



สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน)
National Institute of Educational Testing Service (Public Organization)

สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน)

รหัสวิชา 06 วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา/ศิลปะ/การงานอาชีพฯ

สอบวันอาทิตย์ที่ 21 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553 เวลา 14.30 - 16.30 น.

ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่นั่งสอบ.....

สถานที่สอบ..... ห้องสอบ.....

คำอธิบาย

- ข้อสอบมีทั้งหมด 3 ตอน (47 หน้า)
 - ตอนที่ 1 สุขศึกษาและพลศึกษา : จำนวน 50 ข้อ รวม 50 คะแนน
 - ตอนที่ 2 ศิลปะ : จำนวน 40 ข้อ รวม 100 คะแนน
 - ตอนที่ 3 การงานอาชีพฯ : จำนวน 30 ข้อ รวม 30 คะแนน
- ก่อนตอบคำถามให้เขียนชื่อ-นามสกุล เลขที่นั่งสอบ สถานที่สอบและห้องสอบบนข้อสอบ
- ให้ตรวจสอบ ชื่อ - นามสกุล เลขที่นั่งสอบ รหัสวิชาสอบในกระดาษคำตอบว่าตรงกับตัวผู้เข้าสอบหรือไม่ กรณีไม่ตรง ให้แจ้งผู้คุมสอบเพื่อขอกระดาษคำตอบสำรอง แล้วกรอกข้อความหรือระบายให้สมบูรณ์
- ในการตอบ ให้ใช้ดินสอดำเบอร์ 2B ระบายวงกลมตัวเลือกในกระดาษคำตอบให้เต็มวง (ห้ามระบายนอกวง) ถ้าต้องการเปลี่ยนตัวเลือกใหม่ ต้องลบให้สะอาดจนหมดรอยดำ แล้วจึงระบายวงกลมตัวเลือกใหม่
- ห้ามนำข้อสอบและกระดาษคำตอบออกจากห้องสอบ
- ไม่อนุญาตให้ผู้เข้าสอบออกจากห้องสอบ ก่อนหมดเวลาสอบ
- ไม่อนุญาตให้ผู้คุมสอบเปิดอ่านข้อสอบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารสงวนลิขสิทธิ์ของสถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน)

ห้ามเผยแพร่ อ้างอิง หรือ เผลย ก่อนได้รับอนุญาต

สถาบันฯ จะย่อยทำลายข้อสอบและกระดาษคำตอบทั้งหมด หลังจากประกาศผลสอบแล้ว 3 เดือน



ตอนที่ 1 : สุขศึกษาและพลศึกษา : จำนวน 50 ข้อ รวม 50 คะแนน
แบบระบายตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว
จำนวน 50 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน

1. อาการเยื่อหุ้มสมองอักเสบส่วนมากเกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคต่อไปนี้
ยกเว้นข้อใด
 1. โรคคางทูม
 2. โรคปอดบวม
 3. โรคอีสุกอีใส
 4. โรคหัด
2. ภูมิต้านทานเกิดจากการติดเชื้ออะไร
 1. เชื้อรา
 2. เชื้อไวรัส
 3. เชื้อแบคทีเรีย
 4. เชื้อไวรัสและแบคทีเรีย
3. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการรู้จักตนเองและการยอมรับผู้อื่น
 1. ทำให้มีสมาธิเรียนได้คะแนนดี
 2. ทำให้เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล
 3. ทำให้คบเพื่อนต่างเพศได้โดยไม่มีปัญหา
 4. ทำให้รู้จักใช้ความรู้ความสามารถของตนเองให้เป็นประโยชน์
4. การวางแผนดูแลสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพดีด้วยการรับประทานอาหารครบทุกหมู่
และออกกำลังกายด้วยการเดิน ข้อใดจะได้ประโยชน์มากที่สุด
 1. กระดุกยวขึ้น
 2. กระดุกแข็งแรงขึ้น
 3. กล้ามเนื้อโตขึ้น
 4. เอ็น และข้อต่อแข็งแรงขึ้น



5. เมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศควรปรึกษาใครเป็นอันดับแรก
1. เพื่อนสนิท
 2. ครูประจำชั้น
 3. อาจารย์แนะแนว
 4. ผู้ปกครอง
6. ลักษณะใดที่บุคคลต้องการคบเป็นเพื่อนมากที่สุด
1. ยิ้มแย้มแจ่มใส
 2. เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
 3. เอาใจเขามาใส่ใจเรา
 4. พุดจาไพลเราะ
7. ข้อใดเป็นค่านิยมที่ดีในเรื่องเพศ
1. ไม่ชิงสุกก่อนห่าม
 2. มีคนรักหลายคน เป็นคนมีเสน่ห์
 3. การถูกเนื้อต้องตัวระหว่างชายและหญิงเป็นเรื่องธรรมดา
 4. ควรทดลองอยู่ร่วมกันก่อนแต่งงาน
8. ข้อใดไม่ใช่วัฒนธรรมไทยเกี่ยวกับเรื่องเพศ
1. การดูแลบ้านเป็นหน้าที่ของสามีและภรรยา
 2. ผู้ชายที่แต่งงานแล้วต้องซื่อสัตย์ต่อภรรยา
 3. เป็นหญิงต้องรักนวลสงวนตัว
 4. สามีเป็นช้างเท้าหน้า ภรรยาเป็นช้างเท้าหลัง



9. ข้อใดเป็นสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากที่สุด
1. เทียวกลางคืนกับเพศตรงข้าม
 2. การแต่งกายยั่วยุให้เกิดอารมณ์ทางเพศ
 3. ดื่มของมึนเมา
 4. การดูสื่อเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์
10. ข้อใดไม่ใช่คุณสมบัติของกล้ามเนื้อ
1. มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า
 2. มีความสามารถยืดตัวและหดตัวได้
 3. มีจำนวนเส้นใยคงที่
 4. ทำหน้าที่ยึดโครงร่างของร่างกาย
11. นักวิ่งระยะสั้น ทำการฝึกซ้อม ทุกวัน 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. รับประทานอาหารผักผลไม้ไม่มาก ๆ
 2. รับประทานอาหารเนื้อสัตว์มาก ๆ
 3. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน
 4. พักผ่อนให้เพียงพอ
15. อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักของนักกีฬาวิ่งระยะไกล ควรเป็นข้อใด
- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. 50 - 60 ครั้งต่อนาที | 2. 60 - 70 ครั้งต่อนาที |
| 3. 70 - 80 ครั้งต่อนาที | 4. 80 - 90 ครั้งต่อนาที |
16. ศิลปะป้องกันตัวชนิดใดที่มีปรัชญาป้องกันตัวเมื่อถูกกระทำก่อน
- | | |
|-------------|-----------|
| 1. ยูโด | 2. ไอคิโด |
| 3. เทควันโด | 4. มวย |
17. กีฬาใดที่มีการนับคะแนนการแข่งขันแตกต่างจากกีฬาอื่น
- | | |
|--------------|-----------------|
| 1. แบดมินตัน | 2. วอลเลย์บอล |
| 3. เทนนิส | 4. เทเบิลเทนนิส |
18. การแข่งขันกีฬายิมนาสติก ประเภทฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ประเภทชายและหญิงมีความแตกต่างในข้อใด
1. ชายใช้เวลาแสดงน้อยกว่าหญิง มีดนตรีประกอบ
 2. ชายใช้เวลาแสดงน้อยกว่าหญิง ไม่มีดนตรีประกอบ
 3. หญิงใช้เวลาแสดงน้อยกว่าชาย มีดนตรีประกอบ
 4. หญิงใช้เวลาแสดงน้อยกว่าชาย ไม่มีดนตรีประกอบ



19. การแข่งขันกีฬาเทนนิส เมื่อต้องแข่งขันกันในระบบ ไทเบรก (Tie Break) คะแนนในข้อใด มีผลแพ้ชนะ

- | | |
|----------|----------|
| 1. 7 : 6 | 2. 6 : 4 |
| 3. 9 : 8 | 4. 8 : 6 |

20. การแสดงกระบี่กระบองมีลำดับขั้นตอนอย่างไร

1. การขึ้นพรหม การถวายเป็นังคม การรำ การเดินแปลง การตี
2. การถวายเป็นังคม การขึ้นพรหม การรำ การเดินแปลง การตี
3. การขึ้นพรหม การรำ การถวายเป็นังคม การเดินแปลง การตี
4. การถวายเป็นังคม การรำ การขึ้นพรหม การเดินแปลง การตี

21. ในการเล่นกีฬาโอลิมเปียบอล ข้อใดปฏิบัติไม่ถูกต้อง

1. ผู้เล่นในทีมถูกลูกบอลได้ 3 ครั้ง
2. ผู้เล่นคนหนึ่งถูกลูกบอลได้ 2 ครั้ง ติดต่อกันไม่ได้
3. ส่งลูกเริ่มเล่นลูกตาข่ายลงในแดนดี ให้เล่นต่อไป
4. ผู้เล่นในทีมถูกลูกตบใส่ศีรษะ ทีมนั้นสามารถเล่นลูกได้อีก 3 ครั้ง

22. สมใจแข่งขันเซปักตะกร้อรายการหนึ่ง ผู้ตัดสิน ขานลูกออก คู่แข่งขันไม่เห็นด้วยกับการขานของผู้ตัดสิน สมใจเห็นว่าลูกนั้นดี สมใจควรปฏิบัติอย่างไร

1. ไม่แสดงความคิดเห็น
2. บอก คู่แข่งขันว่าลูกออก
3. บอก ผู้ตัดสินว่าลูกออก
4. บอก ผู้ตัดสินว่าลูกดี



23. ในการเป็นผู้ชมกีฬายิมนาสติกที่ดี ข้อใดไม่ควรปฏิบัติมากที่สุด
1. ไปถึงสนามหลังการแข่งขัน
 2. ลูกเดินไป-มา ในขณะที่การแข่งขัน
 3. นำอาหาร และเครื่องดื่ม เข้าไปในบริเวณนั่งชม
 4. ปรบมือแสดงความยินดีกับนักกีฬาที่กำลังแสดง
24. ข้อใดเป็นสิทธิในการปฏิบัติงานของลูกจ้างตามพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน
1. ลูกจ้างที่ทำงานล่วงเวลาต้องมีเวลาพักจากงานปกติไม่น้อยกว่า 20 นาที
 2. ลูกจ้างต้องมีเวลาพักจากการทำงานปกติไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน
 3. ลูกจ้างที่ทำงานซึ่งมีความเสี่ยงสูงให้มีเวลาทำงานปกติวันละ 6 ชั่วโมง
 4. ลูกจ้างต้องมีวันหยุดประจำปีอย่างน้อย 2 วัน
25. ข้อใดเป็นการป้องกันปัญหาจากมลพิษทางขยะที่ดีที่สุด
1. มีการกำจัดขยะโดยการฝังกลบ
 2. จัดการแยกขยะก่อนนำไปทำลาย
 3. สร้างโรงงานเผาขยะที่มีประสิทธิภาพ
 4. ทุกคนช่วยกันลดการใช้พลาสติก
26. ข้อใดจัดเป็นโรคติดต่ออันตรายระหว่างประเทศที่พบการระบาดขึ้นอีกหลังจากหยุดการระบาดไประยะหนึ่ง
1. ไข้หวัดนก
 2. ไข้ทรพิษ
 3. โรคซาร์ส
 4. กาฬโรคปอด



27. ข้อใดเป็นอาการที่บ่งบอกว่านักเรียนกำลังประสบกับปัญหาความเครียด

1. เหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็ว หายใจหอบ
2. นอนก่ดฝัน ไม่มีสมาธิ เบื่ออาหาร
3. ท้องเสีย ปวดเมื่อยเนื้อตัว มือสั่น
4. นอนกรน ใจสั่น เหนื่อยง่าย

28. ข้อใดจัดว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ

1. วาดรูปยามว่างไว้ขาย
2. ออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วน
3. ไปดูการแข่งขันฟุตบอลหลังเลิกเรียน
4. ฝึกหัดว่ายน้ำเพื่อต้องการไปเที่ยวชายหาด

29. ปัจจัยที่สำคัญที่สุดของการมีภูมิคุ้มกันต้านโรคของร่างกาย

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 มอร์ฟีน เฮโรอีน
 2. ยาบ้า แอลเอสดี แอเฟตามีน
 3. โคเคน แอลเอสดี เหล้าแห้ง
 4. เอ็กตาซี ฝิ่น แอเฟตามีน



35. หากนักเรียนช่วยคนขึ้นมาจากการจมน้ำ สิ่งที่ต้องปฏิบัติเป็นอันดับแรก คือข้อใด

1. เขย่าตัวพร้อมเรียกผู้ป่วย
2. นำน้ำออกจากปอดของผู้ป่วยให้หมด
3. การปลดสิ่งที่ยึดตรึงร่างกาย เช่น เข็มขัด
4. ตะแคงหน้าใกล้จมูกผู้ป่วยเพื่อสังเกตการหายใจ

จงอ่านข้อเขียนต่อไปนี้และเลือกคำตอบที่ดีที่สุดสำหรับคำถาม ข้อที่ 36 – 40

นิตเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็นคนสวย มีเพื่อนชายมาชอบเธอหลายคน เธอมักไม่ปฏิเสธเมื่อมีเพื่อนชายชวนไปเที่ยวกลางคืน ในที่สุดเธอมีความสัมพันธ์ทางเพศกับเพื่อนชายจนมีอาการแพ้ท้อง ด้วยความกลัวใจนิตจึงนำเรื่องไปปรึกษาเพื่อนชาย ซึ่งเพื่อนชายแนะนำให้ไปทำแท้ง ผลสุดท้ายนิตไปทำแท้งแต่ต้องเสียชีวิตด้วยอาการตกเลือด

36. ข้อใดเป็นเหตุผลของการที่นิตมีเพื่อนชายมาชอบหลายคน

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

37 ข้อใดเป็นอันตรายที่เกิดขึ้นน้อยจากการเที่ยวกลางคืนของหญิงสาว

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

38. เมื่อเกิดปัญหานิตควรปรึกษาใคร

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



39. ข้อใดเป็นการแก้ปัญหาการตั้งครรภในวัยเรียนที่ดีที่สุด

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

40. ข้อใดเป็นสิ่งที่นิคควรปฏิบัติมากที่สุดเพื่อไม่ให้เหตุการณ์นี้เกิดขึ้น

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

จงอ่านข้อเขียนต่อไปนี้และเลือกคำตอบที่ดีที่สุดสำหรับคำถาม ข้อที่ 41-45

นพวรรณ เลิศชีวกานต์ หรือ “น้องนก”เป็นนักเทนนิสเยาวชนหญิงอายุ 17 ปี จากจังหวัด เชียงใหม่ เธอประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาเทนนิสเป็นอย่างสูง เมื่อเดือนมิถุนายน ปี 2552 ที่ผ่าน มา น้องนกได้ตำแหน่งชนะเลิศหญิงเดี่ยวและหญิงคู่มาครองในการแข่งขันเทนนิสเยาวชนวิมเบิลดัน ที่ประเทศอังกฤษ

ความสำเร็จในการแข่งขันครั้งนี้ เป็นผลมาจากการทำงานอย่างหนักของผู้ฝึกสอนชาว อเมริกันชื่อ ฌักส์ คริส เขาได้ทุ่มเททั้งกาย ใจ และเวลาในการฝึกสอนให้น้องนกได้พัฒนาคุณลักษณะที่ สำคัญของนักเทนนิสที่ดีทั้งในด้านสมรรถภาพทางกาย การแสดงทักษะความสามารถ การควบคุม สภาพจิตใจและความมีน้ำใจนักกีฬา

อยากทราบว่าในการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน นพวรรณ เลิศชีวกานต์ หรือ “น้องนก” ได้แสดง ความสามารถอย่างไรในการเล่นเทนนิส



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. ในการตีลูกวอลเลย์ นพวรรณควรตีลูกในอากาศที่ตำแหน่งใด
1. ตำแหน่งลูกลอยสูงสุด
 2. ตำแหน่งลูกอยู่ระดับตาข่าย
 3. ตำแหน่งลูกอยู่ระดับต่ำกว่าตาข่าย
 4. ตำแหน่งลูกอยู่หน้าตัว
44. ปัจจัยของความเครียดข้อใด ที่นพวรรณคิดว่ามีผลกระทบต่อการเล่นมากที่สุด
1. การตัดสินใจที่ไม่เป็นธรรมชาติ
 2. การประเมินความสามารถโดยบุคคลอื่น
 3. ผู้ฝึกสอนเข้มงวดเกินไป
 4. ความสำคัญของการแข่งขัน



45. คุณลักษณะใดของนพวรรณที่ควรแสดงถึงการรู้จักแพ้รู้จักชนะ

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

จงอ่านข้อเขียนต่อไปนี้และเลือกคำตอบที่ดีที่สุดสำหรับคำถาม ข้อที่ 46-50

สงบไปเป็นเพื่อนคุณพ่อที่ไปตรวจร่างกายประจำปีที่โรงพยาบาลในจังหวัด ผลการตรวจร่างกายทั่วไป คุณพ่อของสงบอายุ 60 ปี มีน้ำหนัก 80 กิโลกรัม ส่วนสูง 160 เซนติเมตร มีอาการปวดเข่าเล็กน้อยเวลาเดิน ผลการตรวจเลือดพบว่า ไขมันในเส้นเลือดชนิดคอเลสเตอรอลมีค่า 230 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ไขมันในเส้นเลือดชนิดไตรกลีเซอไรด์มีค่า 120 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร คุณหมอแนะนำให้คุณพ่อดูแลตนเองในเรื่องการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายเป็นพิเศษ โดยยังไม่ต้องพึ่งการรับประทานยา และขอให้กลับมาพบแพทย์ใหม่ภายใน 3 เดือน

46. สงบควรจัดอาหารเย็นให้คุณพ่อแบบใด

1. ข้าวกล้อง ผักต้มน้ำพริกตาแดง ปลาตุ๋นย่าง
2. ข้าวสวย แกงจืดสาหร่าย ไข่เจียวหอยนางรม
3. ข้าวกล้อง แกงเขียวหวานไก่ สะเดาน้ำปลาหวาน
4. ข้าวสวย ไข่เจียวหอยนางรม ปลาตุ๋นย่าง



47. ของหวานและผลไม้สำหรับคุณพ่อควรเป็นแบบใด

1. กล้วยบวชชี แอปเปิ้ล
2. ถั่วเขียวต้มน้ำร้อน แก้วมังกร
3. ขนมชั้น ชมพู
4. ถั่วเขียวต้มน้ำร้อน ลำไย

48. สงบจะแนะนำคุณพ่อให้ออกกำลังกายแบบใด

1. ไทเก๊ก โยคะ เต้นแอโรบิก
2. โยคะ ยกน้ำหนัก วิ่ง
3. ดิบบั๊กยกน้ำหนัก ว่ายน้ำ
4. โยคะ ดิบบั๊กยกน้ำหนัก ไทเก๊ก

49. คุณพ่อของสงบมีองค์ประกอบของร่างกายจัดอยู่ในประเภทใด

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

50. ถ้าคุณพ่อของสงบไม่ดูแลเรื่องอาหารและการออกกำลังกาย คุณพ่อจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคชนิดใด

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

