

Đề kiểm tra 15 phút môn Sinh học lớp 8 bài: Vệ sinh hệ thần kinh

1. Những chất nào dưới đây đều là những chất kích thích ít gây nghiện?

- A. Hêrôin, cần xa, chè.
- B. Thuốc lá, chè, cà phê.
- C. Hêrôin, cần xa.
- D. Rượu, chè, cà phê.

2. Tìm các từ/cụm từ thích hợp điền vào chỗ trống để hoàn thành các câu sau:

"Ngủ là nhu cầu...(1)... của cơ thể. Giấc ngủ có tác dụng bảo vệ, ...(2)... hoạt động của hệ thần kinh, phải đảm bảo giấc ngủ ...(3)... đầy đủ, làm việc và nghỉ ngơi hợp lí, sống thanh thản, tránh lo âu, phiền muộn, tránh sử dụng ...(4)... cho hệ thần kinh".

A.

- 1. tâm lí
- 2. phục hồi khả năng
- 3. hằng ngày
- 4. các chất có hại

B.

- 1. sinh lí
- 2. phục hồi khả năng
- 3. quá
- 4. các chất có hại

C.

- 1. sinh lí
- 2. tăng cường
- 3. hằng ngày
- 4. các chất có hại

D.

- 1. sinh lí

2. phục hồi khả năng
 3. hằng ngày
 4. các chất có hại
3. Những chất nào dưới đây đều là những chất gây nghiện?
- A. Rượu, chè, cà phê.
 - B. Hêrôin, cần sa.
 - C. Thuốc lá, chè, cà phê.
 - D. Hêrôin, cần sa, chè.
4. Muốn có giấc ngủ tốt thì cần phải:
- A. Tạo một phản xạ chuẩn bị cho giấc ngủ.
 - B. Làm việc căng thẳng, thần kinh mệt mỏi để dễ ngủ và ngủ sâu.
 - C. Tạo một phản xạ cho giấc ngủ và tránh những yếu tố làm ảnh hưởng đến sức khỏe.
 - D. Tránh những yếu tố làm ảnh hưởng đến giấc ngủ (ăn quá no, dùng chất kích thích: cà phê, chè, rượu, thuốc lá... trước khi ngủ).
5. Hoạt động nào sau đây gây hại cho hệ thần kinh?
- A. Nơi làm việc phải thoáng, đủ ánh sáng, mát và yên tĩnh.
 - B. Hàng ngày làm việc có kế hoạch (khoa học).
 - C. Thức khuya để học tập và làm việc.
 - D. Bảo đảm giấc ngủ hàng ngày.
6. Chất nào không gây hại cho hệ thần kinh?
- A. Các vitamin và muối khoáng.
 - B. Rượu, bia.
 - C. Thuốc lá.
 - D. Các chất kích thích (hêrôin, thuốc phiện...).
7. Giấc ngủ có ý nghĩa quan trọng đối với sức khỏe vì:
- A. Giấc ngủ giúp hệ thần kinh điều khiển mọi hoạt động của cơ thể hiệu quả hơn.

- B. Giấc ngủ làm giảm mọi hoạt động cơ thể, tiết kiệm được năng lượng.
- C. Giấc ngủ làm giảm mọi hoạt động cơ thể, tiết kiệm được năng lượng và phục hồi hoạt động của hệ thần kinh.
- D. Giấc ngủ là một quá trình ức chế để bảo vệ và phục hồi khả năng hoạt động của hệ thần kinh.
8. Biện pháp nào dưới đây không phải là một biện pháp vệ sinh hệ thần kinh?
- A. Xây dựng một chế độ làm việc và nghỉ ngơi hợp lí.
- B. Làm việc gắng sức để có một giấc ngủ sâu, giúp phục hồi hệ thần kinh.
- C. Đảm bảo giấc ngủ hàng ngày để phục hồi khả năng làm việc của hệ thần kinh sau một ngày làm việc căng thẳng.
- D. Giữ cho tâm hồn luôn thanh thản, tránh suy nghĩ lo âu.
9. Tác hại của các chất kích thích là:
- A. Gây tê liệt hệ thần kinh.
- B. Gây ra những tệ nạn xã hội.
- C. Kích thích hệ thần kinh làm thần kinh căng thẳng, gây khó ngủ, ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe.
- D. Ăn ngủ kém, cơ thể gầy gò, yếu.
10. Tác hại của các chất gây nghiện là:
- A. Gây ra những tệ nạn xã hội.
- B. Kích thích hệ thần kinh làm thần kinh căng thẳng, gây khó ngủ, ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe.
- C. Gây tê liệt hệ thần kinh, ăn ngủ kém, cơ thể gầy yếu, gây ra những tệ nạn xã hội.
- D. Gây tê liệt hệ thần kinh, ăn ngủ kém, cơ thể gầy yếu.

Đáp án kiểm tra 15 phút môn Sinh học lớp 8 bài: Vệ sinh hệ thần kinh

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D	D	B	C	C	A	D	B	C	C



VnDoc - Tải tài liệu, văn bản pháp luật, biểu mẫu miễn phí

Mời các bạn xem tiếp tài liệu tại: <https://vndoc.com/tai-lieu-hoc-tap-lop-8>



VnDoc - Tải tài liệu, văn bản pháp luật, biểu mẫu miễn phí