิงสามารถปรับตัวเข้าหากันได้เป็นอย่างดี และเป็นการช่วยสร้างสัมพันธภาพอันดีงามเพื่อรักษามิตรภาพให้ยาวนานได้อีกด้วย
20.	ร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันจนแยกไม่ออก โดยสุขภาพกายก็จะแสดงให้ทราบถึงสุขภาพทางจิตได้ เช่น จิตใจที่มีความทุกข์ร้อน กระวนกระวาย ส่งผลให้กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ร่างกายทรุดโทรม ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ แต่ถ้าร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ก็ย่อมที่จะทำให้จิตใจสุขสบายไม่มัวหมองได้เช่นกัน เป็นต้น
21.	อารมณ์เป็นภาวะหนึ่งของจิตใจที่เกิดจากสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ส่วนความเครียดเป็นเพียงภาวะของอารมณ์ที่เผชิญกับปัญหาต่างๆ แต่อย่างไรก็ตามหากบุคคลต้องเผชิญกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ย่อมก่อให้เกิดอารมณ์และอาจส่งผลให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน
22.	เนื่องจากมีกำลังทรัพย์มากพอที่จะซื้อประกันสุขภาพกับบริษัทประกันของเอกชน และใช้บริการทางด้านสุขภาพโดยไม่ต้องพึ่งพาบริการจากภาครัฐ จึงทำให้การประกันสุขภาพภาคเอกชนมักเป็นกลุ่มผู้มีฐานะ และมีรายได้สูงเข้ารับบริการ

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. 1 | 2. 4 | 3. 3 | 4. 2 | 5. 1 |
| 6. 4 | 7. 3 | 8. 2 | 9. 1 | 10. 4 |
| 11. 1 | 12. 4 | 13. 4 | 14. 2 | 15. 3 |
| 16. 4 | 17. 4 | 18. 2 | 19. 3 | 20. 1 |
| 21. 3 | 22. 4 | 23. 3 | 24. 1 | 25. 4 |
| 26. 2 | 27. 2 | 28. 4 | 29. 3 | 30. 2 |
| 31. 4 | 32. 3 | 33. 3 | 34. 2 | 35. 2 |
| 36. 1 | 37. 1 | 38. 4 | 39. 4 | 40. 2 |

ส่วนที่ 1

1. 2 2. 3 3. 4 4. 3 5. 1

ส่วนที่ 2

6. 1-2-4 7. 1-2