

上海市青少年健康知识网上竞答

——高中组（女生版）

青春期教育

一、单选题

- 1、对于青春期生理发生的变化和性意识的萌动，正确的心理是 C
- A. 这都是很羞耻的事
- B. 我们不宜向他人谈论自己的这些变化
- C. 这是青春期正常的变化，我们要坦然以对，积极地解决生活中的新问题
- D. 青少年不应该对异性有好感
- 2、不属于女性第二性征的是 D
- A. 音调变高 B. 乳房发育 C. 出现腋毛 D. 卵巢增大
- 3、防治痤疮暗疮的主要措施有 D
- A. 保持皮肤清洁，不用碱性肥皂和油性化妆品
- B. 多吃蔬菜和水果，少吃高脂肪、高糖类和刺激性食物
- C. 严重者到正规医院及时治疗
- D. 以上都对
- 4、正常的月经周期是多少天 C
- A. 15 天左右 B. 20 天左右 C. 28 天左右 D. 50 天左右
- 5、青少年判断自己的体重标准 C
- A. 与同龄人比较
- B. 自我感觉为主
- C. 通过“体重指数（BMI=体重/身高²）”判断
- D. 以上都是
- 6、青少年在预防性传播疾病中应做到 D
- A. 推迟初次性行为开始的时间 B. 减少性伴侣个数
- C. 注意个人防护 D. 以上都是

- 7、艾滋病的传播方式，不包括 D
- A. 性接触传播 B. 血液传播
C. 母婴传播 D. 正常身体接触
- 8、青少年心理发展的基础是 B
- A. 遗传因素 B. 家庭教育 C. 学校教育 D. 社会环境
- 9、紧张、焦虑与学习的关系，以下哪个描述是错误的 A
- A. 所有的紧张、焦虑对学习都是有害的
B. 临考前都有一定程度的紧张或焦虑，这属于正常的焦虑反应
C. 适度紧张可以维持学生的兴奋性，增强学习的积极性和自觉性
D. 考试焦虑与学习效率并非都是呈正相关性

二、多选题

- 1、下列关于青春期的时限说法正确的是 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、青春期如何正确的护理自己的乳房，以下哪几项是正确的？ BCD
- A. 戴很紧的乳罩，将乳房紧紧地裹在里面
B. 避免一切外来伤害
C. 要密切注意乳房大小的变化，选择适合自己乳房大小的乳罩
D. 出现乳房疼痛、肿块等，可以告诉妈妈，并让妈妈带着去看医生
- 3、下列不属于女性的第二性征的是 AB
- A. 喉结发育 B. 视力改善 C. 出现腋毛 D. 乳房发育
- 4、青少年怎样遵守性道德规范 ABCD
- A. 男女平等，相互尊重，相互理解
B. 自尊自爱，举止高雅，言行适度
C. 消除性无知、性愚昧、性神秘、树立科学和纯洁的性观念
D. 理智、情感与行为的高度统一

- 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
- 6、怎样正确处理性侵害事件 ABCD
- A. 一旦遇到性侵害，必须予以严厉制止，必要时立即告诉老师或家长
 - B. 遇事要冷静处理，尽可能识别和牢记犯罪分子的特征
 - C. 争取时间，寻找逃脱办法
 - D. 必要的时候可以进行反抗自卫，尽量在犯罪分子身上留下各种印记和痕迹
- 7、女性在月经期应注意以下哪几点是正确的？ ABC
- A. 应注意外生殖器的清洁、经期不宜盆浴，可淋浴
 - B. 避免过劳，不宜吃生冷、酸辣、酒类等刺激性食物
 - C. 注意保暖、多饮热水
 - D. 不可以参加任何体育运动
- 8、青春期节食有哪些危害？ ABCD
- A. 导致人体所需的热量不足
 - B. 导致蛋白质摄入不足
 - C. 导致维生素摄入不足
 - D. 造成各种无机盐类及微量元素缺乏
- 9、青春期的性生理发育主要表现在下面哪几个方面 ABC
- A. 体格形态的改变
 - B. 第二性征和生殖器官的发育
 - C. 体内激素的改变
 - D. 心理变化
- 10、可以从下列那几个方面来预防“青春期痛经” ABCD
- A. 保持情绪稳定、心情舒畅
 - B. 注意保暖、避免受凉
 - C. 注意劳逸结合，保证睡眠
 - D. 均衡饮食；忌食生冷、辛辣等刺激食物注意清洁、预防感染

三、判断题

- 1、通过网络交流比较安全，因为双方处于不同的地方，不可能遇到性骚扰。 ×
- 2、遇到性骚扰时应严肃拒绝，并大声说“不”。 ✓
- 3、青春期女孩体重过低会导致闭经、全身代谢的变化。 ✓

- 4、青春期体型美应该挺胸、收腹，采用束胸、束腰等有利健康。 ×
- 5、尚未发生过性行为的青少年是 HPV 疫苗接种的首选目标人群。 ✓
- 6、饮食障碍对健康有害并且经常与抑郁症、焦虑和/或物质滥用并存。 ✓
- 7、青少年不健康的饮食行为，如过度限制能量摄入或暴饮暴食，会导致营养不良。 ✓
- 8、成年期的许多严重疾病和青少年时期无关。 ×
- 9、艾滋病目前没有可治愈的药物，但是可以预防。 ✓
- 10、无保护的性行为可能会带来少女妊娠、流产以及感染性传播疾病等严重后果。 ✓