

上海市青少年健康知识网上竞答——小学低年级组

日常保健

一、单选题

1. 课间 10 分钟适合做的事是 C
 - A. 睡觉
 - B. 追打
 - C. 去室外呼吸新鲜空气
 - D. 在教室里看书、写作业
2. 我们应该怎样做才能达到仪表美? B
 - A. 不讲究个人卫生
 - B. 遵守公共秩序和卫生, 不对着别人咳嗽、打喷嚏
 - C. 语言粗俗, 对人没礼貌
 - D. 坐、立、行姿势不端正
3. 在公共场所吐痰时应做到: C
 - A. 在没人看见时吐在角落里
 - B. 吐在地上, 用脚踏掉
 - C. 吐在废纸或自己的手帕里, 再将纸团丢入垃圾箱
 - D. 咽下去
4. 你认为哪种水可以直接饮用? B
 - A. 未烧开的自来水、井水、河水
 - B. 开水
 - C. 山间的泉水

科学饮水要注意: 不喝生水, 一人一杯, 剧烈运动后不要立即大量
5. 饮水, 不口渴时也要适当饮水, 一般每人每天大约需补充多少毫升水? D
 - A. 1200ml
 - B. 1300ml
 - C. 1400ml
 - D. 1500ml
6. 水对人类而言是十分重要的, 那么水在人体中大约占了多少比例呢? A
 - A. 70%
 - B. 60%
 - C. 50%
 - D. 40%
7. 夏季在烈日下工作大量出汗时应多喝 C
 - A. 糖水
 - B. 糖醋水
 - C. 盐开水
 - D. 白开水

8. 口渴时, 应当饮哪种水最好? B
- A. 果汁
 - B. 纯净水
 - C. 可乐
 - D. 自来水
9. 吃冷饮的正确做法是 D
- A. 大量吃有好处
 - B. 剧烈运动后及时饮用大量冷饮
 - C. 在饭前饭后多吃冷饮
 - D. 炎热的夏天适当吃冷饮
10. 外出回家, 你应该 B
- A. 吃东西时再洗手
 - B. 立即洗手
 - C. 手脏才洗手
11. 我们需要保持双手的干净, 所以什么时候应该洗手? B
- A. 早上起床
 - B. 饭前便后
 - C. 穿衣服前
 - D. 洗手越多越好
12. 我们吃的最多的应该是哪一类食物 B
- A. 油、盐、糖及加工食
 - B. 五谷类
 - C. 蔬果类
 - D. 肉、鱼、蛋、豆及奶类
13. 吃药的时候, 应该怎么做 A
- A. 按照医嘱吃药
 - B. 自己增减药量
 - C. 随意吃补品
 - D. 哭闹咳嗽时抓紧吃药
14. 下列哪一个是良好的卫生习惯? C
- A. 睡前做剧烈运动
 - B. 蒙头睡觉
 - C. 睡前热水泡脚
 - D. 睡眠时间越多越好
15. 看书写字时, 以下行为正确的是 B
- A. 时间越长越好
 - B. 姿势正确、光线适宜
 - C. 眼睛与书本距离越远越好
 - D. 可以在阳光下写字
16. 医疗求助的电话是 D
- A. 110
 - B. 119
 - C. 114
 - D. 120

17. 以下可预防肥胖的是 D
A. 三餐定时定量
B. 限制糖饮料、甜点及煎炸油腻食物的摄入
C. 多参加体育锻炼和户外活动
D. 以上都是
18. 健康的定义是 B
A. 身体健康
B. 生理、心理和社会适应性良好
C. 心理健康
D. 身体和心理健康
19. 根据,《中国居民膳食指南(2016)》推荐标准,每人每天添加糖摄入量不超过()g A
A. 50
B. 60
C. 70
D. 80
20. 看书写字时眼睛和书本的距离应是多少? A
A. 30—35 厘米
B. 10—20 厘米
C. 50—60 厘米
D. 15—25 厘米
21. 饭后多长时间可以进行体育运动? D
A. 马上
B. 10—15 分钟
C. 半小时
D. 1 小时
22. 每天应该刷几次牙? 什么时间刷? A
A. 早晨起来后和晚上睡觉前刷牙, 饭后 3 分钟内漱口
B. 每天刷一次牙, 早上一次
C. 每天刷三次牙, 早上、中午、晚上各一次
D. 不知道

二、多选题

1. 适量运动的好处有? ABC
A. 长高长壮
B. 心肺强健
C. 精神饱满
2. 提防烫伤的正确做法是 AB
A. 不用吸管喝热饮料
B. 洗澡先放冷水, 后放热水
C. 很冷时尽量用暖宝宝或热水袋
3. 我们做体育活动时, 应该注意什么? ACD
A. 认真做热身准备活动

- B. 穿好看的衣服更合适运动
C. 活动的强度要适当
D. 必要时要做好保护措施
4. 以下哪项小学生睡眠的卫生要求是正确的？ BCD
A. 蒙头睡觉更暖和更好
B. 小学生应当需要 9-10 个小时的睡眠时间
C. 夏天应该适当安排午睡
D. 睡觉前情绪应该要稳定、环境要安静
5. 动物咬伤或抓伤后应 BC
A. 用口水涂抹伤口就可以
B. 及时看医生
C. 立即清洗伤口
6. 下列哪些方法可以有效地消除空气中的病菌 AC
A. 经常开窗通风
B. 喷洒消毒剂
C. 喷洒空气清新剂
D. 开空调
7. 以下哪种情况不可以游泳？ ABCD
A. 生病
B. 水质不好
C. 一人独自前往
D. 未做好准备活动
8. 为达到相应的口味，一些食品在加工时也会添加很多糖，应减少这些食物的摄入频率，如： ABCD
A. 饼干
B. 冰激凌
C. 巧克力
D. 糖果

三、判断题

1. 连续学习时大脑会产生疲劳，下课时最好趴在桌上休息一会儿。 ×
2. 为了保护皮肤，应当尽量少接触阳光、空气和水。 ×
3. 在电扇前梳理长发是极不安全的。 √
4. 不干不净，身体没病；臭鱼能吃，臭肉不能吃。 ×
5. 冬季锻炼最好在室内进行。 ×
6. 剧烈运动满身大汗后，最好降温方法是赶紧进入空调房间吃冷饮。 ×
7. 小学生体育活动时，可以随身带小刀等铁器。 ×
8. 身体不适或有病时，一定要坚持参加体育活动。 ×
9. 夏天温度高，运动后可以直接喝从冰箱中拿出的饮料。 ×
10. 生病以后应该尽早进行大幅度的锻炼。 ×
11. 吐痰不会传播疾病。 ×
12. 暴饮暴食不会对身体造成影响。 ×