



***Khoanh vào chữ cái đặt trước câu trả lời đúng:**

Câu 1: Vai trò của chất đạm là:

- a. Xây dựng và đổi mới cơ thể.
- 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 các hoạt động sống.
- d. Giàu năng lượng và giúp cơ thể hấp thụ một số vi-ta-min (A,D,E,K).

Câu 2: Những cơ quan nào sau đây trực tiếp tham gia vào quá trình trao đổi chất ở người ?

- a. Tiêu hóa, hô hấp, bài tiết.
- b. Tiêu hóa, hô hấp, tuần hoàn.
- c. Tiêu hóa, hô hấp, bài tiết, tuần hoàn.
- d. Tiêu hóa, hô hấp, bài tiết, khí quản.

Câu 3: Khi bơi hoặc tập bơi, cần chú ý:

- a. Tuân thủ các quy định của bể bơi.
- b. Ăn thật no trước khi bơi.
- c. Chọn nơi vắng vẻ để bơi hoặc tập bơi.

Câu 4: Vòng tuần hoàn của nước trong tự nhiên là.

- a. Hiện tượng nước bay hơi thành hơi nước.
- b. Từ hơi nước ngưng tụ thành nước.
- c. Hiện tượng nước bay hơi thành hơi nước, rồi từ hơi nước ngưng tụ thành nước xảy ra và lặp đi lặp lại.

Câu 5: Mất nước từ bao nhiêu phần trăm trọng lượng cơ thể con người sẽ chết?

- a. 10 – 20%
- b. 20 – 30%
- c. 30 – 40%
- d. 35 – 45%

Câu 6 : Em hãy điền từ thích hợp vào chỗ chấm:

a) Không khí gồm hai thành phần chính là : khí duy trì sự cháy và khí không duy trì sự cháy.

b) Ngoài hai thành phần chủ yếu trên, không khí còn chứa các thành phần khác như:

.....

Câu 7: Trong những trường hợp nào chúng ta cần phải dùng bình ô-xi?

.....

.....

.....



***Khoanh vào chữ cái đặt trước câu trả lời đúng:**

Câu 1: Quá trình lấy thức ăn, nước uống, không khí từ môi trường xung quanh để tạo ra chất riêng cho cơ thể và thải ra những chất thừa cặn bã ra môi trường được gọi chung là quá trình gì?

- a. Quá trình hô hấp. c. Quá trình trao đổi chất.
b. Quá trình tiêu hóa. d. Quá trình bài tiết.

Câu 2: Thức ăn chứa nhiều chất khoáng, vi-ta-min và chất xơ là:

- a. Cải bắp. b. Óc.
c. Trứng. d. Dầu ăn.

Câu 3: Cần phải ăn uống như thế nào để phòng tránh được bệnh suy dinh dưỡng?

- a. Ăn uống đủ chất dinh dưỡng, đặc biệt ăn muối có bổ sung i-ốt.
b. Ăn uống hợp lí, rèn thói quen ăn uống điều độ, ăn chậm, nhai kĩ, năng rèn luyện, vận động, đi bộ và tập thể dục, thể thao.
c. Ăn uống đầy đủ, đề phòng các bệnh truyền nhiễm, bệnh tiêu chảy và các bệnh đường ruột khác.
d. Ăn sạch, uống sạch, không ăn thức ăn ôi thiu, không ăn thức ăn bị ruồi, gián, chuột bò vào.

Câu 4: Hiện tượng ứng dụng nào sau đây chứng tỏ không khí có thể bị nén, giãn?

- a. Bịt mũi ta thấy khó chịu. b. Bơm xe.
c. Khi úp cốc vào ngọn nến đang cháy thì nến sẽ tắt.

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

Dưới đây là một số lời khuyên về chế độ ăn uống đối với sức khỏe:

- a. Muốn tránh béo phì cần phải ăn uống hợp lí, điều độ, năng rèn luyện vận động.
b. Béo phì ở trẻ em không phải là bệnh nên cứ ăn uống thoải mái.
c. Trẻ em không được ăn uống đủ lượng và đủ chất sẽ bị suy dinh dưỡng.
d. Khi bị bất cứ bệnh gì cũng cần ăn kiêng cho chóng khỏi.

Câu 6: Hãy điền các từ sau đây vào chỗ chấmtrong các câu dưới đây cho phù hợp:(ngưng tụ, bay hơi, giọt nước, hơi nước, các đám mây)

- a. Nước ở sông, hồ, suối, biển thường xuyênvào không khí.
b. bay lên cao gặp lạnh thành những hạt nước rất nhỏ, tạo nên.....
c. Các có trong các đám mây rơi xuống đất tạo thành mưa.

Câu 7: Nêu ví dụ chứng tỏ con người đã vận dụng các tính chất của nước vào cuộc sống:

Nước chảy từ trên cao xuống

.....

Nước có thể hòa tan một số chất

.....