

上海市青少年健康知识网上竞答

——小学高年级组

青春期教育

一、单选题

- 1、你觉得正常胎儿在妈妈子宫内需要待多久？D
A. 4-5 个月 B. 6-7 个月 C. 8-9 个月 D. 9-10 个月
- 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. 他人有意触碰隐私部位（如前胸部位等）
D. 父母给予鼓励的拥抱
- 3、胎儿在妈妈子宫内是怎么获得氧气的？A
A. 通过脐带 B. 通过嘴 C. 通过耳朵 D. 无需氧气
- 4、男女生选择内衣应该尽量选择哪种材质？C
A. 不穿 B. 不透气的涤纶 C. 柔软的棉质
- 5、青春期出现的心理矛盾D
A. 对青少年的成长十分有利
B. 一定会成为我们前进的阻力
C. 是我们成长过程中不正常的心理现象
D. 是我们成长过程中正常的心理现象
- 6、人体生长发育的第二高峰期是C
A. 幼儿期 B. 婴儿期 C. 青少年期 D. 学龄儿童期
- 7、男女第二性征特点是否完全一样？B
A. 是的，完全一样 B. 部分不同 C. 都不一样
- 8、中小学生每天要保证的睡眠时间最好在C
A. 6 小时 B. 7 小时 C. 9-10 小时 D. 12 小时

- 9、下列哪些陈述不符合青少年的心理特点? D
- A. 精力旺盛 B. 感情丰富
C. 渴望独立 D. 认识能力高, 看问题全面
- 10、青春期健康膳食的要点是 D
- A. 三餐合理 B. 规律进餐 C. 营养丰富 D. 以上都是

二、多选题

- 1、下列关于青春期说法正确的是: ABCD
- A. 个体差异很大 B. 女孩一般从 9-11 岁开始
C. 男孩一般从 11-13 岁开始 D. 10-19 岁期间统称为青春期
- 2、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
- 3、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
- 4、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
- 5、保证适度运动对青少年来说, 可以: ABCD
- A. 保持健康体重, 避免发生超重和肥胖
B. 促进青少年肌肉、骨骼和关节的生长
C. 促进心肺功能, 提高抗病能力
D. 缓解压力, 保持快乐和自信, 提高睡眠质量。
- 6、青春期是青少年生长发育的重要时期, 应注意 ABCD
- A. 不偏食节食 B. 不暴饮暴食
C. 膳食均衡多样, 营养丰富 D. 保持适宜体重增长

- 7、为了获得良好的睡眠质量，青少年应该做到： ABD
- A. 睡前一小时不看手机、电脑和电视等
 - B. 每天固定时间上床睡觉。
 - C. 周末多补觉
 - D. 每天保证 9-10 小时睡眠
- 8、青少年口腔保健应做到 ABCD
- A. 饭后漱口
 - B. 睡前刷牙
 - C. 少吃甜食
 - D. 定期口腔检查
- 9、预防近视可从以下几方面做好： ABCD
- A. 坚持做好眼保健操
 - B. 养成良好的读写姿势，做到一拳、一尺、一寸
 - C. 每天控制观看电视或其他电子屏幕时间
 - D. 定期检查视力，有问题及时矫治

三、判断题

- 1、限制能量摄入或暴饮暴食都是不良的饮食行为。 ✓
- 2、青春期是每个人都会经历的过程，不要觉得害羞或自卑。 ✓
- 3、青少年应多吃外卖和“四高”食物。 ×
- 4、平常上学睡眠少，可以周末补觉补回来了。 ×
- 5、青少年暴力会以多种形式出现，只会在青春期产生短期的影响。 ×
- 6、在学校和同学之前遇到冲突时，应及时找老师解决。 ✓
- 7、遇到校园暴力欺凌和性侵，应该及时寻求帮助。 ✓
- 8、人与人之间一般日常接触，如握手、拥抱、共用厕所、公共交通工具、娱乐设施等，也会感染艾滋病（HIV）。 ×
- 9、运动后要及时补水，但不可大量饮水，也不可凉水淋浴。 ✓
- 10、不要轻易或单独与社交平台上认识的陌生人见面。 ✓