

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. 白开水
 - 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. 以下哪项是良好的用眼习惯? D
- A. 少用或不用电子产品
 - B. 避免长时间疲劳用眼
 - C. 不在走路时、卧床时、晃动的车厢内等不良条件下看书
 - D. 以上都是
23. 正确的读书姿势应为? D
- A. 胸离桌子一拳
 - B. 眼离阅读物一尺
 - C. 手离笔尖一寸
 - D. 以上都是
24. 下列哪项是健康的饮食习惯? D
- A. 食用过期食品
 - B. 食用野生动物
 - C. 采食路边野果
 - D. 食用新鲜卫生的食物
25. 吸烟会对哪些人产生危害? D
- A. 吸烟者自己
 - B. 周围不吸烟者

- C. 周围吸烟者
D. 以上都是
26. 换牙时应该怎样做 D
A. 频繁用舌头舔刚长出的牙齿
B. 用刚长出的牙齿咬食硬物
C. 咬手指或铅笔
D. 注意口腔卫生
27. 牙刷一般多久更换一次 A
A. 3个月
B. 6个月
C. 12个月
D. 用到损坏再更换
28. 儿童青少年经常饮奶的好处有哪些? D
A. 促进生长发育
B. 促进骨骼生长
C. 增强抗病防病能力
D. 以上都是
29. 预防肠道传染病，应防止 B
A. 病从手入
B. 病从口入
C. 病从鼻入
D. 病从眼入
30. 乳牙换为恒牙的换牙年龄一般为 D
A. 0-2岁
B. 1-6岁
C. 2-8岁
D. 6-12岁
31. 以下哪个选项都是传染病 C
A. 水痘、流感、近视
B. 水痘、手足口病、龋齿
C. 水痘、流感、手足口病
32. 预防蛀牙要尽量少吃甜品和含糖饮料，尤其是在什么时候 C
A. 早餐前
B. 晚餐后
C. 睡觉前

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



3.

- 上海青少年健康教育
Shanghai Adolescent Health Education
- 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 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. 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
7. 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
8. 以下哪些是不良的饮食习惯？ ABCD
- A. 狼吞虎咽
B. 暴饮暴食
C. 吃过烫食物
D. 不按时吃饭
9. 发生火灾时，正确的做法包括 ABD
- A. 用湿毛巾捂住口鼻
B. 低姿逃生
C. 乘坐电梯撤离
D. 拨打火警电话 119
10. 多吃蔬菜、水果和薯类的好处有哪些 ABC
- A. 保持肠道正常功能
B. 提高免疫力
C. 降低患肥胖的风险
11. 在日常生活中应自觉养成哪些保护环境的良好习惯？ ABC
- A. 不随地吐痰
B. 不乱丢电池，分类回收垃圾

- C. 不随手乱扔垃圾
12. 哪些食物对于眼睛有保护作用? BC
- A. 蛋糕
- B. 鱼类
- C. 水果
- D. 糖果
13. 以下哪位小朋友的做法是不正确的? ABC
- A. 小明为了控制体重而不吃主食
- B. 小方总是从流动摊贩上购买食物
- C. 小红吃饭时只挑自己爱吃的菜吃

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。 ×
13. 吃肉更有营养，要以肉作为主食。 ×
14. 水果制品（果汁、干果等）可以代替新鲜水果。 ×
15. 运动前要先热身，运动后要放松。 ✓
16. 早餐可以不吃，但晚餐要吃得饱。 ×
17. 面包有一点发霉了，把发霉的部分去掉仍可以吃。 ×
18. 沙眼是由沙子落入眼睛里面引起的。 ×
19. 不吃标识上没有确切生产厂家名称、地址、生产日期和保质期的食品。 ✓
20. 如果被小猫、小狗抓破皮但未出血，就不用去打预防针。 ×
21. 眼睛里进入灰尘或小虫后，应立即用手揉眼睛。 ×
22. 水果和蔬菜的营养成分相近，可以用水果代替蔬菜。 ×
23. 冬天天气太冷，上完厕所可不洗手。 ×