

第三章 了解自己,增进健康

第一节 评价自己的健康状况



要点识记

1. 世界卫生组织定义的健康是指_____、_____和_____方面的良好状态,而不仅仅是没有疾病或者不虚弱。
2. _____是儿童青少年心理健康的核心。
3. 保持愉快心情的方法:_____,_____,_____。



基础训练

知识点 1 给你的健康打分

4. 按照世界卫生组织对健康的定义,健康是一种 ()
- A. 身体上的良好状态 B. 心理上的良好状态
- C. 社会适应上的良好状态 D. 包括以上三个方面
5. (2017 年宿迁市)青少年应从小养成健康的生活习惯,下列不属于健康的生活习惯的是 ()
- A. 适量锻炼 B. 科学膳食
- C. 合理作息 D. 少量烟酒

6. 以下内容既能体现心理健康又能体现社会适应状态的一项是 ()

A. 我早上起来感到身体很舒服

B. 我的食欲很好

C. 我能原谅别人的缺点和错误

D. 当我受到挫折时,我会向我的朋友征求意见或寻求帮助

7. 调查时,要使别人愿意回答你的问题,必须做到 ()

①态度认真、诚恳、谦虚 ②尊重对方、相信对方 ③善于创造轻松活泼的氛围 ④与被访人心灵沟通

A. ①②③

B. ②③④

C. ①③④

D. ①②③④

知识点 2 保持愉快的心情

8. 体育课后十分口渴,回到教室后有四位同学发现每个人只有半杯水,以下是四位同学的对话,你认为需要加强心理疏导的同学应该是 ()
- A. “太渴了,有水喝真好!”
 - B. “太好了,还有半杯水!”
 - C. “倒霉透了,只有半杯水!”
 - D. “真不错,半杯水也能解决问题!”
9. 儿童青少年心理健康的核心是 ()
- A. 心情愉快
 - B. 社会适应能力良好
 - C. 性心理正常
 - D. 无心理疾病

10. (2017 年咸宁市咸宁中学模拟)减轻心理压力的
对策有 ()

①学会大哭 ②陶冶情操 ③着眼未来 ④坚持
运动 ⑤及时行乐 ⑥学会幽默

A. ①②③⑤

B. ③④⑤⑥

C. ①③⑤⑥

D. ②③④⑥



巩固提升

11. 下列关于健康的说法中,正确的是 ()

- A. 肌肉发达、运动能力强是健康的标志
- B. 没病、没灾是健康的标志
- C. 食欲好、吃得多、睡得好是健康的标志
- D. 在身体上、心理上和社会适应方面都处于良好的状态是健康的标志

12. (2017 年桐城市)学习生物学,可以让我们学会更健康地生活。下列叙述中错误的是 ()

- A. 青少年正值青春发育期,应远离烟酒和毒品
- B. 西药是化学合成制剂,有副作用;中药是纯天然的草药,没有副作用
- C. 小刚上肢受伤,血液呈暗红色并缓慢而连续地从伤口流出,可指压伤口的远心端止血
- D. 当遇到有人突然晕倒或溺水等情况时,先判断有无呼吸和意识后,立即拨打 120

13. 下列项目不能促进人体健康的是 ()

- ①经常保持精力充沛,心情愉快 ②要有充分的睡眠,建立乐观的生活态度 ③与人和睦相处,建立和谐的人际关系 ④早餐吃不吃没必要 ⑤多吃营养物质丰富的食物,不必参加体育锻炼 ⑥当受到挫折时,我会向我的朋友征求意见或寻求帮助 ⑦了解身体的结构和功能

A. ①② B. ③④ C. ④⑤ D. ⑥⑦

14. 某同学近来心情有些糟,为调节情绪,他采用了以下方法,你认为不合理的是 ()

- A. 通过听音乐、看电视、打球、下棋或散步等方式缓解不良情绪
- B. 通过摔枕头、打沙袋等方式,宣泄内心的烦恼
- C. 在上课时,大声说话或痛哭以缓解心中的不快
- D. 减少考试失误带来的痛苦,去找老师倾听安慰的话语

15. (2017 年枣庄市)身心健康对每个人来说都非常重要,下列做法或认识正确的是 ()

- A. 长时间玩手机
- B. 雾霾天不在户外锻炼
- C. 长期节食保持苗条身材
- D. 碳酸饮料代水喝



应用拓展

16. 请分析下列材料,回答相关问题:

第 69 届世界卫生大会于 2016 年 5 月 23 日在日内瓦举行。本次会议的议题包括突发疫情的(埃博拉、寨卡和黄热病)防控、流感病毒和疫苗的共享、慢性病的防治等。其中慢性病(指心脏病、癌症、糖尿病等)已成为危害人类健康的“头号杀手”。据统计,仅我国每年就有 370 万人因慢性病

死亡。为了远离疾病,专家建议戒烟、保持健康的饮食习惯……

(1)材料中提及的“健康”主要是指_____。
(填“生理健康”或“心理健康”)。

(2)不合理的饮食结构可能导致_____分泌不足,诱发糖尿病。

(3)吸烟是一个慢性致病的过程,它直接影响_____系统的功能。

(4) 流感病毒和疫苗作为_____进入人体后,刺激淋巴细胞产生相应的抗体。这种免疫类型属于_____免疫。

(5) 除了养成良好的饮食、卫生及生活习惯外,你还可以通过什么途径达到增强体质的目的?

_____。















































