

แบบฝึก ชุดที่1

1.ในมุมมองของศาสนาพุทธ ใช้หลักการข้อใดในการดำเนินชีวิตให้เกิดความสุข

- ก. มัชฌิมาปฏิปทา
- ข. ความสันโดษ
- ค. ความมกน้อย
- ง. ความสุขทางใจ

2.ข้อใดต่อไปนี้ คือ คุณลักษณะของคนที่มีความสุข

- ก. พึงพอใจกับสิ่งที่ได้รับมาไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์แบบใด
- ข. มีความสามารถในทุกๆด้านเป็นอัจฉริยะในหมู่เพื่อน
- ค. มีความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างนวัตกรรมให้แก่องค์กร
- ง. มีพลังอำนาจในการจัดการปัญหาช่วยให้ประสบความสำเร็จ

3.ข้อใดต่อไปนี้ คือ ไม่ใช่ ผลดีที่เกิดแก่องค์กรเมื่อบุคลากรมีความสุข

- ก. ลดความเครียดและความขัดแย้งในองค์กร
- ข. ทำให้เกิดมิตรภาพกับคนรอบข้าง
- ค. การบริหารองค์กรเป็นไปได้อย่างราบรื่น
- ง. ช่วยเพิ่มปริมาณและคุณภาพผลผลิตขององค์กร

4.ข้อใดคือสุขภาวะทางสังคม

- ก. มีความรู้ความคิดที่ถูกต้องดีงาม
- ข. สดชื่นเบิกบานผ่องใส และสุขสงบ
- ค. พ้นจากการถูกคุกคามหรือเบียดเบียน
- ง. สุขภาพดี ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ

5.ข้อใดคือสุขภาวะทางกาย

- ก. พ้นจากการถูกคุกคามหรือเบียดเบียน
- ข. มีความรู้ความคิดที่ถูกต้องดีงาม
- ค. สดชื่นเบิกบานผ่องใส และสุขสงบ
- ง. สุขภาพดี ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ

6.ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบของความสุขระดับจุลภาค

- ก. ครอบครัว สิ่งแวดล้อม
- ข. การศึกษา ชุมชน
- ค. การเมือง เศรษฐกิจ
- ง. การทำงาน รายได้

7.ข้อใดต่อไปนี้ เป็นเทคนิคในการปลดปล่อยจิตใจสู่สภาวะแห่งความสุขสงบ

- ก. การไปทำกิจกรรมจิตอาสา
- ข. การไปเที่ยวป่าชมนก
- ค. การฟังเพลงบรรเลง
- ง. การไปวัดทำบุญใส่บาตร

8.ข้อใดเป็นวิธีการพัฒนาสายสัมพันธ์ของครอบครัวและมิตรสหาย

- ก. การไปทำบุญ สวดมนต์และนั่งสมาธิที่วัด
- ข. การไปทำกิจกรรมจิตอาสาที่โรงเรียนคนตาบอดกับเพื่อน
- ค. การตัดกิจกรรมที่ไม่สำคัญออกไปจากชีวิตประจำวัน
- ง. เชิญเพื่อนๆ ไปร่วมงานทำบุญบ้าน

9.ข้อใดเป็นการรู้จักควบคุมจิตใจให้ เปิดรับความสุข

- ก. การใช้ชีวิตให้ช้าลง
- ข. การหาความสุขจากธรรมชาติรอบตัว
- ค. การใช้หลักศาสนา
- ง. การใช้ความคิดเชิงบวก

10.ข้อใดสะท้อนถึง คำว่า“สุขภาพแบบแยกส่วน” ได้ชัดเจนถูกต้องที่สุด

- ก. อาการเจ็บป่วยเป็นความบกพร่องของร่างกาย
- ข. อาการเจ็บป่วยเป็นความเสื่อมหน้าที่ในแต่ละส่วนของร่างกาย
- ค. อาการเจ็บป่วยเป็นการเสียสมดุลของร่างกาย
- ง. อาการเจ็บป่วยเป็นการทำงานไม่กลมกลืนสมดุลย์กันของอวัยวะต่างๆของร่างกาย

11.ข้อใดให้ความหมายของสภาวะทางใจได้ดีที่สุด

- ก. มีกำลังไม่เป็นโรค
- ข. มีความสุข และความสบายใจ
- ค. ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง
- ง. มีปัญญารอบรู้เท่าทัน

12.“สภาวะอยู่เย็นเป็นสุข” มีลักษณะอย่างไร

- ก. ครอบครัวที่มีความเป็นอิสระ
- ข. คนที่มีสุขภาพดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี
- ค. สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มีความเป็นกลาง
- ง. ชุมชนที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม

13.ข้อใดเป็นการกินอย่างพอเพียงที่ใช้ความรู้คู่คุณธรรม

- ก. รู้จักหลักการใช้เครื่องมือประกอบการกินและใช้เครื่องครัวต่างๆในการปรุงอาหาร
- ข. รู้หลักโภชนาการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่
- ค. รู้จักแบ่งปันอาหารให้ผู้อื่น
- ง. รู้มารยาทในการกินและมารยาทในการร่วมโต๊ะอาหารกับผู้อื่น

14.ข้อใดเป็นการให้ความหมายของการกินอย่างพอเพียงได้อย่างถูกต้อง

- ก. การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข
- ข. การดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน มีความรู้และคุณธรรม
- ค. การดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ
- ง. การดำเนินชีวิตอย่างระมัดระวัง รอบคอบและมีเหตุผล

15.ข้อใดเป็นลักษณะการกินอย่างพอประมาณ

- ก. กินให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
- ข. กินอาหารที่ดีมีประโยชน์
- ค. รู้จักแบ่งปันอาหารให้ผู้อื่น
- ง. ใช้เวลาในการกินให้เหมาะสม

16.ข้อใดเป็นสารเคมีในสมองที่ปล่อยออกมาเมื่อออกกำลังกาย

- ก. Estrogen
- ข. Testosterone
- ค. Endorphin
- ง. Growth hormone

17.ข้อใดเป็นการออกกำลังกายที่ลดไขมันได้ดีที่สุด

- ก. วิ่งมาราธอน
- ข. เต้นแอโรบิก
- ค. แกว่งแขนลดพุง
- ง. โยคะ

18.ข้อใดเป็นประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อสมอง

- ก. ช่วยให้สมองควบคุมการทำงานของแขนขาได้อย่างคล่องแคล่ว
- ข. ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองให้ดีขึ้น
- ค. ช่วยให้สมองทำงานได้เร็วขึ้น
- ง. ช่วยให้สมองซีกซ้ายพัฒนาได้ดี

19.ข้อใดสอดคล้องกับความหมายของคำว่า "สุนทรียภาพ"

- ก. ความสนใจในศิลปะอันเป็นสุนทรียะ
- ข. ภาพเหตุการณ์ประทับใจในศิลปะ
- ค. ภาพสะท้อนที่เกิดจากอารมณ์
- ง. ความซาบซึ้งในคุณค่าความงามที่มีสุนทรียะ

20.ข้อใดใดเป็นความสุนทรียะในดนตรี

- ก. การฟังเพลงอย่างมีความสุข
- ข. การเขียนภาพดนตรีไทย
- ค. การแต่งกลอนที่ไพเราะ
- ง. การชมการแสดงลำตัด

21.ข้อใดสอดคล้องกับความหมายของคำว่า "สุนทรียรมย์"

- ก. การได้พบเห็นภาพวาด
- ข. การได้วาดภาพ ฟังดนตรีและเล่นกีฬา
- ค. การได้ฟังเสียงเครื่องดนตรี
- ง. การได้ฟังเพลงและเกิดอารมณ์พึงพอใจ

22.ข้อใดไม่ใช่กติกากของการทำสุนทรียสนทนา

- ก. ไม่นำสิ่งที่พูดในวงสนทนาไปเผยแพร่
- ข. พูดทีละคน ไม่พูดแทรก
- ค. ปิดมือถือ ไม่พูดคุยกลุ่มย่อย
- ง. มีผู้นำในวงสนทนา

23.วงจรสุนทรียสนทนา คือ

- ก. Deep listening → Voicing → Respecting → Suspending
- ข. Deep listening → Respecting → Voicing → Suspending
- ค. Respecting → Voicing → Deep listening → Suspending
- ง. Respecting → Deep listening → Voicing → Suspending

24.ข้อใดเป็นการไตร่ตรองทางความคิด (Reflection)

- ก. การนำเสนอความคิดอย่างเท่าเทียมกัน
 - ข. การคิดโดยมุ่งหมายที่จะสร้างสิ่งที่ดีมากยิ่งขึ้น
 - ค. การตั้งใจฟังโดยไม่ตีความหรือตัดสินใด ๆ
 - ง. การทบทวนข้อมูลที่ได้ฟังมาอย่างตั้งใจ
-

แบบฝึกหัด ชุดที่ 2

1.ข้อใดเป็นไขมันทรานส์กินแล้วทำให้อ้วนลงพุง

- ก. ชีส เนื่อสัตว์ กะทิ
- ข. มาการีน เบเกอรี่ ขนมกรุบกรอบ
- ค. ปลาซาร์ดีน ขนมกรุบกรอบ งาดำ
- ง. มะกอก อัลมอล ถั่วลิสง

2.อาหารในข้อใดให้สารอาหารเป็นพวกโปรตีน

- ก. พักทอง
- ข. คื่นหัดหอม
- ค. ถั่วเขียวต้มน้ำ
- ง. ถั่วเหลือง

3.ข้อใดอธิบายการกินอย่างมีสุนทรีย์ได้อย่างถูกต้องที่สุด

- ก. คำแก้กินขนมจีนแสนอร่อยที่จัดแต่งสวยงาม
- ข. คำปองกินอย่างช้า ๆ ไม่ให้สัลดอาหาร
- ค. คำแพงกินผักผลไม้ให้ร่างกายได้วิตามิน
- ง. คำพองกินไอศกรีมช็อกโกแลตเพื่อคลายเครียด

4.การรับรู้รสชาติของอาหารว่าอร่อย สวยงามจนเกิดความพึงพอใจเป็นการกินอย่างไร

- ก. กินเพื่อสุขภาพ
- ข. กินอย่างมีสุนทรีย์
- ค. กินอย่างพอเพียง
- ง. กินอย่างมีสติ

5.ข้อใดอธิบายความหมายของการกินอย่างมีสติได้ถูกต้องที่สุด

- ก. รู้จักประมาณในการกิน
- ข. รู้จักกินตามที่ต้องการ
- ค. รู้จักการหาสถานที่กิน
- ง. รู้จักกินอย่างช้า ๆ

6.จุดมุ่งหมายของการกินอย่างมีสุนทรีย์คืออะไร

- ก. กินเพื่อปรับพฤติกรรมที่เป็นนิสัยเดิม
- ข. กินเพื่อลดน้ำหนักไม่ให้กินพอประมาณ

- ค. กินเพื่อสุขภาพอย่างสวยงามและอร่อย
- ง. กินเพื่อลดความเครียดในใจให้คลายลง

7.ถ้าท่านเป็นโรคท้องผูก ท่านควรรับประทานอาหารในข้อใด

- ก. สลัดผักและผลไม้
- ข. แอ่งส้ม
- ค. น้ำพริกปลาทุ
- ง. ต้มยำไก่

8.อาหารในข้อใดให้คาร์โบไฮเดรต

- ก. หมูสะเต๊ะ
- ข. เนื้อย่าง
- ค. ไข่พะโล้
- ง. ข้าวสวย