

ชุดที่ 1 แนวข้อสอบ O-NET วิชา สุขศึกษา มัธยมศึกษาตอนปลาย

ตอนที่ 1 : ให้วง ○ ล้อมรอบตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. เพราะเหตุใดผิวหนังกำพร้าบริเวณฝ่ามือและฝ่าเท้าจึงมีความหนามากที่สุด
 1. เป็นอวัยวะที่ต้องใช้งานมากที่สุด
 2. ป้องกันไม่ให้กระดูกอ่อนแตก
 3. เป็นที่ยึดเกาะของเนื้อเยื่อต่างๆ
 4. ป้องกันการถูกกระแทก
2. ข้อใดไม่ใช่วิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้องหลังจากการตากฝน
 1. เมื่อตากฝนแล้วควรรีบทำความสะอาดเท้าทันที
 2. เมื่ออาบน้ำแล้วควร ropy แป้งฝุ่นเพื่อลดความชื้น
 3. เมื่อตากฝนแล้วไม่ควรรีบอาบน้ำทันที
 4. ควรรีบถอดเสื้อผ้าทันทีเมื่อกลับถึงที่พัก
3. การออกกำลังกายในข้อใดก่อให้เกิดอันตรายต่อกระดูกน้อยที่สุด
 1. ยกน้ำหนัก
 2. ยิมนาสติก
 3. เดินแอโรบิก
 4. บารี่เดี่ยวต่างระดับ
4. การเสริมสร้างระบบกระดูกด้วยวิธีใดที่มีส่วนช่วยให้ระบบกระดูกมีความแข็งแรง
 1. การอยู่ในที่ร่มเป็นประจำ
 2. การทานปลาเล็กปลาน้อย
 3. การยกของหนักๆ
 4. การเล่นโยคะ
5. กล้ามเนื้อมีหน้าที่และการทำงานคล้ายกระดูกในเรื่องใด
 1. การทำงานของกล้ามเนื้อและกระดูกสามารถสังเกตเห็นได้จากภายนอกเท่านั้น
 2. มีส่วนช่วยในการเคลื่อนไหวอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย
 3. สามารถผลิตความเย็นให้แก่ร่างกายได้
 4. รักษาอุณหภูมิของร่างกาย

6. ข้อใดคือการรับประทานอาหารเพื่อการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมที่สุด
 1. งดอาหารบางมื้อ
 2. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด
 3. รับประทานอาหารจุกจิก
 4. เลือกรับประทานอาหารแต่ที่ตนเองชอบ
7. การดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีใดเหมาะสมที่สุด
 1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และหลากหลาย เสริมด้วยผักและผลไม้ทุกมื้อ
 2. การละเลยในการไม่ตรวจสุขภาพประจำปี เพราะคิดว่าร่างกายแข็งแรงคืออยู่
 3. การนอนหลับกลางวัน เพื่อทดแทนการนอนหลับในเวลากลางคืน
 4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในช่วงเช้า ครั้งละ 2-3 ชั่วโมง
8. ข้อใดสามารถอธิบายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพครอบครัวของตนเองได้อย่างถูกต้อง
 1. ไม่จำเป็นต้องดูแลสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว เพราะทุกคนมีหน้าที่ต้องดูแลสุขภาพของตนเองอยู่แล้ว
 2. เมื่อสมาชิกในครอบครัวเกิดการเจ็บป่วย เราควรเรียกผู้อื่นให้มาช่วยเหลือก่อนเสมอ
 3. ส่งเสริมสมาชิกในครอบครัวให้มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่สมบูรณ์แข็งแรง
 4. ไม่ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวของตนทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน
9. ข้อใดเป็นกระบวนการดูแลสุขภาพในขั้นของการประเมินปัญหา
 1. การรู้ว่าตนเองอยู่ในสถานะที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค
 2. การพิจารณาสุขภาพของตนเองว่าแข็งแรงหรือไม่
 3. การผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวด
 4. การไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา
10. การดูแลสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวข้อใดสำคัญที่สุด
 1. การรักษาความสะอาด
 2. การพักผ่อนนอนหลับ
 3. การรับประทานอาหาร
 4. การป้องกันโรค
11. ข้อใดไม่ใช่หัวใจสำคัญของลักษณะการดำเนินงานสาธารณสุขมูลฐาน
 1. ดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชนในชุมชน
 2. การให้การรักษาพยาบาลอาการเจ็บป่วยของประชาชน
 3. ประชาชนไม่มีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพกับหน่วยงาน
 4. ให้การส่งเสริมสุขภาพและการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย

12. ข้อใดคือสภาพปัญหาสาธารณสุขที่พบมากในปัจจุบัน
 1. โรคติดต่อ
 2. โรคไม่ติดต่อ
 3. โรคอุบัติใหม่
 4. โรคอุบัติซ้ำ
13. ข้อใดคือความสำคัญของการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ
 1. ทำให้ทราบข่าวสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ
 2. เป็นช่องทางในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ
 3. ให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบั่นทอนสุขภาพ
 4. เป็นแหล่งสร้างรายได้ทางด้านสุขภาพ
14. การเลือกรับข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพข้อใดไม่เหมาะสม
 1. เลือกรับข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
 2. เลือกรับข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการการฟื้นฟูสมรรถภาพ
 3. เลือกรับข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ
 4. เลือกรับข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการป้องกันโรค
15. ข้อมูลข่าวสารสุขภาพนั้น มีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของเราอย่างไร
 1. สามารถตัดสินใจได้ว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไรให้มีสุขภาพดี
 2. สามารถวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของตนเองได้
 3. สามารถประเมินสุขภาพของตนเองได้
 4. สามารถสำรวจสุขภาพของตนเองได้
16. หากต้องการทราบข้อมูลข่าวสารเรื่อง การป้องกัน โรคไข้เลือดออก ควรแสวงหาข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ จากแหล่งปฐมภูมิใด
 1. วารสาร นิตยสาร หรือบทความ
 2. นิตรศการของหน่วยงานเอกชน
 3. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
 4. สารคดีทางสุขภาพ
17. ข้อมูลข่าวสารสุขภาพจากแหล่งปฐมภูมิและแหล่งทุติยภูมิมีความแตกต่างกันในส่วนใด
 1. ความถูกต้องของข้อมูล
 2. การเผยแพร่ของข้อมูล
 3. การได้มาของข้อมูล
 4. คุณภาพของข้อมูล

18. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของข้อมูลข่าวสารที่ดี
 1. มีความถูกต้องของข้อมูล
 2. ทันต่อความต้องการของผู้ใช้
 3. ขาดความสมบูรณ์ของเนื้อหา
 4. ตรงกับความต้องการของผู้ใช้
19. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมทั้งวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง
 1. การแสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา
 2. ความอยากเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและกลุ่ม
 3. น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
 4. มีความคิดและมีเหตุผลที่เหมือนผู้ใหญ่
20. วัยรุ่นที่ขาดความรู้เรื่องเพศที่เหมาะสม และขาดการดูแลเอาใจใส่จากผู้ปกครอง อาจส่งผลให้เกิดปัญหาเรื่องเพศ และปัญหาทางสังคมดังต่อไปนี้ ยกเว้นข้อใด
 1. ปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ
 2. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 3. การขาดเพื่อนต่างเพศ
 4. การถูกล่วงละเมิด ข่มขืน
21. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นการกระทำที่ผิดหรือไม่ เพราะเหตุใด
 1. ผิด เพราะไม่รู้จักยับยั้งอารมณ์ทางเพศ
 2. ผิด เพราะเป็นการกระทำที่น่ารังเกียจของบุคคล
 3. ไม่ผิด เพราะเป็นการระบายความตึงเครียดทางอารมณ์
 4. ไม่ผิด เพราะเป็นการกระทำกับตนเองมิได้ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น
22. ปัจจัยใดไม่มีส่วนเกี่ยวข้องที่อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมทางเพศที่เกิดจากตนเองของวัยรุ่น
 1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมของวัยรุ่น
 2. การเลือกรับสื่อต่างๆ เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ และอินเทอร์เน็ต เป็นต้น
 3. การไม่ยึดคุณธรรมจริยธรรม ไม่รู้จักแยกแยะความดี ความชั่ว
 4. การขาดการนับถือตนเอง เนื่องจากชอบเลียนแบบผู้อื่น
23. การมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวของวัยรุ่นอาจส่งผลให้ตั้งครรภ์ได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
 1. ได้ เพราะมีการหลั่งน้ำอสุจิ
 2. ได้ เพราะทั้งคู่มีวุฒิภาวะทางเพศแล้ว
 3. ไม่ได้ เพราะวันนั้นไข่อาจจะยังไม่ตก
 4. ไม่ได้ เพราะมีการนับระยะปลอดภัยไว้แล้ว

24. ข้อใดคือสิ่งที่ควรทำเป็นอันดับแรกเมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศ
 1. เดินหนีให้เร็วที่สุด
 2. ต่อว่าด้วยถ้อยคำที่รุนแรง
 3. ตั้งสติและตั้งใจปฏิเสธอย่างจริงจัง
 4. พுகปฏิเสธด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่จริงจัง
25. ข้อใดไม่ใช่สิทธิพลของครอบครัวที่เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทางเพศของวัยรุ่น
 1. ความศรัทธาในศาสนา
 2. ความสัมพันธ์ในครอบครัว
 3. การจับกลุ่มกันกับเพื่อนเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ
 4. การปลุกฝังเจตคติที่ดีในเรื่องบทบาทของชายหญิง
26. ข้อใดคือลักษณะของครอบครัวที่ไม่เป็นประชาธิปไตย
 1. สร้างระเบียบของครอบครัวร่วมกัน
 2. สมาชิกทุกคนร่วมกันแก้ไขปัญหา
 3. ผู้นำครอบครัวเป็นผู้ออกคำสั่ง
 4. ฟังความคิดเห็นของสมาชิก
27. วัฒนธรรมใดของชาวตะวันตก ที่วัยรุ่นในสังคมไทยไม่ควรนำมาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต
 1. สนันทสนมกับเพื่อนต่างเพศ
 2. การกอดจูบในที่สาธารณะ
 3. การคบเพื่อนต่างเพศ
 4. การเที่ยวกลางคืน
28. ข้อใดคือแนวทางป้องกันความเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมที่สุด
 1. คู่มือช่วยอารมณ์ทางเพศ
 2. เทียวแหล่งสถานบันเทิงต่างๆ
 3. ทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์
 4. สนันทสนมกับเพศตรงข้ามจนเกินงาม
29. ควรปลูกฝังค่านิยมทางเพศของวัยรุ่นในเรื่องใดมากที่สุด
 1. ค่านิยมการแสดงออกทางเพศอย่างเปิดเผย
 2. ค่านิยมในเรื่องการจัดการอารมณ์ทางเพศ
 3. ค่านิยมในเรื่องความรับผิดชอบ
 4. ค่านิยมรักนวลสงวนตัว

30. อิทธิพลใดมีผลต่อค่านิยมทางเพศของวัยรุ่นมากที่สุด
1. ศาสนา
 2. ครอบครัว
 3. บุคลิกภาพ
 4. บรรทัดฐานทางสังคม
31. ข้อใดเป็นการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมของฝ่ายหญิง ที่แสดงต่อเพื่อนชาย
1. ยิ้มและกล่าวทักทาย
 2. ให้เพื่อนชายถูกเนื้อต้องตัว
 3. รับประทานอาหารด้วยกัน
 4. ชื้อขนมมาฝากเพื่อเป็นการขอบคุณ
32. ข้อใดไม่ใช่การปฏิบัติตนตามค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม
1. ปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณีที่คั่งงามของไทย
 2. ฝ่ายชายและฝ่ายหญิงควรให้เกียรติซึ่งกันและกัน
 3. การแต่งกายให้ถูกกาลเทศะและเหมาะสมกับวัย
 4. การหมกมุ่นในเรื่องเพศมากเกินไป
33. การปฏิบัติในข้อใดสอดคล้องกับค่านิยมรักนวลสงวนตัว
1. ไม่ไปไหนกับเพื่อนต่างเพศ
 2. ไม่สมาคมกับเพื่อนต่างเพศ
 3. ไม่ให้เพื่อนต่างเพศช่วยเหลือ
 4. ไม่อยู่ในที่ลับตากับเพื่อนต่างเพศ
34. ในการทำงานร่วมกันกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ ข้อใดคือปัจจัยที่สำคัญที่สุด
1. การมีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมงาน
 2. ความอดทนต่อเพื่อนร่วมงาน
 3. การเสียสละต่อเพื่อนร่วมงาน
 4. การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน
35. บุคคลในข้อใดสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ได้อย่างเหมาะสม
1. บุคคลที่แยกตัวจากสังคม
 2. บุคคลที่ไม่รับฟังเหตุผล
 3. บุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า
 4. บุคคลที่พูดจาสุภาพ

36. เพราะเหตุใด มนุษย์จึงต้องมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
1. มนุษย์อยู่ร่วมกันในสังคม
 2. เพื่อให้มีเพื่อนที่หลากหลาย
 3. มนุษย์มีการแก่งแย่ง แข่งขันกัน
 4. เพื่อผลประโยชน์ในหน้าที่การงาน
37. หากเพื่อนของนักเรียนพูดถึงเรื่องราวที่ไม่ดีของบุคคลที่3 ให้นักเรียนฟัง ซึ่งเป็นบุคคลที่นักเรียนรู้จักและคุ้นเคย นักเรียนควรทำอย่างไร
1. ไม่แสดงความคิดเห็น และพยายามเปลี่ยนหัวข้อสนทนา
 2. พิจารณาว่าถ้าเป็นความจริงควรบอกให้ผู้นั้นแก้ไข
 3. พยายามชักชวนให้เพื่อนพูดขยายความมากขึ้น
 4. แนะนำเพื่อนว่าไม่ควรพูดให้ผู้อื่นเสียหาย
38. การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นควรยึดหลักการใด
1. การทำความดี
 2. ยึดหลักการและเหตุผล
 3. ยอมรับสภาพ
 4. แก้ไขข้อบกพร่อง
39. ข้อใดไม่ใช่การปฏิบัติตนเมื่อพบกับเพื่อนใหม่
1. ทำความรู้จักและทักทาย
 2. ชวน ไปกินข้าวด้วยกัน
 3. ถามเรื่องครอบครัว
 4. ขอเบอร์โทรศัพท์
40. สิ่งใดจะช่วยลดความขัดแย้งในสังคมได้มากที่สุด
1. การพูดแต่สิ่งดีไม่ขัดแย้ง
 2. การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
 3. การให้มากกว่าการรับจากผู้อื่น
 4. การให้อภัยและเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น
41. การเลี้ยงลูกแบบตามใจมีความหมายตรงกับข้อใดมากที่สุด
1. รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี
 2. เห็นช้างขี้ ขี้ตามช้าง
 3. วัวหายล้อมคอก
 4. พ่อแม่รังแกลูก

42. ข้อใดไม่ใช่ผลกระทบที่เกิดจากการใช้ยาลดความอ้วน
1. มีรูปร่างที่สวยงามอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
 2. มีอารมณ์หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ
 3. เมื่อหยุดยาแล้ว น้ำหนักจะเพิ่มขึ้น
 4. สามารถเกิดการเสพติดยาได้
43. เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงคิดสารเสพติดได้ง่ายที่สุด
1. ความอยากรู้อยากลอง
 2. ความเจ็บป่วยทางกาย
 3. การใช้ยาในทางที่ผิด
 4. การมีฐานะยากจน
44. การเสพยาเสพติด จะส่งผลเสียต่อตนเองในเรื่องใดมากที่สุด
1. ชื่อเสียง
 2. สุขภาพ
 3. ทรัพย์สิน
 4. เศรษฐกิจ
45. ข้อใดเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่สำคัญที่สุดในการป้องกันไม่ให้ลูกติดสารเสพติด
1. ขยันทำงานหาเงินเลี้ยงดูลูก
 2. ดูแลเอาใจใส่เลี้ยงดูลูกด้วยเงิน
 3. จัดสภาพแวดล้อมของบ้านให้น่าอยู่
 4. ให้ความรู้เรื่องของโทษและอันตรายจากการติดสารเสพติด
46. ข้อใดไม่ใช่ขั้นตอนการบำบัดรักษาในการฟื้นฟูสมรรถภาพ
1. การปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพและพฤติกรรม
 2. การใช้กิจกรรมต่างๆ ในการบำบัดรักษา
 3. การดำเนินการให้ยาชนิดอื่นทดแทน
 4. การปรับสภาพร่างกายและจิตใจ
47. ข้อใดคือวิธีการช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติดให้แก่สมาชิกในครอบครัวที่เหมาะสม
1. ไม่พูดคุยกับผู้ป่วย
 2. ห้ามผู้ป่วยออกจากบ้าน
 3. ห้ามผู้ป่วยเสพยาเสพติดโดยเด็ดขาด
 4. ยอมรับและให้กำลังใจผู้ป่วยในการเลิกเสพยาเสพติด

48. ข้อใดคือวิธีการหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่ดีที่สุด
1. พุดคุยกับกลุ่มผู้ใช้สารเสพติด
 2. ปรึกษาเพื่อนเสมอเมื่อมีปัญหา
 3. แนะนำเพื่อนให้เลิกเสพยาเสพติด
 4. เป็นผู้รับฝาก หรือนำส่งสารเสพติด
49. สาเหตุใดที่วัยรุ่นมักจะถูกทำร้ายร่างกายซึ่งเป็นปัญหาที่พบมากที่สุดในปัจจุบัน
1. ผู้ใหญ่โกรธแล้วมาระบายอารมณ์
 2. เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันเอง
 3. ผู้ใหญ่ไม่ดูแลเอาใจใส่
 4. ขาดความมั่นใจ
50. สาเหตุใดที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งหรือความรุนแรงระหว่างพ่อแม่กับลูก อันเนื่องมาจากการที่พ่อแม่ปรับตัวไม่ทันกับการเจริญเติบโตของลูก
1. การเรียน
 2. จู้จี้ ขี้บ่น
 3. การคบเพื่อน
 4. ช่องว่างระหว่างวัย
51. ระดับความรุนแรงในครอบครัว ข้อใดที่มีความรุนแรงมากที่สุด
1. การทำร้ายทางเพศ
 2. การด่าทอ การกักขัง
 3. การทะเลาะโต้เถียงกัน
 4. การทำร้ายร่างกายจนเสียชีวิต
52. แนวทางป้องกันการใช้ความรุนแรงข้อใดเหมาะสมที่สุด
1. ทำใจให้สงบ
 2. ต่อต้านคำนิยามที่ผิดๆ
 3. เกือบชังการใช้ความรุนแรง
 4. จัดการกับอารมณ์และความเครียดก่อน
53. ข้อใดไม่ใช่หลักปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพ
1. กดหน้าอกให้มีจังหวะเร็วและแรงเพื่อให้ผู้ป่วยฟื้นเร็วขึ้น
 2. ระวังอยู่ในรถพยาบาลอย่าหยุดการปฏิบัติการช่วยชีวิต
 3. ผู้ป่วยที่มีการอุดกั้นทางเดินลมหายใจไม่ควรเป่าลมเข้าปากผู้ป่วย
 4. ถ้าได้ยินเสียงเหมือนกระดูกแตกหรือหักต้องหยุดการกดหน้าอกทันที

54. การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีอุ้มทาบและกอดหลัง สามารถใช้กับผู้ป่วยเจ็บลักษณะใด
1. เป็นลม
 2. เป็นลมชัก
 3. เท้าแพลงหรือข้อเท้าเคล็ด
 4. กระดูกต้นคอเคลื่อน หมกสติ
55. เหตุการณ์ใดต่อไปนี้ ที่นักเรียนต้องโทรแจ้งเหตุเพื่อขอความช่วยเหลือจากระบบการแพทย์ฉุกเฉิน
1. ผู้ป่วยทางเดินหายใจอุดตัน หายใจติดขัด
 2. ผู้ป่วยมะเร็ง รับประทานอาหารไม่ได้
 3. ผู้ป่วยเบาหวาน ปัสสาวะบ่อย
 4. ผู้ป่วยเป็นไข้หวัด มีไข้
56. ข้อใดเป็นวิธีการดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบหายใจได้ดีที่สุด
1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
 2. อยู่ในที่ซึ่งมีอากาศบริสุทธิ์
 3. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
 4. พักผ่อนให้เพียงพอ
57. โรคของระบบการหายใจในข้อใด เกิดจากการหายใจเอาอากาศที่ไม่บริสุทธิ์เข้าสู่ร่างกายเป็นเวลานาน
1. โรคหอบหืด
 2. โรควัณโรค
 3. โรคกรดสีดวงจมูก
 4. โรคถุงลมโป่งพอง
58. ข้อใดคือการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
1. การดูแลสุขภาพทางกายของบุคคล
 2. การดูแลสุขภาพของบุคคลในทุกมิติ
 3. การดูแลอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อม
 4. การดูแลอนามัยส่วนบุคคลและการดำเนินชีวิตประจำวัน
59. เพราะเหตุใดเพื่อนจึงมีบทบาทสำคัญต่อปัญหาความขัดแย้งเรื่องเพศของวัยรุ่น
1. ไม่มีใครดูแลวัยรุ่นได้ดีเท่าเพื่อน
 2. เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมานาน
 3. เพื่อนเป็นที่ปรึกษาที่ดีที่สุดของวัยรุ่น
 4. วัยรุ่นให้ความสนใจเพื่อนมากกว่าบุคคลอื่น

60. คำตอบข้อใดเป็นการใช้ทักษะการต่อรอง
1. “ลดราคาลงได้อีกไหม”
 2. “มี 99 บาท แลกใบละร้อยได้ไหม”
 3. “เสื้อตัวนี้ใหญ่เกินไปขอตัวเล็กลงหน่อย”
 4. “ไปดูหนังด้วยก็ได้ แต่ต้องไปหลายๆ คนนะ”
61. หากนักเรียนผิดหวังในความรัก และกำลังจะสอบในสัปดาห์หน้า สิ่งแรกที่นักเรียนพึงปฏิบัติคือข้อใด
1. ยอมรับว่าความรักในวัยนี้ไม่มีความแน่นอน เตรียมใจไว้บ้างแล้ว
 2. ต้องพูดกันให้เข้าใจก่อน เพื่อให้แน่ใจว่าจะเลิกกันแน่นอน
 3. ยอมรับความจริง แล้วหันมาทุ่มเทให้กับการสอบ โดยเร็ว
 4. ทุกอย่างเปลี่ยนไปรวดเร็วมาก ขอเวลาดั้งสติก่อน
62. สาเหตุสำคัญในการรักษาคู่ครองสิทธิของผู้บริโภคคือข้อใด
1. ทวงสิทธิของตน
 2. ให้รู้ว่าเรามีสิทธิในการบริโภค
 3. ให้เจ้าของธุรกิจเกิดความยำเกรง
 4. ให้เกิดความเป็นธรรมในสังคมระหว่างเจ้าของธุรกิจกับผู้บริโภค
63. ผู้โดยสารได้รับบริการรถโดยสารประจำทางอย่างปลอดภัยตามกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค ถือเป็นสิทธิของผู้บริโภคข้อใด
1. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้บริการ
 2. สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการทำสัญญา
 3. สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกใช้บริการ
 4. สิทธิที่จะได้รับรู้ข่าวสาร
64. บุคคลหนึ่งซื้อถุงพลาสติกบรรจุอาหารและมีกระป๋องไว้ที่หน้าห่อว่าบรรจุ 100 ใบเมื่อเปิดออกนับพบว่า มีเพียง 65 ใบ กรณีนี้บุคคลดังกล่าวถูกละเมิดสิทธิหรือไม่เพราะเหตุใด
1. ไม่ถูกละเมิดสิทธิ เพราะอาจเกิดจากความผิดพลาดในการบรรจุหีบห่อ
 2. ถูกละเมิดสิทธิ เพราะปริมาณสินค้าไม่ตรงกับจำนวนที่ระบุไว้
 3. ไม่ถูกละเมิดสิทธิ เพราะไม่สามารถหาหลักฐานยืนยันได้
 4. ถูกละเมิดสิทธิ เพราะสมศรีไม่ได้สินค้าตามความพอใจ
65. การตรวจหาโรคเบาหวานนั้นแพทย์นิยมตรวจวินิจฉัยจากสิ่งใด
1. เลือด
 2. ปัสสาวะ
 3. อุจจาระ
 4. น้ำเหลือง

66. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรงอยู่เสมอสัมพันธ์กับข้อความใด
1. การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
 2. การมีครอบครัวที่อบอุ่น
 3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
 4. การเป็นที่ชื่นชมของบุคคลอื่น

ตอนที่ 2 : ให้ตอบคำถามต่อไปนี้

1. หากนักเรียนต้องการมีผิวพรรณที่สดใส เปล่งปลั่ง นักเรียนจะมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง
2. วัยของนักเรียน ควรเลือกทานอาหารชนิดใดเป็นลำดับแรก ที่จะส่งผลให้ร่างกายได้นำพลังงานไปใช้ได้อย่างเต็มที่
3. พ่อแม่ควรอบรมเลี้ยงดูลูกอย่างไร เพื่อให้ลูกมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม
4. นักเรียนคิดว่าปัจจุบันมีการนำเครือข่ายทางสังคมต่างๆ มาใช้อย่างเหมาะสมหรือไม่ และมีการนำมาใช้อย่างไร จงยกตัวอย่าง
5. เพราะเหตุใดวัฒนธรรมท้องถิ่นของแต่ละชุมชนนั้นจึงมีค่านิยมทางเพศที่ไม่เหมือนกัน
6. บุคลิกภาพมีความสำคัญอย่างไรกับตัวเรา
7. วัยรุ่นที่เข้ากับเพื่อนไม่ได้ ส่งผลให้วัยรุ่นขาดพัฒนาการทางด้านสังคม ก่อให้เกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในอนาคต นักเรียนคิดว่าเกิดมาจากสาเหตุใด
8. หากเพื่อนของนักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงกับสมาชิกในกลุ่มของตนเอง นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมดังกล่าวอาจส่งผลกระทบอย่างไรบ้าง
9. การสื่อสารที่ดีมีส่วนเกี่ยวข้องข้องกับการลดและแก้ปัญหาความขัดแย้งอย่างไร
10. คำกล่าวที่ว่า “วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ” หมายความว่าอย่างไร
11. นักเรียนคิดว่า อาหารเสริมเป็นยาชนิดหนึ่งที่ใช้ในการบำบัดรักษาโรคได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
12. การลิ้มทานยามือหนึ่งแล้วรวบยอดเพื่อทานยาในมือถัดไป นักเรียนคิดว่าถูกต้องหรือไม่ อย่างไร
13. หากนักเรียนสงสัยว่าเกิดการแพ้ยา นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร
14. นักเรียนคิดว่า การแพร่ระบาดของสารเสพติดเข้าสู่ประเทศไทย มีการแพร่ระบาดเข้ามาในรูปแบบใด
15. ครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น ส่งผลให้ลูกติดสารเสพติดได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
16. นักเรียนคิดว่าสถาบันทางการศึกษาจะมีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้อย่างไรบ้าง
17. จากสถานการณ์สารเสพติดในปัจจุบัน นักเรียนคิดว่า ควรมีมาตรการใดที่จะช่วยป้องกันการแพร่ระบาดของสารเสพติด ได้ดีที่สุด
18. นักเรียนจะมีส่วนร่วมในชุมชนอย่างไร เพื่อไม่ให้สารเสพติดแพร่ระบาดในชุมชน

19. โครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) เป็นกิจกรรมที่สามารถป้องกันปัญหาการใช้สารเสพติดในชุมชนได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
20. เพราะเหตุใดปัญหาสารเสพติดในปัจจุบันจึงทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ที่มีการป้องกัน ปรามปราม และมีกฎหมายลงโทษอย่างรุนแรง
21. บุคคลที่ประกอบอาชีพใดมีความเสี่ยงต่อการติดสารระเหยมากที่สุด
22. การครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติดก่อให้เกิดผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคมอย่างไร
23. นักเรียนคิดว่า ปัญหาความรุนแรงที่พบได้บ่อยที่สุดส่วนใหญ่แล้วเกิดมาจากสาเหตุใด เพราะอะไร
24. ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัวอย่างไร
25. พ่อแม่ควรอบรมเลี้ยงดูลูกอย่างไร เพื่อไม่ให้ลูกมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
26. ความรู้สึกว่าคุณค่า มีส่วนช่วยในการป้องกันความรุนแรงในครอบครัวได้อย่างไร
27. เพราะเหตุใดการป้องกันปัญหาการใช้ความรุนแรงจึงควรปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก
28. หากนักเรียนถูกมีดบาดที่นิ้ว แล้วพบว่ามีเลือดไหลแค่เพียงเล็กน้อย นักเรียนจะมีวิธีการห้ามเลือดได้อย่างไร
29. การตกเลือดที่ออกมาจากหลอดเลือดแดง นักเรียนคิดว่าส่งผลให้เกิดอันตรายร้ายแรงหรือไม่ อย่างไร
30. การปฐมพยาบาลและการห้ามเลือดมีประโยชน์อย่างไรต่อผู้ป่วย
31. เพราะเหตุใดคนส่วนใหญ่จึงมักตรวจสุขภาพเมื่อพบว่าสุขภาพของตนเองเกิดการเจ็บป่วย
32. เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ควรมีหลักการในการต่อรองอย่างไรบ้าง
33. เพราะเหตุใดผู้ป่วยที่เป็นโรคไข้เลือดออก จึงไม่ควรรับประทานอาหารที่มีสีดําและสีแดง
34. เชื้อโรคหรือเชื้อไวรัสที่ส่งผลให้เกิดโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ (A/H1N1) 2009 นอกเหนือจากการติดต่อจากการไอ จาม ใส้โดยตรงแล้ว ยังสามารถรับเชื้อโรคได้จากแหล่งใดอื่นอีก

ส่วนที่ 1: แบบบรรยายตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

จำนวน 50 ข้อ : ข้อละ 1 คะแนน

1. อาการเยื่อหุ้มสมองอักเสบส่วนมากเกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคต่อไปนี้ ยกเว้นข้อใด
 1. โรคคางทูม
 2. โรคปอดบวม
 3. โรคอีสุกอีใส
 4. โรคหัด
2. หน้าที่ของเม็ดเลือดขาวคืออะไร
 1. เชื้อรา
 2. เชื้อไวรัส
 3. เชื้อแบคทีเรีย
 4. เชื้อไวรัสและแบคทีเรีย
3. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการรู้จักตนเองและการยอมรับผู้อื่น
 1. ทำให้มีสมาธิเรียนได้คะแนนดี
 2. ทำให้เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล
 3. ทำให้คบเพื่อนต่างเพศได้โดยไม่มีปัญหา
 4. ทำให้รู้จักใช้ความรู้ความสามารถของตนเองให้เป็นประโยชน์
4. การวางแผนดูแลสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพดีด้วยการรับประทานอาหารครบทุกหมู่ และออกกำลังกายด้วยการเดิน ข้อใดจะได้ประโยชน์มากที่สุด
 1. กระดุกขาขึ้น
 2. กระดุกแข็งแรงขึ้น
 3. กล้ามเนื้อโตขึ้น
 4. เอ็น และข้อต่อแข็งแรงขึ้น
5. เมื่อถูกล้วงละเมิดทางเพศควรปรึกษาใครเป็นอันดับแรก
 1. เพื่อนสนิท
 2. ครูประจำชั้น
 3. อาจารย์แนะแนว
 4. ผู้ปกครอง

6. ลักษณะใดที่บุคคลต้องการคบเป็นเพื่อนมากที่สุด
 1. ยิ้มแย้มแจ่มใส
 2. เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
 3. เอาใจเขามาใส่ใจเรา
 4. พุดจาไปเพราะ
 7. ข้อใดเป็นค่านิยม ที่ดีในเรื่องเพศ
 1. ไม่ชิงสุกก่อนห่าม
 2. มีคนรักหลายคน เป็นคนมีเสน่ห์
 3. การถูกเนื้อต้องตัวระหว่างชายและหญิงเป็นเรื่องธรรมดา
 4. ควรทดลองอยู่ร่วมกันก่อนแต่งงาน
 8. ข้อใด ไม่ใช่วัฒนธรรมไทยเกี่ยวกับเรื่องเพศ
 1. การดูแลบ้านเป็นหน้าที่ของสามีและภรรยา
 2. ผู้ชายที่แต่งงานแล้วต้องซื้อสัตว์ต่อภรรยา
 3. เป็นหญิงต้องรักนวลสงวนตัว
 4. สามีเป็นช่างทำหน้า ภรรยาเป็นช่างทำหลัง
 9. ข้อใดเป็นสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากที่สุด
 1. ที่ยวกลางคืนกับเพศตรงข้าม
 2. การแต่งกายยั่วให้เกิิดอารมณ์ทางเพศ
 3. คืมของมีนเมา
 4. การคู่อือเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์
10. ข้อใด ไม่ใช่คุณสมบัตินองกล้ามเนื้อ
 1. มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า
 2. มีความสามารถยึดตัวและหดตัวได้
 3. มีจำนวนเส้นใยคงที่
 4. ทำหน้าที่ยึดโครงร่างของร่างกาย
11. นักวิ่งระยะสั้น ทำการฝึกซ้อมทุกวัน ร่างกายจะพัฒนาเส้นใยกล้ามเนื้อสีใด มากที่สุด
 1. สีขาว
 2. สีแดง
 3. สีชมพู
 4. สีเหลือง

12. ในขณะที่เล่นกีฬา นักกีฬาใช้กล้ามเนื้อชนิดใดมากที่สุด
 1. กล้ามเนื้อเรียบ
 2. กล้ามเนื้อลาย
 3. กล้ามเนื้อหัวใจ
 4. กล้ามเนื้อแดง
13. นักกีฬาออกกำลังกายแบบลุก-นั่ง (Sit-up) เป็นประจำจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายของกล้ามเนื้อส่วนใด
 1. กล้ามเนื้อต้นขา
 2. กล้ามเนื้อหลัง
 3. กล้ามเนื้อคอ
 4. กล้ามเนื้อหน้าท้อง
14. ในการสร้างสมรรถภาพทางกายที่ดี นักเรียนจะต้องปฏิบัติตนอย่างไร
 1. รับประทานอาหารผักผลไม้มากๆ
 2. รับประทานอาหารเนื้อสัตว์มากๆ
 3. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน
 4. พักผ่อนให้เพียงพอ
15. อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักของนักกีฬาวิ่งระยะไกล ควรเป็นข้อใด
 1. 50-60 ครั้งต่อนาที
 2. 60-70 ครั้งต่อนาที
 3. 70-80 ครั้งต่อนาที
 4. 80-90 ครั้งต่อนาที
16. ศิลปะการป้องกันตัวชนิดใดที่มีปรัชญาป้องกันตัวเมื่อถูกกระทำก่อน
 1. ยูโด
 2. ไอคิโด
 3. เทควันโด
 4. มวย
17. กีฬาใดที่มีการนับคะแนนการแข่งขันแตกต่างจากกีฬาอื่น
 1. แบดมินตัน
 2. วอลเลย์บอล
 3. เทนนิส
 4. เทเบิลเทนนิส

18. การแข่งขันกีฬาฮิมนาสติก ประเภทฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ประเภทชายและหญิงมีความแตกต่างในข้อใด
1. ชายใช้เวลาแสดงน้อยกว่าหญิง มีดนตรีประกอบ
 2. ชายใช้เวลาแสดงน้อยกว่าหญิง ไม่มีดนตรีประกอบ
 3. หญิงใช้เวลาแสดงน้อยกว่าชาย มีดนตรีประกอบ
 4. หญิงใช้เวลาแสดงน้อยกว่าชาย ไม่มีดนตรีประกอบ
19. การแข่งขันกีฬาเทนนิส เมื่อต้องแข่งขันกันในระบบไทเบรก (Tie Break) คะแนนในข้อใดมีผลแพ้ชนะ
1. 7 : 6
 2. 6 : 4
 3. 9 : 8
 4. 8 : 6
20. การแสดงกระบี่กระบองมีลำดับขั้นตอนอย่างไร
1. การขึ้นพรหม การถวายเป็นมงคล การรำ การเดินแปลง การตี
 2. การถวายเป็นมงคล การขึ้นพรหม การรำ การเดินแปลง การตี
 3. การขึ้นพรหม การรำ การถวายเป็นมงคล การเดินแปลง การตี
 4. การถวายเป็นมงคล การรำ การขึ้นพรหม การเดินแปลง การตี
21. ในการเล่นกีฬาออลเลย์บอล ข้อใดปฏิบัติไม่ถูกต้อง
1. ผู้เล่นในทีมถูกลูกบอลได้ 3 ครั้ง
 2. ผู้เล่นคนหนึ่งถูกลูกบอลได้ 2 ครั้ง ติดต่อกันไม่ได้
 3. ส่งลูกเริ่มเล่นลูกตาข่ายลงในแดนตีให้เล่นต่อไป
 4. ผู้เล่นในทีมถูกลูกตบใส่ศีรษะ ทีมนั้นสามารถเล่นลูกได้อีก 3 ครั้ง
22. สมใจแข่งขันเซปักตะกร้อรายการหนึ่ง ผู้ตัดสิน ขานลูกออก คู่แข่งขันไม่เห็นด้วยกับการขานของผู้ตัดสินสมใจเห็นว่าลูกนั้นดี สมใจควรปฏิบัติอย่างไร
1. ไม่แสดงความคิดเห็น
 2. บอก คู่แข่งขันว่าลูกออก
 3. บอก ผู้ตัดสินว่าลูกออก
 4. บอก ผู้ตัดสินว่าลูกดี
23. ในการเป็นผู้ชมกีฬาฮิมนาสติกที่ดี ข้อใด ไม่ควรปฏิบัติมากที่สุด
1. ไปถึงสนามหลังการแข่งขัน
 2. ลูกเดินไป-มาในขณะที่มีการแข่งขัน
 3. นำอาหาร และเครื่องดื่ม เข้าไปในบริเวณนั่งชม
 4. ประบมือแสดงความยินดีกับนักกีฬาที่กำลังแสดง

24. ข้อใดเป็นสิทธิในการปฏิบัติงานของลูกจ้างตามพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน
 1. ลูกจ้างที่ทำงานล่วงเวลาต้องมีเวลาพักจากงานปกติไม่น้อยกว่า 20 นาที
 2. ลูกจ้างต้องมีเวลาพักจากการทำงานปกติไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน
 3. ลูกจ้างที่ทำงานซึ่งมีความเสี่ยงสูงให้มีเวลาทำงานปกติวันละ 6 ชั่วโมง
 4. ลูกจ้างต้องมีวันหยุดประจำสัปดาห์อย่างน้อย 2 วัน
25. ข้อใดเป็นการป้องกันปัญหามลพิษทางขยะที่ดีที่สุด
 1. มีการกำจัดขยะโดยการฝังกลบ
 2. จัดการแยกขยะก่อนนำไปทำลาย
 3. สร้างโรงงานเผาขยะที่มีประสิทธิภาพ
 4. ทุกคนช่วยกันลดการใช้พลาสติก
26. ข้อใดจัดเป็นโรคติดต่ออันตรายระหว่างประเทศที่พบการระบาดขึ้นอีกหลังจากหยุดการระบาดไปประยะหนึ่ง
 1. ไข้หวัดนก
 2. ไข้ทรพิษ
 3. โรคซาร์ส
 4. กาฬโรคปอด
27. ข้อใดเป็นอาการที่บ่งบอกว่านักเรียนกำลังประสบปัญหาความเครียด
 1. เหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็ว หายใจหอบ
 2. นอนก่ดฝัน ไม่มีสมาธิ เบื่ออาหาร
 3. ท้องเสีย ปวดเมื่อยเนื้อตัว มีมือสั่น
 4. นอนกรน ใจสั่น เหนื่อยง่าย
28. ข้อใดจัดว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ
 1. วาดรูปยามว่างไว้ขาย
 2. ออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วน
 3. ไปดูการแข่งขันฟุตบอลหลังเลิกเรียน
 4. ฝึกหัดว่ายน้ำเพื่อต้องการไปเที่ยวชายทะเล
29. ปัจจัยที่สำคัญที่สุดของการมีภูมิคุ้มกันโรคของร่างกาย
 1. ยีน
 2. อาหาร
 3. การพักผ่อน
 4. การออกกำลังกาย

30. ข้อใดเป็นองค์ประกอบของร่างกาย (Body composition) ที่มีมากที่สุด
1. น้ำในร่างกาย
 2. กล้ามเนื้อ
 3. ไขมัน
 4. กระดูก
31. หากมีผู้มาขอคำแนะนำเรื่องวิธีการเลือกหมวกกันน็อกที่ถูกต้อง นักเรียนจะแนะนำอย่างไร
1. เลือกหมวกที่มีสีสดใส มีสายรัดใต้คาง
 2. เลือกหมวกที่มีน้ำหนักเบา ขนาดใหญ่กว่าศีรษะเล็กน้อย
 3. เลือกหมวกที่มีกระจกกันลมด้านหน้า มีที่ระบายอากาศ
 4. เลือกหมวกที่ด้านในบุด้วยโฟมอย่างดี มีลวดลายเห็นชัด
32. เหตุใดการใช้กระบวนการทางประชาสังคมจึงทำให้ชุมชนเข้มแข็ง
1. เพราะชาวบ้านส่วนใหญ่สามารถสร้างวิธีการพึ่งพาตนเอง
 2. เพราะคนในหมู่บ้านจำนวนมากรวมกลุ่มกันทำงานให้ชุมชน
 3. เพราะเจ้าหน้าที่มีความมั่นใจในศักยภาพการทำงานของชาวบ้าน
 4. เพราะประชาชนทุกภาคส่วนมีความร่วมมือกันในการแก้ปัญหาของชุมชน
33. ข้อใดเป็น “ค่านิยม” ที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดความรุนแรงในสังคม
1. การให้ความสำคัญกับผู้ที่แสดงความรุนแรงที่เด่นชัดในสังคม
 2. การเพิกเฉยไม่ใส่ใจกับเรื่องราวความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคม
 3. การไม่ให้ความสำคัญกับการเป็นคนดีมีคุณธรรม จริยธรรม
 4. การยอมรับการกระทำรุนแรงของคนดังในสังคม
34. สารเสพติดประเภทใดที่จัดเป็นกลุ่มเดียวกับ “ยาไอซ์”
1. กัญชา มอร์ฟิน เฮโรอิน
 2. ยาบ้า แอลเอสดี แอเฟตามีน
 3. โคเคน แอลเอสดี เหล้าแห้ง
 4. เอ็กตาซี ฟีน แอเฟตามีน
35. หากนักเรียนช่วยคนขึ้นมาจากอาการจมน้ำสิ่งที่จะต้องปฏิบัติเป็นอันดับแรก คือข้อใด
1. เขย่าตัวพร้อมเรียกผู้ป่วย
 2. นำน้ำออกจากปอดของผู้ป่วยให้หมด
 3. การปลดสิ่งรัดตรึงร่างกาย เช่น เข็มขัด
 4. ตะแคงหน้าใกล้จมูกผู้ป่วยเพื่อสังเกตการหายใจ

จงอ่านข้อเขียนต่อไปนี้และเลือกคำตอบที่ดีที่สุดสำหรับคำถาม ข้อที่ 36-40

นิตเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็นคนสวย มีเพื่อนชายมาชอบเธอหลายคน เธอมักไม่ปฏิเสธเมื่อมีเพื่อนชายชวนไปเที่ยวกลางคืน ในที่สุดเธอมีความสัมพันธ์ทางเพศกับเพื่อนชายจนมีอาการแพ้ท้อง ด้วยความกลัวใจนิตจึงนำเรื่อง ไปปรึกษาเพื่อนชาย ซึ่งเพื่อนชายแนะนำให้ไปทำแท้ง ผลสุดท้ายนิตไปทำแท้งแต่ต้องเสียชีวิตด้วยอาการตกเลือด

36. ข้อใดเป็นเหตุผลของการที่นิตมีเพื่อนชายชอบหลายคน

1. นิตเป็นคนสวย
2. มีมนุษยสัมพันธ์ดี
3. ชอบเที่ยวกลางคืน
4. ไม่ปฏิเสธคำขอของเพื่อนชาย

37. ข้อใดเป็นอันตรายที่ เกิดขึ้น บ่อยจากการเที่ยวกลางคืนของหญิงสาว

1. ถูกชิงทรัพย์
2. ถูกมอมยา
3. ถูกข่มขืน
4. ถูกทำร้ายร่างกาย

38. เมื่อเกิดปัญหานิตควรปรึกษาใคร

1. เพื่อนชาย
2. เพื่อนสนิท
3. ครูประจำชั้น
4. ผู้ปกครอง

39. ข้อใดเป็นการแก้ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยเรียนที่ดีที่สุด

1. หยุดเรียนไประยะหนึ่งเพื่อคลอดลูก
2. ทำแท้งเพราะไม่สามารถเลี้ยงดูได้
3. ลาออกจากโรงเรียนแล้วหางานทำเพื่อเลี้ยงลูก
4. แจ้งความเพื่อหาผู้รับผิดชอบ

40. ข้อใดเป็นสิ่งที่นิตควรปฏิบัติมากที่สุดเพื่อไม่ให้เหตุการณ์นี้เกิดขึ้น

1. รักนวลสงวนตัว
2. ไม่มีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนวัยอันควร
3. ตั้งใจเรียน
4. ไม่ชิงสุกก่อนห่าม

จงอ่านข้อเขียนต่อไปนี้และเลือกคำตอบที่ดีที่สุดสำหรับคำถาม ข้อที่ 41-45

นพวรรณ เลิศชีวกานต์ หรือ “น้องนก” เป็นนักเทนนิสเยาวชนหญิงอายุ 17 ปี จากจังหวัดเชียงใหม่ เธอประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาเทนนิสเป็นอย่างสูง เมื่อเดือนมิถุนายน ปี 2552 ที่ผ่านมา น้องนกได้ตำแหน่งชนะเลิศหญิงเดี่ยวและหญิงคู่มาครองในการแข่งขันเทนนิสเยาวชนวิมเบิลดันที่ประเทศอังกฤษ ความสำเร็จในการแข่งขันครั้งนี้ เป็นผลมาจากการทำงานอย่างหนักของผู้ฝึกสอนชาวอเมริกันชื่อ ฌักส์คริส เขาได้ทุ่มเททั้งกายใจ และเวลาในการฝึกสอนให้น้องนกได้พัฒนาคุณลักษณะที่สำคัญของนักเทนนิสที่ดีทั้งในด้านสมรรถภาพทางกาย การแสดงทักษะความสามารถ การควบคุมสภาพจิตใจและความมีน้ำใจนักกีฬา

อยากทราบว่าในการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน นพวรรณ เลิศชีวกานต์ หรือ “น้องนก” ได้แสดงความสามารถอย่างไรในการเล่นเทนนิส

41. นพวรรณต้องการฝึก 90 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด หล่อนจะมีอัตราการเต้นของหัวใจเท่าใด

1. 183 ครั้งต่อนาที
2. 188 ครั้งต่อนาที
3. 193 ครั้งต่อนาที
4. 198 ครั้งต่อนาที

42. สมรรถภาพทางกายด้านใดสำคัญมากที่สุดในการกระโดดตบลูกเหนื่อศีรษะ

1. ความแข็งแรง
2. การทรงตัว
3. พลัง
4. ความอ่อนตัว

43. ในการตีลูกวอลเลย์บอล นพวรรณควรตีลูกในอากาศที่ตำแหน่งใด

1. ตำแหน่งลูกลอยสูงสุด
2. ตำแหน่งลูกอยู่ระดับตาข่าย
3. ตำแหน่งลูกอยู่ระดับต่ำกว่าตาข่าย
4. ตำแหน่งลูกอยู่หน้าตัว

44. ปัจจัยของความเครียดข้อใด ที่นพวรรณคิดว่ามีผลกระทบต่อการเล่นมากที่สุด

1. การตัดสินใจที่ไม่เป็นธรรม
2. การประเมินความสามารถโดยบุคคลอื่น
3. ผู้ฝึกสอนเข้มงวดเกินไป
4. ความสามารถของการแข่งขัน

45. คุณลักษณะใดของนพวรรณที่ควรแสดงถึงการรู้จักแพ้รู้จักชนะ

1. การไม่เอาัดเอาเปรียบฝ่ายตรงข้าม
2. การกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง
3. การไม่แสดงที่ท่าที่ไม่พึงประสงค์
4. การยอมรับนับถือการตัดสิน

จงอ่านข้อเขียนต่อไปนี้และเลือกคำตอบที่ดีที่สุดสำหรับคำถาม ข้อที่ 46-50

สงบไปเป็นเพื่อนคุณพ่อที่ไปตรวจร่างกายประจำปีที่โรงพยาบาลในจังหวัด ผลการตรวจร่างกายทั่วไปของคุณพ่อของสงบอายุ 60 ปี มีน้ำหนัก 80 กิโลกรัม ส่วนสูง 160 เซนติเมตร มีอาการปวดเข่าเล็กน้อยเวลาเดิน ผลการตรวจเลือดพบว่า ไ้ไขมันในเส้นเลือดชนิดคลอเลสเตอรอลมีค่า 230 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ไ้ไขมันในเส้นเลือดชนิดไตรกลีเซอไรด์มีค่า 120 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร คุณหมอแนะนำให้คุณพ่อดูแลตนเองในเรื่องการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายเป็นพิเศษ โดยไม่ต้องพึ่งการรับประทานยา และขอให้กลับมาพบแพทย์ใหม่ภายใน 3 เดือน

46. สงบควรจัดอาหารเย็นให้คุณพ่อแบบใด

1. ข้าวกล้อง ผักต้ม น้ำพริกตาแดง ปลาकुย่าง
2. ข้าวสวย แกงจืดสาหร่าย ไข่เจียวหอยนางรม
3. ข้าวกล้อง แกงเขียวหวานไก่ ละเดาน้ำปลาหวาน
4. ข้าวสวย ไข่เจียวหอยนางรม ปลาकुย่าง

47. ของหวานและผลไม้สำหรับคุณพ่อควรเป็นแบบใด

1. กล้วยบวชชี แอปเปิ้ล
2. ถั่วเขียวต้มน้ำแข็ง แก้วมังกร
3. ขนมชั้น ชมพู
4. ถั่วเขียวต้มน้ำใส

48. สงบจะแนะนำคุณพ่อให้ออกกำลังกายแบบใด

1. ไ้ไทเก๊ก โยคะ เดินแอโรบิก
2. โยคะ ยกน้ำหนัก วิ่ง
3. ถีบจักรยาน ว่ายน้ำพลอง ยกน้ำหนัก
4. โยคะ ถีบจักรยาน ไ้ไทเก๊ก

49. คุณพ่อของสงบมีองค์ประกอบของร่างกายจัดอยู่ในประเภทใด

1. มีน้ำหนักปกติ
2. มีน้ำหนักเกินเล็กน้อย
3. มีน้ำหนักเกินค่อนข้างมาก
4. มีน้ำหนักเกินมาก

50. ถ้าคุณพ่อของสงบไม่ดูแลเรื่องอาหารและการออกกำลังกาย คุณพ่อจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคชนิดใด

1. เบาหวาน โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด
2. โรคนี้้วนไต โรคความดันโลหิตสูง
3. โรคหัวใจ โรคไขข้ออักเสบ
4. โรคเกาต์ โรคเบาหวาน

ส่วนที่ 2 : แบบระบายตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

จำนวน 40 ข้อ : ข้อละ 2.5 คะแนน

1. ธิดามีอาชีพเป็นพนักงานขายของหน้าร้านมีอาการของโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ธิดาควรมีวิธีดูแลระบบทางเดินปัสสาวะที่ถูกต้องอย่างไร

1. ทำความสะอาดอวัยวะเพศหลังการขับถ่าย
2. ถ่ายปัสสาวะจนหมด และดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว
3. ไม่กลั้นปัสสาวะ และทำความสะอาดอวัยวะเพศหลังการขับถ่ายทุกครั้ง
4. ดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว ถ่ายปัสสาวะจนหมด และรับประทานยาตามแพทย์สั่ง

2. ข้อใด ไม่ใช่ความสำคัญของฮอร์โมนที่มีต่อร่างกาย

1. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
2. ควบคุมการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย
3. ควบคุมระดับเลือดในร่างกาย
4. ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกาย

3. ถ้านักเรียนต้องการเป็นผู้มีสุขภาพดี นักเรียนจะวางแผนการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพอย่างไร

1. ปฏิบัติตามหลักคนไทยไร้พุง
2. ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
3. ปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกาย
4. ปฏิบัติตามหลักการป้องกันโรค

4. วิธีการใดที่ได้ผลดีที่สุดในการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมสุขภาพ

1. การให้คำมั่นสัญญา
2. การควบคุมตนเอง
3. การวางกรอบพฤติกรรม
4. การเตือนความจำ

5. พฤติกรรมของบุคคลใดที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากที่สุด

1. จุ่มไปคูหนังกับก๊องสองต่อสอง
2. บอลรู้จักกับเอ้ทางอินเทอร์เน็ตแล้วนัดเจอกัน
3. บอยเจอกับนกที่งานปาร์ตี้แล้วไปค้างคืนด้วยกัน
4. นุ่นชอบใส่เสื้อเกาะอกไปเที่ยวในผับ
6. ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้วัยรุ่นนิยมแต่งกายให้เป็นจุดเด่นของตนเองคือ
 1. ต้องการเลียนแบบดารานักร้อง
 2. ต้องการเลียนแบบคนที่ตนเองชื่นชอบ
 3. ต้องการเรียกร้องความสนใจจากคนรอบข้าง
 4. ต้องการการยอมรับจากเพื่อนฝูงและเพศตรงข้าม
7. ข้อใดเป็นการใช้ทักษะปฏิเสธที่ ไม่เหมาะสม
 1. ปฏิเสธด้วยคำตอบที่น่าเชื่อถือ ทำที่จริงจัง
 2. เมื่อถูกรบเร้า ให้หลีกเลี่ยงและปฏิเสธด้วยถ้อยคำสุภาพ
 3. แสดงพฤติกรรมที่สุภาพในการปฏิเสธควบคู่กับคำพูด
 4. พุดตดบท แสดงความไม่พอใจ และตอบโต้ทันที
8. เมื่อแต่งงานแล้วควรจะคบเพื่อนหรือไม่
 1. ไม่ควร เพราะเพื่อนอาจชวนเที่ยวทำให้ไม่มีเวลาสำหรับครอบครัว
 2. ไม่ควร เพราะเพื่อนอาจรบกวนเรื่องเงินทำให้เกิดปัญหาครอบครัว
 3. ควร แต่ต้องจัดแบ่งเวลาในการพบปะเพื่อนและครอบครัวให้พอดี
 4. ควร และปฏิบัติต่อเพื่อนเหมือนเดิมทุกอย่าง
9. ข้อใด ไม่ใช่วิธีสร้างเสริมความสามัคคีในโรงเรียน
 1. มีการอบรมจริยธรรม
 2. จัดโครงการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน
 3. ลงโทษผู้กระทำความผิดตามระเบียบของโรงเรียน
 4. จัดให้มีโครงการค่ายบำเพ็ญประโยชน์
10. ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับการแข่งขันเซปักตะกร้อ
 1. ผู้เล่นเปลี่ยนตัวแล้วมีสิทธิ์เปลี่ยนตัวเข้าเล่นได้
 2. ผู้โยนลูกเสิร์ฟมีสิทธิ์เหยียบเส้นส่งหรือยกเท้าได้
 3. ผู้เล่นไม่มีสิทธิ์ติดตามลูกที่ออกนอกสนามได้
 4. ผู้เสิร์ฟลูกติดตาข่ายแล้วลงในแดนฝ่ายรับ ถือว่าเป็นลูกดีให้เล่นต่อได้

11. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
 1. รูปร่างลำตัวยาว เหมาะสำหรับเล่นกีฬาว่ายน้ำหนัก มวยปล้ำ
 2. รูปร่างผอมเล็ก เหมาะสำหรับเล่นกีฬายิมนาสติก กระโดดไกล วิ่งมาราธอน
 3. รูปร่างผอมสูง เหมาะสำหรับเล่นกีฬากระโดดข้ามรั้ว กระโดดน้ำ เทควันโด
 4. รูปร่างสูงใหญ่ เหมาะสำหรับเล่นกีฬาว่ายน้ำหนัก มวยปล้ำ ขว้างจักร ฟันแหลน
12. ทักษะการส่งลูกบาสเกตบอลที่มีความเร็ว แรง และแม่นยำคือทักษะใด
 1. การส่งลูกกระดอน
 2. การส่งลูกมือเดียวเหนือศีรษะ
 3. การส่งลูกสองมือระดับอก
 4. การส่งลูกสองมือเหนือศีรษะ
13. ข้อใดเป็นมารยาทของผู้ชมกีฬาที่ควรกระทำ เป็นอย่างดี
 1. กระทำตัวเป็นผู้ตัดสินเอง
 2. กระทำสิ่งใดๆ ที่ทำให้ผู้ตัดสินปฏิบัติงานไม่สะดวก
 3. แสดงความชื่นชมแก่ผู้เล่นที่เล่นดี เช่น ปรบมือ
 4. แสดงความเคารพผู้เล่นโดยการโค้ง
14. กิจกรรมใดควรทำทันทีหลังการออกกำลังกาย
 1. ผ่อนคลายร่างกาย
 2. ดื่มน้ำเย็น
 3. รับประทานอาหาร
 4. นอนพัก
15. เหตุใดจึงต้องใช้กิจกรรมกายบริหารก่อนออกกำลังกาย
 1. เตรียมความพร้อมและป้องกันการบาดเจ็บ
 2. ให้ข้อต่อยืดเหยียดได้มากขึ้น
 3. ช่วยให้อึดทนในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 4. เพิ่มความตื่นตัวในการออกกำลังกาย
16. ข้อใดเป็นการนำความรู้วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเข้ามาใช้ในการเล่นกีฬา
 1. ด้อยฝึกซ้อมกีฬาที่ชื่นชอบทุกวัน
 2. ตุ่มเลือกรองเท้ากีฬาที่มีความเบา และกระชับเท้า
 3. ถ่ายทดสอบความพร้อมของร่างกายก่อนการเล่นกีฬาเสมอ
 4. ติงปรึกษากับผู้ฝึกสอนกีฬาเพื่อปรับปรุงข้อบกพร่องในการเล่นกีฬาของตนเอง

17. สมชายเป็นโรคไขข้ออักเสบ นักเรียนจะแนะนำให้เขาออกกำลังกายประเภทใด

1. ฟุตบอล
2. ว่ายน้ำ
3. จักรยาน
4. วิ่ง

18. หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบการแข่งขันกีฬาไทยคัพ

1. สำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
2. การท่องเที่ยวและการกีฬาแห่งประเทศไทย
3. องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น
4. สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย

จงอ่านข้อความต่อไปนี้และเลือกคำตอบที่ดีที่สุดสำหรับคำถามข้อ 19-21

บริษัทเครื่องสำอางยี่ห้อ SWANA มีโครงการเตรียมวางตลาดความอ้วนขนานใหญ่ ซึ่งสกัดจากผลราสเบอร์รี่ที่เรียกว่า “คีโตน” (ketone) อันเป็นสารประกอบธรรมชาติที่มีกลิ่นหอม และมีสรรพคุณช่วยในการเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ทีมนักวิจัยได้ผลิตยาเม็ดสำหรับเคี้ยวที่มีส่วนประกอบของคีโตนซึ่งสกัดจากผลราสเบอร์รี่ 1,000 ผล ทางบริษัทอ้างว่ายาตัวนี้สามารถลดความอ้วนได้ดีกว่า “แคปไซซิน” ที่ได้จากพริกแดงถึง 3 เท่า โดยผู้ผลิตบอกว่า คีโตนจากผลราสเบอร์รี่สามารถลดน้ำหนักได้เฉลี่ย 1 กิโลกรัม หลังจากกินยาเพียงเม็ดเดียว

19. ข้อใดคือสาเหตุของโรคอ้วน

1. รับประทานอาหารเสริมทุกวัน
2. รับประทานอาหารผักและผลไม้ทุกวัน
3. รับประทานอาหารเป็นเวลาทุกวัน
4. รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงทุกวัน

20. ถ้านักเรียนเป็นผู้เลือกซื้อจะปฏิบัติอย่างไรจึงจะถูกต้อง

1. ไม่ซื้อ เพราะคำโฆษณาสรรพคุณเกินความจริง
2. ซื้อ เพราะเป็นสินค้าที่นำเข้าจากต่างประเทศ
3. ซื้อ เพราะเป็นสินค้าที่มีการโฆษณาสรรพคุณที่น่าเชื่อถือ
3. ไม่ซื้อ เพราะไม่มีข้อมูลการรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์

21. ผู้ซื้อขาดความอ้วนไปรับประทานแล้วไม่ได้ผลตามการโฆษณา ทำให้เกิดผลข้างเคียง จึงแจ้งให้ผู้ผลิตทราบเพื่อให้รับผิดชอบแต่ถูกปฏิเสธ ผู้ซื้อควรปฏิบัติอย่างไร

1. แจ้งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
2. แจ้งสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
3. แจ้งสำนักงานหลักประกันสุขภาพ
4. แจ้งสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม

จงอ่านข้อเขียนต่อไปนี้ แล้วเลือกคำตอบที่ดีที่สุดสำหรับคำถามข้อที่ 22-24

สาเหตุหลักที่ทำให้ประเทศไทยต้องประสบกับภาวะแห้งแล้ง นอกจากปรากฏการณ์ธรรมชาติอย่างเอลนีโญแล้วยังมีการตัดไม้ทำลายป่าซึ่งเป็นปัญหาสะสมมานาน ทำให้ป่าต้นน้ำเกิดภาวะขาดความสมดุล น้ำไม่ไหลตามฤดูกาล ส่งผลให้สถานีเก็บน้ำทั่วประเทศไม่สามารถเก็บน้ำได้อย่างเพียงพอ ทำให้เกิดความเสียหาย ชวนาได้ผลผลิตน้อยทำให้ประสบปัญหาการขาดทุน

22. จากข้อความดังกล่าวนักเรียนคิดว่าปัญหาเกิดจากอะไร

1. การตัดไม้ทำลายป่า
2. การใช้น้ำมากเกินไป
3. สถานีที่เก็บน้ำมีน้อยเกินไป
4. ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล

23. เหตุผลใดดีที่สุดที่ต้องอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

1. เพราะไม่สามารถหามาทดแทนได้
2. เพราะมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตมนุษย์
3. เพราะไม่สามารถเกิดขึ้นเองได้
4. เพราะจะทำให้มีปริมาณมากเกินไปจนความต้องการ

24. ถ้าป่าไม้ถูกทำลายลงเรื่อยๆ จะเกิดผลเสียที่สำคัญที่สุดต่อสิ่งแวดล้อมอย่างไร

1. น้ำท่วมตลอดปี
2. สัตว์ป่าถูกทำลาย
3. ดินตามภูเขาพังทลาย
4. ขาดความชุ่มชื้น ปริมาณน้ำลดลง

จงอ่านข้อเขียนต่อไปนี้ แล้วเลือกคำตอบที่ดีที่สุดสำหรับคำถามข้อที่ 25-27

มานิรู้สึกว่าการตรวจอกของตัวเองเล็กมากจึงไปปรึกษาเพื่อน เพื่อนแนะนำให้มานิไปเสริมทรวงอกด้วยการนวดสาร เธอจึงไปเสริมทรวงอกตามคำแนะนำของเพื่อน 3 เดือนต่อมาหลังจากตื่นนอนตอนเช้า เธอพบว่าเต้านมของตนเองผิดปกติจึงคลำดูพบว่ามีก้อนเนื้อแข็งกลิ้งไปมาอยู่ภายใน บีบดูแล้วรู้สึกเจ็บบริเวณเต้านม บางครั้งมีน้ำเหลืองไหลออกมาจากหัวนม

25. จากสถานการณ์ดังกล่าวว่านักเรียนคิดว่ามานีมีความเสี่ยงต่อโรคใดมากที่สุด

1. โรคอ้วน
2. โรคเบาหวาน
3. โรคมะเร็ง
4. โรคความดันโลหิตสูง

26. นักเรียนคิดว่าลักษณะอาการของมานีที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากอะไร

1. ความเครียด
2. ดื่มน้ำมากเกินไป
3. กินยาแก้ปวดมากเกินไป
4. มีสารแปลกปลอมในร่างกาย

27. วิธี Mammography คืออะไร

1. การใช้เครื่องมือเอกซเรย์ช่องคลอด
2. การใช้เครื่องมือเอกซเรย์ช่องปาก
3. การใช้เครื่องมือเอกซเรย์เต้านม
4. การใช้เครื่องมือเอกซเรย์ปากมดลูก

28. ถ้าลิ้มรับประทานยาในมือหนึ่งมือใดควรปฏิบัติอย่างไร

1. รับประทานยาทันทีที่นึกได้ โดยไม่ต้องเพิ่มขนาดยา
2. งดรับประทานยาในวันนั้นและเริ่มรับประทานใหม่ในวันต่อไป
3. เพิ่มขนาดการรับประทานยาเป็น 2 เท่า เพื่อชดเชยในมือที่ผ่านมา
4. ยกเลิกการรับประทานยาชุดนั้น แล้วไปซื้อยาชุดใหม่จากร้านขายยามารับประทาน

29. ข้อใดเป็นแนวทางการป้องกันมิให้มีการใช้สารเสพติดในชุมชนที่ได้ผลดีที่สุด

1. จัดให้พระมาอบรมเรื่องการประพฤติดี
2. สอนให้เยาวชนรู้จักการปฏิเสธสารเสพติด
3. จัดตำรวจหมู่บ้านคอยเฝ้าระวังผู้ติดยา
4. จัดกิจกรรมและให้ความรู้ด้านยาเสพติดแก่เยาวชน

30. การเลี้ยงดูเด็กในครอบครัวให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่ชอบใช้ความรุนแรงสามารถทำได้อย่างไร

1. ครอบครัวต้องระวังไม่ให้เกิดความขัดแย้ง
2. พ่อแม่ต้องอธิบายโทษของการใช้ความรุนแรง
3. พ่อแม่ต้องไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
4. ควบคุมไม่ให้ลูกเล่นเกมที่มีความรุนแรง

31. เราสามารถตรวจสอบอาการหมดสติของผู้ประสบอุบัติเหตุได้ด้วยวิธีใด

1. ใช้ไฟฉายส่องที่ตา
2. สังเกตการกระตุกของกล้ามเนื้อ
3. สัมผัสลมหายใจที่จมูก
4. การเคลื่อนไหวที่หน้าอก

32. การถูกตีอย่างแรงที่หน้าผาก ตาหรือแก้ม มักจะทำให้เลือดคั่งในเนื้อเยื่ออ่อนรอบๆ ดวงตา ผิวหนังจะเป็นสีคล้ำ และบริเวณนั้นจะบวม ผู้ปฐมพยาบาลควรปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก เพื่อลดอาการบวมและบรรเทาความเจ็บปวด

1. ประคบด้วยความเย็น
2. ประคบด้วยความร้อน
3. ประคบด้วยความอุ่น
4. ใช้น้ำแข็งแข็งแก้ปวดบวมทา

33. เพราะเหตุใดกลุ่มสมรรถจึงควรได้รับการตรวจสอบสุขภาพก่อนการแต่งงาน

1. เพื่อตรวจสอบความแข็งแรงของร่างกาย
2. เพื่อค้นหาสาเหตุที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการตั้งครรภ์
3. เพื่อตรวจหาโรคทางเพศสัมพันธ์และทางพันธุกรรม
4. เพื่อตรวจหาความบกพร่องของอวัยวะที่มีผลต่อการตั้งครรภ์

34. ข้อใดเป็นลักษณะของครอบครัวอบอุ่น

1. สมาชิกของครอบครัวต่างมีชีวิตอิสระของตนเอง
2. ครอบครัวมีฐานะพอเพียงในการดูแลสมาชิกของตน
3. ครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกันทุกวัน
4. ครอบครัวมีการสื่อสารกันอย่างสม่ำเสมอ

35. ข้อความใดถูกต้องสำหรับวิธีการคุมกำเนิดแบบนิตยยา

1. ผู้ที่นิตยยาคุมกำเนิดต้องไปรับการนิตยยาทุก 6 เดือน
2. ผู้ที่ให้นมลูกด้วยตนเองไม่ควรใช้นิตยยาคุมกำเนิด
3. ยาฉีดคุมกำเนิดสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้หลังจากฉีด 48 ชั่วโมง
4. ผู้ที่นิตยยาคุมกำเนิดจะไม่มีประจำเดือนตลอดระยะเวลาการออกฤทธิ์ของยา

36. การออกกำลังกายด้วยวิธีใดช่วยเพิ่มความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

1. วิ่ง 200 เมตร
2. วิ่ง 400 เมตร
3. วิ่ง 800 เมตร
4. วิ่ง 1,500 เมตร

37. จำนวนนักกีฬาขณะแข่งขันในข้อใดเมื่อรวมกันแล้วมีจำนวนมากที่สุด

1. ตะกร้อทีมชุด ฟุตบอล บาสเกตบอล
2. ฮอกกี้ บาสเกตบอล ซอฟท์บอล
3. ซอฟท์บอล ตะกร้อ ฮอกกี้
4. ฟุตบอล วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล

จงอ่านข้อเขียนต่อไปนี้ และเลือกคำตอบที่ดีที่สุดสำหรับคำถามข้อ 38-40

ในการเล่นกีฬาทุกชนิดสมรรถภาพทางกายเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย ถ้านักกีฬามีสมรรถภาพทางกายสูงและแสดงความสามารถได้สูง ตรงกันข้ามถ้านักกีฬามีสมรรถภาพทางกายต่ำก็จะแสดงความสามารถต่ำด้วย

สมรรถภาพทางกายเหล่านี้ ได้แก่ ความแข็งแรง ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว พลัง ความอ่อนตัว และการทรงตัว

อยากทราบว่าในการแสดงความสามารถเคลื่อนไหวต่อไปนี้ สมรรถภาพทางกายใดมีความสำคัญมากที่สุด

38. การลุกนั่ง (sit up) 1 นาที

1. ความแข็งแรง
2. ความเร็ว
3. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต
4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ

39. การวิ่งไป-กลับ อย่างรวดเร็ว

1. ความเร็ว
2. ความคล่องแคล่วว่องไว
3. ความอดทนของกล้ามเนื้อ
4. ความอ่อนตัว

40. การดึงข้อบนราวเดี่ยว

1. ความอ่อนตัว
2. พลัง
3. ความอดทนของกล้ามเนื้อ
4. ความแข็งแรง

เฉลยข้อสอบ

ชุดที่ 1 แนวข้อสอบ

O-NET วิชา สุขศึกษา(มัธยมปลาย)

ตอนที่ 1

ข้อที่	เฉลย	เหตุผลประกอบ
1.	1.	เนื่องจากฝ่ามือและฝ่าเท้า เป็นอวัยวะที่ต้องใช้งานมากที่สุด จึงต้องมีความหนามาก เพราะฝ่ามือจะต้องใช้ในการหยิบจับสิ่งของ ส่วนฝ่าเท้าใช้สำหรับเดิน
2.	3.	หลังจากการตากฝนควรรีบอาบน้ำทันที เพราะเมื่อร่างกายเปียกชื้นอาจส่งผลให้เป็นโรคหวัดได้ และถ้าหากปล่อยให้ร่างกายเปียกชื้นเป็นเวลานานอาจจะทำให้ผิวหนังเกิดการอักเสบจนเกิดเป็นเชื้อราขึ้นได้ และอาจส่งผลให้เกิดผื่นขึ้นที่ผิวหนัง
3.	3.	การออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อกระดูกน้อยที่สุด ควรเป็นการออกกำลังกายที่เบาๆ ไม่นัก และไม่โหดโผนจนเกินไป จึงจะปลอดภัยต่อกระดูกมากที่สุด
4.	2.	การทานปลาเล็กปลาน้อย จะช่วยให้กระดูกแข็งแรง เนื่องจากเป็นแหล่งอาหารที่มีแคลเซียมสูง ซึ่งสามารถรับประทานได้ทั้งเนื้อและก้างหมดทั้งตัว โดยแหล่งแคลเซียมจะอยู่ที่หัวปลา และก้างปลา
5.	2.	กล้ามเนื้อมีส่วนช่วยในการเคลื่อนไหวอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย โดยอาศัยการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ ของกระดูก
6.	2.	การรับประทานอาหารเพื่อการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมที่สุด คือ การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เนื่องจากจะทำให้ไม่เกิดอาการปวดท้อง เพราะการเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด จะทำให้กระเพาะอาหารต้องทำงานหนักในการย่อยอาหาร ดังนั้นการเคี้ยวอาหารที่ถูกต้องควรเคี้ยวอย่างน้อย 50 ครั้งต่อคำ เพื่อให้ไม่มีปัญหาเรื่องอาหารไม่ย่อย และเป็นการรักษาระบบการย่อยอาหารให้ทำงานได้อย่างเป็นปกติ
7.	1.	การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย เสริมด้วยผักและผลไม้ทุกมื้อ ที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะช่วยส่งเสริมให้ร่างกายของตนมีสุขภาพดี สมบูรณ์แข็งแรง
8.	3.	การดูแลสุขภาพครอบครัวให้มีสุขภาพดีนั้น ควรส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่สมบูรณ์แข็งแรง เนื่องจากจะส่งผลให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ข้อที่	เฉลย	เหตุผลประกอบ
9.	2.	กระบวนการดูแลสุขภาพในขั้นของการประเมินปัญหานั้น เป็นการประเมินสภาวะสุขภาพของตนเองว่าร่างกายอยู่ในสภาพที่แข็งแรงหรือทรุดโทรมหรือไม่ เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์ปัญหาต่อไป
10.	4.	การป้องกันโรคเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะถ้าสมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็ย่อมส่งผลให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข
11.	3.	งานสาธารณสุขมูลฐาน สามารถให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชนในชุมชนกับหน่วยงานได้เพื่อให้ประชาชนมีความเป็นอยู่ที่ดีมีความสุข และมีสุขภาพดี
12.	2.	สภาพปัญหาสาธารณสุขที่พบมากในปัจจุบัน คือ ประชาชนมักป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งพบว่าเกิดมาจากสาเหตุพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันและสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพ มลพิษในอากาศ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวบั่นทอนสุขภาพของประชาชน หากไม่รู้จักรักษาสุขภาพก็ย่อมส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วย เป็นโรคต่างๆ และอาจเสียชีวิตในที่สุด
13.	1.	ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพทำให้เราได้รับทราบข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยนำข้อมูลข่าวสารที่ได้ไปใช้ประกอบการตัดสินใจ เพื่อการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดี
14.	1.	การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องชีวิตและครอบครัว ไม่ได้เกี่ยวข้องกับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ
15.	1.	ข้อมูลข่าวสารสุขภาพ มีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิต คือ เป็นสิ่งที่ช่วยทำให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ว่าควรจะดำเนินชีวิตของตนอย่างไร เพื่อก่อให้เกิดสุขภาพที่ดีต่อตนเอง แต่การตัดสินใจของบุคคลในการที่จะเลือกวิธีการใดนั้นขึ้นอยู่กับข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพที่ได้รับ
16.	3.	แหล่งปฐมภูมิเป็นแหล่งของข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ได้มาจากการสัมภาษณ์หรือสอบถามซึ่งสามารถสอบถามข้อมูลได้จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
17.	3.	แหล่งปฐมภูมิเป็นแหล่งของข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ได้รับมาโดยตรง เช่น การได้ข้อมูลข่าวสารมาจากการสัมภาษณ์หรือสอบถามจากผู้ที่เกี่ยวข้องโดยตรง เป็นต้น สำหรับแหล่งทุติยภูมินั้นเป็นแหล่งของข้อมูลข่าวสารที่ไม่ได้รับมาโดยตรง แต่ได้มีการบันทึกหรือมีการเผยแพร่อีกต่อหนึ่ง

ข้อที่	เฉลย	เหตุผลประกอบ
18.	3.	ลักษณะของข้อมูลข่าวสารที่ไม่ดี คือ ขาดความสมบูรณ์ของเนื้อหา ซึ่งข้อมูลที่ได้มานั้นจะต้องเป็นข้อมูลที่ให้ข้อเท็จจริง หรือมีข่าวสารที่ครบถ้วน ไม่ใช่ขาดส่วนใดส่วนหนึ่งไป ส่งผลให้ไม่สามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารนั้นๆ ได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์
19.	2.	การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของวัยรุ่น มักจะชอบอยู่กับกลุ่มเพื่อนมากกว่าครอบครัว จะให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก จนอยากเป็นที่ยอมรับของเพื่อนทำให้พยายามประพฤติตนในสิ่งที่เพื่อนๆ เห็นชอบ
20.	3.	การขาดเพื่อนต่างเพศไม่ได้เป็นผลมาจากการขาดความรู้เรื่องเพศ และการดูแลเอาใจใส่จากผู้ปกครอง แต่เป็นผลมาจากการพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นในการเลือกคบเพื่อน
21.	3.	การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นการกระทำที่ไม่ผิด เนื่องจากการกระทำเพื่อระบายความใคร่หรืออารมณ์ของตนเองขณะนั้นออกไป ซึ่งทำให้เกิดความสุขได้ชั่วขณะหนึ่ง
22.	2.	การเลือกรับสื่อต่างๆ เป็นผลกระทบต่อกิจกรรมทางเพศที่มีอิทธิพลมาจากสื่อ ไม่ใช่มีอิทธิพลที่เกิดจากตนเอง
23.	2.	การมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียว อาจส่งผลให้ตั้งครรภ์ได้ เนื่องจากวัยรุ่นบรรลุนิติภาวะทางเพศ ซึ่งในเพศชายสามารถที่จะหลั่งน้ำอสุจิ และเพศหญิงจะมีประจำเดือน
24.	3.	หากถูกล่วงละเมิดทางเพศ ควรตั้งสติก่อนเพื่อให้สามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เมื่อตั้งสติได้แล้วควรพุดปรึกษาด้วยน้ำเสียงอย่างจริงจัง ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้
25.	3.	การจับกลุ่มกันกับเพื่อนเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ เป็นอิทธิพลที่เกิดจากเพื่อน เนื่องจากวัยรุ่นสามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนวัยเดียวกันได้ทั้งเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ
26.	3.	ลักษณะของครอบครัวที่ไม่เป็นประชาธิปไตย คือ ผู้นำหรือหัวหน้าครอบครัว เป็นผู้ออกคำสั่งในทุกๆ เรื่อง โดยการกระทำดังกล่าวส่งผลให้สมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวไม่มีสิทธิในการร่วมเสนอแนะหรือแสดงความคิดเห็นแต่อย่างใดในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว เพราะต้องขึ้นอยู่กับคำสั่งหรือการตัดสินใจของบุคคลที่เป็นผู้นำครอบครัวเพียงอย่างเดียว
27.	2.	การกอดจูบในที่สาธารณะ เป็นสิ่งที่สังคมไทยไม่ให้การยอมรับ เนื่องจากการแสดงออกพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม

ข้อที่	เฉลย	เหตุผลประกอบ
28.	3.	การทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมและชุมชน เป็นต้น จะช่วยลดแรงกระตุ้นในเรื่องเพศ ส่งเสริมและควบคุมการแสดงออกพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมได้ เนื่องจากไม่มีเวลาว่างที่จะคิดหมกมุ่นในเรื่องเพศ และกิจกรรมดังกล่าวไม่มีสิ่งเร้าที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ
29.	4.	ควรปลูกฝังค่านิยมการรักนวลสงวนตัวของวัยรุ่นหญิงให้มากที่สุด เนื่องจากเป็นสาเหตุสำคัญที่จะส่งผลให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา เช่น การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ การทำแท้ง เป็นต้น
30.	2.	อิทธิพลที่มีผลต่อค่านิยมทางเพศของวัยรุ่นมากที่สุด คือ ครอบครัว เนื่องจากเป็นสถาบันแรกในการอบรมและปลูกฝังค่านิยมทางเพศที่ถูกต้องให้กับลูก ซึ่งถ้าพ่อแม่มีทัศนคติที่ดีต่อค่านิยมทางเพศ ก็ย่อมส่งผลให้ลูกมีค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมตามไปด้วย
31.	2.	ฝ่ายหญิงควรรักนวลสงวนตัว ไม่ควรให้เพื่อนชายถูกเนื้อต้องตัว ถึงแม้ว่าจะสนิทสนมกันมากก็ตาม เพราะจะเป็นการเปิดโอกาสในการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น ซึ่งจะนำไปสู่การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการทำแท้งได้
32.	4.	การหมกมุ่นในเรื่องเพศมากเกินไป เป็นค่านิยมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากอาจส่งผลให้วัยรุ่นเกิดการเสพติดทางเพศ ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม และส่งผลกระทบต่อตนเองในด้านสุขภาพ และสังคม
33.	4.	การรักนวลสงวนตัว หมายความว่า สามารถจะมีเพื่อนต่างเพศ คบหาสมาคมกับเพื่อนต่างเพศได้ แต่ต้องระมัดระวังอย่าให้เพื่อนต่างเพศโอบกอด และที่สำคัญอย่าอยู่ในที่ลับตาสองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศ เพราะผู้อื่นจะมองในลักษณะมีความสัมพันธ์เชิงชู้สาว
34.	4.	การทำงานร่วมกับผู้อื่นนั้นจำเป็นต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน เพราะการทำงานจะต้องอาศัยความร่วมมือจากสมาชิกที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้งานสำเร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยดีและมีประสิทธิภาพ
35.	4.	การพูดจาอย่างสุภาพอ่อนหวาน เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีอย่างหนึ่ง เนื่องจากส่งผลให้บุคคลรอบข้างมีความต้องการที่จะใกล้ชิดหรืออยากพูดคุยกับเรามากขึ้น
36.	1.	มนุษย์จำเป็นต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน โรงเรียน ที่ทำงาน หรือชุมชน ซึ่งการเรียนรู้ที่จะอยู่หรือทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีสัมพันธภาพที่ดี จะทำให้เกิดความสุขจากการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

ข้อที่	เฉลย	เหตุผลประกอบ
37.	1.	ไม่ควรแสดงความคิดเห็น และพยายามเปลี่ยนเรื่องสนทนาไปคุยเรื่องอื่นแทน ซึ่งถ้าเราใช้วิธีนี้หลายๆ ครั้ง เพื่อนบางคนก็จะรู้สึกที่เราไม่ชอบการวิจารณ์ผู้อื่น สำหรับการแนะนำเพื่อน อาจใช้ได้ในบางกรณี เพราะบางคนอาจจะคิดว่าเราไปหักหน้าเขา และมีผลต่อสัมพันธภาพตามมา การรักษาน้ำใจแบบบัวไม่ให้ช้ำน้ำไม่ให้ขุ่นจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด
38.	4.	การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ควรยึดหลักในการแก้ไขข้อบกพร่อง หรือรู้จักปรับปรุงตนเองในด้านความคิด ความเข้าใจลักษณะนิสัย และการกระทำให้ถูกต้อง ขณะเดียวกันก็ไม่ควรโทษผู้อื่น หรือเห็นแต่ความผิดความไม่ดีของผู้อื่น โดยไม่ได้มองถึงตนเอง
39.	3.	เมื่อพบกับเพื่อนใหม่ ไม่ควรถามเรื่องครอบครัวของเพื่อน เพราะเราไม่สามารถทราบได้ว่า ครอบครัวของเพื่อนในขณะนี้กำลังมีปัญหาอยู่หรือไม่ และไม่ควรถ่ายเรื่องส่วนตัวของเพื่อนมากเกินไป เนื่องจากยังไม่ได้มีความสนิทสนมกันมากพอ
40.	4.	การให้อภัยและเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น จะช่วยลดความขัดแย้งในสังคมได้มากที่สุด เพราะหากทุกคนมีการให้อภัย เข้าใจและยอมรับความแตกต่างซึ่งกันและกัน ก็ย่อมส่งผลให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข และมีความปลอดภัย
41.	4.	การเลี้ยงลูกแบบตามใจทุกอย่าง จะส่งผลให้ลูกขาดความมั่นใจในตัวเอง ไม่สามารถตัดสินใจได้เอง และยังส่งผลกระทบต่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว เนื่องจากลูกไม่ได้สิ่งที่ต้องการ ก็จะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเมื่อลูกเริ่มโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ พ่อแม่ไม่สามารถจะช่วยเหลือดูแลลูกได้ทุกเรื่อง ทำให้ลูกช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ลูกก็จะกลายเป็นคนมีปัญหาเข้ากับสังคมไม่ได้ จึงอาจเปรียบเทียบได้ว่า การเลี้ยงลูกดังกล่าวเสมือนกับ “พ่อแม่รังแกฉัน”
42.	1.	ขาดความอ้วนนอกจากจะมีผลเสียแล้วยังมีผลดี เช่น ทำให้มีรูปร่างสวยงาม เฝ้าสุขภาพอาหารและพลังงาน เป็นต้น จึงไม่ใช่ผลกระทบที่เกิดจากการใช้ขาดความอ้วน
43.	1.	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากลอง ชอบเสี่ยง ดังนั้นวัยรุ่นที่ติดสารเสพติดส่วนใหญ่จึงมีสาเหตุมาจากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น
44.	2.	การเสพสารเสพติด จะส่งผลเสียต่อตนเองในเรื่องของสุขภาพมากที่สุด โดยส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ทำให้ร่างกายทรุดโทรม สติปัญญาลดลง จิตใจเลือนลอย คลุ้มคลั่ง เป็นต้น

ข้อที่	เฉลย	เหตุผลประกอบ
45.	4.	หน้าที่ของพ่อแม่ที่สำคัญที่สุดเพื่อป้องกันให้ลูกห่างไกลจากสารเสพติด คือการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับอันตรายจากสารเสพติดต่างๆ เพื่อให้ลูกเกิดความตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นหากเสพยาเสพติด
46.	3.	การดำเนินการให้ยาชนิดอื่นทดแทน เป็นขั้นตอนการบำบัดรักษาในชั้นถอนพิษยา
47.	4.	การยอมรับและให้กำลังใจผู้ป่วยในการเลิกเสพยาเสพติด เป็นวิธีการช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวที่เหมาะสมที่สุด เนื่องจากผู้ป่วยต้องการกำลังใจและความดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่ควรพูดตอกย้ำหรือซ้ำเติมผู้ป่วย เพราะอาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเกิดความท้อแท้ต่อการเลิกเสพยาเสพติดได้
48.	3.	วิธีการหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่ดีที่สุด คือ การแนะนำเพื่อนให้เลิกเสพยาเสพติด โดยชักชวนเพื่อนให้ทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทน และคอยให้กำลังใจเพื่อน ไม่ควรซ้ำเติม เพราะอาจทำให้เพื่อนเกิดความรู้สึกท้อแท้ใจในการเลิกเสพยาเสพติดได้
49.	2.	สาเหตุส่วนใหญ่ที่วัยรุ่นมักจะถูกทำร้ายร่างกายคือ การทะเลาะวิวาทกันเอง โดยอาจเป็นผลมาจากความไม่เข้าใจกัน การใช้คำพูดที่ก้าวร้าวหรือหยาบคาย การขาดความอดทน อดกลั้น
50.	4.	สาเหตุที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งหรือความรุนแรงระหว่างพ่อแม่กับลูกอันเนื่องมาจากการที่พ่อแม่ปรับตัวไม่ทันกับการเจริญเติบโตของลูกในช่วงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน คือ ช่องว่างระหว่างวัย เนื่องจากพ่อแม่มักจะคิดว่าลูกยังเป็นเด็กอยู่เสมอ ทำให้ลูกไม่มีอิสระทางความคิดในการตัดสินใจและการใช้ชีวิต
51.	4.	ระดับความรุนแรงในครอบครัวที่ถือได้ว่าเป็นความรุนแรงมากที่สุด คือการทำร้ายร่างกายจนเสียชีวิต เพราะเสมือนกับการได้ฆ่าชีวิตบุคคลภายในครอบครัวของตนเอง ที่มีความรักความผูกพันกันมานาน ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สมควรอย่างยิ่ง เนื่องจากสมาชิกในครอบครัวจะต้องมีความรัก ให้อภัยซึ่งกันและกัน และเป็นที่ยกย่องที่ดีให้แก่กัน
52.	4.	อารมณ์และความเครียดเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า ซึ่งหากเกิดความเครียดเราสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาโดยที่เราไม่รู้ตัว โดยอาจจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวหรือความรุนแรงดังนั้นจึงควรที่จะลดความเครียดต่างๆ ให้ผ่อนคลายลง เช่น ฟังเพลง ดูหนัง ทำบุญตักบาตร เป็นต้น
53.	1	การกดหน้าอกผู้ป่วยให้มีจังหวะเร็วและแรงเกินไป เป็นหลักการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง เพราะอาจทำให้หัวใจชำหรือกระตุกหักได้

ข้อที่	เฉลย	เหตุผลประกอบ
54.	3.	การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีอุ้มทาบและกอดหลัง ใช้สำหรับผู้ป่วยที่รู้สึกตัว และขาข้างใดข้างหนึ่งได้รับบาดเจ็บ
55.	1.	เมื่อพบผู้ป่วยทางเดินหายใจอุดตัน มีอาการหายใจติดขัด ควรรีบแจ้งเหตุฉุกเฉินทันที โดยในขณะที่กำลังรอรอดพยาบาลอยู่นั้น ผู้ช่วยเหลือควรทำการช่วยหายใจและนวดหัวใจผู้ป่วยร่วมด้วย เพื่อไม่ให้ผู้ป่วยหยุดหายใจกะทันหัน ซึ่งถ้าหากหยุดการช่วยหายใจ อาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้
56.	2.	การดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบหายใจที่ดีที่สุดคือ การอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีมลภาวะ เพราะจะทำให้ร่างกายได้รับแก๊สออกซิเจนจากอากาศไปหล่อเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย เพื่อให้ระบบหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าหากอยู่ในสถานที่แออัด มีมลภาวะ อาจทำให้มีโอกาสติดเชื้อโรคในระบบทางเดินหายใจได้ง่าย
57.	1.	การหายใจเอาอากาศที่ไม่บริสุทธิ์เข้าสู่ร่างกายเป็นเวลานานๆ จะส่งผลให้เกิดโรคหอบหืด เนื่องจากหายใจเอาสารที่แพ้เข้าไปในหลอดลม เช่น กลิ่นน้ำหอม ยาฆ่าแมลง กลิ่นอับกลิ่นท่อไอเสีย กลิ่นบุหรี่ ภาวะอากาศเปลี่ยนเป็นต้น
58.	2.	การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือการดูแลสุขภาพของบุคคลในมิติทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ โดยมองถึงความสัมพันธ์ด้านอื่น ๆ ร่วมด้วย วิธี การดำเนินชีวิตความสัมพันธ์ด้านสังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม อย่างหลากหลายในทุกๆระดับในด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การวินิจฉัย การบำบัดรักษาและการฟื้นฟูสมรรถภาพ
59.	4.	เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสนใจและมักใช้เวลาส่วนใหญ่ทำกิจกรรมกับเพื่อนมากกว่าบุคคลอื่น แม้กระทั่งบุคคลในครอบครัว โดยวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมเลียนแบบเพื่อนในกลุ่ม หากคบเพื่อนที่มีปัญหาความขัดแย้งเรื่องเพศ ก็จะส่งผลให้มีพฤติกรรมเหมือนอย่างเพื่อนตามไปด้วย
60.	4.	ทักษะการต่อรองเป็นเทคนิคหรือกลวิธีอย่างหนึ่งของบุคคลในการปกป้องสิทธิส่วนบุคคล เพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ อันอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น โดยการต่อรองควรพูดจาหรือแสดงท่าทางอย่างจริงจัง ด้วยความเป็นมิตร สุภาพ และนุ่มนวล

ข้อที่	เฉลย	เหตุผลประกอบ
61.	3.	สิ่งแรกที่นักเรียนพึงปฏิบัติคือ ยอมรับความจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้น และหันกลับมาทบทวนตัวเองว่าเรามีข้อบกพร่องอย่างไร เพื่อจะได้นำมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม โดยอาจจะเล่าหรือระบายความในใจให้กับผู้อื่นฟัง และเริ่มต้นชีวิตใหม่อยู่กับปัจจุบัน โดยไม่นึกถึงเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมา ทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด ซึ่งในขณะนี้ควรที่จะเตรียมตัวสอบและทบทวนบทเรียนให้มากยิ่งขึ้น
62.	4.	สาเหตุสำคัญในการรักษาคุ้มครองสิทธิของผู้บริโภคคือ เพื่อให้เกิดความเป็นธรรมในสังคมนระหว่างเจ้าของธุรกิจกับผู้บริโภค เช่น กรณีที่ผู้บริโภคได้รับอันตรายจากการใช้สินค้าที่ซื้อไป จะถือว่าผู้ประกอบการหรือเจ้าของธุรกิจกระทำผิดกฎหมาย ซึ่งผู้บริโภคสามารถแจ้งความได้ และมีสิทธิที่จะเรียกร้องให้ผู้ประกอบการชดเชยค่าเสียหายได้ตามกฎหมาย
63.	1.	การที่ผู้บริโภคเลือกซื้อสินค้าหรือบริการใดก็ตาม จะต้องได้มาตรฐานเหมาะสมกับการใช้ และต้องไม่เกิดอันตรายต่อชีวิต ร่างกาย และทรัพย์สิน เช่น ผู้บริโภคเลือกใช้บริการรถโดยสารประจำทาง ย่อมจะต้องได้รับความปลอดภัยจากการโดยสารรถประจำทางนั้นๆ และควรได้รับความคุ้มครองความปลอดภัยในชีวิต
64.	2.	บุคคลดังกล่าวถูกละเมิดสิทธิ เนื่องจากสินค้าที่ได้ซื้อมานั้นไม่ตรงกับจำนวนที่ระบุไว้ สามารถเรียกร้องสิทธิให้ผู้ประกอบการชดเชยค่าเสียหายที่เกิดขึ้นได้ตามกฎหมาย เช่น อาจเปลี่ยนถุงพลาสติกบรรจุอาหารชิ้นใหม่หรือคืนเงินให้ เป็นต้น
65.	1.	แพทย์จะนิยามตรวจวินิจฉัยโรคเบาหวานด้วยการเจาะเลือด เพื่อดูระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งคนปกติจะมีค่าต่ำกว่า 110 มิลลิกรัม หากพบว่ามีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 126 มิลลิกรัม ในการตรวจอย่างน้อย 2 ครั้ง สามารถวินิจฉัยได้ว่าเป็นโรคเบาหวาน โดยการตรวจเลือดนั้นจำเป็นจะต้องงดอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิด ตั้งแต่เที่ยงคืนไปจนถึงตอนเช้าในวันรุ่งขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้การตรวจวินิจฉัยมีความแม่นยำและไม่คลาดเคลื่อน
66.	3.	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย จะช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรค ทำให้เป็นผู้มีสุขภาพดี บุคลิกภาพดี แคล่วคล่อง ว่องไว และมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น

ตอนที่ 2

ข้อที่	เหตุผลประกอบ
1.	ควรดื่มน้ำเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว รับประทานผักและผลไม้ เพราะจะมีวิตามินและเกลือแร่ที่ช่วยบำรุงผิว ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 20-30 นาทีพักผ่อนให้เพียงพอ และไม่เสพสิ่งเสพติดต่างๆ
2.	เนื่องจากนักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ดังนั้นอาหารที่ควรเลือกทานเป็นลำดับแรก คือ เนื้อสัตว์และแป้ง เนื่องจากร่างกายจะต้องการสารอาหาร เพื่อนำไปใช้ในการสร้างเซลล์ต่างๆ และนำพลังงานไปใช้ได้อย่างเต็มที่
3.	พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก โดยเฉพาะพฤติกรรมทางเพศ ซึ่งจะส่งผลให้ลูกเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมของพ่อแม่ในทางที่เหมาะสม ไม่ควรปกปิดเรื่องเพศ ให้ความรักความเอาใจใส่แก่ลูกด้วยความทะนุถนอม พุดคุยปรับความเข้าใจกัน และไม่ใช้ความรุนแรง
4.	<p>ส่วนใหญ่จะมีการนำมาใช้ในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facebook เป็นเครือข่ายทางสังคมที่ทำให้สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้ใช้ Facebook คนอื่นๆ ซึ่งบางคนนำมาใช้ในทางที่ผิดจนอาจทำให้เกิดผลเสียอื่นๆ ตามมาได้ • MSN เป็นเครือข่ายสังคมที่นำมาใช้สื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ตได้อย่างง่ายดาย สะดวกและรวดเร็ว ปัจจุบันได้มีผู้นำมาใช้ในทางที่ผิด เช่น ใช้หาคู่ แสวงหาผลประโยชน์ ล่อลวงผู้อื่น เป็นต้น
5.	เพราะมีความเชื่อ ความศรัทธาในเรื่องของค่านิยมทางเพศที่แตกต่างกัน โดยถูกกำหนดขึ้นจากบรรพบุรุษในแต่ละรุ่นที่สืบทอดกันมา ซึ่งมีการกำหนดรูปแบบในเรื่องของการแต่งงาน มีครอบครัวว่าจะต้องดำเนินการให้ถูกต้องตามขนบธรรมเนียมและจารีตประเพณี
6.	บุคลิกภาพเป็นสิ่งที่ทำให้มีเอกลักษณ์โดดเด่นเฉพาะตัว สามารถสร้างความรู้สึกรู้สึกต่อผู้พบเห็นว่าชอบหรือไม่ชอบ หรือเกิดความรู้สึกต่อบุคคลนั้นอย่างไร ซึ่งบุคลิกภาพที่ดีจึงเป็นเสน่ห์และอำนาจ และเป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไป ทำให้สามารถติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นๆ ได้อย่างราบรื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
7.	เกิดจากการขาดความรักความอบอุ่นในครอบครัว ขาดทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น หรือมีปัญหาในการติดต่อสื่อสาร ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และไม่กล้าแสดงออก
8.	เพื่อนในกลุ่มอยู่อย่างไม่สงบสุข เกิดการขัดแย้งทะเลาะวิวาทกัน รวมถึงบุคคลอื่น เช่น พ่อแม่ ครู อาจารย์ ญาติผู้ใหญ่ สถานศึกษาของนักเรียน เป็นต้น อาจได้รับความเดือดร้อนจากการกระทำนั้นๆ

ข้อที่	เหตุผลประกอบ
9.	การมีทักษะการสื่อสารที่ดี มีประสิทธิภาพ จะสามารถช่วยลดและแก้ปัญหาความขัดแย้งได้ ซึ่งผู้ส่งข่าวสารจะต้องมีทักษะการพูดที่ดี เช่น ควรพูดจาให้ไพเราะ พูดด้วยความจริงใจ ตรงไปตรงมา เป็นต้น สำหรับผู้รับข่าวสาร ก็จะต้องมีทักษะการฟังที่ดี เช่น ฟังอย่างตั้งใจและเลือกรับฟังแต่สิ่งที่ดีในแง่บวก มีสมาธิในการฟัง ไม่ควรพูดแทรกขณะที่ผู้พูดกำลังพูดอยู่ เป็นต้น
10.	เพราะวัยรุ่นพยายามที่จะค้นหาความเข้าใจในตนเอง ยิ่งในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การติดต่อสื่อสารทำได้อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้โลกทัศน์ของวัยรุ่นกว้างขึ้น บางคนก็ค้นพบตนเองในทางที่ถูกต้อง แต่บางคนกลับหันเหไปในทางที่ผิด ทำให้เป็นบ่อเกิดของปัญหาที่เห็นในปัจจุบัน
11.	อาหารเสริมไม่จัดว่าเป็นยาที่ใช้ในการบำบัดรักษาโรค แต่เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานเพื่อเสริมจากอาหารหลัก ไม่มีสรรพคุณในการรักษาอาการเจ็บไข้ได้ป่วยหรือบำบัดโรคใดๆ ทั้งสิ้น แต่มีจุดมุ่งหมายเพื่อป้องกันการเกิดโรคในคนที่มีสุขภาพปกติเท่านั้น
12.	เป็นวิธีที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจากการทานยาแบบรวบยอดในมือถัดไป อาจส่งผลให้ได้รับยาเกินขนาด และส่งผลให้การรักษาไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้นหากลิ้มทานยามือหนึ่งควรที่จะทานยาทันทีเมื่อนึกขึ้นได้ แต่ไม่ควรรวบเป็น 2 เท่าในมือถัดไป และควรทานยาอย่างสม่ำเสมอทุกวันตามเวลาที่กำหนดเพื่อผลการรักษาที่ดีที่สุด
13.	หากสงสัยว่าเกิดการแพ้ยา ควรหยุดรับประทานยานั้นทันที และรีบไปพบแพทย์เพื่อให้แพทย์รับทำการรักษา และตรวจสอบยาชนิดนั้นว่าเป็นยาชนิดใด มีชื่อว่าอะไร เมื่อทราบแล้วควรจดจำและบันทึกไว้ และแจ้งแก่ผู้จ่ายยาทุกครั้งที่มีการจ่ายยา เพื่อเป็นการป้องกันการแพ้ยาชนิดนั้นซ้ำอีก
14.	การแพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทย จะมีการแพร่ระบาดเข้ามาในรูปแบบของการลักลอบนำเข้าสารเสพติดตามชายแดนต่างๆ ซึ่งพบว่าเป็นพื้นที่ซื้อขายรวมทั้งเป็นพื้นที่พักสารเสพติด โดยผู้ค้ารายใหญ่ส่วนมากจะอยู่ในประเทศเพื่อนบ้าน และจะมีการว่าจ้างชนกลุ่มน้อยเป็นผู้ลำเลียงยาเสพติด
15.	ครอบครัวที่ขาดความรักความอบอุ่น ขาดความเข้าใจซึ่งกันและกัน ทะเลาะกันจนครอบครัวเกิดความแตกแยก อาจมีผลทำให้ลูกติดสารเสพติดได้ เนื่องจากเมื่อลูกเกิดปัญหาต่างๆ ลูกไม่สามารถที่จะแก้ไขปัญหานั้นได้ เพราะไม่มีผู้ให้คำปรึกษา จึงส่งผลให้ลูกแก้ปัญหาคด้วยวิธีที่ผิด คือ การเสพสารเสพติด
16.	บุคลากรที่เกี่ยวข้องภายในโรงเรียน โดยเฉพาะครู อาจารย์ ควรมีส่วนช่วยในการพัฒนานักเรียนและเยาวชนด้วยการสอดส่องดูแลนักเรียน จัดหลักสูตรกระบวนการเรียนการสอนให้เหมาะสมและจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ให้กับนักเรียน

ข้อที่	เหตุผลประกอบ
17.	โดยการจัดให้มีการอบรมและเผยแพร่ความรู้โทษของสารเสพติด ซึ่งอาจให้บุคลากรหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในแหล่งชุมชนนั้นๆ มาให้ความรู้แก่คนในชุมชน นอกจากนี้ควรให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น จัดให้มีการแข่งขันกีฬาภายในชุมชน การจัดเวรยามคอยเฝ้าดูสถานการณ์ในชุมชน เป็นต้น
18.	โครงการดังกล่าวมีส่วนช่วยในการป้องกันปัญหาการใช้สารเสพติดได้ เพราะเป็นกิจกรรมที่สร้างอาชีพและรายได้ให้แก่ครอบครัวและชุมชน เพื่อให้คนในชุมชนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในเชิงสร้างสรรค์ ทำให้ไม่มีเวลายุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด
19.	ปัญหาสารเสพติดอาจก่อตัวจากปัญหาทางสังคม การขาดความรักความอบอุ่น และความเครียดต่างๆ อีกทั้งยังมีวิธีการต่างๆ ในการหลบหลีกการจับกุม ทำให้หาซื้อสารเสพติดได้ง่าย
20.	บุคคลที่ประกอบอาชีพที่นำสารระเหยมาใช้ เช่น ช่างทาสี พ่นสี ช่างทำเฟอร์นิเจอร์ เป็นต้น โดยการใช้การเคลือบผิววัสดุสิ่งของต่างๆ เพื่อความสวยงาม จะมีความเสี่ยงต่อการติดสารระเหยมากที่สุด เพราะต้องคลุกคลีอยู่กับสารระเหยเหล่านั้นตลอดเวลาการปฏิบัติงาน ดังนั้นบุคคลเหล่านั้นจึงควรที่จะป้องกันตนเองโดยการสวมหน้ากากและสวมเสื้อคลุมหรือถุงมือ เพื่อป้องกันพิษจากการสูดดมและการสัมผัสสารระเหยโดยตรง
21.	การครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติดก่อให้เกิดผลกระทบต่อตนเอง ได้แก่ สุขภาพเสื่อมโทรม การต้องโทษหรือได้รับโทษตามกฎหมาย ซึ่งนำความเสื่อมเสียมาให้แก่ตนเองและครอบครัว รวมถึงสร้างความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ และสังคมจนเกิดเป็นปัญหาต่างๆ ขึ้น
22.	ส่วนใหญ่เกิดมาจากสาเหตุการทะเลาะวิวาท ซึ่งอาจเป็นผลมาจากความไม่เข้าใจกันของทั้ง 2 ฝ่าย หรือเป็นผลมาจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกมาโดยที่ตนเองไม่รู้ตัว เช่น การพูดจาหยาบคาย การใช้กำลังทำร้ายร่างกาย เป็นต้น
23.	ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวนำมาซึ่งความไม่เข้าใจกันในครอบครัว สร้างความแตกแยกและอาจทำให้สมาชิกในครอบครัวหาทางออกในการแก้ปัญหาที่ผิด เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองและอาจลุกลามจนกลายเป็นปัญหาสังคมต่อไป
24.	โดยการจัดให้มีการอบรมและเผยแพร่ความรู้โทษของสารเสพติด ซึ่งอาจให้บุคลากรหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในแหล่งชุมชนนั้นๆ มาให้ความรู้แก่คนในชุมชน นอกจากนี้ควรให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น จัดให้มีการแข่งขันกีฬาภายในชุมชน การจัดเวรยามคอยเฝ้าดูสถานการณ์ในชุมชน เป็นต้น
25.	พ่อแม่ควรพูดคุยกับลูกด้วยเหตุผล ให้ความรัก ความอบอุ่นและความเป็นมิตร ไม่แสดงพฤติกรรมที่อาจก่อให้เกิดการใช้ความรุนแรงให้ลูกเห็น เนื่องจากลูกจะเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมต่างๆ ของพ่อแม่

ข้อที่	เหตุผลประกอบ
26.	เมื่อรู้สึกว่าคุณค่า จะทำให้เกิดความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี เกิดความเคารพตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวได้โดยไม่ใช้กำลังในการแก้ไขปัญหา
27.	เพราะเป็นวัยแห่งการเริ่มต้น วัยแห่งการเรียนรู้ วัยแห่งการพัฒนาบุคลิกลักษณะ และอารมณ์ของตนเอง ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก ไม่ใช้ความรุนแรงในการจัดการกับปัญหา แต่ควรใช้การพูดคุย ทั้งนี้เพื่อเด็กจะได้เห็นแนวทางแก้ปัญหาที่ถูกต้อง โดยไม่ใช้ความรุนแรง
28.	ทำความสะอาดแผลก่อน จากนั้นใช้นิ้วมือที่สะอาดกดตรงปากแผลหรือจะใช้ผ้าสะอาดวางลงบนบาดแผล แล้วกดให้แน่นประมาณ 5-10 นาที จนเลือดหยุดแล้วจึงหยุดการกดและใช้ผ้าพันแผลไว้
29.	การตกเลือดที่ออกมาจากหลอดเลือดแดง จะมีสีแดงสด โดยจะพุ่งออกมาตามจังหวะการเต้นของหัวใจ ซึ่งจะเป็นอันตรายอย่างมากถ้าเลือดไหลไม่หยุดและไม่ได้ห้ามเลือด เพราะผู้ป่วยอาจเสียชีวิตได้ภายใน 3-5 นาที
30.	เพื่อช่วยพยุงชีวิตของผู้ป่วยให้เกิดการเสียชีวิตน้อยที่สุด ให้ผู้ป่วยคลายความทุกข์ทรมานและไม่ให้เกิดการบาดเจ็บหรือเสียเลือดมากขึ้นไปอีก ก่อนที่จะส่งถึงมือแพทย์
31.	เพราะคนส่วนใหญ่ไม่เห็นความสำคัญของการตรวจสุขภาพ มีความเชื่อที่ผิดๆ เช่น คิดว่าร่างกายตนเองยังแข็งแรงสมบูรณ์คืออยู่ ไม่จำเป็นต้องไปตรวจสุขภาพ เป็นต้น ซึ่งบางครั้งพบว่าบางคนป่วยเป็นโรคร้ายแรง แต่ยังไม่มีอาการแสดงใดๆ ให้สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน จึงคิดว่าตนเองไม่เป็นอะไร ซึ่งกว่าจะรู้ก็สายไปเสียแล้ว ดังนั้นเราจึงควรตรวจสุขภาพแต่เนิ่นๆ เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ
32.	แสดงความรู้สึกของตนเองด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ใช้คำพูดที่เป็นปกติ ให้อีกฝ่ายรู้ว่าข้อเสนอของเราไม่สามารถทำตามได้ และให้เขาคิดถึงผลเสียจากการกระทำที่จะเกิดขึ้นภายหลัง โดยอาจใช้คำพูดต่อรองว่า “เรารักเธอนะ แต่เรายังไม่ควรเกินเลยไปมากกว่านี้ เพราะอาจจะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ถึงเวลานั้นเราทั้ง 2 คน อาจจะแก้ปัญหานั้นไม่ได้ และอาจทำให้พ่อแม่เดือดร้อน”
33.	เพราะในผู้ป่วยที่เป็นโรคไข้เลือดออก จะต้องคอยสังเกตว่ามีเลือดออกในทางเดินอาหารหรือไม่ โดยสังเกตจากการอาเจียนหรือการถ่ายอุจจาระ ถ้าหากผู้ป่วยรับประทานอาหารที่มีสีคล้ำเลือด จะทำให้สังเกตได้ยากว่าสิ่งที่ปนเปื้อนมากับการอาเจียนหรืออุจจาระนั้น คือเลือดหรืออาหารที่ได้รับประทานเข้าไป
34.	สามารถรับเชื้อโรคได้จากการสัมผัสสารคัดหลั่งต่างๆ จากผู้ป่วย เช่น น้ำมูก เสมหะ น้ำตา น้ำเหลือง น้ำลาย เป็นต้น ซึ่งหากสัมผัสกับสารคัดหลั่งเหล่านี้ แล้วมาสัมผัสกับตา ปาก ก็จะส่งผลให้เกิดการติดเชื้อได้

-
1. 2 2. 4 3. 2 4. 2 5. 4
6. 3 7. 1 8. 1 9. 1 10. 3
11. 1 12. 2 13. 4 14. 3 15. 1
16. 2 17. 3 18. 1 19. 4 20. 2
21. 4 22. 1 23. 4 24. 1 25. 2
26. 4 27. 2 28. 3 29. 1 30. 1
31. 1 32. 4 33. 2 34. 2 35. 4
36. 1 37. 3 38. 4 39. 1 40. 2
41. 1 42. 3 43. 1 44. 4 45. 4
46. 1 47. 2 48. 4 49. 2 50. 1

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