

g f d b a „O ZDROWIU” a b d f g

Spośród odpowiedzi A, B, C, D wybierz te prawidłowe i przenieś na kartę odpowiedzi niebieskim lub czarnym długopisem.

1. Wskaż zasady racjonalnego odżywiania.

- A. Zapewnij organizmowi wszystkie niezbędne składniki pokarmowe w dużych ilościach.
- B. Nie przejadaj się.
- C. Spożywaj posiłki tylko wtedy, gdy jesteś głodny.
- D. Dbaj o wygląd spożywanych posiłków oraz dobry nastrój przy stole.

2. Których składników pokarmowych powinno być najmniej w naszej diecie?

- A. Witamin i minerałów.
- B. Regulujących.
- C. Energetycznych.
- D. Budulcowych.

3. Które składniki powinny być podstawą naszej diety?

- A. Białka.
- B. Mikro i makroelementy.
- C. Witaminy.
- D. Węglowodany i tłuszcze.

4. Jakie produkty są źródłem witamin i minerałów?

- A. Produkty mleczne.
- B. Warzywa.
- C. Owoce.
- D. Tran.

5. Co to są witaminy?

- A. Związki chemiczne rozpuszczalne tylko w tłuszczach.
- B. Składniki mineralne.
- C. Związki chemiczne zawarte w produktach pochodzenia roślinnego oraz zwierzęcego.
- D. Związki chemiczne rozpuszczalne tylko w wodzie.

6. Które witaminy nie są gromadzone w organizmie i trzeba je stale uzupełniać?

- A. Wit. C.
- B. Wit. z grupy B.
- C. Wit. A.
- D. Wit. E.

7. Którą witaminę potrafi wytworzyć organizm człowieka?

- A. Wit. B12.
- B. Wit. D3.
- C. Wit. A.
- D. Wit. K.

8. Do czego potrzebne są mikro- i makroelementy?

- A. Poprawiają wygląd skóry i włosów.
- B. Regulują ciśnienie krwi.
- C. Regulują gospodarkę wodną organizmu.
- D. Budują kości i zęby.

9. Składniki energetyczne:

- A. odpowiadają za stałą temperaturę ciała.
- B. to węglowodany i tłuszcze.
- C. to cukry i tłuszcze.
- D. mogą powodować tycie, dlatego należy je spożywać rzadko.

10. Jakie produkty powinniśmy spożywać codziennie?

- A. Produkty pełnoziarniste, kasze, oleje roślinne.
- B. Warzywa, owoce.
- C. Mięso.
- D. Nabiał.

11. Co znajduje się u podstawy tzw. nowej piramidy zdrowia przedstawionej przez WHO?

- A. Produkty zbożowe i oleje.
- B. Woda.
- C. Aktywność fizyczna.
- D. Warzywa i owoce.

12. Które osoby wykazały się wiedzą i świadomością w zakresie zdrowego i bezpiecznego odżywiania?

- A. Zawsze czytam skład kupowanych produktów.
- B. Dopuszczam zakup lekko przeterminowanych produktów mlecznych, są tańsze.
- C. Zanim coś kupię sprawdzam jego datę przydatności.
- D. Nigdy nie kupuję żywności w uszkodzonym opakowaniu.

13. Jakie informacje powinny się znaleźć na opakowaniu produktu?

- A. Skład produktu z wszystkimi dodatkami.
- B. Informacje o możliwych alergenach.
- C. Wartość kaloryczną.
- D. Cena produktu.

14. Co to jest żywność ekologiczna?

- A. Żywność produkowana bez użycia jakichkolwiek nawozów.
- B. Żywność oznaczona certyfikatem rolnictwa ekologicznego.
- C. Jest to droższa, ale zdrowsza żywność.
- D. Żywność wyprodukowana na terenach objętych ochroną przyrody.

15. Jakie są zasady zdrowego stylu życia?

- A. Dzień zazwyczaj zaczynaj od śniadania.
- B. Zjadaj 3 posiłki dziennie o stałych porach.
- C. Pij ok. 2 litrów wody dziennie.
- D. Codziennie znajdź czas na aktywność fizyczną.

16. Znane są trzy metody przechowywania i konserwowania żywności: fizyczne, biologiczne, chemiczne. Które z nich to metody chemiczne?

- A. Kwaszenie.
- B. Cukrzenie.
- C. Marynowanie.
- D. Pasteryzacja.

17. Jakie są skutki niewłaściwego odżywiania się?

- A. Zahamowanie wzrostu u młodzieży.
- B. Rozwój próchnicy.
- C. Złe samopoczucie.
- D. Choroby takie jak otyłość lub cukrzyca.

18. Które zachowania sprzyjają zdrowiu?

- A. Uwielbiam warzywa i owoce, zwłaszcza te prosto z grządki mojej babci.
- B. Mam super przyjaciółkę, kiedy byliśmy na basenie pożyczyła mi swój ręcznik.
- C. Nie lubię pożyczać jej swojej szczotki do włosów.
- D. Po każdym posiłku porządnie szczotkuję zęby.

19. W jaki sposób prawidłowo dbać o zęby?

- A. Myj zęby codziennie – rano lub wieczorem.
- B. Jeśli nic Cię nie boli, nie ma potrzeby odwiedzać dentysty.
- C. Zamiast szczoteczki można użyć nici dentystycznej oraz specjalnej płukanki do jamy ustnej.
- D. Mycie zębów powinno Ci zająć co najmniej 2 min.

20. W okresie dojrzewania należy:

- A. szczególnie dbać o higienę skóry.
- B. używać dezodorantów.
- C. brać prysznic co najmniej pięć razy w tygodniu.
- D. stosować kosmetyki do skóry trądzikowej.

21. W jaki sposób możemy zapobiegać zachorowaniu na choroby zakaźne?

- A. Unikając szczepień, które osłabiają organizm.
- B. Izolując się od osoby zarażonej.
- C. Często myjąc ręce.
- D. Dbając o zdrowy sen.

22. Kiedy jesteś latem na plaży:

- A. powinieneś zawsze smarować się kremem z filtrami.
- B. powinieneś mieć nakrycie głowy przy dużym nasłonecznieniu.
- C. nie ma konieczności smarowania się filtrami w pochmurne dni.
- D. po długim pobycie na słońcu, szybko wskakuj do wody, aby się schłodzić.

23. Jakie zachowania są bezpieczne?

- A. Kąpię się tylko na plażach strzeżonych.
- B. Po zamrzniętym stawie jeżdżę na łyżwach tylko w obecności dorosłej osoby.
- C. Świetnie skaczę na główkę, zawsze to robię, kiedy jestem nad jakimś jeziorem.
- D. Gdy biwakujemy w lesie z rodzicami, ognisko palimy tylko na polance.

24. Która osoba zachowuje się odpowiedzialnie?

- A. Zawsze czytam instrukcję obsługi nowego sprzętu.
- B. Cieszę się, że nie muszę już nosić kasku podczas jazdy na rowerze. Świetnie już jeżdżę i zdałam na kartę rowerową.
- C. Czasami zapominam wyłączyć żelazko z kontaktu, zwłaszcza kiedy spieszę się do szkoły. Na szczęście po kilku minutach samo się wyłącza.
- D. Mogę wsiąść do samochodu z obcą osobą tylko wtedy, gdy ta mówi, że zna moich rodziców.

25. Które zwyczaje sprzyjają oszczędzaniu wody?

- A. Lubię kąpać się w wannie.
- B. Tylko raz dziennie nastawiam pranie, nie czekam na pełny załadunek pralki.
- C. Zawsze zakręcam wodę podczas mycia zębów.
- D. Zawsze zmywam naczynia pod bieżącą wodą, w ten sposób zużywam mniej wody niż zmywarka.

26. Który z symboli umieszczanych na opakowaniach środków czystości oznacza substancję żrącą?

- A. 
- B. 
- C. 
- D. 

27. Kodeks drogowy:

- A. określa zasady ruchu na drogach.
- B. obowiązuje tylko osoby kierujące samochodem, rowerem, motocyklem lub innym pojazdem.
- C. obowiązuje wszystkich uczestników ruchu, nawet pieszych.
- D. jest to zbiór znaków drogowych i ich objaśnienia.

28. Które zdanie jest nieprawidłowe?

- A. Pielęgniarki zawsze należy poruszać się prawą stroną.
- B. Kolumna pieszych musi być zawsze dobrze oświetlona.
- C. Nie przebiegaj przez przejście dla pieszych.
- D. Jeśli jedziesz samochodem na krótkim odcinku, możesz nie zapinać pasów bezpieczeństwa.

29. Jesteś świadkiem wypadku drogowego, masz przy sobie telefon komórkowy, co robisz?

- A. Szukam w pobliżu osoby dorosłej.
- B. Dzwonię pod 999 lub 997.
- C. Udzielam pierwszej pomocy przedmedycznej nawet jeśli nie byłem przeszkolony.
- D. Sprawdzam, czy poszkodowani są przytomni.

30. Zanim przyjedzie pogotowie ratunkowe:

- A. zabezpiecz miejsce wypadku i poszkodowanego.
- B. podaj poszkodowanemu coś do picia lub jedzenia jeśli jest przytomny.
- C. jeśli wezwałeś już pomoc i zabezpieczyłeś poszkodowanego, możesz oddalić się z miejsca wypadku.
- D. jeśli poszkodowany nie oddycha rozpocznij masaż serca.