

综合实践活动测试题答案

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
C	D	B	A	C	B	A	B	D	D

二、填空题 (每空 2 分 共 30 分)

- 1.合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡
- 2.粮食作物 经济作物
- 3.对自身 对家庭 对社会
- 4.绿茶 黄茶 白茶 清茶 红茶 黑茶

三. 判断题 (每道题 2 分 共 10 分)

1 √ 2 √ 3 × 4 × 5√

四、简答题 (每道题 10 分 共 30 分)

1. 健康生活方式表现是什么?

答：健康生活方式表现是指：没有不良嗜好，讲究个人卫生、环境卫生、饮食卫生，讲科学、不迷信，平时注意保健，生病及时就医，积极参加对健康有益的文体活动和社会活动等。

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？

答：手足口病，流行性腮腺炎，肺结核，麻疹，水痘，诺如病毒，流行性感胃（流感），风疹流行性脑脊髓膜炎

接种疫苗，保持个人卫生，增强免疫力，减少接触传染源，改善生活环境。

3. 长期熬夜对身体有哪些危害？

- 答：
- (1) 内分泌系统受损
 - (2) 免疫力显著降低
 - (3) 心血管负担加重
 - (4) 认知功能减退
 - (5) 加速衰老进程