



Ngày/...../ 2020

Họ và tên HS: Lớp 2/...

1. Hằng ngày, em nên làm gì để cơ và xương phát triển tốt?
 - a. Luyện tập thể dục, làm việc vừa sức
 - b. Ăn uống đủ chất
 - c. Cả hai ý trên
2. Muốn xương phát triển tốt các em cần có thói quen gì?
 - a. Ngồi học ngay ngắn
 - b. Không mang vác vật nặng
 - c. Cả hai ý trên
3. Nhờ đâu mà các bộ phận của cơ thể có thể cử động được?
 - a. Nhờ cơ bám vào xương
 - b. Nhờ hệ cơ
 - c. Nhờ bộ xương
4. Em nên làm gì để cơ được săn chắc?
 - a. Ăn uống đầy đủ
 - b. tập thể dục đều đặn
 - c. cả hai ý trên
5. Tại sao chúng ta nên ăn chậm, nhai kỹ?
 - a. Tránh bị nghẹn và hóc xương
 - b. Thức ăn được nghiền nát tốt hơn
 - c. Cả hai ý trên
6. Vì sao chúng ta không nên chạy nhảy, nô đùa sau khi ăn no?
 - a. Dễ bị đau dạ dày
 - b. Cơ thể cần được nghỉ ngơi để dạ dày tiêu hóa thức ăn tốt
 - c. Cả hai ý trên
7. Em nên ăn, uống như thế nào để cơ thể khỏe mạnh?
 - a. Ăn uống đầy đủ để cơ thể khỏe mạnh
 - b. Ăn buổi sáng
 - c. Ăn buổi trưa
8. Trước khi và sau bữa ăn em nên làm gì?
 - a. Rửa tay
 - b. Xúc miệng, rửa tay bằng xà phòng và nước sạch
 - c. Xúc miệng
9. Rửa tay như thế nào là sạch và hợp vệ sinh?
 - a. Rửa dưới vòi nước và xà phòng
 - b. Rửa bằng nước
 - c. Rửa bằng thau nước