

综合实践活动考试试卷

一、单项选择题 (共 10 题、每题 3 分、共 30 分)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1、健康中国行动时间是：()

- A. 2008-2010 年 B.2010-2019 年
C.2019-2030 年 D.2020-2035 年

2.初中生睡眠时间为:()

- A.6 小时/天 B. 7 小时/天 C. 8 小时/天 D. 9 小时/天

3.正常身体健康指数标准为：()

- A.4. 16~18 B.18.5~23.9 C.28.5~31.5 D.18.4~27.5

4.我国中学生心理健康日是()。

- A.每年 5.25 日 B. 每年 6.1 日 C.每年 6.22 日 D.每年 11.23 日

5.国际禁毒日是()

- A.每年 6 月 10 日 B.每年 6 月 20 日 C.每年 6 月 26 日 D.每年 6 月 30 日

6.健康生活方式指的是()

- A.合理膳食、戒烟限酒、心理平衡 B.合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡
C.合理膳食、适当运动 D.心理平衡、适当运动、戒烟限酒

7.世界睡眠日是每年的()日

- A.3 月 21 日 B.5 月 21 日 C.1 月 1 日 D.6 月 7 日

8.手足口病易感人群指的是()

- A.儿童、青少年 B.5 岁以下幼儿 C.青少年 D.初-高中生

9.中国居民平衡膳食宝塔中提倡的是()。

- A.多吃高盐的食物 B.多吃高油脂的食物 C. 多吃动物肉 D.多吃谷薯类

10、健康指的是：()

- A.身体上没病 B. 心理上 C. 生理上 D.身体上没病，心理上，生理上和社会上的完好状态。

二、填空题 (每空 2 分 共 30 分)

1.健康生活方式指的是:()、() () ()。

2.农作物的分类，()，()。

3.毒品的危害是对() () () 危害。

4.中国六大茶类是：() () () () () ()。

三.判断题 (每道题 2 分 共 10 分)

1.生活方式与健康密不可分()

2.青少年心理问题的原因是学习，人际关系，自我评价等()

3.绿色食品指的是绿颜色的食品 ()

4.正常熬夜是对身体没影响()

5.中国茶文化历史很悠久()

四. 简答题 (每道题 10 分 共 30 分)

1.健康的生活方式的表現是什么?

2.校园中高发的传染病有哪些?预防流行性感胃的基本方法是什么?

3.长期熬夜对身体有哪些危害?