



上海市青少年健康知识网上竞答

——小学高年级组

日常保健

一、单选题

- 1、关于跑步，错误的做法是：（ ） C
- A、跑步前做准备活动
 - B、根据自己身体情况决定运动量的大小
 - C、跑完后立即停下休息
 - D、饭后不马上跑步
- 2、在公共场所吐痰应该做到？（ ） 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
- 3、健康的定义是什么？（ ） D
- A、不生病
 - B、不虚弱
 - C、不住院
 - D、躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全
- 4、夏季在烈日下剧烈运动出汗过多时，为预防中暑应多喝：（ ） B
- A、糖水
 - B、淡盐水
 - C、白开水
 - D、姜茶
- 5、人们常称的“四害”指的是：（ ） B
- A、蚊子、苍蝇、蟑螂、蛇
 - B、蚊子、苍蝇、蟑螂、老鼠
 - C、蚊子、麻雀、蟑螂、老鼠
 - D、蚊子、苍蝇、臭虫、老鼠



6、以下关于用眼时间正确的是:() A

- A、读写连续用眼时间每 40 分钟左右, 要休息 10 分钟
- B、每天接触自然光的时间不要超过 30 分钟
- C、使用电子产品学习 1 小时后, 休息远眺放松 10 分钟
- D、非学习目的使用电子产品单次不宜超过 1 小时

7、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

8、为了有效预防近视, 应注意:() B

- A、尽量不看书
- B、选择使用与自己身高相匹配的学习桌椅
- C、看书时灯光开得越亮越
- D、除了吃饭不看书, 其他情况都可以

9、被宠物咬伤后应该:() D

- A、立即仔细、彻底地清洗伤口
- B、尽快到就近的狂犬病暴露预防处置门诊就医
- C、尽快注射狂犬疫苗
- D、以上都是

10、每天白天户外活动时间应保持:() C

- A、半小时
- B、1 小时
- C、2 小时以上

二、多选题

1、在做体育活动时应该注意什么?() ACD

- A、认真做热身准备活
- 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



- 2、下列哪项小学生的卫生睡眠要求是正确的？（ ） 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
- 3、正确的读写姿势包括：（ ） ABC
- A、头正肩平后背直
 - B、身体放松脚放平
 - C、读写做到：一拳、一尺、一寸
- 4、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
- 5、下列关于道路安全的说法正确的是：（ ） AB
- A、过马路应在人行横道线上行走
 - B、在没有人行横道的路段横过道路时，应当确认安全后通过
 - C、没有车辆行驶时，可以为了节约时间跨越道路隔离设施
 - D、在马路上打闹玩耍
- 6、被动物咬伤或抓伤后的正确处理方法包括：（ ） AC
- A、立即冲洗伤口
 - B、用唾液涂抹伤口
 - C、及时注射狂犬疫苗
- 7、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
- 8、预防蛀牙的最好方法包括：（ ） ABD
- A、早晨起床后和晚上睡觉前要刷牙，饭后 3 分钟内漱口
 - B、采用正确的刷牙方法，每次刷牙不少于 2 分钟
 - C、多吃泡腾片
 - D、少吃糖
- 9、控制超重、肥胖的主要方法有：（ ） ABC
- A、少吃油炸食品
 - B、多选择新鲜蔬菜
 - C、加强适量运动
 - D、盲目节食、禁食

三、判断题

- 1、体育锻炼过程中应逐步加大运动量,动作由易到难。() ✓
- 2、跑步时应尽量采用鼻子呼吸,也可采用鼻吸气,口呼气的方式。呼吸要有节奏,两步一呼,两步一吸或三步一呼、三步一吸。() ✓
- 3、潮湿的手可以触摸电器开关。() ×
- 4、在没有人看到的地方可以随地吐痰。() ×
- 5、所有的传染性疾病都可以通过接种疫苗来预防。() ×
- 6、二手烟对健康没什么太大影响。() ×
- 7、沙眼是由沙子落入眼睛里面引起的。() ×
- 8、只有被狂犬咬伤才需接种疫苗。() ×
- 9、放学或外出回家后都必须洗手。() ✓
- 10、发高烧可以坚持去学校上学。() ×