

KIỂM TRA LƯỢNG GIÁ TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHOẺ

Điểm:	Trường TH, THCS và THPT Quốc tế Á Châu Cơ sở: Lớp:
--------------	---

Bài: HIỂU VÀ TỐI ƯU HOÁ GIÁC NGỦ ĐỂ CẢI THIỆN SỨC KHOẺ

Câu 1 (1đ): Chu kỳ ngủ REM có vai trò gì trong quá trình học tập và ghi nhớ?

- ☐ Tăng cường khả năng tập trung nhưng không ảnh hưởng đến trí nhớ
- ☐ Giúp não bộ sắp xếp và lưu trữ ký ức, quan trọng cho trí nhớ
- ☐ Là giai đoạn ngủ sâu nhất giúp phục hồi thể chất
- ☐ Chỉ xảy ra vào đầu giấc ngủ và không quan trọng

Câu 2 (1đ): Melatonin có vai trò gì trong điều hòa giấc ngủ?

- ☐ Kích thích não bộ tỉnh táo
- ☐ Ức chế hoạt động của hệ thần kinh
- ☐ Giúp cơ thể nhận biết tín hiệu buồn ngủ
- ☐ Là hormone giúp giảm căng thẳng nhanh chóng

Câu 3 (0.5đ): Yếu tố nào sau đây có thể ảnh hưởng tiêu cực đến giấc ngủ?

- ☐ Uống trà xanh trước khi ngủ
- ☐ Thiền hoặc đọc sách nhẹ trước khi ngủ
- ☐ Tắt thiết bị điện tử 1 giờ trước khi ngủ
- ☐ Giữ nhiệt độ phòng ngủ từ 18 - 22°C

Câu 4 (0.5đ): Giáo viên nên áp dụng biện pháp nào để có giấc ngủ chất lượng?

- ☐ Ngủ và thức dậy vào thời gian cố định hàng ngày
- ☐ Uống cà phê để tránh cảm giác mệt mỏi ban ngày
- ☐ Ngủ bù nhiều vào cuối tuần nếu thiếu ngủ ngày thường
- ☐ Sử dụng thiết bị điện tử đến khi buồn ngủ

Câu 5 (1đ): Giấc ngủ đứt quãng có thể gây hậu quả gì?

- ☐ Vẫn đảm bảo phục hồi thể chất nhưng ảnh hưởng tinh thần
- ☐ Gây mệt mỏi dù tổng thời gian ngủ đủ
- ☐ Không ảnh hưởng nếu tổng số giờ ngủ đạt mức khuyến nghị
- ☐ Chỉ ảnh hưởng nếu giấc ngủ kéo dài dưới 4 giờ

Câu 6 (0.5đ): Thời điểm lý tưởng để kết thúc tập thể dục trước khi ngủ là?

- ☐ Ngay trước khi ngủ để cơ thể mệt mỏi dễ ngủ hơn
- ☐ 10 - 20 phút trước khi ngủ
- ☐ 60 - 90 phút trước khi ngủ
- ☐ Không quan trọng, tập lúc nào cũng được

Câu 7 (0.5đ): Ngủ quá nhiều có thể gây ảnh hưởng gì đến sức khỏe?

- ☐ Không ảnh hưởng nếu ngủ theo nhu cầu cơ thể
- ☐ Có thể gây mệt mỏi và giảm khả năng tập trung
- ☐ Chỉ gây ảnh hưởng nếu ngủ trên 12 giờ mỗi ngày
- ☐ Giúp cơ thể khỏe mạnh hơn

Câu 8 (1đ): Tại sao ánh sáng xanh từ điện thoại có thể làm giảm chất lượng giấc ngủ?

- ☐ Kích thích não bộ, giảm sản xuất melatonin
- ☐ Chỉ gây mệt mỏi nhưng không ảnh hưởng giấc ngủ
- ☐ Làm tăng sản xuất melatonin giúp ngủ nhanh hơn
- ☐ Không ảnh hưởng nếu chỉ dùng dưới 5 phút trước khi ngủ

Câu 9 (1đ): Điều gì xảy ra khi cơ thể không ngủ đủ giấc trong thời gian dài?

- ☐ Tăng khả năng tập trung do cơ thể thích nghi với thiếu ngủ
- ☐ Giảm hiệu suất làm việc và tăng nguy cơ bệnh lý
- ☐ Cơ thể tự điều chỉnh và không bị ảnh hưởng lâu dài
- ☐ Chỉ gây ảnh hưởng nếu ngủ dưới 4 tiếng mỗi đêm

Câu 10 (1đ): Giấc ngủ có tác động thế nào đến hệ miễn dịch?

- ☐ Giúp cơ thể sản sinh nhiều kháng thể hơn
- ☐ Không ảnh hưởng nhiều đến hệ miễn dịch
- ☐ Chỉ quan trọng khi bị bệnh
- ☐ Chỉ ảnh hưởng nếu ngủ dưới 5 tiếng mỗi đêm

Câu 11 (1đ): Nối các thành phần cột A với thành phần cột B sao cho phù hợp

(Ghép các cặp tương ứng về độ tuổi và thời gian ngủ)

Cột A	Cột B
7 - 9 giờ	Trên 64 tuổi
9 - 11 giờ	Từ 18 - 64 tuổi
10 - 13 giờ	Từ 6 - 13 tuổi
7 - 8 giờ	Từ 3 - 5 tuổi

Câu 12 (1đ): Nối các thành phần cột A với thành phần cột B sao cho phù hợp

(Ghép các cặp tương ứng về giai đoạn chu kỳ ngủ và đặc điểm)

Cột A	Cột B
Giai đoạn NREM 2	Ngủ nông, dễ bị đánh thức
Giai đoạn NREM 1	Ngủ sâu, phục hồi thể chất
Giai đoạn REM	chiếm 45 % thời gian giấc ngủ
Giai đoạn NREM 3	Hình thành ký ức, giấc mơ

..... HẾT