



สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน)

รหัสวิชา 96 วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา/ศิลปะ/การงานอาชีพฯ

สอบวันพฤหัสบดีที่ 4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553 เวลา 12.30 - 14.30 น.

ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่นั่งสอบ.....

สถานที่สอบ..... ห้องสอบ.....

คำอธิบาย

- ข้อสอบมีทั้งหมด 3 ตอน (47 หน้า)
 - ตอนที่ 1 สุขศึกษาและพลศึกษา : จำนวน 40 ข้อ รวม 40 คะแนน
 - ตอนที่ 2 ศิลปะ : จำนวน 35 ข้อ รวม 40 คะแนน
 - ตอนที่ 3 การงานอาชีพฯ : จำนวน 30 ข้อ รวม 36 คะแนน
- ก่อนตอบคำถามให้เขียนชื่อ-นามสกุล เลขที่นั่งสอบ สถานที่สอบและห้องสอบบนข้อสอบ
- ให้ตรวจสอบ ชื่อ - นามสกุล เลขที่นั่งสอบ รหัสวิชาสอบในกระดาษคำตอบว่าตรงกับตัวผู้เข้าสอบหรือไม่ กรณีไม่ตรง ให้แจ้งผู้คุมสอบเพื่อขอกระดาษคำตอบสำรอง แล้วกรอกข้อความหรือระบายให้สมบูรณ์
- ในการตอบ ให้ใช้ดินสอดำเบอร์ 2B ระบายวงกลมตัวเลือกในกระดาษคำตอบให้เต็มวง (ห้ามระบายนอกวง) ถ้าต้องการเปลี่ยนตัวเลือกใหม่ ต้องลบให้สะอาดจนหมดรอยดำ แล้วจึงระบายวงกลมตัวเลือกใหม่
- ห้ามนำข้อสอบและกระดาษคำตอบออกจากห้องสอบ
- ไม่อนุ-าตให้ผู้เข้าสอบออกจากห้องสอบ ก่อนหมดเวลาสอบ
- ไม่อนุ-าตให้ผู้คุมสอบเปิดอ่านข้อสอบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารสงวนลิขสิทธิ์ของสถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน)

ห้ามเผยแพร่ อ้างอิง หรือ เฉลย ก่อนได้รับอนุ-าต

สถาบันฯ จะย่อยทำลายข้อสอบและกระดาษคำตอบทั้งหมด หลังจากประกาศผลสอบแล้ว 3 เดือน



ตอนที่ 1 สุขศึกษาและพลศึกษา : จำนวน 40 ข้อ รวม 40 คะแนน
แบบระบายตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว
จำนวน 40 ข้อ : ข้อละ 1 คะแนน

1. พันนํ้านมของเด็กจะเริ่มหลุดครั้งแรก 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 ดื่มนํ้าอุ่นแทนนํ้าเย็นเมื่อสงสัยว่าตนเองเป็นหวัด



5. ข้อใดที่การตรวจสอบและการประเมินสุขภาพกายและสุขภาพจิตจะไม่ได้ผลดี
1. ผู้ประเมินเลือกคำตอบที่เห็นว่าถูกต้อง
 2. ผู้ประเมินตอบตามความเป็นจริง
 3. ผู้ประเมินปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนตอบ
 4. ผู้ประเมินให้ความร่วมมือตอบทุกข้อ
6. สายด่วนผู้บริโภคคือข้อใด
- | | |
|---------|---------|
| 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. ถ้าถูกล้วงเกินหรือถูกลวนลาม ควรทำอย่างไรเป็นลำดับแรก

1. ลูกหนีทันที
2. ปฏิเสธแสดงที่ทำไม่พอใจ
3. ว่ากล่าวด้วยถ้อยคำที่รุนแรง
4. บอกพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง

10. การคุมกำเนิดด้วยวิธีใดที่ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

1. ใส่ห่วงอนามัย
2. นับวันปลอดภัย
3. กินยาคุมกำเนิด
4. ใส่ถุงยางอนามัย

11. ข้อใดเป็นลักษณะของวัยรุ่นชาย

1. ไหล่จะกว้างขึ้น
2. สะสมไขมันเพิ่มขึ้น
3. สะโพกจะขยายออก
4. เสียงจะแหลมหรือสูงขึ้น

12. โรคใดที่สามารถติดต่อได้ทางเพศสัมพันธ์

1. โรครูมาตอยด์
2. โรคทาลัสซีเมีย
3. โรคเลปโตสไปโรซิส
4. โรคไวรัสตับอักเสบนชนิดบี



13. การออกกำลังกายแบบใด เป็นการออกกำลังกายแบบอยู่กับที่

1. วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 รอบ
2. เล่นลูกบาสเกตบอลเป็นวงกลม
3. วิ่งเข้าไปยิงประตูฟุตบอล 5 ครั้ง
4. ใช้มือผลักดันกำแพงและนั่งค้างไว้

14. จากข้อความต่อไปนี้ “ด.ช.แดง สามารถเลี้ยงลูกบาสเกตบอลหลบหลีกคู่ต่อสู้ 2 คน และเข้าไปยิงประตูได้อย่างรวดเร็ว” ข้อความดังกล่าวตรงกับสมรรถภาพทางกายข้อใด

1. พลังของกล้ามเนื้อ
2. ความคล่องแคล่วว่องไว
3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
4. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต

15. ข้อใดแสดงถึงจำนวนนักกีฬาที่ถูกต้องตามชนิดกีฬา

1. วอลเลย์บอล 5 คน
2. บาสเกตบอล 6 คน
3. ฟุตบอล 11 คน
4. แสนด์บอล 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.ดำตื่นขึ้นได้ 30 ครั้งต่อนาที
2. เมื่อ ด.ช.ดำเล่นกีฬาบาสเกตบอลทุกวันในตอนเย็น
3. เมื่อ ด.ช.ดำ สามารถเลี้ยงลูกเข้าไปยิงประตูได้ 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. เต้นลีลาศ
 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. กีฬาชนิดใดช่วยพัฒนาระบบและอวัยวะของร่างกายได้มากที่สุด
1. กีฬาวายน้ำ
 2. กีฬายิมนาสติก
 3. กีฬาเต้นรำ
 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. เมื่อต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ขาด้วนซ้ายหักลงบันได ควรเคลื่อนย้ายด้วยวิธีใด
จึงจะเหมาะสมที่สุด

1. อุ้มแบก
2. พยุงเดิน
3. อุ้มคู่ด้านหน้า - ด้านหลัง
4. เคลื่อนย้ายโดยใช้เก้าอี้



29. ยาในข้อใดจัดเป็นกลุ่มยาที่ใช้ภายนอกทั้งหมด

1. คาลาไมน์ น้ำมันระกำ ยาแก้แพ้
2. พาราเซตามอล โซดามีนท์ คาลาไมน์
3. น้ำยาล้างตา คาลาไมน์ แอลกอฮอล์เช็ดแผล
4. ผงน้ำตาลเกลือแร่ น้ำมันระกำ โซดามีนท์

30. ข้อความต่อไปนี้ “อารมณ์อ่อนไหวง่าย ความคิดเลื่อนลอย รับรู้ภาพผิดเพี้ยนไป กล้ามเนื้อลึบ หัวใจเต้นเร็ว หูแว่ว” เป็นลักษณะของผู้ติดยาเสพติดชนิดใด

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

จงอ่านบทความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ 31 – 35

เด็กไทยใช้เวลาและเงินส่วนใหญ่ในการเล่นวิดีโอเกม การใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในบ้าน และอยู่คนเดียว ยิ่งเป็นตัวส่งเสริมให้เด็กเล่นคอมพิวเตอร์และวิดีโอเกมมากขึ้น เด็กอายุ 12-17 ปีในสหรัฐอเมริกาเล่นเกมโดยเฉลี่ย 7 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยเด็กผู้หญิงเล่นเกมโดยเฉลี่ย 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เด็กผู้ชายเล่นเกมโดยเฉลี่ย 13 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เด็กผู้ชายชอบเล่นวิดีโอเกมที่มีความรุนแรงและเล่นเกมมากกว่าเด็กผู้หญิง

ในขณะที่ประเทศไทยจากการสำรวจสภาวะการณ์ของสถาบันรามจิตติ ปี พ.ศ. 2548-2549 พบว่า เด็กที่เล่นเกมช่วงวัยประถมมีประมาณ 50% ของทั้งหมด มัธยมศึกษา



ตอนต้นมีประมาณ 47% และอาชีวศึกษามีประมาณ 43% ของประชากรกลุ่มนี้ และเวลาที่ใช้ในการเล่นเกมออนไลน์ เกมคอมพิวเตอร์และเกมอื่นๆของเด็กประถม ประมาณ 1.30 ชม./วัน ในขณะที่มัธยมศึกษาตอนต้น และอาชีวศึกษาประมาณ 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 พ่อแม่ส่วนใหญ่ยอมรับว่าไม่ได้กำหนดระยะเวลาที่อนุญาตให้เด็กเล่นเกมหรือคอมพิวเตอร์ให้แน่ชัดลงไปเป็นเวลาที่น่านอนหรือกำหนดว่ากี่ชั่วโมง นอกจากนี้ผู้ปกครองส่วนใหญ่ไม่ได้ให้ความสนใจในเนื้อหาและรายละเอียดของเกม และไม่ได้ให้ความสำคัญกับการแบ่งชนิดของเกมตามความเหมาะสมของอายุของผู้เล่น เด็กที่เล่นเกมวิดีโอหรือเกมออนไลน์ต่าง ๆ ยอมรับว่าเล่นเกมเกินเวลาที่ตั้งใจไว้เป็นส่วนใหญ่ เด็กและเยาวชนหรือเด็กที่มีอายุน้อยจะใช้เวลาเล่นวิดีโอเกมมากกว่าผู้ใหญ่หรือคนที่มีอายุมากขึ้น

ปัญหาดังกล่าวมีผลกระทบต่อการเรียนรู้และพัฒนาการในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านความคิด การตัดสินใจ เจตคติ การกระทำ และการแสดงออกพฤติกรรมด้านต่างๆ ซึ่งจะมีผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคม ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น การมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว การทำร้ายร่างกายและการละเมิดทางเพศ ซึ่ง



บางครั้งความรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต มีผลกระทบทางการเรียน 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. วิดีโอเกมเป็นกิจกรรมที่วัยรุ่นชอบมากที่สุด
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. เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม
4. เสนอบทบาทของผู้ปกครองที่มีต่อเด็กติดเกม

จงอ่านบทความต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ 36 – 40

เรื่อง การออกกำลังกาย กำลังใจ และกำลังสมอง

การออกกำลังกาย (Physical Exercise)

- ออกกำลังกายแบบสลับช่วง (Interval Training) เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยควบคุมน้ำหนักและลดแคลอรีได้ดีที่สุด เปรียบเสมือนจับหัวใจกับปอดมาออกกำลังกายโดยตรงเลยทีเดียว

- ใช้มานานในนักกีฬาเมื่ออาชีพสหรัฐอเมริกา ก่อนลงแข่งขันจริง ตั้งแต่ ค.ศ. 1960



- ประกอบด้วย การออกกำลังกายอย่างเต็มที่ช่วงหนึ่ง (Work) ประมาณสองนาที สลับกับช่วงพัก (Rest) คือ ยังออกกำลังกายอยู่ แต่ผ่อนลงมาให้เหลือ 30-40 เปอร์เซ็นต์
- ปรับใช้กับการออกกำลังกายแบบใดก็ได้ตามที่ท่านถนัด หรือไม่มีโรคประจำตัวที่ต้องห้าม เช่น ถ้าท่านชอบวิ่ง ก็วิ่งอย่างเต็มที่สองนาที สลับกับเดินพักสองนาที
- ทำทั้งหมดเป็นเวลา 20 นาที ดูเหมือนไม่มาก แต่ท่านจะเหนื่อยเลยทีเดียว และหัวใจกับปอดได้ออกกำลังกายเต็มที่นำไปสู่การสร้างหลอดเลือดฝอยใหม่ตามอวัยวะต่าง ๆ ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงได้ทั่ว ทำให้ความชราไม่มา ถ้ามัวแต่

การออกกำลังกายสมองโดยนิวโรบิก (Neurobic)

- เป็นวิธีบริหารสมองที่ได้ผลดีมากจากงานวิจัยในสหรัฐอเมริกา
- ทำกิจกรรมที่เคยทำอยู่เป็นประจำ โดยเปลี่ยนไปใช้มือหรือขาข้างที่ไม่ถนัด
- เช่น แปร่งพื้นด้วยมือซ้าย (สำหรับคนถนัดขวา) หรือหวีผมด้วยมือซ้าย
- เล่นเกมคำศัพท์ต่าง ๆ (Word Play) เช่น สแครบเบิ้ล หรือเวิร์ดเพลย์
- เล่นเกมคอมพิวเตอร์
- เปลี่ยนมาออกกำลังกายแบบใหม่ ๆ ที่ไม่เคยลอง เช่น รำมวยจีน ลีลาศ ไท้เก๊ก เต้นแอโรบิก โมเดิร์นแดนซ์
- พูดคุย สักคัมกับคนอาชีพอื่น ๆ
- ข้อควรจำ คือ การดูโทรทัศน์นานเกินไป ไม่ใช่เป็นการฝึกสมองที่ดีเพราะไม่ได้สร้างจินตนาการให้เรา หากแต่ป้อนข้อมูล (Passive) ให้เราเพียงอย่างเดียว

การออกกำลังกาย (Mental Exercise)



- เพื่อให้เกิดความสงบเป็นสุขจริงในใจ ทำให้ร่างกายหลังฮอร์โมนชะลอความชราหรือสารพิษออกมา เช่น เอนดอร์ฟิน เอนเคฟาลิน โกรทฮอร์โมน ดีเอชอีเอ ซึ่งช่วยให้เรามีความสุขและเป็นหนุ่มสาวขึ้นด้วย
- วิธีคือ ทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตามที่ทำให้จิตใจได้มีความจดจ่อ (Focus) เป็นสมาธิ
- ดีที่สุดคือการทำสมาธิวันละ 15 นาที หรือกำหนดลมหายใจ มีจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออก (Breathing Exercise) ไม่ว่าชาติใดหรือนับถือศาสนาใดก็ทำได้
- ฝึกโยคะ เต้นลีลาศ หรือฟ้อนรำ
- อ่านหนังสือวรรณคดีที่มีคำสละสลวย ทำให้เราสามารถใช้จิตจดจ่อมีจินตนาการ เช่น ขุนช้างขุนแผน พระอภัยมณี รามเกียรติ์ หรือวรรณกรรมของเชกสเปียร์ ลอร์ดไบรอน คาลิกลียิบราน รพินทรนารถ ฐาตุร ชาร์ลส์ ดิคเคนส์

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

36. การออกกำลังกายแบบสลับช่วง มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาอวัยวะส่วนใดของร่างกาย

1. กล้ามเนื้อ-ข้อต่อ
2. กระดูก-เอ็น
3. หัวใจ-ปอด
4. สมอง-ไขสันหลัง



37. ถ้านักเรียนจะออกกำลังกายแบบสลับช่วง นักเรียนจะต้องปฏิบัติขั้นตอนใด เป็นขั้นตอนแรก

1. อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. เดินสลับวิ่ง
3. วิ่งสลับเดิน
4. คลายอุ่นและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

38. ข้อใดไม่ใช่กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อบริหารสมอง

1. โยคะ
2. ไข่กัก
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

