



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、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
- 2、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
- 3、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
- 4、医疗求助的电话是：（ ） D
- A、110
B、119
C、114
D、120
- 5、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
- 6、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



- 7、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
- 8、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
- 9、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
- 10、小学生的每日睡眠时间应不少于:() A
- A、10 小时
 - B、9 小时
 - C、8 小时

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 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、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
- 8、以下哪些是正确洗手？（ ） CD
- A、用水冲一下即可
 - B、用湿巾纸擦拭洗手
 - C、肥皂加流动水冲洗
 - D、洗手液加流动水冲洗
- 9、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
- 10、以下属于不能共用的物品？（ ） ACD
- A、毛巾
 - B、铅笔
 - C、牙刷
 - D、水杯

三、判断题

- 1、遇到雾霾天气，最好在室内进行锻炼。（ ） ✓
- 2、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。（ ） ×
- 3、吐痰不会传播疾病。（ ） ×
- 4、运动前要先热身，运动后要放松。（ ） ✓



- 5、早餐可以不吃,但晚餐要吃得饱。() ×
- 6、面包有一点发霉了,把发霉的部分去掉仍可以吃。() ×
- 7、沙眼是由沙子落入眼睛里面引起的。() ✓
- 8、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。() ✓
- 9、如果被小猫、小狗抓破皮但未出血,就不用去打预防针。() ×
- 10、水果和蔬菜的营养成分相近,可以用水果代替蔬菜。() ×