

上海市青少年健康知识网上竞答——小学高年级组

日常保健

一、单选题

- 青春初期学生会产生一些微妙的心理变化，主要有：E
 - 自认为长大了，看不起比自己小的同学
 - 男女生开始疏远
 - 不太愿意听大人的"唠叨"，喜欢和同龄人在一起
 - 缺乏自觉性
 - 以上都是
- 下面哪一种有良好的卫生习惯？C
 - 睡前做剧烈运动
 - 蒙头睡觉
 - 睡前热水泡脚
 - 睡眠时间越多越好
- 冬季锻炼活动量最好是A
 - 脸发红，有微汗
 - 出大汗
 - 稍稍活动不出汗
- 关于跑步，错误的做法是C
 - 跑步前做准备活动
 - 根据自己身体情况决定运动量的大小
 - 跑完后立即停下休息
 - 饭后不马上跑步
- 我们怎样做才能达到仪表美？C
 - 不讲究个人卫生
 - 语言粗俗，对人没礼貌
 - 遵守公共秩序和卫生，不对着别人咳嗽、打喷嚏
 - 坐、立、行姿势不端正
- 吃冷饮的正确做法是D
 - 大量吃有好处
 - 剧烈运动后及时饮用大量冷饮
 - 在饭前饭后多吃冷饮
 - 炎热的夏天适当吃冷饮
- 在公共场所吐痰应该做到？C
 - 在没人看见时吐在角落里
 - 吐在地上，用脚踏掉
 - 吐在废纸或自己的手帕里，再将纸团丢入垃圾箱
 - 咽下去
- 健康的定义是什么？D
 - 不生病
 - 不虚弱

- C. 不住院
D. 躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全
9. 夏季在烈日下剧烈运动出汗过多时, 为预防中暑应多喝 B
A. 糖水
B. 淡盐水
C. 白开水
D. 姜茶
10. 关于游泳溺水, 错误的做法是 C
A. 做好充分的热身准备
B. 游泳前, 可适当吃些甜食增加体内热量
C. 如果有小伙伴溺水, 应该不管会不会游泳马上亲自救援
D. 遇到溺水, 一定要镇定
11. 学习时, 以下那种坐姿是不正确的? B
A. 头摆正, 并略向前倾, 眼睛距书本大约 30 厘米左右
B. 翘起二郎腿
C. 两臂自然张开, 左手五指伸开按纸, 右手书写
D. 胸挺起, 背撑直, 胸口里桌沿大约 10 厘米左右
12. 人们常称的“四害”指的是 B
A. 蚊子、苍蝇、蟑螂、蛇
B. 蚊子、苍蝇、蟑螂、老鼠
C. 蚊子、麻雀、蟑螂、老鼠
D. 蚊子、苍蝇、臭虫、老鼠
13. 关于洗手, 正确的是 C
A. 接触宠物后可不洗手
B. 只用洗手掌即可
C. 打喷嚏、咳嗽后应洗手
D. 洗完手可用公用毛巾擦手
14. 体育锻炼对人体健康有哪些好处? D
A. 强身健体, 增强免疫能力
B. 促进消化, 增加食量
C. 心情舒畅
D. 以上都是
15. 以下关于触电急救, 正确的是 C
A. 立即心肺复苏
B. 立即检查伤者意识
C. 立即切断电源
D. 立即将伤者送往医院
16. 被宠物咬伤后应该 D
A. 立即仔细、彻底地清洗伤口
B. 用手用力地挤压伤口, 将污染的血液和毒素挤出
C. 尽快注射狂犬疫苗
D. 以上都是
17. 以下关于睡眠, 说法正确的是 C
A. 儿童一天睡 7 小时即可

- B. 天冷时可把头藏在被子里
C. 睡前应当洗漱
D. 冬天睡觉应将门窗紧闭
18. 以下属于不健康的生活方式是 B
A. 少吃肥肉、动物内脏等，多食新鲜蔬菜、水果、鱼
B. 熬夜之后只需补觉即可
C. 增加体力活动。适当的体育锻炼可增强体质、减肥和维持正常体重
D. 早睡早起
19. 长期饮酒对哪个器官伤害最大？ A
A. 肝脏
B. 心脏
C. 肾脏
D. 肠
20. 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
21. 以下哪个行为不能预防甲型肝炎？ D
A. 注意饮食卫生，喝开水，饭前便后要洗手
B. 密切接触甲肝病人者，可注射丙种球蛋白预防
C. 接种甲肝疫苗
D. 接种乙肝疫苗
22. 碘缺乏会导致儿童、青少年（） A
A. 生长发育和智力受影响
B. 身材高大
C. 心理疾病
D. 糖尿病
23. 夏季在烈日下剧烈运动出汗过多时，为预防中暑应多喝 B
A. 糖水
B. 淡盐水
C. 白开水
D. 自来水

二、多选题

1. 在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
2. 下列哪项小学生的卫生睡眠要求是正确的？ 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
3. 我们应该如何做, 来提高自身的免疫力? ABDE
- A. 全面均衡补充营养
B. 适度劳逸
C. 少锻炼以防过累
D. 培养多种兴趣
E. 放松心情
4. 毒品对我们有哪些危害? ABC
- A. 耗费大量资财, 损害家庭和社会
B. 疾病的传染
C. 精神障碍和心理变态
5. 以下哪些措施可以预防碘缺乏? BCD
- A. 多吃新鲜蔬菜、水果
B. 多吃海带、紫菜
C. 食用碘盐
D. 婴幼儿、孕妇服用碘油丸
6. 正确的读写姿势包括: ABC
- A. 头正肩平后背直
B. 身体放松脚放平
C. 读写做到: 一拳、一尺、一寸
7. 青春期的健康往往影响一个人一辈子的生活, 所以在青春期应 ABCDE
- A. 养成良好的卫生习惯
B. 加强体育锻炼、保护嗓子
C. 不吸烟、不喝酒
D. 保持正确的坐、卧、行等姿势
E. 加强营养
8. 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
9. 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 ABCD
这些食物的摄入频率, 如:
- A. 饼干
B. 冰激凌
C. 巧克力
D. 糖果
10. 为什么说多喝碳酸饮料不好? ABC
- A. 容易腐蚀牙齿
B. 易导致骨质疏松
C. 多饮易损伤脏器

三、判断题

1. 血液的颜色是红的，因为其中含有大量的红细胞的缘故。血液无时无刻不在人的血管和心脏里流动着。 ✓
2. 直接用鼻子闻刺激性较强的气体是一种科学的实验方法。 ×
3. 通常情况下，脉搏的搏动与心脏的跳动是保持一致的。 ✓
4. 冬季长跑对呼吸机能和心脏功能都没有什么益处。 ×
5. 有雾或大风扬尘时不适宜在室外跑步。 ✓
6. 体育锻炼过程中应逐步加大运动量，动作由易到难。 ✓
7. 病后应尽早进行大运动量锻炼。 ×
8. 跑步时应尽量采用鼻子呼吸，也可采用鼻吸气，口呼气的方式。呼吸要有节奏，两步一呼，两步一吸或三步一呼、三步一吸。 ✓
9. 潮湿的手可以触摸电器开关。 ×
10. 做课间操姿势可以不正确。 ×