

上海市青少年健康知识网上竞答——小学低年级组

青春期保健

一、单选题

1. 下面不属于青少年的不良生活方式的是 D
 - A. 吸烟
 - B. 暴饮暴食
 - C. 熬夜看书
 - D. 偶尔看电视玩电脑
2. 发生以下哪项行为时，应勇敢说“不”： C
 - A. 运动时的身体接触
 - B. 问候时的礼貌握手
 - C. 他人触碰隐私部位（如前胸部分等）
 - D. 父母给予鼓励的拥抱
3. 青少年的哪种行为不符合良好的生活方式？ B
 - A. 每天9点准时睡觉
 - B. 饭后为了消化马上运动
 - C. 每周打扫自己的房间
 - D. 勤洗澡勤更衣
4. 下列哪个同学的行为是良好的？ A
 - A. 小张每天早上7点起床，晚上9点入睡
 - B. 小丽不吃晚饭只吃零食
 - C. 小琪为了长高每天倒立
 - D. 小华每天要妈妈哄睡，不然就大哭大闹
5. 男女生选择内外衣裤应该尽量选择哪种材质？ C
 - A. 尼龙
 - B. 涤纶
 - C. 棉质
6. 对于我们身边的异性同学，我们应该 B
 - A. 保持距离，因为男女授受不亲
 - B. 都是同学，正常交流
 - C. 每天打闹，增进友情
7. 当陌生人要从学校带你回家时 C
 - A. 既然带我回家，一定是父母认识的熟人
 - B. 询问陌生人的名字，如果对方回答是家人的朋友就可以和他走
 - C. 没有家人和老师的通知，坚决不能和陌生人离开
8. 步入青春期，每一个人都会遇到许许多多的烦恼。面对这些烦恼，我们的正确做法 C
 - A. 不管三七二十一，大胆的发泄出来
 - B. 毫不保留的告诉别人
 - C. 开放自己的心灵世界，多与别人交流
 - D. 不要告诉别人，要藏在心里

二、多选题

1. 下列关于青少年良好行为说法正确的有哪些? ACD
 - A. 劳逸结合
 - B. 暴饮暴食
 - C. 荤素搭配
 - D. 强身健体
2. 当班级进行小组活动时, 我们 CD
 - A. 一定要和同性别的同学一组
 - B. 不听老师的, 自己进行活动
 - C. 要主动和小组成员合作, 积极参与活动
 - D. 所有同学都能组成一组, 团结友爱
3. 当我们遇到很难解决内心矛盾时, 除了向家长、老师、亲友寻求帮助外, 自己也要学会调节。下列的做法不正确的是 BD
 - A. 情绪不好时, 听一听音乐
 - B. 愤怒时, 对同学出气
 - C. 孤独时, 与同学聊天
 - D. 紧张时, 咬手指甲发泄
4. 高尔基说: “要爱惜自己的青春! 世界上没有再比青春更美好的了, 没有再比青春更珍贵的了!” 作为拥有青春的青少年, 我们要 ABD
 - A. 珍惜现在的青春时光
 - B. 热爱生活, 热爱生命, 热爱青春
 - C. 蔑视那些容颜苍老的人
 - D. 用青春创造美好的未来
5. 学生要提高自我防卫意识, 请指出以下哪几种是危险行为 BCD
 - A. 回家路上注意尾随的可疑人员
 - B. 随意和网友会面
 - C. 与陌生人单独相处
 - D. 随意食用陌生人给予的食物

三、判断题

1. 只要睡眠时间保证, 几点睡觉都没关系 ×
2. 遭遇到让你十分难受的行为时应及时告诉父母。 ✓
3. 为了顺利长高发育, 我们要合理饮食, 营养均衡。 ✓
4. 运动有利于生长发育, 所以我们饭后要及时运动消化。 ×
5. 要合理运用电脑, 遇到问题可以及时告诉父母。 ✓
6. 异性很麻烦, 所以要尽可能不和异性同学交流。 ×
7. 女性不能做警察、军人的职业 ×