



上海市青少年健康知识网上竞答

——小学低年级组

青春期教育

一、单选题

- 1、下面属于青少年的不良生活方式的是 D
A. 吸烟 B. 暴饮暴食 C. 熬夜看书 D. 以上都是
- 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、下列属于不良生活方式的是： B
A. 每天 9 点准时睡觉 B. 饭后为了消化马上运动
C. 每周打扫自己的房间 D. 勤洗澡勤更衣
- 4、下列哪个同学具有良好的行为习惯？ A
A. 小张每天早上 7 点起床，晚上 9 点入睡
B. 小丽不吃晚饭只吃零食
C. 小琪为了漂亮每天吃很少食物
D. 小华每天要妈妈哄睡，不然就大哭大闹
- 5、对于我们身边的异性同学，我们应该 B
A. 保持距离，因为男女授受不亲 B. 都是同学，正常交流
C. 每天打闹，增进友情
- 6、当陌生人要从学校带你回家时 C
A. 既然带我回家，一定是父母认识的熟人
B. 询问陌生人的名字，如果对方回答是家人的朋友就可以和他走
C. 没有家人和老师的通知，坚决不能和陌生人离开
- 7、中小學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



- 8、大多数男生青春期发育从哪个年龄段开始？ D
- A. 7-10 岁 B. 8-11 岁 C. 9-11 岁 D. 11-13 岁
- 9、大多数女生青春期发育从哪个年龄段开始？ C
- A. 7-10 岁 B. 8-11 岁 C. 9-11 岁 D. 11-13 岁

二、多选题

- 1、下列关于青少年良好行为说法正确的是： ACD
- A. 劳逸结合 B. 暴饮暴食 C. 荤素搭配 D. 强身健体
- 2、当班级进行小组活动时，我们 CD
- A. 一定要和同性别的同学一组
- B. 不听老师的，自己进行活动
- C. 要主动和小组成员合作，积极参与活动
- D. 所有同学都能组成一组，团结友爱
- 3、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
- 4、学生要提高自我防卫意识，下面是危险行为的有： 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、为了获得良好的睡眠质量，青少年应该做到： AB
- 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. 睡前吃些东西
- D. 周末休息时多补觉
- 6、保证适度运动对青少年们来说，是 BCD
- A. 可有可无的，以学习为重
- 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，避免发生超重和肥胖
- D. 可缓解压力，保持快乐和自信，提高睡眠质量。

- 7、青少年建立良好的饮食习惯，应做到 ABCD
- A. 不偏食节食
 - B. 不暴饮暴食
 - C. 合理选择零食，足量饮水，不喝含糖饮料。
 - D. 保持适宜体重增长
- 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、青少年为了预防近视，需要： 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、只要睡眠时间保证，几点睡觉都没关系。 ×
- 2、遭遇到让你十分难受的行为时应及时告诉父母。 ✓
- 3、为了顺利长高发育，我们要合理饮食，营养均衡。 ✓
- 4、运动有利于生长发育，所以我们饭后要及时运动消化。 ×
- 5、异性很麻烦，所以要尽可能不和异性同学交流。 ×
- 6、女性不能做警察、军人的职业。 ×
- 7、在学校和同学之前遇到冲突时，应及时找老师解决。 ✓
- 8、青少年保持一定的活动量，最主要的原因目的是保证健康。 ✓
- 9、运动后要及时补水，但不可大量饮水，也不可凉水淋浴。 ✓