

## 人教统编版小学四年级上册道德与法治

### 7.健康看电视习题（含解析）（1）

#### 一、填空题

1. 如果长时间看电视，就会影响我们（\_\_\_\_\_）的学习和生活。
2. 看电视的约定中，合理的是先安排（\_\_\_\_\_）活动时间，后安排看电视时间。
3. 如果长时间沉溺于看电视，会影响我们正常的（\_\_\_\_\_）和（\_\_\_\_\_）。
4. 丰富多彩的电视节目有着巨大的诱惑力，不知不觉中，抢走了我们太多的时间，除了抢走时间，还抢走了（\_\_\_\_\_）、（\_\_\_\_\_）等。
5. 偶尔玩一下网络游戏，能起到休息、放松的作用，但沉迷于网络游戏就会给身心带来伤害，我们可以采取（\_\_\_\_\_）、（\_\_\_\_\_）等方法来避免沉迷网络游戏。
6. 电视换台的瞬间，是对（\_\_\_\_\_）刺激最大的时候。
7. 电视机就像一个神奇的（\_\_\_\_\_）。
8. （\_\_\_\_\_）是个神奇的“宝盒”，里面装着许多精彩纷呈的节目。
9. 要想发挥看电视（\_\_\_\_\_）的一面，避免不利的一面，就要做到看电视有（\_\_\_\_\_）。
10. 电视里有许多非常精彩的节目，我最喜欢的是（\_\_\_\_\_），因为（\_\_\_\_\_）。

#### 二、选择题

11. 下面属于一种健康生活方式的是（ ）。  
A. 关掉电视；打开生活      B. 打开电视；尽享生活      C. 打开网络；沉迷其中
12. 看电视（ ）小时左右，应把视线转向稍远的地方，或闭会眼睛稍作休息。  
A. 一个                      B. 半个                      C. 两个                      D. 三个
13. 小学生对待电视、互联网的正确态度是（ ）。  
A. 讨厌，远离      B. 合理利用      C. 喜欢，迷恋      D. 拒绝使用
14. 看电视（ ），应该把视线转向稍远的地方稍作休息。  
A. 一小时左右                      B. 半小时左右                      C. 两小时左右
15. 我国小学生的近视发病率是（ ）。  
A. 20%                              B. 85%                              C. 75%
16. 盯着电视的时间不宜过长，（ ）左右应该休息一下。  
A. 一小时                              B. 半小时                              C. 两小时
17. 平时你长时间看电视，你的眼睛会对你说（ ）。  
①大量的辐射损害着我 ②我流泪、充血、疼痛 ③我视力下降，看物模糊

A. ①

B. ①②

C. ①②③

18. 下列选项中 ( ) 是看电视的好处。

A. 挤占我们的休息时间

B. 可以开阔我们的视野

19. 小亮一回家就打开电视看了起来, 妈妈让他先写作业再看, 他应该 ( )。

A. 一边看电视一边写作业

B. 先去写完作业后再来看电视

20. 当我们手拿遥控器, 面对荧光屏, 聚精会神地想在“宝盒”里寻找更多宝贝时, ( ) 最辛苦。

A. 电视生产厂家

B. 电视台工作人员

C. 眼睛

D. 家电售货员

### 三、判断题

21. 我们应该合理安排好看电视的时间, 处理好看电视与学习功课, 睡眠和休息的关系。

( )

22. 看电视不讲科学, 会对眼睛造成伤害。( )

23. 看电视有有利的一面, 也有不利的一面。所以最好不看电视。( )

24. 课本中“沙发里的土豆”比喻的是一种有着不健康的生活方式的人。( )

25. 看电视的时候, 电视机与人的距离以电视屏幕对角线长度的 1--2 倍比较合适。( )

26. 电视机和人的距离以电视机屏幕对角线长度的 3--5 倍较为合适。( )

27. 看电视时间过长就会使眼睛疲劳、干涩、视力下降。( )

28. 小华说:“我的视力很好, 不用做眼保健操了。” ( )

29. 我们要提高自制力, 不能让丰富多彩的电视节目抢走我们太多的时间。( )

30. 从电视节目里也能学习做家务, 妈妈不能限制我看电视的时间。( )

### 四、简答题

31. 长时间看电视、看手机对身体没有好处, 你认为应该怎么做?

32. 电视在我们生活中抢走了什么?

### 五、辨析题

33. 吴华非常喜欢看电视, 尤其是《科技博览》、《人与自然》电视节目。星期天, 他已经连

续看了 2 个小时的电视了，妈妈劝他不要再看了，会伤眼睛，可他不听，还说“我看的电视节目有利于我的学习和成长。”你认为他的说法对吗？为什么？

#### 六、综合题

34.



相信你和图中的小朋友一样，都很爱看电视，所以有人称过度看电视的人为“\_\_\_\_\_”。而且不知不觉中，看电视抢走了我们太多的时间，列举看电视有哪些不利的地方。所以我们要关掉电视，打开生活。比如通过这学期些学习，我们可以做一些力所能及的家务活，列举你所会的家务，并说说做这些家务的好处有哪些？（写出两条）。

#### 35. 眼睛的“抗议书”

小主人亮亮：

我原本是一双水灵灵的大眼睛，左右眼视力都很棒，在五官家族中可有地位啦！

自从你上小学以来，我每天从早上六点半工作到晚上九点半，不仅白天要看书、看作业，晚上还要在电视机前盯上一两个小时。频繁跳动的电视图像刺激着我。你感觉不舒服了，还不停地用手揉我，一揉就是好几分钟，害得我流泪、充血，有时真的痛不欲生。

现在，我的视力下降了，看东西越来越模糊，脖子大哥伸得老长想帮我，可是黑板上的粉笔字还是看不清。唉！看来离戴眼镜的日子不远了！

今天我郑重提出抗议，请你以后不要再这样疯狂地使用我，好好保护我吧！

痛苦的眼睛

10月26日深夜

想想平时你是怎么看电视的。如果你的眼睛也给你写信，会说些什么呢？

参考答案

1. 正常

**【解析】**

**【详解】**

如果长时间沉溺于看电视，就会影响我们正常的学习和生活，就得不偿失了。

2. 户外

**【解析】**

**【详解】**

要发挥电视有利的一面，避免不利的一面，就要做到看电视有约定，要先安排户外活动时间，后安排看电视时间。

3. 学习生活

**【解析】**

**【详解】**

我们还是小学生，每天做完作业适当地看电视放松一下是可以的。但是我们不可以沉迷于看电视，否则会影响我们正常的学习和生活。

4. 与父母的交流与同伴的玩耍等

**【解析】**

**【分析】**

**【详解】**

沉迷于看电视，会浪费我们很多时间，也会减少和父母交流以及与同伴玩耍的时间。所以我们要“看电视的约定”。

5. 限定上网时间寻求替代性爱好，比如运动、阅读等

**【解析】**

**【分析】**

**【详解】**

网络游戏有利有弊，如果沉迷会给我们身心带来伤害，我们可以采取限定上网时间、寻求替代性爱好，比如运动、阅读等方法避免。甚至需要一定的技术手段来限制玩网络游戏。

6. 眼睛

**【解析】**

**【分析】**

**【详解】**

看电视换台的瞬间是对眼睛刺激最大的时候,因为多数电视换台的一瞬间会出现黑屏或变亮的现象。

7. “宝盒”

**【解析】**

**【分析】**

**【详解】**

电视就像一个神奇的“宝盒”,能够变幻出一个个不同的神奇世界。

8. 电视

9. 有利约定

10. 我爱发明能见识到很多新事物(答案符合题意即可)

11. A

**【解析】**

**【详解】**

电视和网络现在已经成为了我们生活中必不可少的东西。电视节目和网络世界很精彩,但是我们不能让它们主宰我们的生活,更不能沉迷于其中。B、C项描述的是不健康的生活方式。

故选:A。

12. B

**【解析】**

**【详解】**

看电视半个小时左右,应把视线转向稍远的地方,或闭会眼睛稍作休息。如果一直盯着电视看的话,视力会逐渐下降。

故选:B

13. B

**【解析】**

**【详解】**

选项A表述片面,不能入选;

选项B表述正确,可入选;

长城C、D表述片面,亦不入选。

故选:B

14. B

【解析】

【详解】

经过科学计算知道，看电视的时间应在半小时左右，不能过长，过长的看电视时间会导致眼睛疾病、身体疾病等。

故选：B

15. A

【解析】

【分析】

【详解】

我国小学生的近视发病率是 20%。

故选:A

16. B

【解析】

【分析】

【详解】

盯着电视的时间不宜过长，半小时左右应该休息一下。

故选：B

17. C

18. B

19. B

20. C

21. √

【解析】

【详解】

不加节制的看电视可能会影响我们的功课以及失眠，因此我们要合理安排好看电视的时间。

此说法正确。

22. √

【解析】

【详解】

盯着电视的时间过长会使眼睛疲劳、干涩、视力下降。养成良好的看电视习惯，可以减少看电视对眼睛带来的伤害。

故答案为：正确。

23. ×

**【解析】**

**【详解】**

看电视有有利的一面，也有不利的一面。电视里有很多精彩纷呈的节目，通过看电视，我们可以学到很多知识，但也不能观看时间过长，会对眼睛带来伤害。所以我们要适度地观看电视。

故答案为：错误。

24. ✓

**【解析】**

**【详解】**

“沙发里的土豆”指的是那些拿着遥控器，蜷在沙发上，跟着电视节目转的人。他们有着不健康的生活方式。

故答案为：正确。

25. ×

**【解析】**

**【详解】**

看电视的时候，电视机与人的距离以电视屏幕对角线长度的4—6倍比较合适。故题干错误。

26. ×

**【解析】**

**【分析】**

**【详解】**

电视机和人的距离以电视机屏幕对角线长度的3倍较为合适。所以，题干错误。

27. ✓

**【解析】**

**【分析】**

**【详解】**

看电视不讲科学，会对眼睛造成伤害养成良好的看电视习惯是对眼睛的呵护。看电视时间过

长就会使眼睛疲劳、干涩、视为下降。所以，题干正确。

28. ×

29. ✓

30. ×

31. 示例：要想发挥看电视和手机有利的一面，避免不利的一面，就要做到看电视玩手机有约定。

可以先安排户外活动的时问，再安排看电视的时间；家人不应该在孩子读书时间看电视；每次看电视要坐在合适的位置，时间半小时左右，换台时最好先闭上或者眨几下眼睛……（符合题意即可）

32. (1) 抢走了与父母的交流。(2) 抢走了与同伴的玩耍。(3) 电视还抢走了我们的健康。

33. 答：吴华的做法是不对的。看电视时间过长、距离过近、姿势不正确等，都有害于我们的健康。我们要养成科学看电视的好习惯。

34. 沙发里的土豆，看电视有哪些不利的地方：抢走与同伴的玩耍 抢走了与父母的交流，抢走了我们的课外书。我会的家务：扫地、浇花。做这些家务活的好处有：有助于养成良好的生活习惯；可以形成良好的劳动态度；能够提高生活技能，让人自信。（符合题意即可）

35. 盯着电视时间过长会使眼睛疲劳、干涩，视力下降。

**【解析】**

**【分析】**

**【详解】**

本题是对科学合理看电视相关知识的考查。学生结合自身实际进行表述即可，要特别关注“长时间看电视会造成不良危害”的角度来回答。

## 第七课 健康看电视测试题 (2)

班级 \_\_\_\_\_

姓名 \_\_\_\_\_

分数 \_\_\_\_\_

### 一、填空题 (每空 3 分, 共 27 分)

1. 盯着电视的时间\_\_\_\_\_就会使眼睛疲劳、干涩, 视力\_\_\_\_\_。
2. 养成\_\_\_\_\_的看电视习惯, 可以\_\_\_\_\_看电视对眼睛带来的伤害。
3. 有人称过度看电视的人为“\_\_\_\_\_”。这种人的生活方式\_\_\_\_\_健康。
4. 如果\_\_\_\_\_沉溺于看电视, 影响了我们了我们的\_\_\_\_\_学习和生活, 就得不偿失了。
5. 电视能够变幻出一个个不同的神奇世界, 所以我们说电视就像一个神奇的“\_\_\_\_\_”。

### 二、判断题 (正确的在括号后边打“√”, 错误的打“×”, 每小题 3 分, 共 18 分)

1. 爸爸妈妈不应该在我们读书的时间看电视。( )
2. 看电视只有不利的一面, 我们应尽力避免。( )
3. 看电视是造成我们儿童近视的重要原因之一。( )
4. 看电视能学到很多知识, 所以说我们看电视完全可以取代看课外书。  
( )
5. 看电视能让我们大开眼界, 所以多多益善。( )
6. 看电视只是占用了个人时间, 没有抢走我们别的东西。( )

### 三、选择题 (每小题 4 分, 共 20 分)

1. 以下哪个看电视的习惯对眼睛带来的伤害很大。( )  
A. 换台时, 闭上或者眨几下眼睛

C. 离电视机越近看得越清楚越好

2. 平时电视机和我们的距离是电视屏幕对角线的（ ）倍最合适。

A. 2--4

B. 4--6

C. 6 8

3. 对于“关掉电视，打开生活”这句话，理解错误的是（ ）

A. 我们有能力去削减电视在生活中的比重

B. 电视节目很精彩，但我们不能让电视主宰我们的生活

C. 小学生任何时间也不要看电视了

4. 如果我们沉溺于看电视，它会不知不觉抢走我们（ ）

①与父母的交流②与同伴的玩耍③获取知识的机会④大量的时间⑤  
读书的乐趣

A. ①②③④

B. ①②③⑤

C. ①②④⑤

5. 你赞成下面哪种做法（ ）

A. 周末，先安排户外活动的時間，再安排看电视的时间

B. 放学回家先看完喜欢的动画片，再写作业

C. 周末可以通宵看电视

四、简答题（共 10 分）

请你列举一下你喜欢的电视节目，并说说喜欢的原因。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/538140013053006023>