

Bài 54: Vệ sinh hệ thần kinh

Câu 1: Vì sao nói ngủ là nhu cầu sinh lí của cơ thể ?

- A. Vì đó là kết quả của quá trình ức chế tự nhiên sau một ngày làm việc của hệ thần kinh.
- B. Vì khi ngủ, khả năng làm việc của hệ thần kinh được phục hồi.
- C. Vì thời gian đi vào giấc ngủ đã được cài đặt sẵn trong cấu trúc hệ gen của loài người.
- D. Cả A và B.

Lời giải

- Bản chất của giấc ngủ là sự ức chế tự nhiên, khi ngủ các cơ quan trong cơ thể giảm sự hoạt động.

- Giấc ngủ có ý nghĩa rất lớn đối với sức khỏe con người: giúp phục hồi hệ thần kinh và các cơ quan khác trong cơ thể.

Đáp án cần chọn là: D

Câu 2: Trong các đối tượng dưới đây, đối tượng nào có thời gian ngủ mỗi ngày nhiều nhất?

- A. Người cao tuổi
- B. Thanh niên
- C. Trẻ sơ sinh
- D. Trẻ vị thành niên

Lời giải

Trẻ sơ sinh có thời gian ngủ mỗi ngày nhiều nhất.

Đáp án cần chọn là: C

Câu 3: 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

Lời giải

Người trưởng thành 1 ngày ngủ 7 – 8 tiếng.

Đáp án cần chọn là: B

Câu 4: Điều nào sau đây có thể gây cản trở đến giấc ngủ của bạn ?

- A. Tâm trạng bất ổn
- B. Tiếng ồn
- C. Ánh sáng mạnh
- D. Tất cả các phương án còn lại

Lời giải

Tâm trạng bất ổn, tiếng ồn, ánh sáng mạnh đều có thể gây cản trở đến giấc ngủ.

Đáp án cần chọn là: D

Câu 5: 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

Lời giải

Không nên sử dụng cà phê trước khi đi ngủ, vì cà phê gây kích thích thần kinh, gây mất ngủ.

Đáp án cần chọn là: A

Câu 6: 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

Lời giải

Để có giấc ngủ tốt, chúng ta có thể

- Tắm nước ấm trước khi đi ngủ
- Thường xuyên luyện tập thể dục, thể thao
- Lắng nghe những bản nhạc du dương

Đáp án cần chọn là: D

Câu 7: Loại đồ uống nào dưới đây có tác dụng an thần, giảm căng thẳng thần kinh và chống mất ngủ?

- A. Trà tâm sen
- B. Trà móc câu
- C. Trà sâm
- D. Tất cả các phương án còn lại

Lời giải

Trà tâm sen có tác dụng an thần, giảm căng thẳng thần kinh và chống mất ngủ.

Đáp án cần chọn là: A

Câu 8: Để bảo vệ hệ thần kinh, chúng ta cần lưu ý điều nào sau đây ?

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

Lời giải

Để bảo vệ hệ thần kinh, chúng ta cần lưu ý:

- + Đảm bảo giấc ngủ hàng ngày để phục hồi khả năng làm việc của hệ thần kinh sau một ngày làm việc căng thẳng
- + Giữ cho tâm hồn được thanh thản, tránh suy nghĩ lo âu
- + Xây dựng một chế độ làm việc và nghỉ ngơi hợp lí

Đáp án cần chọn là: D

Câu 9: Đồ uống nào dưới đây gây hại cho hệ thần kinh?

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

Lời giải

Rượu gây hại cho hệ thần kinh.

Đáp án cần chọn là: C

Câu 10: Chất nào dưới đây có hại cho hệ thần kinh ?

- A. Côcain
- B. Hêrôin
- C. Cafêin
- D. Tất cả các phương án còn lại

Lời giải

Caffein có tác dụng trên hệ thần kinh gây chứng mất ngủ, căng thẳng gây ảnh hưởng đến cả hệ thống tim mạch.

Heroin có tác dụng làm ức chế làm giảm hoạt động của não bộ và hệ thống thần kinh, huỷ hoại sức khoẻ, làm mất khả năng lao động, học tập, làm cho thần kinh người nghiện bị tổn hại.

Cocain là một chất kích thích mạnh hệ thần kinh trung ương, gây các hưng phấn thái quá, tiếp theo là cảm giác khó chịu, trầm cảm...

Đáp án cần chọn là: D

VIETJACK.COM