



แบบทดสอบ: เทคนิคและทักษะการพัฒนาสุขภาพ

คำชี้แจง: ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดเป็นวิธีส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมที่สุด

- ก. นอนหลังเตียงคี่เป็นประจำ
 - ข. รับประทานอาหารขยะทุกวัน
 - ค. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - ง. ใช้โทรศัพท์มือถือก่อนนอนทุกคืน
 - จ. ดื่มกาแฟแทนน้ำวันละ 5 แก้ว
-

2. การดื่มน้ำที่เพียงพอในแต่ละวันควรอยู่ที่ประมาณเท่าใด

- ก. 1 แก้ว
 - ข. 3 แก้ว
 - ค. 5 แก้ว
 - ง. 6 แก้ว
 - จ. 8 แก้ว
-

3. ข้อใดจัดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

- ก. รับประทานผักผลไม้
 - ข. พักผ่อนให้เพียงพอ
 - ค. สูบบุหรี่
 - ง. ดื่มน้ำสะอาด
 - จ. ออกกำลังกายวันละ 30 นาที
-

4. การจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมควรทำอย่างไร

- ก. เก็บไว้คนเดียว
 - ข. ใช้สารเสพติดเพื่อคลายเครียด
 - ค. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือคนที่ไวใจได้
 - ง. ปลดปล่อยให้เครียดสะสม
 - จ. โวยวายใส่ผู้อื่น
-

5. ข้อใดไม่ใช่เทคนิคการดูแลสุขภาพจิต

- ก. หายใจเข้าออกลึก ๆ
 - ข. ผีกลสมาธิ
 - ค. เล่นเกมเกินวันละ 6 ชั่วโมง
 - ง. เดินเล่นในสวนสาธารณะ
 - จ. ฟังเพลงผ่อนคลาย
-

6. การรับประทานอาหารแบบใดที่ดีต่อสุขภาพมากที่สุด

- ก. ขนมหวานและน้ำอัดลมทุกมื้อ
 - ข. อาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นหลัก
 - ค. อาหารที่มีผัก ผลไม้ และธัญพืชครบถ้วน
 - ง. กินเฉพาะเนื้อสัตว์
 - จ. กินเฉพาะแป้งและไขมัน
-

7. ข้อใดคือประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- ก. ทำให้เหนื่อยง่าย
 - ข. ทำให้นอนหลับยาก
 - ค. ลดความเครียดและเพิ่มภูมิคุ้มกัน
 - ง. เพิ่มน้ำหนักทันที
 - จ. ทำให้ป่วยง่าย
-

8. สุขนิสัยข้อใดที่ส่งผลดีต่อระบบขับถ่าย

- ก. รับประทานอาหารมื้อดึก
 - ข. รับประทานอาหารผักผลไม้บ่อย
 - ค. ดื่มน้ำน้อย
 - ง. ออกกำลังกายเป็นประจำและดื่มน้ำมาก
 - จ. ไม่รับประทานอาหารเข้า
-

9. ข้อใดควรหลีกเลี่ยงหากต้องการมีสุขภาพที่ดี

- ก. การเดินขึ้นบันได
 - ข. การนอนพักให้เพียงพอ
 - ค. การสูบบุหรี่
 - ง. การกินอาหารครบ 5 หมู่
 - จ. การตรวจสุขภาพประจำปี
-

10. วิธีใดต่อไปนี้จะช่วยสร้างสุขภาพจิตที่ดีในระยะยาว

- ก. หลีกเลี้ยงสังคม
- ข. คิดลบกับตนเอง
- ค. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
- ง. แสดงความโกรธทุกครั้งที่ไม่พอใจ
- จ. อยู่คนเดียวเป็นเวลานาน