

แบบฝึกหัด ชุดที่1

1.ในมุมมองของศาสนาพุทธ ใช้หลักการข้อใดในการดำเนินชีวิตให้เกิดความสุข

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

2.ข้อใดต่อไปนี้ คือคุณลักษณะของคนที่มีความสุข

- 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. สดชื่นเบิกบานผ่อนคลาย และสุขสงบ
- ค. พ้นจากการถูกคุกคามหรือเบียดเบียน
- ง. สุขภาพดี ปลอดภัยไร้โรคภัยไข้เจ็บ

5.ข้อใดคือสุขภาวะทางกาย

- ก. พ้นจากการถูกคุกคามหรือเบียดเบียน
- ข. มีความรู้ความคิดที่ถูกต้องดีงาม
- ค. สดชื่นเบิกบานผ่อนคลาย และสุขสงบ
- ง. สุขภาพดี ปลอดภัยไร้โรคภัยไข้เจ็บ

6.ข้อใดไม่ใช่****องค์ประกอบของความสุขระดับปัจเจกบุคคล

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

7. ข้อใดต่อไปนี้เป็นเทคนิคในการปลดปล่อยจิตใจสู่สภาวะแห่งความสุขสงบ

ก. การไปทูล กิจกรรมจิตอาสา

ข. การไปเที่ยวป่าชมนก

ค. การฟังเพลงบรรเลง

ง. การไปวัดทำ บุญใส่บาตร

8. ข้อใดเป็นวิธีการพัฒนาสายสัมพันธ์ของครอบครัวและมีมิตรสหาย

ก. การไปทำ บุญ สวดมนต์และนั่งสมาธิที่วัด

ข. การไปทำ กิจกรรมจิตอาสาที่โรงเรียนคนตาบอดกับเพื่อน

ค. การตัดกิจกรรมที่ไม่สา คัญออกไปจากชีวิตประจำวัน

ง. เชิญเพื่อนๆ ไปร่วมงานทำ บุญบ้าน

9. ข้อใดเป็นการรู้จักควบคุมจิตใจให้ เปิดรับความสุข

ก. การใช้ชีวิตให้ช้าลง

ข. การหาความสุขจากธรรมชาติรอบตัว

ค. การใช้หลักศาสนา

ง. การใช้ความคิดเชิงบวก

10. ข้อใดสะท้อนถึง คำว่า "สุขภาพแบบแยกส่วน" ได้ชัดเจนถูกต้องที่สุด

ก. อาการเจ็บป่วยเป็นความบกพร่องของร่างกาย

ข. อาการเจ็บป่วยเป็นความเสื่อมหน้าที่ในแต่ละส่วนของร่างกาย

ค. อาการเจ็บป่วยเป็นการเสียสมดุลของร่างกาย

ง. อาการเจ็บป่วยเป็นการทำ งานไม่กลมกลืนสมดุลกันของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย

11. ข้อใดให้ความหมายของสภาวะทางใจได้ดีที่สุด

ก. มีภา ลังไม่เป็นโรค

ข. มีความสุข และความสบายใจ

ค. ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง

ง. มีปัญญารอบรู้เท่าทัน

12. "สภาวะอยู่เย็นเป็นสุข" มีลักษณะอย่างไร

ก. ครอบครัวที่มีความเป็นอิสระ

ข. คนที่มีสุขภาพดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ค. สังเกตดูสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มีความเป็นกลาง

ง. ชุมชนที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม

13. ข้อใดเป็นการกินอยู่อย่างพอเพียงที่ใช้ความรู้คู่คุณธรรม

- ☒ ก. รู้จักหลักการใช้เครื่องมือประกอบการกินและใช้เครื่องครัวต่างๆในการปรุงอาหาร
- ข. รู้หลักโภชนาการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่
- ค. รู้จักแบ่งปันอาหารให้ผู้อื่น
- ง. สามารถในการกินและมีการยากในการร่วมโต๊ะอาหารกับผู้อื่น

14. ข้อใดเป็นการให้ความหมายของการกินอยู่อย่างพอเพียงได้อย่างถูกต้อง

- ก. การดา เน้นชีวิตอย่างมีความสุข
- ☒ ข. การดา เน้นชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน มีความรู้และคุณธรรม
- ค. การดา เน้นชีวิตอย่างพอประมาณ
- ง. การดา เน้นชีวิตอย่างระมัดระวัง รอบคอบและมีเหตุผล

15. ข้อใดเป็นลักษณะการกินอย่างพอประมาณ

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

16. ข้อใดเป็นสารเคมีในสมองที่ปล่อยออกมาเมื่อออกกำลังกาย ลังกาย

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

17. ข้อใดเป็นการออกกำลังกาย ลังกายที่ลดไขมันได้ดีที่สุด

- ก. วิ่งมาราธอน
- ☒ ข. เต้นแอโรบิค
- ค. แกว่งแขนลดพุง
- ง. โยคะ

18. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย ลังกายต่อสมอง

- ก. ช่วยให้สมองควบคุมการตา งานของแขนขาได้อย่างคล่องแคล่ว
- ☒ ข. ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองให้ดีขึ้น
- ค. ช่วยให้สมองตา งานได้เร็วขึ้น
- ง. ช่วยให้สมองซีกซ้ายพัฒนาได้ดี

19.ข้อใดสอดคล้องกับข้อความของคา ว่า "สุนทรียภาพ"

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

20.ข้อใดเป็นความสุนทรียะในดนตรี

- ก. การฟังเพลงอย่างมีความสุข
- ข. การเขียนภาพดนตรีไทย
- ค. การแต่งกลอนที่ไพเราะ
- ง. การชมการแสดงลา ตั๊ด

21.ข้อใดสอดคล้องกับข้อความของคา ว่า "สุนทรียรมย์"

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

22.ข้อใดไม่ใช่กติกาของการทำ สุนทรียสนทนา

- ก. ไม่น่า สิ่งที่พูดในวงสนทนาไปเผยแพร่
- ข. พูดทีละคน ไม่พูดแทรก
- ค. ปิดมือถือ ไม่พูดคุยกลุ่มย่อย
- ง. มีผู้นำ ในวงสนทนา

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 เนือสัตว์ กะทิ

ข. มาการีน เบเกอรี่ ขนมกรุบกรอบ

ค. ปลาซาร์ดีน ขนมกรุบกรอบ งาตา

ง. มะกอก อัลมอล ถั่วลิสง

2. อาหารในข้อใดให้สารอาหารเป็นพวกโปรตีน

ก. พักทอง

ข. คะนํ้าเห็ดหอม

ค. กลัวย่นาว่า

ง. ถั่วเหลือง

3. ข้อใดอธิบายการกินอย่างมีสุนทริย์ได้อย่างถูกต้องที่สุด

ก. คา แก้วกินขนมจีนแสนอร่อยที่จัดแต่งสวยงาม

ข. คา ปองกินอย่างช้า ๆ ไม่ให้สำลักอาหาร

ค. คา แพงกินผักผลไม้ให้ร่างกายได้วิตามิน

ง. คา พองกินไอศกรีมช็อกโกแลตเพื่อคลายเครียด

4. การรับรู้รสชาติของอาหารว่าอร่อย สบายจนเกิดความพึงพอใจเป็นการกินอย่างไร

ก. กินเพื่อสุขภาพ

ข. กินอย่างมีสุนทริย์

ค. กินอย่างพอเพียง

ง. กินอย่างมีสติ

5. ข้อใดอธิบายความหมายของการกินอย่างมีสติได้ถูกต้องที่สุด

ก. รู้จักประมาณในการกิน

ข. รู้จักกินตามที่ต้องการ

ค. รู้จักการหาสถานที่กิน

ง. รู้จักกินอย่างช้า ๆ

6. จุดมุ่งหมายของการกินอย่างมีสุนทริย์คืออะไร

ก. กินเพื่อรับพฤติกรรมที่เป็นนิสัยเดิม

ข. กินเพื่อลดน้ำหนักไม่ให้กินพอประมาณ

- ค. กินเพื่อสุขภาพอย่างสวยงามและอร่อย
- ง. กินเพื่อลดความเครียดในใจให้คลายลง

7. ถ้าท่านเป็นโรคท้องผูก ท่านควรรับประทานอาหารในข้อใด

- ก. สลัดผักและผลไม้
- ข. แกงส้ม
- ค. น้ำพริกปลา
- ง. ต้มยา ไก่

8. อาหารในข้อใดให้คาร์โบไฮเดรต

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