Trắc nghiệm Sinh học 8 Bài 54 (có đáp án): Vệ sinh hệ thần kinh

**Câu 1:** Giấc ngủ có ý nghĩa như thế nào với sức khỏe con người?

**A.** Là thời gian tốt để gan đào thải chất độc.

**B.** Mắt được nghỉ ngơi.

**C.** Phục hồi hoạt động cho hệ thần kinh và các cơ quan.

**D.** Cả 3 đáp án trên.

**đáp án**

**Chọn đáp án:**D

**Giải thích:**Giấc ngủ là để cơ thể nghỉ ngơi sau một ngày dài hoạt động, là thời gian tốt để đào thải chất độc, phục hồi hoạt động cho hệ thần kinh và các cơ quan, đặc biệt là mắt.

**Câu 2:** Điều kiện để có một giấc ngủ tốt là gì?

**A.** Ngủ đúng giờ, thoải mái, ánh sáng phù hợp.

**B.** Không cần điều kiện cụ thể nào cả.

**C.** Sử dụng chất kích thích trước khi ngủ.

**D.** Ngủ 4-5 tiếng một ngày.

**đáp án**

**Chọn đáp án:**A

**Giải thích:**Ngủ đúng giờ, nằm ở nơi thoải má, ánh sáng phù hợp là 1 trong những điều kiện để có một giấc ngủ tốt.

**Câu 3:** Các chất gây nghiện như ma túy, thuốc lá,… có tác hại gì đối với cơ thể con người?

**A.** Cơ thể suy yếu, dễ mắc bệnh nguy hiểm.

**B.** Giảm hoạt động của trí óc.

**C.** Suy giảm giống nòi.

**D.** Cả 3 đáp án trên.

**đáp án**

**Chọn đáp án:**D

**Giải thích:**Các chất gây nghiện như ma túy, thuốc lá,… có tác hại đối với cơ thể con người: cơ thể suy yếu, dễ mắc bệnh nguy hiểm, giảm hoạt động của trí óc, suy giảm giống nòi.

**Câu 4:** Chất làm suy giảm chức năng hệ thần kinh là

**A.** Cocain.

**B.** Thuốc lá.

**C.** Ma túy.

**D.** Rượu chè.

**đáp án**

**Chọn đáp án:**A

**Giải thích:**Cocain là chất làm suy giảm chức năng hệ thần kinh.

**Câu 5:** Yêu cầu nào dưới đây không đúng cho một cơ thể khỏe mạnh?

**A.** Giữ gìn cho tâm hồn khỏe mạnh, tránh âu lo.

**B.** Xây dựng một chết độ làm việc và nghỉ ngơi hợp lí.

**C.** Đảm bảo có một giấc ngủ đủ hằng ngày.

**D.** Cuối tuần chơi thì phải hết mình.

**đáp án**

**Chọn đáp án:**D

**Giải thích:**Yêu cầu của một cơ thể khỏe mạnh là: giữ gìn cho tâm hồn khỏe mạnh, tránh âu lo, xây dựng một chết độ làm việc và nghỉ ngơi hợp lí, đảm bảo có một giấc ngủ đủ hằng ngày.

**Câu 6:** Tại sao không nên làm việc quá sức và thức quá khuyu?

**A.** Vì sẽ ảnh hưởng đến khả năng phục hồi hoạt động của hệ thần kinh và hoạt động của các hệ cơ quan khác.

**B.** Vì sẽ ảnh hưởng đến người khác.

**C.** Vì ảnh hưởng đến khả năng hoạt động của cơ thể.

**D.** Vì thức khuyu sẽ dẫn đến béo phì.

**đáp án**

**Chọn đáp án:**A

**Giải thích:**Không nên làm việc quá sức và thức quá khuyu vì sẽ ảnh hưởng đến khả năng phục hồi hoạt động của hệ thần kinh và hoạt động của các hệ cơ quan khác.

**Câu 7:** Giấc ngủ là

**A.** khả năng nhắm mắt và thở đều, không suy nghĩ của con người.

**B.** kết quả của một quá trình ức chế tự nhiên để bảo vệ và phục hồi khả năng hoạt động của hệ thần kinh.

**C.** kết quả của việc nhắm mắt và nghỉ ngơi.

**D.** khả năng ức chế hoạt động của cơ thể.

**đáp án**

**Chọn đáp án:**B

**Giải thích:**Giấc ngủ là kết quả của một quá trình ức chế tự nhiên để bảo vệ và phục hồi khả năng hoạt động của hệ thần kinh.

**Câu 8:** Muốn có một giấc ngủ tốt thì cần phải

**A.** Tạo một phản xạ chuẩn bị cho giấc ngủ.

**B.** Uống cà phê trước khi đi ngủ 1 tiếng.

**C.** Lo lắng áp lực phía công việc.

**D.** Làm việc cật lực để hoàn thành đúng tiến độ.

**đáp án**

**Chọn đáp án:**A

**Giải thích:**Muốn có một giấc ngủ tốt thì cần phải tạo một phản xạ chuẩn bị cho giấc ngủ.

**Câu 9:** Ý nào dưới đây không đúng?

**A.** Cơ thể con người là một khối thống nhất.

**B.** Sức khỏe con người phụ thuộc vào trạng thái của hệ thần kinh.

**C.** Cơ thể con người điều khiển hoạt động theo suy nghĩ chứ không phải hệ thần kinh.

**D.** Mọi hoạt động của con người đều chịu sự điều khiển, điều hòa và phối hợp của hệ thần kinh.

**đáp án**

**Chọn đáp án:**C

**Giải thích:**Con người hoạt động theo suy nghĩ và cả hệ thần kinh. Ví dụ con người không thể bắt tim ngừng đập được,

**Câu 10:** Những chất nào dưới đây gây hại đối với hệ thần kinh?

**A.** Chất kích thích.

**B.** Chất gây nghiện.

**C.** Chất làm giảm chức năng hệ thần kinh.

**D.** Cả 3 đáp án trên.

**đáp án**

**Chọn đáp án:**D

**Giải thích:**Chất gây hại đối với hệ thần kinh là chất kích thích, chất gây nghiện, chất làm giảm chức năng hệ thần kinh.