

2022年至2019年鲁科版初一下册生物 5.3 了解自己 增进健康 章节测试卷带参考答案和解析

1. 选择题

下列与预防蛔虫病有关的卫生习惯是（ ）

- A. 注意饮食卫生，不吃没洗净的水果
- B. 不喝生水，便后要洗手
- C. 粪便要经过处理杀死虫卵后，再作肥料使用
- D. 以上三项都是

2. 选择题

青少年心理健康的表现是（ ）

- A. 保持积极的情绪，愉快的心境
- B. 有了成绩，不骄傲；遇到困难，不气馁
- C. 对生活与学习充满信心
- D. 以上都对

3. 选择题

“饮酒不开车，开车不饮酒”。从2009年8月15日起，公安部门对醉酒驾车行为进行了一次集中治理，收到明显的效果。下列相关判断正确的是（ ）

- A. 在有氧气的条件下，酵母菌能将葡萄糖转化成酒精
- B. 人饮酒后，酒精全部由胃吸收进入血液循环
- C. 酒精能使人的心率加速，但不能增大每搏输出量
- D. 人过量饮酒时，酒精会影响语言中枢的功能，但不影响运动中枢的功能

4.

联合国已将每年的5月31日定为“世界无烟日”。吸烟对人体健康危害最大的物质是（ ）

- A. 烟尘 B. 烟蒂
- C. 烟碱和焦油 D. 二氧化碳和一氧化碳

5. 选择题

青春期心里变化快，情绪容易波动，有时难免会被烦恼困扰，当你心情不好时，你觉得下列哪种做法不恰当（ ）

- A. 投入到大自然的怀抱，感受多彩的世界
- B. 向知心朋友倾诉
- C. 自己的烦恼自己承担，闷在心里
- D. 积极参加文娱活动和体育活动

6.

下列哪一种是不健康的生活方式或态度（ ）

- A. 早晨起床漱口后喝杯温开水
- B. 患重感冒及时治疗，以免诱发病毒性心肌炎
- C. 不抽烟、不喝酒
- D. 能吃就尽量多吃点，“民以食为天”嘛

7. 选择题

日常学习和生活中，难免会出现一些情绪问题，下列调节情绪的方法中不适当的是()