BÀI TẬP TRẮC NGHIỆM GDCD 6 BÀI 1:

TỰ CHĂM SÓC, RÈN LUYỆN THÂN THỂ

Câu 1: Những việc làm nào sau đây là biểu hiện của biết tự chăm sóc, rèn luyện thân thể?
- **A.** Mỗi buổi sáng, Đông đều tập thể dục
- **B.** Khi ăn cơm, Hà không ăn vội vàng mà từ tốn nhai kĩ
- **C.** Hằng ngày, Bắc đều súc miệng bằng nước muối
- **D.** Cả ba đều đúng

Câu 2: Có người rủ em hút thuốc lá em sẽ làm gì?
- **A.** Em sẽ hút thử vì em nghĩ hút thuốc lá 1 lần sẽ không sao.
- **B.** Em sẽ không hút vì hút thuốc lá có hại cho sức khỏe.
- **C.** Em sẽ hút vì hút thuốc lá không có hại gì cho sức khỏe.
- **D.** Đáp án A và C.

Câu 3: Có sức khỏe tốt sẽ giúp chúng ta:
- **A.** Có nhiều thời gian để chơi game
- **B.** Học tập và lao động hiệu quả
- **C.** Sống lạc quan, vui vẻ
- **D.** Cả B và C đều đúng

Câu 4: Bạn A nói chuyện với em bạn bị ho ra máu nhiều lần và kéo dài, em sẽ khuyên bạn như thế nào ?
- **A.** Khuyên bạn đi viện khám để kiểm tra sức khỏe.
- **B.** Không quan tâm.
- **C.** Lặng im.
- **D.** Nói với bạn là không phải đi khám, không có gì nguy hiểm.

Câu 5: Phòng bệnh hơn chữa bệnh là:
- **A.** Nội dung của tự chăm sóc, rèn luyện thân thể.
- **B.** Ý nghĩa của tự chăm sóc, rèn luyện thân thể.
- **C.** Cách rèn luyện sức khỏe.
- **D.** Nội dung rèn luyện sức khỏe.

Câu 6: Việc làm thể hiện việc không chăm sóc, sức khỏe là:
- **A.** Hút thuốc lá.
- **B.** Chơi cầu lông.
- **C.** Đánh răng trước khi đi ngủ.
- **D.** Chơi đá bóng.

Câu 7: Để tự chăm sóc, rèn luyện thân thể ta phải làm gì?
- **A.** Xem ti vi thường xuyên
- **B.** Thường xuyên đi kiểm tra sức khỏe
- **C.** Vì sợ muộn học nên Hùng ăn cơm vội vàng
- **D.** Nam hằng ngày không vệ sinh cá nhân

Câu 8: Tác hại của việc nghiện thuốc lá, rượu, bia đến sức khỏe con người?
- **A.** ảnh hưởng đến sức khỏe người dùng
- **B.** ảnh hưởng đến mọi người xung quanh và xã hội
- **C.** cả A và B đều đúng
- **D.** cả A và B đều sai

Câu 9: Sức khỏe có ý nghĩa ?
- **A.** Sức khoẻ là vốn quý của con người.
- **B.** Sức khoẻ tốt giúp chúng ta học tập, lao động có hiệu quả, có cuộc sống lạc quan, vui tươi hạnh phúc.
- **C.** Sức khỏe giúp chúng ta lạc quan, vui tươi hạnh phúc.

D. Cả A và B.

Câu 10: Việc làm thể hiện việc chăm sóc, sức khỏe là:

A. Đi khám định kỳ.
B. Chơi game thâu đêm.
C. Hút ma túy đá.
D. Đua xe trái phép.

Câu 11: Ngày thế giới vì sức khỏe là:

A. 7/4.
B. 4/7.
C. 7/5.
D. 5/7.

Câu 12: Sau khi em đi chơi đá bóng về mồ hôi đầm đìa, quần áo bị lấm bẩn em sẽ:

A. Đi tắm ngay cho mát.
B. Ngồi nghỉ một lát rồi mới đi tắm.
C. Đi thay quần áo cho đỡ bẩn.
D. Bật điều hòa ngồi cho mát rồi đi tắm.

Câu 13: Ngày thế giới chống hút thuốc lá:

A. 30/5.
B. 31/5.
C. 29/5.
D. 28/5.

Câu 14: Ngày thế giới phòng chống ma túy là:

A. 24.6.
B. 25/6.
C. 26/6.
D. 27/6.

Câu 15: Ý nào không đúng với việc tự chăm sóc sức khỏe?

A. Ăn uống điều độ đủ chất dinh dưỡng
B. Hằng ngày luyện tập thể dục thể thao
C. Không cần chăm sóc sức khỏe, bị bệnh đi tới bác sĩ uống thuốc sẽ khỏi
D. Phòng bệnh hơn chữa bệnh

ĐÁP ÁN

1	D	4	A	7	B	10	A	13	B
2	B	5	C	8	C	11	A	14	C
3	D	6	A	9	D	12	B	15	C