



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

แบบวัดความรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
และผลลัพธ์ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียน
กรมอนามัย

โรงเรียน.....สังกัด.....
ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....ชั้น...../..... เลขที่.....
วัน/เดือน/ปี ที่ประเมิน...../...../25.....

แบบสัมภาษณ์นี้ ประกอบด้วยคำถาม 3 ส่วน ดังนี้

- | | |
|---|--------------|
| ส่วนที่ 1: ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน | จำนวน 3 ข้อ |
| ส่วนที่ 2: ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ | จำนวน 21 ข้อ |
| ส่วนที่ 3: ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ | จำนวน 26 ข้อ |

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน (3 ข้อ)

- เพศ ¹ ชาย ² หญิง
- เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
- น้ำหนัก-ส่วนสูง (ณ วันที่ทำแบบประเมิน)
น้ำหนัก.....กิโลกรัม..... (ใส่ทศนิยม 1 ตำแหน่ง)
ส่วนสูง.....เซนติเมตร..... (ใส่ทศนิยม 1 ตำแหน่ง)

ส่วนที่ 2 : ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ (20 ข้อ)

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

- ส่วนใหญ่นักเรียนแปร่งฟันในเวลาต่อไปนี้หรือไม่
 - ตื่นนอนตอนเช้า ⁰ ไม่เคยเลย ¹ แปร่งเป็นบางวัน ² ทุกวัน
 - หลังอาหารกลางวัน ⁰ ไม่เคยเลย ¹ แปร่งเป็นบางวัน ² ทุกวัน
 - ก่อนนอน (ไม่กินอะไรหลังแปร่งฟัน) ⁰ ไม่เคยเลย ¹ แปร่งเป็นบางวัน ² ทุกวัน
- ในการแปร่งฟันแต่ละครั้ง นักเรียนแปร่งฟันนานกี่นาที
 ¹ ประมาณ 1 นาที ² ประมาณ 2 นาที ³ 2 นาทีขึ้นไป ⁴ ไม่ทราบหรือไม่แน่นอน
- เมื่อแปร่งฟันที่บ้าน นักเรียนใช้ยาสีฟันหรือไม่ ถ้าใช่ ใช้ยี่ห้ออะไร
 ⁰ ไม่ใช้ยาสีฟัน
¹ ใช่ ⇨ ให้ระบุยี่ห้อที่ใช้ (เลือกชนิดที่ใช้บ่อยที่สุด 1 ชนิด)

<input type="checkbox"/> ⁰¹ คอลเกต	<input type="checkbox"/> ⁰² ไกล์ซิด	<input type="checkbox"/> ⁰³ ฟลูออคาริล	<input type="checkbox"/> ⁰⁴ ดาร์ลี่
<input type="checkbox"/> ⁰⁵ แอมเวย์	<input type="checkbox"/> ⁰⁶ เซนโซดายน์ เอฟ	<input type="checkbox"/> ⁰⁷ ซิสเท็มมา	<input type="checkbox"/> ⁰⁸ เดนตีสเต้
<input type="checkbox"/> ⁰⁹ โคโคโม	<input type="checkbox"/> ¹⁰ ดอกบัวคู่	<input type="checkbox"/> ¹¹ อื่นๆ ระบุยี่ห้อ.....	

4. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนกินอาหารมื้อใดต่อไปนี้บ้าง

- 5.1 มื้อเช้า ⁰ ไม่กิน ¹ กินเป็นบางวัน ² กินทุกวัน
- 5.2 อาหารว่างมื้อเช้า ⁰ ไม่กิน ¹ กินเป็นบางวัน ² กินทุกวัน
- 5.3 มื้อกลางวัน ⁰ ไม่กิน ¹ กินเป็นบางวัน ² กินทุกวัน
- 5.4 อาหารว่างมื้อบ่าย ⁰ ไม่กิน ¹ กินเป็นบางวัน ² กินทุกวัน
- 5.5 มื้อเย็น ⁰ ไม่กิน ¹ กินเป็นบางวัน ² กินทุกวัน

5. มื้อกลางวันเมื่อวานหรือวันนี้ นักเรียนกินผัก หรือไม่

⁰ ไม่กิน

¹ กิน ⇨ ให้ระบุปริมาณที่กิน

¹ น้อยกว่า 1 ช้อนกินข้าว ² 1 ช้อนกินข้าว ³ 2 ช้อนกินข้าว

⁴ 3 ช้อนกินข้าว ⁵ 4 ช้อนกินข้าว ⁶ มากกว่า 4 ช้อนกินข้าว

6. มื้อกลางวันเมื่อวานหรือวันนี้ นักเรียนกินเนื้อสัตว์ หรือไม่

⁰ ไม่กิน

¹ กิน ⇨ ให้ระบุปริมาณที่กิน

¹ 1 ช้อนกินข้าว ² 2 ช้อนกินข้าว ³ 3 ช้อนกินข้าว ⁴ มากกว่า 3 ช้อนกินข้าว

7. เมื่อวานนี้ (ทั้งวัน) นักเรียนกินอาหารต่อไปนี้หรือไม่ ถ้ากิน นักเรียนกินในปริมาณเท่าใด

7.1 ผลไม้

⁰ ไม่กิน

¹ กิน ⇨ ให้ระบุมื้อที่กิน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ¹ มื้อเช้า ² มื้อว่างเช้า ³ มื้อกลางวัน
- ⁴ มื้อว่างบ่าย ⁵ มื้อเย็น

7.2 ไข่

⁰ ไม่กิน

¹ กิน ⇨ ให้ระบุจำนวนไข่ที่กิน.....ฟอง

7.3 นม (เฉพาะที่บ้าน)

⁰ ไม่ดื่ม

¹ ดื่ม ⇨ ให้ระบุปริมาณ.....กล่องหรือแก้วหรือขวดหรือถุงหรือกระป๋อง

⇨ ให้ระบุชนิด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ¹ นมรสจืด
- ² นมพร่องหรือขาดมันเนย
- ³ นมปรุงแต่งรสต่างๆ เช่น นมเปรี้ยว นมช็อคโกแลต นมสตอร์วเบอร์รี่

8. เวลากินอาหาร นักเรียนเติมเครื่องปรุงรสหรือไม่

⁰ ไม่เติม

¹ เติม ⇨ ให้ระบุเครื่องปรุงรส (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ¹ น้ำตาล ² น้ำปลา ³ ซีอิ๊วหรือซอสปรุงรส

9. นักเรียนกินเนื้อสัตว์หรือปลาร้า ดิบหรือสุกๆดิบๆ หรือไม่
 0 ไม่กิน 1 กิน
10. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนดื่มน้ำอัดลม เช่น โคล่า เป๊ปซี่ น้ำเขียว น้ำแดง สไปรท์ หรือไม่
 0 ไม่ดื่ม 1 ดื่ม 1-3 วันต่อสัปดาห์ 2 ดื่ม 4-6 วันต่อสัปดาห์ 3 ดื่มทุกวัน
11. ใน 1 วัน นักเรียนอาบน้ำบ่อยครั้งแค่ไหน
 0 ไม่ได้อาบทุกวัน 1 วันละ 1 ครั้ง 2 วันละ 2 ครั้ง 3 วันละ 3 ครั้ง
12. ใน 1 สัปดาห์ นักเรียนสระผมบ่อยครั้งแค่ไหน
 0 ไม่สระผม 1 1 ครั้ง 2 2 ครั้ง 3 3-6 ครั้ง 4 ทุกวัน
14. ใน 1 สัปดาห์ นักเรียนดูแลเล็บมือ เล็บเท้า ให้สั้น และสะอาดอยู่เสมอ บ่อยครั้งแค่ไหน
 0 ไม่เคย 1 1 ครั้ง 2 2 ครั้ง 3 3-6 ครั้ง 4 ทุกวัน
15. นักเรียนทำความสะอาดอวัยวะเพศด้วยสบู่ตอนอาบน้ำ
 0 ไม่เคยทำเลย 1 นานๆ ครั้ง 2 บ่อยครั้ง 3 ทุกครั้ง
16. นักเรียนคัดแยกขยะที่ถูกต้อง ก่อนทิ้งลงถังขยะ
 0 ไม่เคยทำเลย 1 นานๆ ครั้ง 2 บ่อยครั้ง 3 ทุกครั้ง
17. นักเรียนล้างมือด้วยสบู่และน้ำ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลังหยิบจับสิ่งสกปรก
 0 ไม่เคยทำเลย 1 นานๆ ครั้ง 2 บ่อยครั้ง 3 ทุกครั้ง
18. นักเรียนใช้ผ้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากและจมูก เมื่อไอหรือจาม
 0 ไม่เคยทำเลย 1 นานๆ ครั้ง 2 บ่อยครั้ง 3 ทุกครั้ง
19. ในช่วงที่มีการระบาดของโรคระบบทางเดินหายใจหรือเมื่อตนเองป่วย นักเรียนสวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน
 0 ไม่เคยทำเลย 1 นานๆ ครั้ง 2 บ่อยครั้ง 3 ทุกครั้ง
20. ส่วนใหญ่ นักเรียนเข้านอนเวลาน. และตื่นนอนเวลา
21. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนทำกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยหอบ (สังเกตได้จากหัวใจเต้นแรงขึ้น หายใจเร็วขึ้นหรือหายใจถี่ขึ้น) หรือไม่
 0 ไม่ทำ
 1 ทำ ⇒ โปรดระบุรูปแบบกิจกรรมทางกายที่ทำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 1 วิ่งเล่นหรือวิ่งไล่จับ 2 เดินเร็ว 3 กระโดด
 4 ปั่นจักรยาน 5 วាយน้ำ 6 ฟุตบอล
 7 บาสเกตบอล 8 วอลเลย์บอล 9 แบดมินตัน
 10 เต้นประกอบเพลง 11 อื่นๆ ระบุ.....
⇒ โปรดระบุว่าทำกิจกรรมทางกายกี่วันต่อสัปดาห์
 1 1-3 วันต่อสัปดาห์ 2 4-6 วันต่อสัปดาห์ 3 ทุกวัน
⇒ โปรดระบุระยะเวลาที่ทำกิจกรรมทางกายนานวันละกี่นาที (ถ้าทำวันละหลายครั้งให้รวมสะสมเวลาทั้งหมด)
 1 น้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน 2 30-59 นาทีต่อวัน 3 60 นาที ขึ้นไปต่อวัน

ส่วนที่ 3: ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ (26 ข้อ)

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในช่อง หรือช่อง หรือทับตัวอักษร หน้าข้อความที่ถูกต้องหรือตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

1. นักเรียนสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพ เช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การควบคุมน้ำหนัก การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ การดูแลความสะอาดร่างกาย ฯลฯ จากแหล่งข้อมูลต่างๆ ได้หรือไม่

⁰ ค้นหาไม่เป็น ¹ ค้นหาไม่ค่อย ² ค้นหาได้คล่อง

2. ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา นักเรียนได้ค้นหาข้อมูลสุขภาพ เช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การควบคุมน้ำหนัก การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ การดูแลความสะอาดร่างกาย ฯลฯ หรือไม่

⁰ ไม่ได้ค้นหา (ไม่ได้ทำ)

¹ ค้นหา ⇨ โปรดระบุข้อมูลสุขภาพที่ค้นหา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

¹ การกินอาหารที่มีประโยชน์ ² การออกกำลังกาย ³ การใช้ยา อาหารเสริม

⁴ อาการผิดปกติหรือความเจ็บป่วย ⁵ การจัดการขยะ สิ่งแวดล้อม ⁶ เพศหรือการ

ป้องกันการตั้งครรภ์

⁷ การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ ⁸ การดูแลความสะอาดร่างกาย ⁹ การพักผ่อน

¹⁰ การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน ¹¹ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

¹² อื่นๆ ระบุ.....

⇨ นักเรียนเคยใช้งานหรือใช้ประโยชน์จากแหล่งข้อมูลสุขภาพ ดังต่อไปนี้

ยูทูป (Youtube) ⁰ ไม่เคย ¹ เคย

เฟซบุ๊ก (Facebook) ⁰ ไม่เคย ¹ เคย

กูเกิ้ล (Google) ⁰ ไม่เคย ¹ เคย

เว็บไซต์ ⁰ ไม่เคย ¹ เคย

Line ⁰ ไม่เคย ¹ เคย

หนังสือพิมพ์ ⁰ ไม่เคย ¹ เคย

วารสาร ⁰ ไม่เคย ¹ เคย

โปสเตอร์ ⁰ ไม่เคย ¹ เคย

แผ่นพับ ⁰ ไม่เคย ¹ เคย

สายด่วนสุขภาพ ⁰ ไม่เคย ¹ เคย

อื่นๆ (ระบุ)

3. ในช่วงปีการศึกษาที่ผ่านมา เมื่อนักเรียนได้รับการตรวจสุขภาพ เช่น ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ตรวจฟัน ตรวจร่างกาย หรือได้รับข้อมูลสุขภาพ เช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ การดูแลสุขภาพตนเอง ฯลฯ หากมีข้อสงสัย นักเรียนมักจะซักถามใครต่อไปนี้

3.1 บุคลากรสาธารณสุข เช่น พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร

⁰ ไม่เคยซักถามหรือไม่เกี่ยวข้อง ¹ ถามนานๆ ครั้ง

² ถามบ้างเป็นบางครั้ง ³ ถามบ่อยครั้ง

⁴ ถามทุกครั้ง

3.2 อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ⁰ ไม่เคยซักถามหรือไม่เกี่ยวข้อง | <input type="checkbox"/> ¹ ถามนานๆ ครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ² ถามบ้างเป็นบางครั้ง | <input type="checkbox"/> ³ ถามบ่อยครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ⁴ ถามทุกครั้ง | |

3.3 สมาชิกในครอบครัวญาติ

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ⁰ ไม่เคยซักถามหรือไม่เกี่ยวข้อง | <input type="checkbox"/> ¹ ถามนานๆ ครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ² ถามบ้างเป็นบางครั้ง | <input type="checkbox"/> ³ ถามบ่อยครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ⁴ ถามทุกครั้ง | |

3.4 เพื่อน

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ⁰ ไม่เคยซักถามหรือไม่เกี่ยวข้อง | <input type="checkbox"/> ¹ ถามนานๆ ครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ² ถามบ้างเป็นบางครั้ง | <input type="checkbox"/> ³ ถามบ่อยครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ⁴ ถามทุกครั้ง | |

3.5 ครู

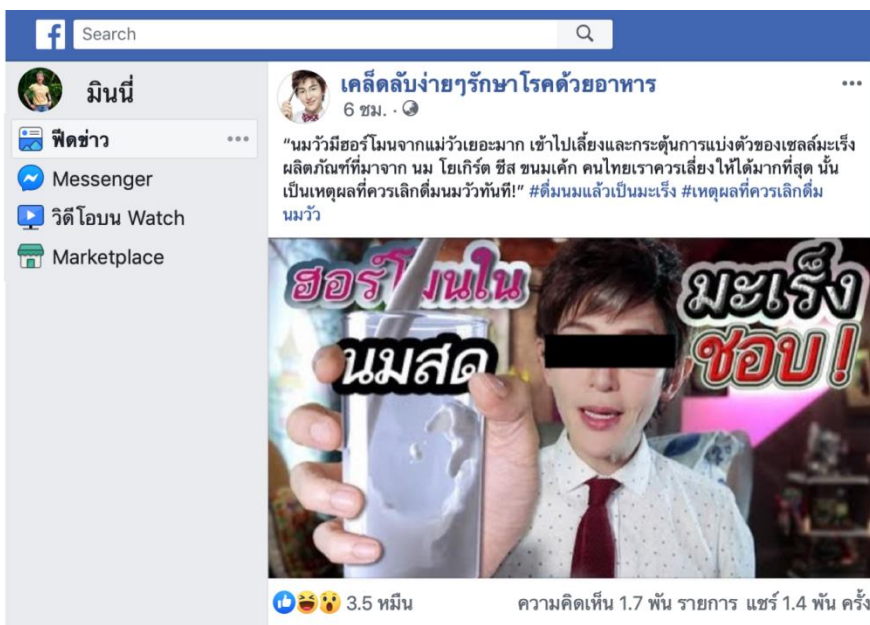
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ⁰ ไม่เคยซักถามหรือไม่เกี่ยวข้อง | <input type="checkbox"/> ¹ ถามนานๆ ครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ² ถามบ้างเป็นบางครั้ง | <input type="checkbox"/> ³ ถามบ่อยครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ⁴ ถามทุกครั้ง | |

3.6 สายด่วนสุขภาพ

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ⁰ ไม่เคยซักถามหรือไม่เกี่ยวข้อง | <input type="checkbox"/> ¹ ถามนานๆ ครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ² ถามบ้างเป็นบางครั้ง | <input type="checkbox"/> ³ ถามบ่อยครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ⁴ ถามทุกครั้ง | |

3.7 อื่นๆ (ระบุ).....

จากภาพ ให้นักเรียนตอบคำถามข้อที่ 4-6



4. หากนักเรียนได้รับข้อมูลที่มีการแชร์ในเฟสบุ๊คตามภาพ นักเรียนจะค้นหาข้อมูลหรือซักถามข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อตรวจสอบข้อมูลก่อนตัดสินใจเชื่อหรือไม่

⁰ ไม่ค้นหาหรือซักถามข้อมูลเพิ่มเติม

¹ ค้นหาหรือซักถามข้อมูลเพิ่มเติม

⇒ โปรดระบุแหล่งข้อมูลสุขภาพที่ค้นหาหรือซักถาม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

⁰¹ บุคลากรทางการแพทย์ เช่น พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร

⁰² อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ⁰³ สมาชิกในครอบครัวญาติ

⁰⁴ เพื่อน ⁰⁵ ครู

⁰⁶ อินเทอร์เน็ต เช่น เฟสบุ๊ค ยูทูป กูเกิ้ล เว็บไซต์ต่างๆ ⁰⁷ หนังสือเรียนหรือหนังสือพิมพ์หรือวารสาร

⁰⁸ บอร์ดประชาสัมพันธ์หรือบอร์ดนิทรรศการ ⁰⁹ อื่นๆ ให้ระบุ

5. นักเรียนคิดว่าข้อมูลในภาพน่าเชื่อถือหรือไม่ เพราะอะไร (ต้องบอกได้ว่า น่าเชื่อถือหรือไม่ น่าเชื่อถือ)

ก. ไม่น่าเชื่อถือ เพราะไม่ทราบว่าข้อมูลเก่าหรือใหม่

ข. ไม่น่าเชื่อถือ เพราะไม่รู้จักบุคคลในภาพ

ค. น่าเชื่อถือ เพราะมีคนกดไลค์และแชร์จำนวนมาก

ง. ไม่แน่ใจ

6. หลังจากนักเรียนอ่านข้อมูลในภาพแล้ว นักเรียนคิดว่าจะตัดสินใจดื่มนมหรือไม่

ก. ไม่ดื่มแน่นอน เพราะนมทำให้เป็นมะเร็ง

ข. ดื่ม เพราะยังไม่มีข้อมูลที่ว่านมทำให้เป็นมะเร็ง

ค. ดื่ม แต่เปลี่ยนจากนมวัวเป็นนมถั่วเหลือง

ง. ดื่ม เพราะนมวัวมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโต

7. ข้อใดกล่าวถึงการนอนหลับได้ถูกต้อง ควรเข้านอนและตื่นในช่วงเวลาใด

ก. มินี่ เข้านอน เวลา 20.00 น. ตื่นนอน เวลา 06.00 น.

ข. นู๊กนิก เข้านอน เวลา 21.00 น. ตื่นนอน เวลา 06.00 น.

ค. แนนนี่ เข้านอน เวลา 22.00 น. ตื่นนอน เวลา 06.00 น.

ง. ก้อยจิจิ เข้านอน เวลา 23.00 น. ตื่นนอน เวลา 06.00 น.

8. ข้อใดเป็นความคิดที่ถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับการดูแลร่างกายให้สะอาด

ก. มานะใส่ถุงเท้าวันเว้นวันเพราะยังไม่มียากกลิ่นเหม็น

ข. มานีตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้น เพราะกลัวสิ่งสกปรกติดเล็บ

ค. ปิติแปรงฟันเฉพาะตอนเช้าเพราะกลัวฟันผุและมีกลิ่นปาก

ง. สุชาติฉีดน้ำหอมให้ทั่วร่างกายเพื่อให้มีกลิ่นหอม

9. ข้อใดไม่ถูกต้อง

ก. การประเมินภาวะการเจริญเติบโต คือ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และเทียบกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต

ข. ควรเลือกซื้อขนมสำเร็จรูป โดยดูจากฉลากโภชนาการเป็นอันดับแรก

ค. ควรดื่มนมรสหวานเป็นประจำทุกวัน

ง. ถ้ากินขนมหวาน น้ำอัดลม และของทอดเป็นประจำ จะทำให้เกิดโรคอ้วนและเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

10. ถ้าวิ่งแข่งกันในระยะทาง 1,200 เมตร นักเรียนคิดว่าใครมีร่างกายแข็งแรงที่สุด

ก. เด็กชาย A เหนื่อยช้า และหายเหนื่อยช้า

ข. เด็กชาย B เหนื่อยช้า และหายเหนื่อยเร็ว

- ค. เด็กชาย C เหนื่อยเร็ว และหายเหนื่อยช้า
ง. เด็กชาย D เหนื่อยเร็ว และหายเหนื่อยเร็ว
- 10.นักเรียนคิดว่าควรเลือกกินอาหารชุดใด เพื่อให้ได้รับอาหารครบ 5 หมู่
- ก. ข้าวมันไก่ ส้ม
ข. ข้าวสวย แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้ไก่สับ สับปะรด
ค. ข้าวสวย ไข่พะโล้ มะละกอ
ง. เส้นใหญ่ผัดซีอิ้วใส่ผักคะน้า ก๋วยเตี๋ยว
- 11.ข้อใดถูกต้องที่สุด
- ก. เด็กควรกระโดดโลดเต้นเล่นสนุกจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ อย่างน้อย 30 นาที ทุกวัน
ข. เด็กควรกระโดดโลดเต้นเล่นสนุกจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ อย่างน้อย 30 นาที วันเว้นวัน
ค. เด็กควรกระโดดโลดเต้นเล่นสนุกจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน
ง. เด็กควรกระโดดโลดเต้นเล่นสนุกจนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ อย่างน้อย 60 นาที วันเว้นวัน
- 12.หากนักเรียนได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน ผลการตรวจฟันพบว่า นักเรียนมีฟันแท้ 1 ซี่ นักเรียนจะ
ทำอะไร เพื่อให้ฟันอยู่กับเราได้นานที่สุด
- ก. ไม่เคี้ยวอาหารข้างที่มีฟันผุ
ข. หมั่นแปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง
ค. กินขนมหวานเฉพาะในมื้ออาหาร
ง. บอกพ่อแม่ให้พานักเรียนไปหาหมอฟันโดยเร็ว
- 13.หากนักเรียนแปรงฟัน แล้วพบว่ามึลเลือดออกหลังการแปรงฟันทุกครั้ง นักเรียนจะ
ทำอะไร เพื่อให้ไม่มีเลือดออกเวลาแปรงฟัน
- ก. ไม่ต้องทำอะไร เลือดจะหยุดเอง
ข. หลีกเลี่ยงการแปรงฟันบริเวณที่มีเลือดออก เพื่อลดการทำอันตรายต่อเหงือก
ค. แปรงฟันบริเวณที่มีเลือดออกให้นานมากขึ้น เพื่อลดคราบจุลินทรีย์ให้เหลือน้อยที่สุด
ง. แปรงฟันให้สะอาดร่วมกับใช้ไหมขัดฟันทุกวัน
- 14.เรณูเป็นเด็กวิ่งไม่ทันเพื่อนและเหนื่อยง่าย หากนักเรียนเป็นเรณู นักเรียนจะตัดสินใจทำตามข้อใด มากที่สุด
- ก. ชักชวนเพื่อนไปปั่นจักรยานหลังเลิกเรียนวันละ 15 นาที
ข. เล่นหมากเก็บกับเพื่อนทุกพักกลางวัน
ค. วิ่งเล่นกับเพื่อนวันละ 30 นาทีก่อนเข้าเรียนทุกวัน
ง. เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายที่ครูจัดให้ 60 นาทีทุกวัน
- 15.หากโรงเรียนจัดอาหารกลางวันเป็น ต้มจืดเต้าหู้อ่อน มีผักกาดขาว แครอท ต้นหอม เป็นส่วนประกอบ
นักเรียนจะเลือกกินอย่างไร
- ก. กินเฉพาะเต้าหู้
ข. กินเฉพาะเต้าหู้ และผักบางชนิด
ค. กินทุกอย่างแต่เหลือทิ้ง
ง. กินจนหมด

15. หากนักเรียนกำลังลดน้ำหนัก และมีเพื่อนชวนให้กินเค้ก นักเรียนจะอย่างไร
- ก. ไม่กิน กำลังลดน้ำหนักอยู่ ถ้าน้ำหนักเพิ่มขึ้นจะลดลงยาก
 - ข. กินจนหมด และออกกำลังกายเพิ่มเล็กน้อย
 - ค. กินเล็กน้อย และกลับมาออกกำลังกายเพิ่ม
 - ง. กินจนหมด

“บ้านหลังใหม่สุดชอย มีคนย้ายเข้ามาอยู่ในบ้าน วันหนึ่งนักเรียนปั่นจักรยานผ่านไปแถวนี้ ผู้ชายที่อยู่ในบ้านนั้นเรียกชวนนักเรียนเข้าไปนั่งเล่นในบ้าน พร้อมบอกว่าเดี๋ยวจะให้ตั้งค้กินขนม”

จากสถานการณ์ดังกล่าว ให้นักเรียนตอบคำถามข้อที่ 16-17

16. จากเหตุการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะเลือกทำอะไร
- ก. ยอมเข้าไปในบ้านตามคำชวน
 - ข. โทรศัพท์แจ้งตำรวจมาจับชายแปลกหน้า
 - ค. ปฏิเสธ และรีบกลับไปเล่าให้พ่อแม่ทราบ
 - ง. รีบปั่นจักรยานกลับบ้าน
17. นักเรียนคิดว่าวิธีใดเป็นการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เช่น การสัมผัสอวัยวะเพศ หอมแก้ม โอบไหล่ จับมือ ดึงมือไปวางบริเวณอวัยวะเพศ
- ก. ปฏิเสธทันที
 - ข. หนีจากเหตุการณ์
 - ค. รีบขอความช่วยเหลือ
 - ง. ถูกทุกข้อ

“คุณครูได้สำรวจหาในห้องเรียน พบว่านักเรียนเกือบทั้งห้องเป็นเหา”

จากสถานการณ์ดังกล่าว ให้นักเรียนตอบคำถามข้อที่ 21-22

18. หากนักเรียนต้องทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนที่เป็นเหา นักเรียนจะเลือกทำตามข้อใดเหมาะสมที่สุด
- ก. ร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ตามปกติ
 - ข. ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน แต่ยืนอยู่ห่างๆ เพื่อนที่เป็นเหา
 - ค. ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน และสระผมทันทีหลังกลับถึงบ้าน
 - ง. ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน และบอกเพื่อนให้กำจัดเหา
19. หากคุณครูให้นักเรียนเสนอวิธีการแพร่ระบาดของเหาในห้องเรียน นักเรียนจะเสนอข้อใดต่อไปนี่ที่เหมาะสมที่สุด
- ก. ให้คุณครูแจกยาฆ่าเหาให้กับเพื่อนที่เป็นเหา
 - ข. ให้คุณครูแยกโต๊ะเรียนสำหรับเพื่อนที่เป็นเหา
 - ค. ให้คุณครูณรงค์รักษาความสะอาด และกำจัดเหาทุกสัปดาห์
 - ง. ให้คุณครูแจ้งผู้ปกครองของเพื่อนที่เป็นเหาทราบ

“มานะ สมชาย ชูชาติ และ มะลิ เป็นเพื่อนสนิทกัน ในช่วงพักกลางวันทั้ง 4 คน จะรับประทานอาหารที่โรงอาหารร่วมกันเป็นประจำทุกวัน”

จากสถานการณ์ดังกล่าว ให้นักเรียนตอบคำถามข้อที่ 23-26

20. เมื่อต้องกินอาหารร่วมกันกับเพื่อน หากนักเรียนเป็นมานะ นักเรียนจะเลือกปฏิบัติตนอย่างไร

- ก. ใช้ช้อนตนเอง ตักอาหารกินร่วมกับเพื่อนทันที
- ข. ใช้ช้อนกลางทุกครั้งที่ยกอาหารร่วมกับเพื่อน
- ค. ใช้ช้อนกลางทุกครั้งที่ยกอาหารร่วมกับเพื่อน และแนะนำให้เพื่อนใช้ช้อนกลางเมื่อต้องกินอาหารร่วมกัน
- ง. ใช้ช้อนกลางเป็นบางครั้ง เพราะกินกับเพื่อนคงไม่เป็นอะไร

21. เมื่อเพื่อนให้ไปเลือกซื้ออาหารเพิ่ม หากนักเรียนเป็นมานะ นักเรียนจะเลือกซื้ออาหารจากร้านใด

- ก. ร้านที่ 1 แม่ค้าสวมผ้ากันเปื้อน และหมวกคลุมผม
- ข. ร้านที่ 2 แม่ค้าสวมผ้ากันเปื้อน ไม่ใส่หมวกคลุมผม มีเล็บยาว
- ค. ร้านที่ 3 แม่ค้าสวมผ้ากันเปื้อน หมวกคลุมผม มีเล็บสั้นสะอาด ไม่ใช้มือเปล่าหยิบจับอาหาร
- ง. ร้านที่ 4 แม่ค้าไม่สวมผ้ากันเปื้อน ไม่ใส่หมวกคลุมผม ใช้มือเปล่าหยิบจับอาหารที่ปรุงสุกแล้ว และใส่กล่องโฟมให้นักเรียน

22. เมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้วต้องนำจานไปไว้ในจุดรวบรวมภาชนะเพื่อล้าง และต้องมีการคัดแยกเศษอาหารก่อน นักเรียนคิดว่าทำไมเราต้องคัดแยกขยะก่อนทิ้ง

- ก. เพื่อความสวยงาม
- ข. เพื่อให้คุณครูชมเชย
- ค. เพื่อให้โรงเรียนได้รับรางวัล
- ง. เพื่อลดปริมาณขยะที่ต้องนำไปกำจัด

23. นักเรียนคิดว่าใครใช้ส้วมได้ถูกต้อง

- ก. มานะขึ้นไปเหยียบบนโถส้วมนั่งราบ
- ข. สมชายทิ้งขยะลงโถส้วม
- ค. มะลิล้างมือด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งหลังใช้ส้วม
- ง. ชูชาติไม่กดชักโครกเมื่อใช้เสร็จ



ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือ