

ฝึกคิดและตอบคำถามกันเถอะจ้ะ

- เด็กที่ขาดสารอาหารจะมีลักษณะอย่างไร

.....

- ถ้าอยากมีตาสวยและสายตาดีควรกินอาหารประเภทใดให้มาก

.....

- แคลเซียมมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร

.....

- อาหารประเภทโปรตีนมีความสำคัญต่อร่างกายเด็กๆอย่างไร

.....

- ไอโอดีนมีมากในอาหารประเภทใดคนที่ขาดไอโอดีนจะเป็นโรคใด

.....

- ผักผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

.....

- หากนักเรียนไม่ชอบทานเนื้อสัตว์ควรทานอาหารชนิดใดแทนเพื่อให้ได้สารอาหารโปรตีน

.....

ฝึกคิดโดยการเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ใครต้องการสารอาหารคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด
 - ก. กมลชอบเล่นกีฬา
 - ข. แก้วดาชอบอ่านหนังสือ
 - ค. กานดาชอบวาดภาพ
 - ง. กิติชอบเล่นคอมพิวเตอร์
2. รายการอาหารใน 1 วัน ข้อใดเหมาะสมกับเด็กในวัยเรียนมากที่สุด
 - ก. สลัดผัก น้ำเต้าหู้ น้ำส้ม
 - ข. ไข่กรอก ไก่ทอด โคนัท
 - ค. ข้าวเหนียวไก่ย่าง ส้มตำ บัวยอย
 - ง. ข้าวต้มกุ้ง ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว
3. เส้นบะหมี่และขนมจีน จัดอยู่ในอาหารหลักหมู่ใด
 - ก. หมู่ 1
 - ข. หมู่ 2
 - ค. หมู่ 3
 - ง. หมู่ 4
4. อาหารประเภทถั่วสามารถกินทดแทนอาหารประเภทใดได้
 - ก. ข้าว
 - ข. ผักใบเขียว
 - ค. เนื้อสัตว์
 - ง. ไขมันสัตว์
5. ข้อใดไม่ใช่หลักปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดี
 - ก. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกวัน
 - ข. กินผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
 - ค. ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย
 - ง. เลือกกินอาหารเนื้อสัตว์ติดมันเป็นประจำ
6. ถ้าเกิดอาการเลือดแข็งตัวช้า ควรรับประทานอาหารในข้อใด
 - ก. ตับ
 - ข. นมสด
 - ค. ไข่
 - ง. ข้าวซ้อมมือ

7.นมถั่วเหลืองให้สารอาหารประเภทใด

ก. ไขมัน

ข. เกลือแร่

ค. วิตามิน

ง. โปรตีน

8.การกินอาหารตามหลักโภชนาการใน 1 วัน นักเรียนควรกินอาหารประเภทใดปริมาณน้อยที่สุด

ก. ข้าว

ข. เนื้อสัตว์

ค. ผลไม้

ง. น้ำตาล

18. ไอโอดีนมีมากในอาหารข้อใด

ก. สลัดผัก

ข. ต้มยำทะเล

ค. คะน้าหมูกรอบ

ง. ผัดผักบุ้งไฟแดง

19.สารอาหารในข้อใดช่วยให้ร่างกายมีกำลังในการทำงาน

ก. โปรตีน

ข. คาร์โบไฮเดรต

ค. วิตามิน

ง. เกลือแร่

20. วิตามินบี 1 มีมากในอาหารข้อใด

ก. ผลไม้

ข. เนื้อปลา

ค. น้ำมันตับปลา

ง. ข้าวซ้อมมือ

ฝึกคิดโดยการเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. วิทยาศาสตร์ หมายถึงอะไร

- ก. ความรู้ที่แสดงหรือพิสูจน์ได้ว่าถูกต้องเป็นความจริง
- ข. ความรู้ที่ได้จากการสังเกตและค้นคว้าจนได้เป็นหลักฐานและเหตุผล
- ค. ความรู้ที่ได้จากการศึกษาปรากฏการณ์ธรรมชาติ ซึ่งพิสูจน์ได้ว่าถูกต้องแล้วจัดเข้าเป็นระเบียบ และหมวดหมู่
- ง. ถูกทุกข้อ

2. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับ “ การสังเกต การตั้งปัญหา การตั้งสมมติฐาน การทดลอง และการสรุปผล ”

- ก. วิธีการทางวิทยาศาสตร์
- ข. ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์
- ค. เจตคติทางวิทยาศาสตร์
- ง. ไม่มีข้อใดถูก

3. กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นตอนใดที่จะนำไปสู่การสรุปผลและการศึกษาต่อไป

- ก. การรวบรวมข้อมูล
- ข. การตั้งสมมติฐานและการออกแบบการทดลอง
- ค. การสังเกต
- ง. การหาความสัมพันธ์ของข้อเท็จจริง

4. ข้อใดไม่ใช่ประสาทสัมผัสทั้ง 5

- ก. หู จมูก
- ข. ผิวกาย ตา
- ค. ปาก ตา
- ง. หู ลิ้น

5. ข้อใดไม่ใช่ขั้นตอนของ “ กระบวนการทางวิทยาศาสตร์”

- ก. การแก้ปัญหา
- ข. การตั้งสมมติฐาน
- ค. การทดลอง
- ง. การสรุปและแปลความหมาย

6. ข้อใดไม่เป็นวิทยาศาสตร์

- ก. โลกโคจรรอบดวงอาทิตย์
- ข. น้ำเกิดจากก๊าซไฮโดรเจนและออกซิเจนรวมตัวกัน
- ค. แม่เหล็กขั้วเดียวกันเกิดแรงผลักกัน
- ง. คนทำดี ตายแล้วจะได้ขึ้นสวรรค์

7. สมมติฐานทางวิทยาศาสตร์จะเปลี่ยนเป็นทฤษฎีได้เมื่อใด

- ก . ทดสอบแล้วเป็นจริงทุกครั้ง
- ข. เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป
- ค. มีเครื่องมือพิสูจน์
- ง. อธิบายได้กว้างขวาง

8. การสังเกตของนักวิทยาศาสตร์ทำให้เกิดสิ่งใดเป็นอันดับแรก

- ก. สมมติฐาน
- ข. การทดลอง
- ค. ปัญหา
- ง. กฎ

9. ในกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ถ้าหากผลการทดลองที่ได้จากการทดสอบสมมติฐาน ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานจะต้องทำอย่างไร

- ก. สังเกตใหม่
- ข. ออกแบบการทดลองใหม่
- ค. ตั้งปัญหาใหม่
- ง. เปลี่ยนสมมติฐาน

10. ข้อใดไม่ใช่คุณลักษณะของบุคคลที่มีเจตคติทางวิทยาศาสตร์

- ก. เป็นคนมีเหตุผล
- ข. เป็นคนช่างสังเกต
- ค. เป็นคนอยากรู้อยากเห็น
- ง. เป็นคนละเอียดรอบคอบ

ยกตัวอย่างสารในชีวิตประจำวันมาชนิดละ 5 ตัวอย่าง

สารปรุงแต่งอาหาร

สารทำความสะอาด

สารในชีวิตประจำวัน

สารใช้ในการรักษาโรค

สารที่ใช้ในการเกษตร

ฝึกคิดโดยการเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- สิ่งใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ
 - เหล็กขึ้นสนิม
 - น้ำกลายเป็นน้ำแข็ง
 - น้ำแกงบูดเป็นฟอง
 - รูปไหม้จนหมดดอก
- ข้อใด ไม่ใช่ คุณสมบัติทางกายภาพของสาร
 - ขนาด
 - จุดเดือด
 - จุดหลอมเหลว
 - ลักษณะเฉพาะที่จะเปลี่ยนไปเมื่อรวมกับสารอื่น
- ข้อใด ไม่ใช่ คุณสมบัติทางกายภาพของน้ำตาล
 - มีรสหวาน
 - ละลายน้ำได้ดี
 - มีสีดำเมื่อถูกเผา
 - หลอมเหลวได้ที่อุณหภูมิปกติ
- ตัดไอศกรีมตั้งทิ้งไว้ในนานๆ จะเกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่าอะไร
 - การระเหย
 - การแข็งตัว
 - การควบแน่น
 - การหลอมเหลว
- เมื่อตั้งถ้วยเกลือไว้ในห้อง 5 วัน ต่อมาเกลือในถ้วยกลายเป็นน้ำมีรสเค็ม การเปลี่ยนแปลงนี้เรียกว่าอะไร
 - การระเหย
 - การละลาย
 - การควบแน่น
 - การหลอมเหลว
- การเปลี่ยนแปลงทางเคมีเป็นการเปลี่ยนแปลงในเรื่องใด
 - สถานะ
 - ขนาด
 - รูปร่าง
 - คุณสมบัติ

ฝึกคิดโดยการเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. “เครื่องกำเนิดไฟฟ้า สายไฟฟ้า เครื่องใช้ไฟฟ้า และสวิตช์” ประกอบเข้าด้วยกัน เรียกว่าอะไร

- | | |
|---------------|--------------------|
| ก. วงจรไฟฟ้า | ข. ตัวนำไฟฟ้า |
| ค. กำลังไฟฟ้า | ง. แรงเคลื่อนไฟฟ้า |

2. ข้อใดใช้สำหรับปิด – เปิด วงจรไฟฟ้า

- | | |
|-------------|--------------|
| ก. ฟิวส์ | ข. สวิตช์ |
| ค. สายไฟฟ้า | ง. หลอดไฟฟ้า |

3. ข้อใดกล่าวถูกต้องเมื่อ “วงจรเปิด”

- ก. เครื่องใช้ไฟฟ้าหยุดทำงาน
- ข. การไหลของกระแสไฟฟ้าครบวงจร
- ค. อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิดทำงานเป็นปกติ
- ง. กระแสไฟฟ้าไหลกลับเครื่องกำเนิดไฟฟ้า

4. ข้อใดเป็นแหล่งกำเนิดไฟฟ้า

- | | |
|-------------|--------------|
| ก. ฟิวส์ | ข. แบตเตอรี่ |
| ค. สายไฟฟ้า | ง. หลอดไฟฟ้า |

5. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับ “การปิดไฟ”

- ก. วงจรไฟฟ้าเปิด หลอดไฟสว่าง
- ข. วงจรไฟฟ้าเปิด หลอดไฟไม่สว่าง
- ค. วงจรไฟฟ้าปิด หลอดไฟสว่าง
- ง. วงจรไฟฟ้าปิด หลอดไฟไม่สว่าง

6. ถ่านไฟฉายแต่ละก้อนมีแรงดันไฟฟ้าเท่าไร

ก. 1.0 โวลต์

ข. 1.5 โวลต์

ค. 2.0 โวลต์

ง. 3 โวลต์

7. ทิศทางการไหลของกระแสไฟฟ้าเป็นอย่างไร

ก. ออกจากขั้วลบ ไปยังขั้วบวก

ข. ออกจากขั้วบวก ไปยังขั้วลบ

ค. ออกจากขั้วบวก แล่ขั้วลบสลับกัน

ง. ไหลไปในทิศทางเดียวกัน

8. ของใช้ชนิดใดที่มีทั้งส่วนประกอบที่เป็น ตัวนำไฟฟ้าและฉนวนไฟฟ้า

ก. ช้อน

ข. ไขควง

ค. ตะเกียบ

ง. ส้อม

9. ต้องใช้วัสดุใดเชื่อมต่อกับวงจรไฟฟ้าจึงจะทำให้หลอดไฟสว่าง

ก. คลิป

ข. หนั้งยาง

ค. ดินสอ

ง. เชือก

10. เพราะเหตุใดจึงไม่ควรพาดสายไฟบนรั้วสังกะสี

ก. จะทำให้รั้วชำรุด

ข. จะทำให้รั้วเป็นสนิม

ค. จะทำให้ฉนวนที่หุ้มฉีกขาด

ง. จะทำให้กระแสไฟฟ้าลดลง



ให้นักเรียนฝึกเขียนแผนภาพการต่อวงจรไฟฟ้าแบบอนุกรมและแบบ

ขนาน

แผนภาพวงจรไฟฟ้าแบบอนุกรม

แผนภาพวงจรไฟฟ้าแบบขนาน

พิจารณาข้อความที่กำหนดให้ว่าเป็นลักษณะของคนวัยใด

วัยทารก

วัยเด็ก

วัยรุ่น

วัยผู้ใหญ่

วัยชรา

1. ร่างกายมีการเจริญเติบโตคงที่
2. น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว.....
3. ความต้านทานลดลง ต้องการคนดูแลเอาใจใส่.....
4. เสียงแตกห้าวมากขึ้น เริ่มมีหนวดเครา
5. ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด.....
6. ติดเพื่อน มีสิ่วขึ้นบริเวณใบหน้า.....
7. มีความรับผิดชอบ มีพลังในการทำงาน.....
8. สายตาขาว หูตึง ผมขาว ผิวหนังเหี่ยวย่น
9. ศีรษะมีขนาดโตกว่าลำตัว.....
10. ควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อให้น้อยลง.....

ให้นักเรียนวิเคราะห์เครื่องใช้ไฟฟ้าต่อไปนี้เปลี่ยนเป็นพลังงาน

ชนิดใด

ชนิดของเครื่องใช้ไฟฟ้า	การเปลี่ยนรูปพลังงาน
พัดลม	
เตารีด	
โคมไฟ	
หม้อหุงข้าว	
แอร์	
ทีวี	
เครื่องปั่นน้ำผลไม้	
ที่หนีบผม	
ไมโครเวฟ	
หลอดไฟ	
เครื่องซักผ้า	
โทรศัพท์	

