

For personal use only in study and
research; not for commercial use

古丈县第一完全小学一二年级

健康知识和行为问卷考核

姓名 _____ 性别 _____ 班级 _____

一、健康知识（共 12 题。由老师读题，学生在题后的括号里对的打“√”错的打“×”）。

1. 我们的身体从外部看，由头、颈、躯干和四肢组成（ ）
2. 小学生应注意饮食均衡，营养充足。（ ）
3. 小学生一至六年级是儿童换牙、长牙的重要阶段。（ ）
4. 看书、看电视 2 小时后要休息片刻。（ ）
5. 阳光、空气和水是健康的三要素。（ ）
6. “四害”是指老鼠、蚊子、苍蝇、蟑螂。×
7. 耳朵痒时要用手指挖一挖耳朵。（ ）
8. 鼻子是人体呼吸空气和嗅气味的重要器官。（ ）
9. 小学生每天的睡眠时间是 8 小时。（ ）
10. 蔬菜没有鱼肉好吃，所以应多吃鱼肉，少吃蔬菜。（ ）
11. 室内通风是预防非典的重要措施。（ ）

12. 不吃早餐会影响记忆力。 ()

二、健康行为 (共 13 项, 由老师逐项读题, 学生按自己的真实情况, 在每题后面的两个括号内选一个打“√”)

已做到 未做到

1. 读书写字时姿势正确。 () ()

2. 讲卫生, 爱清洁, 常剪指甲勤洗澡。 () ()

3. 喝水时用自己的茶杯。 () ()

4. 不用脏手擦眼睛。 () ()

5. 吃东西前和便后都洗手。 () ()

6. 不随地乱扔果皮废纸。 () ()

7. 上学时带手帕或纸巾。 () ()

8. 每天早晚刷牙一次, 吃东西后漱口。 () ()

9. 刷牙时用保健牙刷和含氟牙膏。 () ()

10. 坚持用竖刷牙刷牙。 () ()

11. 你晚上做到 9 时上床睡觉吗? () ()

12. 你家做到经常开窗通风吗? () ()

13. 在学校内平常说话做到控制声音 () ()

古丈县第一完全小学三年级

健康知识和行为问卷考核

姓名 _____ 性别 _____ 班级 _____

一、健康知识（共 10 题。在每题的四个答案中选一个并将该答案的字母写在括号内）

1.眼睛的主要作用是（ ）

A、用来看东西 B、用来嗅东西

C、用来照相 D、用来美观

2.读书、写字时要姿势正确，眼与书本距离（ ）

A、1 米 B、0.5 米 C、30—35 厘米 D、15 厘米

3.良好的饮食习惯有（ ）

A、为了节省时间看书、学习，要快些吃

B、挑自己喜欢的东西吃

C、一日三餐要定时定量，少吃零食

D、多吃冷饮

4.消化系统是由哪两部分组成（ ）

A、由胃和肝组成 B、由口腔和胃组成

C、由大肠、小肠组成 D、由消化道和消化腺组成

5.健康儿童每分钟呼吸（ ）次

A、18—24 次 B、20—30 次

C、80—100 次 D、10—20 次

6. 人体正常体温为 ()

A、37℃ B、38℃ C、35.5℃ D、39.5℃

7. 肠道传染病是由于 () 引起的

A、吃了不清洁的食物 B、遗传

C、别人与你接触传染 D、吃得太多

8. 如果有人触电，应 ()

A、出去叫人来救 B、迅速拉下电源开关

C、打 110 报警电话 D、用手把他拉开

9. 预防非典型肺炎主要措施是 ()

A、室内通风 B、测量体温

C、多吃营养品 D、勤洗澡

10. 甲肝主要传染途径是 ()

A、经口 B、血液 C、母婴 D、蚊虫叮咬

二、健康行为 (共 12 项。根据你平时的习惯行为选一个答案，并把该答案字母填在括号内)

1. 你每天刷牙的时间和次数是 ()

A、早上刷一次 B、晚上刷一次

C、早晚各刷一次 D、有时刷，有时不刷

2. 你吃饭的习惯是 ()

A、每天定时定量 B、想吃就吃

C、不吃早餐 D、节制自己的饮食，为了减肥

3.你看书的习惯是（ ）

A、躺着看书

B、连续看书，写字1小时左右就休息片刻

C、在太阳下或昏暗的光线下看书

D、走路或乘车时看书

4.你每天刷牙使用的刷牙用品是（ ）

A、大头牙刷 B、无固定

C、保健牙刷、含氟牙膏 D、一般的尼龙牙刷

5.你洗手的习惯是（ ）

A、饭前洗手 B、便后洗手

C、饭前便后都洗手 D、手脏了才洗手

6.你每天运动（ ）

A、1小时课外运动 B、不运动

C、偶尔运动一下 D、不定时，不定期的运动

7.你是怎样处理垃圾、废物（ ）

A、不乱倒垃圾，定时清理

B、别人没见时，赶快随手扔掉它

C、从楼上扔下去

D、扔在家里，让别人清理

8.喝开水时，你是（ ）

A、随手拿一个杯子喝 B、用自己的杯喝

C、用自己的杯，没杯时不喝 D、直接对着壶嘴喝

9.你每天刷牙所采用的方法是（ ）

A、竖刷牙 B、横刷牙

C、横刷、竖刷混合刷牙 D、无固定

10.请检查一下自己的双手，你是（ ）

A、没剪指甲但手干净 B、已剪指甲手干净

C、已剪指甲但手不干净 D、没剪指甲手也不干净

11.当你口中有痰时，你会（ ）

A、随便吐在地上 B、吐在地上，用脚擦掉

C、吐在墙上或草丛中 D、吐在纸巾里掉在垃圾箱里

12.你家通风的习惯是（ ）

A、只要有人在家就开门、窗通风

B、夏天天气热开空调不开门、窗

C、冬天天气冷不开门、窗

D、天气闷热才开门、窗

古丈县第一完全小学四年级

健康知识和行为问卷考核

姓名 _____ 性别 _____ 班级 _____

一、健康知识（共 10 题。在每题的四个答案中选一个并将该答案的字母写在括号内）

1.遇到急救病人时，应拨打急救电话，电话号码是（ ）

A、122 B、119 C、120 D、110

2.细菌可分为哪几大类（ ）

A、球菌、杆菌和螺形菌等 B、痢疾杆菌和肺炎双球菌

C、病毒和螺旋体 D、球菌和杆菌

3.下面哪些是呼吸道传染病（ ）

A、肝炎和痢疾 B、流感、肺结核

C、流脑和沙眼 D、流感和中暑

4.沙眼是由（ ）引起的一种眼部传染病。

A、病毒 B、细菌 C、球菌 D、沙眼衣原体

5.流脑的传播途径是（ ）

A、空气传播 B、虫媒传播

C、食物传播 D、接触传播

6.人体腹腔主要器官有（ ）

A、肝、胃 B、心、肝 C、心、肺 D、心、胃

7.耳朵分为（ ）

- A、耳廓和耳道 B、鼓膜和中耳
- C、外耳、中耳和内耳 D、前庭和内耳

8.人体缺铁会导致（ ）

- A、骨质疏松 B、贫血 C、甲状腺肿 D、感冒

9.随地吐痰可传播（ ）

- A、支气管炎 B、呼吸道传染病 C、咳嗽 D、咽炎

10.中暑常发生在（ ）

- A、春季 B、夏季 C、秋季 D、冬季

二、健康行为（共 12 项。根据你平时的习惯行为选一个答案，并把该答案字母填在括号内）

1.看电视时，你习惯于（ ）

- A、坐在距离电视机 1—2 米的位置
- B、坐在距离电视机 3—4 米的位置
- C、躺着或斜靠着看 D、视电视机大小而定

2.你的运动习惯是（ ）

- A、仅参加学校的体育运动课
- B、每天坚持有一定时间进行运动
- C、自己偶尔运动 D、自己从不运动

3.请检查一下自己的双手，你是（ ）

- A、没剪指甲但手干净 B、已剪指甲手干净
- C、已剪指甲但手不干净 D、没剪指甲手也不干净

4.每天的刷牙方法是（ ）

A、竖刷牙 B、横刷牙 C、混合刷牙 D、无固定

5.患了龋齿，你是（ ）

A、少吃糖果，积极治疗 B、不理睬它

C、不吃糖果，少吃饭 D、不敢吃东西

6.外出回家，你会（ ）

A、立即洗手 B、吃东西时再洗手 C、手脏才洗手

D、从不洗手

7.流感流行的季节，你是（ ）

A、少去公共场所，锻炼身体，提高抵抗力

B、自己吃感冒药预防 C、不理不睬

D、不知道该怎么办

8.吃饭时，你是（ ）

A、喜欢吃的就吃，不喜欢的不吃

B、一日三餐定时定量，荤素都吃

C、菜多时多吃，菜少时少吃

D、一日三餐不定量

9.你每天刷牙的时间和次数是（ ）

A、早上刷一次 B、晚上刷一次

C、早晚各刷一次 D、有时早上刷，有时晚上刷

10.你每天刷牙使用的刷牙用品是（ ）

A、一般的尼龙牙刷 B、保健牙刷，含氟牙膏

D、无固定

11. 当你口中有痰时，你会（ ）

A、随便吐在地上 B、吐在地上，用脚擦掉

C、吐在墙上或草丛中 D、吐在纸巾里掉在垃圾箱里

12. 你家通风的习惯是（ ）

A、只要有人在家就开门、窗通风

B、夏天天气热开空调不开门、窗

C、冬天天气冷不开门、窗 D、天气闷热才开门、窗

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/45511131032011330>