 ข้อสอบปลายภาคเรียน ประจำภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ.33102 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนพังเคนพิทยา อำเภอนาตาล จังหวัดอุบลราชธานี

……………………………………………………………………………………………………………………………..........

**คำชี้แจง** ตอนที่ 1 ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท X ลงในช่องอักษรหน้าข้อความที่เห็นว่าถูกต้องในกระดาษคำตอบ ( 15 คะแนน )

1**.** ลักษณะอาการของผู้ป่วยโรคฮีโมฟีเลียคือข้อใด

ก. เลือดจาง ตัวซีด ตัวเหลือง ข. เป็นหวัดเรื้อรัง ตัวซีด อ่อนเพลีย

ค. ปัสสาวะบ่อย หิวบ่อย เป็นแผลหายยาก ง. เลือดออกมากผิดปกติ เลือดกำเดาไหลง่าย

2**.** ลักษณะอาการของผู้ป่วยโรคเบาหวานคือข้อใด

ก. เลือดจาง ตัวซีด ตัวเหลือง ข. เป็นหวัดเรื้อรัง ตัวซีด อ่อนเพลีย

ค. ปัสสาวะบ่อย หิวบ่อย เป็นแผลหายยาก ง. เลือดออกมากผิดปกติ เลือดกำเดาไหลง่าย

3**.** ลักษณะอาการของผู้ป่วยโรคลูคีเมียคือข้อใด

ก. เลือดจาง ตัวซีด ตัวเหลือง ข. เป็นหวัดเรื้อรัง ตัวซีด อ่อนเพลีย

ค. ปัสสาวะบ่อย หิวบ่อย เป็นแผลหายยาก ง. เลือดออกมากผิดปกติ เลือดกำเดาไหลง่าย

4**.** อาการของโรคตาบอดสีคือข้อใด

ก. มองเห็นเป็นสีเทาทั้งหมด

ข. มองไม่เห็นสีเขียวและสีแดง

ค. ไม่สามารถมองเห็นความแตกต่างของสีแดงและสีน้ำเงิน

ง. ไม่สามารถแยกความแตกต่างระหว่างสีเขียวกับสีแดง

5**.** วิธีการป้องกันโรคทางพันธุกรรมที่ดีที่สุดคือข้อใด

ก. คู่สมรสควรมีการตรวจร่างกาย ก่อนแต่งงานหรือก่อนมีบุตร

ข. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่างๆ ก่อนแต่งงานหรือมีบุตร

ค. รักษาโรคทางพันธุกรรมให้หายขาดก่อนแต่งงานหรือมีบุตร

ง. ตรวจครรภ์เพื่อดูทารกว่ามีโอกาสเกิดโรคทางพันธุกรรมหรือไม่

6**.** การออกกำลังกายช่วยลดโอกาสที่จะเกิดโรคในข้อใดมากที่สุด

ก. โรคกรดไหลย้อน ข. โรคเบาหวาน

ค. โรคความดันเลือดสูง ง. โรคอ้วน

7**.** ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องถึงปัจจัยที่ทำให้โรคบางโรคกลับมาแพร่ระบาดอีก หรือเกิดโรคระบาดชนิดใหม่ขึ้น

ก. คนเปลี่ยนวิถีชีวิตความเป็นอยู่

ข. การเคลื่อนย้ายของประชากรในชุมชน

ค. สภาพแวดล้อมของโลกเปลี่ยนไป

ง. เทคโนโลยีการป้องกันโรคสูงขึ้น

8**.** ข้อใดเป็นพฤติกรรมเสี่ยง

ก. กินขนมกรุบกรอบ ข. กินอาหารไขมันต่ำ

ค. กินผักและผลไม้ ง. กินอาหารที่มีน้ำตาลน้อย

9**.** พฤติกรรมในข้อใดเสี่ยงต่อสุขภาพ**มากที่สุด**

ก. กินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ข. ขาดการออกกำลังกาย

ค. ขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ ง. มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

10**.** ข้อใดกล่าว**ไม่ถูกต้อง**ถึงปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม

ก. การเปลี่ยนจากสังคมเกษตรเป็นสังคมอุตสาหกรรม ทำให้เกิดปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อม

ข. ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากมลพิษและสิ่งแวดล้อมมักจะเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป แต่มีผลกระทบในวงกว้าง

ค. ความเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ของสังคมไม่ก่อให้เกิดผลกระทบด้านสุขภาพของประชาชน

ง. อุบัติเหตุทางจราจร เป็นสาเหตุอันดับแรกที่ทำให้คนไทยเสียชีวิต

11**.** พฤติกรรมเสี่ยงในข้อใดที่เราคาดเดาการเกิด**ไม่ได้**

ก. พฤติกรรมเสี่ยงจากภัยธรรมชาติ

ข. พฤติกรรมเสี่ยงจากสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย

ค. พฤติกรรมเสี่ยงทางปัญหาอาชญากรรม

ง. พฤติกรรมเสี่ยงที่เกิดจากความประมาท

12**.** ข้อใดเป็นการเฝ้าระวังพฤติกรรมความปลอดภัย

ก. การตรวจจับรถจักรยานยนต์ที่ไม่สวมหมวกนิรภัย

ข. การประชาสัมพันธ์กิจกรรมส่งเสริมความปลอดภัย

ค. การติดตั้งเครื่องแจ้งเหตุหรือสัญญาณเตือนภัย

ง. การพัฒนางานด้านความปลอดภัยของโรงเรียน

13**.** ข้อใด**ไม่เป็น**กิจกรรมสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

ก. การจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอันตรายที่เกิดขึ้นในชุมชน

ข. มีการเฝ้าระวังในชุมชน

ค. สำรวจสิ่งแวดล้อมในชุมชน

ง. ส่งเสริมการจัดกิจกรรมในวันสำคัญ

14**.** ข้อใดเป็นลักษณะของ เมืองน่าอยู่ ตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก

ก. ชุมชนเข้มแข็ง ช่วยเหลือเกื้อกูล ข. มีเทคโนโลยีที่ทันสมัย

ค. มีระบบสาธารณูปโภค ง. จราจรไม่ติดขัด

15**.** ข้อใดมีส่วนทำให้เกิดความปลอดภัยในชุมชนมากที่สุด

ก. ประชาชนในชุมชนให้ความร่วมมือในการป้องกันภัย

ข. โรงเรียนให้ความรู้เรื่องความปลอดภัยแก่นักเรียน

ค. มีแกนนำชุมชนในการจัดระบบบริหารความปลอดภัย

ง. หน่วยงานของรัฐให้การสนับสนุนในการควบคุมความปลอดภัย

16**.** ปัจจัยเสี่ยงในข้อใดที่ทำให้วัยรุ่นใช้สารเสพติดมากที่สุด

ก. เพื่อน ข. ความเครียด

ค. สื่อ ง. ตัวเอง

17**.** ข้อใดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภทที่ ๑ ตามที่ พ.ร.บ.ยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. ๒๕๒๒ กำหนด

ก. กัญชา ข. ฝิ่น

ค. เฮโรอีน ง. ยาแก้ไอ

18**.** ข้อใดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภทที่ ๒ ตามที่ พ.ร.บ.ยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. ๒๕๒๒ กำหนด

ก. แอมเฟตามีน ข. ฝิ่น

ค. เฮโรอีน ง. ยาแก้ไอ

19**.** ข้อใดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภทที่ ๓ ตามที่ พ.ร.บ.ยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. ๒๕๒๒ กำหนด

ก. ใบโคคา ข. ฝิ่น

ค. เฮโรอีน ง. ยาแก้ไอ

20**.** ทักษะใดในการดำเนินชีวิตที่สำคัญของวัยรุ่นที่จะช่วยให้**ไม่**ติดสารเสพติด

ก. ทักษะการคิดวิเคราะห์ ข. ทักษะการวางแผนชีวิต

ค. ทักษะการให้ความร่วมมือ ง. ทักษะการปฏิเสธ

21**.** ข้อใดกล่าว**ไม่ถูกต้อง**เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ

ก. เป็นการช่วยชีวิตโดยการช่วยแก้ไขระบบไหลเวียนของเลือด

ข. เป็นการต่อระยะเวลาของผู้ป่วยเพื่อรอให้ผู้ป่วยได้รับการช่วยเหลือต่อไป

ค. มีประโยชน์มากที่สุดในการช่วยผู้ป่วยที่เสียชีวิตกะทันหัน

ง. ช่วยชีวิตผู้ป่วยที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง

22**.** ข้อใดปฏิบัติ**ถูกต้อง**เมื่ออยู่ที่เกิดไฟไหม้

ก. หนีขึ้นชั้นบนของตึก โดยเฉพาะดาดฟ้า

ข. ให้ใช้ลิฟต์เพื่อหนีลงมาอย่างรวดเร็ว

ค. ถ้ามีควันไฟมากควรหมอบคลานเพื่อไม่ให้สำลักควัน

ง. หนีออกทางหน้าต่างแล้วรีบกระโดดลงมาชั้นล่าง

23**.** ข้อใดปฏิบัติ**ถูกต้อง**เมื่ออยู่ในเหตุการณ์แผ่นดินไหว

ก. หนีออกจากอาคารโดยเร็ว ค. ใช้ลิฟต์ขณะที่เกิดแผ่นดินไหว

ข. หลบใต้ต้นไม้สูงหรือเสาไฟฟ้า ง. ขับรถหนีออกมาโดยเร็ว

24**.** ขั้นตอนแรกของการช่วยเหลือคือข้อใด

ก. เคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ

ข. ทำการปฐมพยาบาล

ค. ตรวจประเมินสภาพผู้บาดเจ็บ

ง. ประเมินสภาพแวดล้อมว่าปลอดภัยที่จะเข้าไปช่วยเหลือหรือไม่

25**.** การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่มีอาการช็อกข้อใด**ไม่ถูกต้อง**

ก. ให้ยกศีรษะสูงและให้ความเย็น

ข. ให้ยาระงับปวดพาราเซตามอล

ค. ถ้าหายใจผิดปกติหรือหยุดหายใจให้รีบช่วยหายใจ

ง. ถ้าชีพจรเบามากหรือไม่มีชีพจรให้นวดหัวใจภายนอกทันที

26**.** การออกกำลังกายมีความสำคัญสำหรับวัยเด็กในเรื่องใดมากที่สุด

ก. ส่งเสริมการเจริญเติบโตทางร่างกาย ข. ทำให้ภูมิต้านทานมากขึ้น

ค. ทำให้สติปัญญาดีขึ้น ง. ทำให้การเจ็บป่วยหายไว

27**.** ข้อใดกล่าว**ไม่ถูกต้อง**เกี่ยวกับการฝึกเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ

ก. ออกกำลังกาย ๓-๕ วันต่อสัปดาห์

ข. ความหนัก ๙๐-๑๐๐% ของชีพจรสูงสุด

ค. ใช้การฝึกแบบครบวงจร

ง. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ๒๐-๖๐ นาที

28**.** ข้อใดกล่าว**ไม่ถูกต้อง**เกี่ยวกับการพัฒนาความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ

ก. ฝึก ๒-๓ วันต่อสัปดาห์ ข. ฝึกอย่างน้อย ๑ เซต เซตละ ๖-๑๕ ครั้ง

ค. ระยะเวลาในการฝึก ๓๐-๖๐ นาที ง. ใช้น้ำหนักปานกลาง

29**.** ข้อใดเป็นหลักของการอบอุ่นร่างกาย

ก. ก่อนออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายประมาณ ๕-๑๐ นาที

ข. เริ่มต้นด้วยการกระตุ้นร่างกายให้เคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว

ค. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลักๆ แต่ละท่าทิ้งไว้ ๕ นาที

ง. การอบอุ่นร่างกายทำให้เกิดอาการเมื่อยล้ามากขึ้น

30**.** หากพบอาการใดต่อไปนี้ควรหยุดออกกำลังกายทันที

ก. เหงื่อออกมาก ข. เมื่อยล้า หายใจเร็ว

ค. หัวใจเต้นผิดปกติไม่สม่ำเสมอ ง. อ่อนเพลีย รู้สึกเหนื่อย

**คำชี้แจง** ตอนที่ 2 ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง ลงด้านหลังของกระดาษคำตอบ ( 5 คะแนน )

***โรคธาลัสซีเมีย(Thalassemia)***

สาเหตุเกิดจาก..........................................................................................................................................................

..................................................................................................................................................................................................................................

อาการ .......................................................................................................................................................................................................................

..................................................................................................................................................................................................................................

การป้องกันและรักษา................................................................................................................................................................................................

..................................................................................................................................................................................................................................

..................................................................................................................................................................................................................................

๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑๑