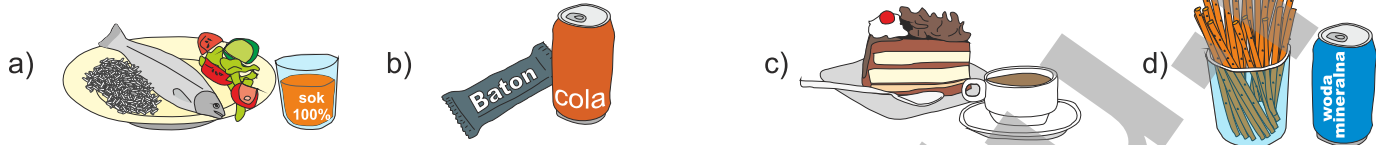


Drogi uczniu! Na poniższej karcie znajduje się test składający się z 30 pytań. Do każdego z tych pytań podane są 4 odpowiedzi, z których tylko 1 jest poprawna. Pamiętaj aby ostateczne odpowiedzi zaznaczyć na Karcie Odpowiedzi. Powodzenia!

1. Który z poniższych elementów jest niezbędny do życia człowiekowi?

- a) mieszkanie b) ubranie c) praca d) żywność

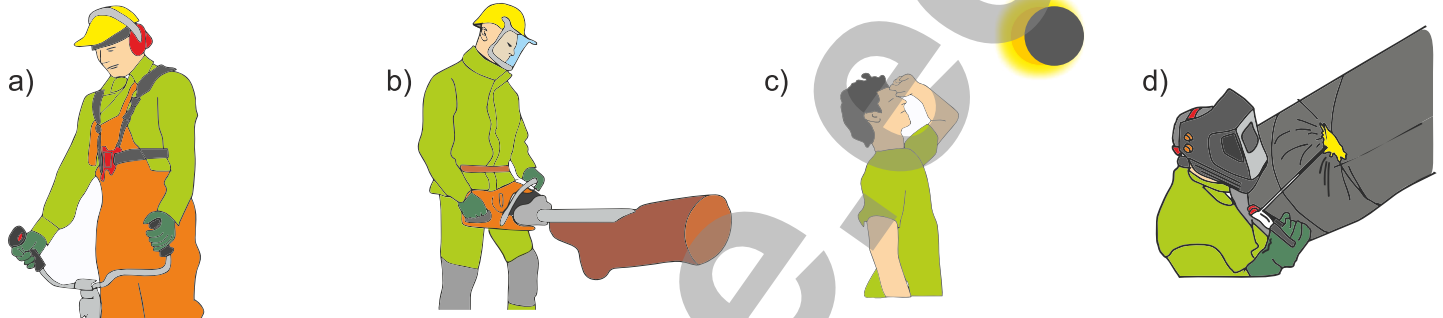
2. Który rysunek przedstawia zbilansowany posiłek?



3. Który składnik pokarmowy jest bogaty w błonnik?

- a) mięso i ryby b) jajka c) warzywa i owoce d) woda mineralna

4. Na którym rysunku przedstawiono nieprawidłowy sposób dbania o narząd zmysłu słuchu?



5. Chorego na ospę Jasia chce odwiedzić kolega z klasy. Jak powinien zachować się Jaś?

- a) zaprosić również innych kolegów b) poradzić koledze by zażył wcześniej dużo witaminy C
c) odmówić spotkania, dopóki nie wyzdrowieje d) zalecić koledze zażycie antybiotyku przed wizytą

6. Do chorób zakaźnych nie należy:

- a) grypa b) gruźlica c) astma d) ospa

7. Ala skarży się na bóle zęba i ucha. Do jakich lekarzy powinna się kolejno udać?

- a) laryngolog i ortodonta b) kardiolog i neurolog c) stomatolog i ucholog d) stomatolog i laryngolog

8. Czynnikiem obniżającym odporność człowieka nie jest:

- a) dieta uboga w warzywa i owoce b) zmęczenie i mała ilość snu
c) aktywność fizyczna na świeżym powietrzu d) palenie tytoniu i spożywanie alkoholu

9. Jak nazywa się wychłodzenie i obniżenie temperatury ciała spowodowane zbyt długim przebywaniem na zimnym powietrzu lub w zimnej wodzie?

- a) hipotermia b) udar cieplny c) przeziębienie d) odmrożenie

10. Skrót Światowej Organizacji Zdrowia to:

- a) UNICEF b) NFZ c) MEDIC d) WHO

11. Czym jest palenie bierne tytoniu?

- a) jest to przebywanie w pobliżu osoby palącej b) jest to palenie w pozycji siedzącej lub leżącej
c) jest to palenie na skutek namówienia przez kogoś do zapalenia d) jest to ponowne palenie po nieudanej próbie rzucenia nałogu palenia

12. W organizmie dorosłego człowieka woda stanowi:

- a) około 15% b) około 40% c) około 65% d) około 90%

13. Układ narządów ruchu człowieka obejmuje:

- a) tylko mięśnie nóg i rąk
- b) układ szkieletowy i mięśniowy
- c) układ mięśniowy i krwionośny
- d) układ mięśniowy i oddechowy

14. Do zasad higieny osobistej nie należy:

- a) mycie rąk przed każdym posiłkiem
- b) noszenie czystego i świeżego ubrania
- c) codzienna zmiana bielizny
- d) codzienne chodzenie do szkoły

15. Odcinkiem układu pokarmowego łączącym gardło z żołądkiem jest:

- a) tchawica
- b) przełyk
- c) krtań
- d) jelito cienkie

16. Które zdanie dotyczące chorób jest fałszywe?

- a) grypa nie rozprzestrzenia się drogą kropelkową
- b) objawem grypy jest wysoka gorączka
- c) różyczka nie jest chorobą bakteryjną
- d) świnka objawia się powiększeniem ślinianek

17. W sytuacji, gdzie mamy kilka poszkodowanych osób, komu w pierwszej kolejności powinno się udzielić pomocy?

- a) osobie, która najgłośniej wzywa pomocy
- b) osobie najmłodszej lub niepełnosprawnej
- c) osobie, która jest najbliżej
- d) osobie nieprzytomnej

18. Do chorób, które leczy się antybiotykami należy:

- a) angina
- b) świnka
- c) ospa
- d) krzywica

19. W celu uzupełnienia niedoboru witaminy E wskazanymi pokarmami są:

- a) mleko, jaja, wątroba
- b) orzechy, kielki pszenicy, migdały
- c) pomidory, marchew, pietruszka
- d) szpinak, chude mięso, czarna porzeczka

20. W leczeniu jakiej choroby stosowany jest przeszczep szpiku kostnego?

- a) żółtaczkę
- b) białaczkę
- c) czerwonkę
- d) czarnej ospy

21. Sucha, swędząca skóra oraz „kurza ślepotą” są skutkami niedoboru:

- a) witaminy A
- b) witaminy D
- c) witaminy C
- d) witaminy E

22. Stosunek masy ciała do wzrostu określa się jako:

- a) BMI
- b) dieta
- c) indeks glikemiczny
- d) skala Apgar

23. Który czynnik może spowodować wyostrenie zmysłu słuchu?

- a) zimno
- b) hałas
- c) ciemność
- d) ciepło

24. Co powinno się zrobić po oparzeniu wrzącą wodą?

- a) zabandażować oparzone miejsce
- b) posmarować oparzone miejsce maścią
- c) poleć oparzone miejsce zimną wodą
- d) niezwłocznie zdezynfekować oparzone miejsce

25. Do zaburzeń odżywiania nie można zaliczyć:

- a) anoreksji
- b) hemofilii
- c) bulimii
- d) otyłości

26. Nadmiar stężenia cukru we krwi to zjawisko:

- a) hiperwitaminozy
- b) hipoglikemii
- c) hiperglikemii
- d) insuliny

27. Do częstych schorzeń typowych dla osób w podeszłym wieku nie zaliczymy:

- a) osteoporozy
- b) krzywicy
- c) miażdżycy
- d) zaćmy

28. Do pierwiastków niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka nie zalicza się:

- a) magnez
- b) potas
- c) żelazo
- d) ołów

29. Jak nazywa się przyrząd lekarski służący do osłuchiwania np. klatki piersiowej i pracy serca?

- a) stroboskop
- b) stetoskop
- c) stratoskop
- d) statoskop

30. Które zdanie dotyczące witamin jest prawdziwe?

- a) są dostarczane z czystą wodą
- b) są głównym źródłem energii dla organizmu
- c) nie podlegają trawieniu
- d) są wytwarzane w organizmie między innymi przez śledzionę