

KIỂM TRA LƯỢNG GIÁ TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHOẺ

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

Bài: Phòng chống bệnh cong vẹo cột sống, tật khúc xạ

Câu 1 (2đ): Những yếu tố nào sau đây gây cong vẹo cột sống: (tích chọn vào ô vuông các ý đúng)

- ☐ Ngồi học đúng tư thế, bàn ghế phù hợp với chiều cao.
- ☐ Mang balo quá nặng, sai cách.
- ☐ Tập thể dục thường xuyên, rèn luyện sức khỏe.
- ☐ Sử dụng thiết bị điện tử (điện thoại, máy tính) quá nhiều.

Câu 2 (1đ): Hành động nào sau đây giúp phòng ngừa tật khúc xạ: (tích chọn vào ô vuông các ý đúng)

- ☐ Đọc sách, viết bài trong điều kiện ánh sáng đầy đủ, hợp lý.
- ☐ Giữ khoảng cách phù hợp khi đọc sách (2 mắt các sách vở khoảng 25-30 cm).
- ☐ Cho mắt nghỉ ngơi sau mỗi 20-30 phút sử dụng thiết bị điện tử.
- ☐ Khám mắt định kỳ 6 tháng/lần để phát hiện sớm và điều trị kịp thời các tật khúc xạ.

Câu 3 (2đ): Kéo thả các từ vào ô hình thích hợp



Đầu cổ hơi ngả về phía trước

Thân thẳng

Cẳng chân và đùi tạo thành 1 góc tối ưu là 90^0

Hai tay để ngay ngắn trên mặt bàn

Câu 4 (1đ): Dấu hiệu nào sau đây biểu hiện của tật cong vẹo cột sống: (tích chọn vào ô vuông các ý đúng)

- ☐ Hai vai cao thấp không đều.
- ☐ Cột sống gù hoặc vẹo sang một bên.
- ☐ Thường xuyên bị đau lưng, mỏi vai gáy.
- ☐ Chiều cao phát triển không cân đối.

Câu 5 (2đ): Biện pháp nào sau đây hiệu quả trong việc điều trị tật khúc xạ: (tích chọn vào ô vuông các ý đúng)

- ☐ Đeo kính theo chỉ định của bác sĩ chuyên khoa mắt.
- ☐ Tập các bài tập thể dục cho mắt thường xuyên.
- ☐ Sử dụng thuốc nhỏ mắt không rõ nguồn gốc, xuất xứ.
- ☐ Phẫu thuật điều trị tật khúc xạ (khi cần thiết).

Câu 6 (1đ): Cách bảo quản mắt kính đúng bao gồm: (tích chọn vào ô vuông các ý đúng)

- ☐ Lau kính bằng khăn mềm, sạch sau khi sử dụng.
- ☐ Cất kính vào hộp đựng khi không sử dụng.
- ☐ Đeo kính khi tắm hoặc chơi thể thao.
- ☐ Vệ sinh kính bằng nước rửa kính chuyên dụng.

Câu 7 (1đ): Kéo thả các từ vào ô hình thích hợp

