

Câu 1. Nước uống cần phải đun sôi:

- A. để diệt khuẩn và loại bỏ một số chất độc.
- B. để làm hòa tan các chất rắn có trong nước.
- C. để làm tách khỏi các chất rắn có trong nước.
- D. để làm cho mùi của nước dễ chịu hơn.

Câu 2. Quá trình con người lấy thức ăn, nước, không khí từ môi trường và thải ra môi trường các chất cặn bã gọi là:

- A. quá trình tiêu hóa.
- B. quá trình trao đổi chất.
- C. quá trình bài tiết.
- D. quá trình hô hấp.

Câu 3. Thành phần chính của không khí gồm:

- A. khí Ni tơ.
- B. khí Ô xy
- C. khí Ô xy và khí Ni tơ
- D. khí Các bonic

Câu 4. Lớp không khí bao quanh trái đất được gọi là:

- A. thạch quyển
- B. khí quyển.
- C. sinh quyển.
- D. thủy quyển.

Câu 5. Hãy điền chữ Đ trước ý đúng và chữ S trước ý sai vào □:

Để phòng tránh tai nạn đuối nước cần chú ý :

- ☐ A. Lội qua sông, suối khi trời mưa lũ, dông bão.
- ☐ B. Chỉ tập bơi khi có người lớn và phương tiện cứu hộ.
- ☐ C. Không chơi đùa gần ao hồ, sông, suối.
- ☐ D. Đi tập bơi khi có phao mà không cần người lớn đi cùng.

Câu 7. Chất béo có vai trò:

- A. giàu năng lượng và giúp cơ thể hấp thụ một số vi-ta-min (A, D, E, K).
- B. không có giá trị dinh dưỡng nhưng rất cần thiết để đảm bảo hoạt động bình thường của bộ máy tiêu hóa.
- C. tham gia vào việc xây dựng cơ thể, tạo ra các men thúc đẩy và điều khiển hoạt động sống.
- D. giúp cơ thể phòng chống bệnh.

Câu 8. Nguyên nhân gây nên bệnh béo phì là do :

- A. ăn quá nhiều hoa quả, thức ăn nhiều chất dinh dưỡng.
- B. ăn nhiều thức ăn chứa chất dinh dưỡng béo, vận động ít.
- C. ăn nhiều thức ăn béo, nhiều mỡ.
- D. ít thay đổi món ăn

Câu 9. Chúng ta nên ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món ăn vì:

- A. mỗi loại thức ăn chỉ cung cấp một số chất dinh dưỡng nhất định ở những tỉ lệ khác nhau.
- B. không một loại thức ăn nào có thể cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng.
- C. giúp ta ăn ngon miệng.
- D. vừa giúp ta ăn ngon miệng, vừa cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho cơ thể.

Câu 10. Để phòng bệnh do thiếu i - ốt, hằng ngày, chúng ta nên sử dụng:

- A. muối tinh.
- B. bột ngọt.
- C. chất bột đường.
- D. muối hoặc bột canh có bổ sung i - ốt.

Câu 11. Đúng ghi Đ, sai ghi S vào ô ☐ :

☐ A. Nước bị ô nhiễm là nước có một trong các dấu hiệu sau: có màu, có chất bẩn, có mùi hôi, có chứa các vi sinh vật gây bệnh nhiều quá mức cho phép hoặc chứa các chất hòa tan có hại cho sức khỏe.

☐ B. Nước sạch là nước không mùi, không vị, chứa các vi sinh vật.

☐ C. Nước sạch là nước trong suốt, không màu, không mùi, không vị, không chứa các vi sinh vật hoặc các chất hòa tan có hại cho sức khỏe con người.

☐ D. Nước sạch là nước trong suốt, không màu, có các chất hòa tan.

Câu 12. Thức ăn chứa nhiều chất béo là:

A. thịt, cá, cua.

B. đậu cô ve, đậu nành, rau cải.

C. gạo, bún, khoai lang, bắp

D. sữa bò, dừa, mỡ lợn.

Câu 13. Hiện tượng nước trong tủ lạnh biến thành nước đá là hiện tượng:

A. ngưng tụ

B. bay hơi

C. đông đặc

D. nóng chảy

Câu 14. Khi tham gia giao thông đường thủy ta cần:

A. Mặc áo phao.

B. ngồi gần người biết bơi.

C. chấp hành tốt quy định về an toàn giao thông đường thủy.

D. ngồi giữa thuyền.

Câu 15. Lớp không khí bao quanh trái đất được gọi là:

A. thạch quyển

B. khí quyển.

C. sinh quyển.

D. thủy quyển.

Câu 8. Hãy điền chữ Đ trước ý đúng và chữ S trước ý sai vào ☐.

A. Muốn tránh béo phì cần ăn uống hợp lí, điều độ, năng rèn luyện, vận động.

B. Béo phì ở trẻ em không phải là bệnh nên cứ để các em ăn uống thoải mái.