**BÀI TẬP TRẮC NGHIỆM GDCD 6 BÀI 1:**

**TỰ CHĂM SÓC, RÈN LUYỆN THÂN THỂ**

**Câu 1:**  Những việc làm nào sau đây là biểu hiện của biết tự chăm sóc, rèn luyện thân thể?

**A.** Mỗi buổi sáng, Đông đều tập thể dục

**B.** Khi ăn cơm, Hà không ăn vội vàng mà từ tốn nhai kĩ

**C.** Hằng ngày, Bắc đều súc miệng bằng nước muối

**D.** Cả ba đều đúng

**Câu 2:**  Có người rủ em hút thuốc lá em sẽ làm gì?

**A.**  Em sẽ hút thử vì em nghĩ hút thuốc lá 1 lần sẽ không sao.

**B.**  Em sẽ không hút vì hút thuốc lá có hại cho sức khỏe.

**C.**  Em sẽ hút vì hút thuốc lá không có hại gì cho sức khỏe.

**D.**  Đáp án A và C.

**Câu 3:**  Có sức khỏe tốt sẽ giúp chúng ta:

**A.** Có nhiều thời gian để chơi game **B.** Học tập và lao động hiệu quả

**C.** Sống lạc quan, vui vẻ **D.** Cả B và C đều đúng

**Câu 4:**  Bạn A nói chuyện với em bạn bị ho ra máu nhiều lần và kéo dài, em sẽ khuyên bạn như thế nào ?

**A.**  Khuyên bạn đi viện khám để kiểm tra sức khỏe.

**B.**  Không quan tâm.

**C.**  Lặng im.

**D.**  Nói với bạn là không phải đi khám, không có gì nguy hiểm.

**Câu 5:**  Phòng bệnh hơn chữa bệnh là:

**A.**  Nội dung của tự chăm sóc, rèn luyện thân thể.

**B.**  Ý nghĩa của tự chăm sóc, rèn luyện thân thể.

**C.**  Cách rèn luyện sức khỏe.

**D.**  Nội dung rèn luyện sức khỏe.

**Câu 6:**  Việc làm thể hiện việc không chăm sóc, sức khỏe là:

**A.**  Hút thuốc lá. **B.**  Chơi cầu lông.

**C.**  Đánh răng trước khi đi ngủ. **D.**  Chơi đá bóng.

**Câu 7:**  Để tự chăm sóc, rèn luyện thân thể ta phải làm gì?

**A.** Xem ti vi thường xuyên

**B.** Thường xuyên đi kiểm tra sức khỏe

**C.** Vì sợ muộn học nên Hùng ăn cơm vội vàng

**D.** Nam hằng ngày không vệ sinh cá nhân

**Câu 8:**  Tác hại của việc nghiện thuốc lá, rượu, bia đến sức khỏe con người?

**A.** ảnh hưởng đến sức khỏe người dùng

**B.** ảnh hưởng đến mọi người xung quanh và xã hội

**C.** cả A và B đều đúng

**D.** cả A và B đều sai

**Câu 9:**  Sức khỏe có ý nghĩa ?

**A.**  Sức khoẻ là vốn quý của con người.

**B.**  Sức khoẻ tốt giúp chúng ta học tập, lao động có hiệu quả, có cuộc sống lạc quan, vui tươi hạnh phúc.

**C.**  Sức khỏe giúp chúng ta lạc quan, vui tươi hạnh phúc.

**D.**  Cả A và B.

**Câu 10:**  Việc làm thể hiện việc chăm sóc, sức khỏe là:

**A.**  Đi khám định kỳ. **B.**  Chơi game thâu đêm.

**C.**  Hút ma túy đá. **D.**  Đua xe trái phép.

**Câu 11:**  Ngày thế giới vì sức khỏe là:

**A.**  7/4. **B.**  4/7. **C.**  7/5. **D.**  5/7.

**Câu 12:**  Sau khi em đi chơi đá bóng về mồ hôi đầm đìa, quần áo bị lấm bẩn em sẽ:

**A.**  Đi tắm ngay cho mát. **B.**  Ngồi nghỉ một lát rồi mới đi tắm.

**C.**  Đi thay quần áo cho đỡ bẩn. **D.**  Bật điều hòa ngồi cho mát rồi đi tắm.

**Câu 13:**  Ngày thế giới chống hút thuốc lá:

**A.**  30/5. **B.**  31/5. **C.**  29/5. **D.**  28/5.

**Câu 14:**  Ngày thế giới phòng chống ma túy là:

**A.**  24.6. **B.**  25/6. **C.**  26/6. **D.**  27/6.

**Câu 15:**  Ý nào không đúng với việc tự chăm sóc sức khỏe?

**A.** Ăn uống điều độ đủ chất dinh dưỡng

**B.** Hằng ngày luyện tập thể dục thể thao

**C.** Không cần chăm sóc sức khỏe, bị bệnh đi tới bác sĩ uống thuốc sẽ khỏi

**D.** Phòng bệnh hơn chữa bệnh

**ĐÁP ÁN**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | D | 4 | A | 7 | B | 10 | A | 13 | B |
| 2 | B | 5 | C | 8 | C | 11 | A | 14 | C |
| 3 | D | 6 | A | 9 | D | 12 | B | 15 | C |