

TRẮC NGHIỆM SINH 8 BÀI 54 CÓ ĐÁP ÁN

Câu 1. Giấc ngủ có ý nghĩa như thế nào với sức khỏe con người?

- A. Là thời gian tốt để gan đào thải chất độc.
- B. Mắt được nghỉ ngơi.
- C. Phục hồi hoạt động cho hệ thần kinh và các cơ quan.
- D. Cả 3 đáp án trên.

Câu 2. Điều kiện để có một giấc ngủ tốt là gì?

- A. Ngủ đúng giờ, thoải mái, ánh sáng phù hợp.
- B. Không cần điều kiện cụ thể nào cả.
- C. Sử dụng chất kích thích trước khi ngủ.
- D. Ngủ 4-5 tiếng một ngày.

Câu 3. Các chất gây nghiện như ma túy, thuốc lá,... có tác hại gì đối với cơ thể con người?

- A. Cơ thể suy yếu, dễ mắc bệnh nguy hiểm.
- B. Giảm hoạt động của trí óc.
- C. Suy giảm giống nòi.
- D. Cả 3 đáp án trên.

Câu 4. Chất làm suy giảm chức năng hệ thần kinh là

- A. Cocain.
- B. Thuốc lá.
- C. Ma túy.
- D. Rượu chè.

Câu 5. Yêu cầu nào dưới đây không đúng cho một cơ thể khỏe mạnh?

- A. Giữ gìn cho tâm hồn khỏe mạnh, tránh âu lo.
- B. Xây dựng một chế độ làm việc và nghỉ ngơi hợp lí.
- C. Đảm bảo có một giấc ngủ đủ hằng ngày.
- D. Cuối tuần chơi thì phải hết mình.

Câu 6. Tại sao không nên làm việc quá sức và thức quá khuya?

- A. Vì sẽ ảnh hưởng đến khả năng phục hồi hoạt động của hệ thần kinh và hoạt động của các hệ cơ quan khác.
- B. Vì sẽ ảnh hưởng đến người khác.
- C. Vì ảnh hưởng đến khả năng hoạt động của cơ thể.
- D. Vì thức khuya sẽ dẫn đến béo phì.

Câu 7. Giấc ngủ là

- A. khả năng nhắm mắt và thờ đều, không suy nghĩ của con người.
- B. kết quả của một quá trình ức chế tự nhiên để bảo vệ và phục hồi khả năng hoạt động của hệ thần kinh.
- C. kết quả của việc nhắm mắt và nghỉ ngơi.
- D. khả năng ức chế hoạt động của cơ thể.

Câu 8. Muốn có một giấc ngủ tốt thì cần phải

- A. Tạo một phản xạ chuẩn bị cho giấc ngủ.
- B. Uống cà phê trước khi đi ngủ 1 tiếng.
- C. Lo lắng áp lực phía công việc.
- D. Làm việc cật lực để hoàn thành đúng tiến độ.

Câu 9. Ý nào dưới đây không đúng?

- A. Cơ thể con người là một khối thống nhất.
- B. Sức khỏe con người phụ thuộc vào trạng thái của hệ thần kinh.
- C. Cơ thể con người điều khiển hoạt động theo suy nghĩ chứ không phải hệ thần kinh.
- D. Mọi hoạt động của con người đều chịu sự điều khiển, điều hòa và phối hợp của hệ thần kinh.

Câu 10. Những chất nào dưới đây gây hại đối với hệ thần kinh?

- A. Chất kích thích.
- B. Chất gây nghiện.
- C. Chất làm giảm chức năng hệ thần kinh.
- D. Cả 3 đáp án trên.

Câu 11. Mỗi ngày, một người trưởng thành nên ngủ trung bình bao nhiêu tiếng

- A. 5 tiếng
- B. 8 tiếng
- C. 9 tiếng
- D. 11 tiếng

Câu 12. Đồ uống nào dưới đây gây hại cho hệ thần kinh ?

- A. Nước khoáng
- B. Nước lọc
- C. Rượu
- D. Sinh tố chanh leo

Câu 13. Ban đêm, để dễ đi vào giấc ngủ, bạn không nên sử dụng đồ uống nào dưới đây

- A. Cà phê
- B. Trà atisô
- C. Nước rau má
- D. Nước khoáng

Câu 14. Để bảo vệ hệ thần kinh, chúng ta cần lưu ý điều nào sau đây

- A. Tất cả các phương án còn lại
- B. Giữ cho tâm hồn được thanh thản, tránh suy nghĩ lo âu
- C. Xây dựng một chế độ làm việc và nghỉ ngơi hợp lí
- D. Đảm bảo giấc ngủ hằng ngày để phục hồi chức năng của hệ thần kinh sau thời gian làm việc căng thẳng

Câu 15. Để có giấc ngủ tốt, chúng ta có thể áp dụng biện pháp nào sau đây

- A. Tắm nước ấm trước khi đi ngủ
- B. Thường xuyên luyện tập thể dục, thể thao
- C. Lắng nghe những bản nhạc du dương
- D. Tất cả các phương án còn lại

ĐÁP ÁN TRẮC NGHIỆM SINH 8 BÀI 54: VỆ SINH HỆ THẦN KINH

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