

I POWIATOWA OLIMPIADA PROMOCJI ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



ETAP POWIATOWY

Drogi uczniu!

Bardzo się cieszymy, że znalazłeś się w kolejnym etapie olimpiady. Gratulujemy wiedzy! Tym razem przygotowaliśmy dla Ciebie zestaw 30 pytań. Przeczytaj je uważnie. Odpowiedzi wpisz na specjalnie do tego przygotowanej karcie. Na rozwiązanie wszystkich zadań masz 40 minut.

Powodzenia!

1 Wszystkie składniki odżywcze dzielimy na:

- A regulowane, budujące, energetyzujące
- B regulujące, budulcowe, energetyczne
- C pełnowartościowe, niepełnowartościowe
- D makroskładniki, mikroskładniki

2 Źródłem energii dla organizmu są:

- A białka i witaminy
- B węglowodany i składniki mineralne
- C białka i tłuszcze
- D węglowodany i tłuszcze

3 Produkty zbożowe (węglowodanowe) powinny występować:

- A W jednym posiłku w ciągu dnia
- B W 2-3 posiłkach w ciągu dnia
- C W pierwszym i ostatnim posiłku w ciągu dnia
- D W każdym posiłku w ciągu dnia

4 Źródłem błonnika są:

- A Produkty zbożowe oraz mleko i jego przetwory
- B Produkty zbożowe oraz warzywa i owoce
- C Mleko i jego przetwory oraz mięso ryby jaja
- D Warzywa i owoce oraz mięso ryby, jaja

5 Powszechnie dostępnym, doskonałym źródłem witaminy D są:

- A promienie słoneczne. Pod ich wpływem, zwłaszcza latem, organizm potrafi sam wyprodukować jej odpowiednią ilość
- B warzywa i owoce
- C kielki pszenicy
- D Nie istnieje „naturalne źródło” witaminy D. najlepiej zatem przyjmować ją w kroplach.

6 Który z wymienionych produktów zawiera najwięcej witaminy C?

- A czarne porzeczki
- B cytryna
- C chrzan
- D pomarańcza

7 100 gramów którego z poniższych produktów zawiera najwięcej tłuszczu?

- A Big Mac, hamburger z McDonald's
- B gotowany baleron
- C żółtko jaja kurzego
- D śmietana 30%

8 Nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 dostarczane są w większej ilości w diecie z:

- A rybami morskimi
- B oliwą z oliwek
- C boczkiem
- D masłem

9 Surówki warzywne sporządzamy tuż przed spożyciem, ze względu na szybki rozkład:

- A błonnika
- B witaminy C
- C cukrów
- D oliwy

11 Ketchupy i sosy pomidorowe kupowane w sklepie to...

- A strata pieniędzy! Najzdrowsze są bowiem świeże pomidory.
- B jeśli nie zawierają konserwantów - to samo zdrowie. Pomidory pod wpływem długotrwałego podgrzewania stają się źródłem łatwo przyswajalnego likopenu, który działa przeciwnowotworowo.
- C łatwy sposób na nabawienie się alergii. Pomidory z dodatkiem cukru, octu, przypraw są bardzo niezdrowe i prowadzą do powstawania alergii.
- D najzdrowsze dodatki do obiadu, sałatki lub przekąski. Powinny one jednak zawierać glutaminian sodu, który wzmacnia ich smak i zapach.

11 Określenie BIAŁA ŚMIERĆ stosuje się do:

- A marihuany
- B amfetaminy
- C soli
- D cukru

12 Prawidłowe BMI dla osoby dorosłej mieści się w granicach:

- A 18,5-19,5
- B 20-25
- C 25-30
- D ponad 30

13 Anoreksja to inaczej:

- A Granica nadwagi i otyłości
- B Końcowe stadium bulimii
- C Dbłość o szczupły wygląd
- D Jadłowstręt psychiczny

14 Objawami bulimii nie są:

- A Powtarzające się okresy żarłoczności i poczucie braku kontroli nad jedzeniem
- B ciągły lęk przed przybraniem na wadze lub wręcz przed otyłością, mimo rzeczywistego niedoboru masy ciała
- C regularne prowokowanie wymiotów, używanie środków przeczyszczających
- D utrzymywanie się stałego poczucia winy i mniejszej wartości własnej osoby.

15 Choroba brudnych rąk to:

- A żółtaczką
- B grypa
- C świerzb
- D salmonelloza

16 Wśród niżej podanych chorób wskaż grupę, w której podano choroby bakteryjne

- A** salmonelloza, AIDS, kiła, wścieklizna
- B** grypa, gruźlica, zapalenie opon mózgowych, świnka
- C** angina, grypa, zapalenie płuc, różyczka
- D** gruźlica, angina, salmonelloza, tężec

17 Leczenie chorób bakteryjnych polega na podawaniu antybiotyków. Wskaż zdanie prawdziwe

- A** Nie ma potrzeby konsultowania z lekarzem zażywania antybiotyku. Dopuszczalne jest samodzielne przyjmowanie leku, który został z poprzedniej kuracji.
- B** W momencie ustąpienia dolegliwości wskazane jest przerwanie terapii antybiotykiem (wcześniej niż zalecany był czas jego zażywania), ponieważ pozwala to uniknąć uszkodzenia układu odpornościowego.
- C** U małych dzieci wszystkie infekcje wymagają podania antybiotyku.
- D** Skutkiem działania antybiotyku jest nie tylko eliminacja bakterii chorobotwórczych, ale również niszczenie tzw. dobrych bakterii, których obecność jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

18 Do chorób cywilizacyjnych zwanych też chorobami XXI wieku nie należą:

- A** otyłość i cukrzyca
- B** depresja i bezpłodność
- C** nadciśnienie tętnicze i zawał serca
- D** świńska grypa i ptasia grypa

19 Najczęstsze przyczyny chorób cywilizacyjnych to:

- A** stresy psychiczne w połączeniu z małą aktywnością ruchową
- B** hałas i nieodpowiednie odżywianie
- C** zanieczyszczenie środowiska oraz ograniczony kontakt człowieka z jego środowiskiem naturalnym, co jest warunkiem dla utrzymania dobrego zdrowia i dobrej kondycji fizycznej
- D** wszystkie wyżej wymienione czynniki

20 Skrót HIV oznacza:

- A** chorobę, która jest wywoływana przez AIDS
- B** Zespół Nabytego Upośledzenia Odporności
- C** Ludzki Wirus Upośledzenia Odporności
- D** skrót organizacji powołanej przez Unię Europejską zajmującej się leczeniem chorych na AIDS

21 Kontrola krwi jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej. Prawidłowe ciśnienie krwi dla grupy wiekowej 10-30 lat wynosi:

- A** 100/55
- B** 120/80
- C** 135/90
- D** 165/95

22 Dyscypliny sportu, szczególnie przyjazne kręgosłupowi, to:

- A** tenis i podnoszenie ciężarów
- B** pływanie, byle bez zadzierania głowy, taniec, szybki marsz, ale w odpowiednim obuwiu, na raczej miękkim podłożu
- C** Osoba skarżąca się na dolegliwości ze strony kręgosłupa nie powinna uprawiać żadnej dyscypliny sportu!
- D** Kręgosłup lubi każdy rodzaj aktywności fizycznej. Ruszaj się, a będzie zadowolony!

23 Która z form wypoczynku wskazana jest dla informatyka pracującego przy komputerze?

- A** gra w szachy
- B** serfowanie po Internecie
- C** oglądanie telewizji
- D** jazda na rowerze

24 Środki najczęściej wywołujące niebezpieczne dla zdrowia uzależnienia to:

- A** alkohol, kawa, leki, narkotyki
- B** alkohol, papierosy, narkotyki, leki
- C** kawa, telewizja, leki, papierosy
- D** gazety, alkohol, narkotyki, leki

25 Narkomani to najczęściej ludzie młodzi, ponieważ

- A** ludzie dorośli są bardziej wrażliwi, co zwiększa ich śmiertelność.
- B** młodzież wykazuje większą odporność na narkotyki.
- C** narkomania nie leczona doprowadza do przedwczesnej śmierci.
- D** z upływem lat większość narkomanów zrywa z nałogiem.

26 W przypadku krwawienia z nosa należy:

- A** położyć poszkodowanego na plecach
- B** pochylić głowę krwawiącego mocno do przodu, ucisnąć skrzydełka nosa,
- C** położyć zimny kompres na czoło
- D** odchylić głowę do tyłu i położyć zimny kompres na kark

27 Udzielając pomocy osobie, u której przed chwilą doszło do oparzenia gorącą wodą kończyn dolnych należy w pierwszej kolejności:

- A** posmarować oparzone miejsce maścią
- B** zastosować na oparzone miejsce środek odkażający (np. spirytus)
- C** schłodzić miejsce oparzenia chłodną wodą
- D** przyłożyć na oparzone miejsce lód lub polewać je lodowatą wodą

28 Chłopiec po upadku z drabiny z wysokości 3 m leży na ziemi i jęczy. Co należy zrobić w pierwszej kolejności:

- A** odciągnąć go w bezpieczne miejsce
- B** próbować postawić na nogi
- C** podać środek p/bólowy w tabletkę
- D** nie ruszać do czasu przybycia zespołu ratownictwa medycznego

29 Które ze zdań opisuje prawidłowe zachowanie człowieka, gdy zaatakuje go pies?

- A** Należy jak najszybciej odbiec od zwierzęcia.
- B** Należy stanąć przodem do zwierzęcia. Pies nie lubi kontaktu wzrokowego i prawdopodobnie sam się od nas oddali.
- C** Należy przyjąć pozycję żółwia (splęść dłonie do wewnątrz, schować kciuki do środka, założyć ręce na kark, osłonić nimi uszy i uklęknąć).
- D** Podczas spotkania z agresywnym psem należy zachować ciszę, aby nie pobudzać zwierzęcia.

Zadanie 30. Przeczytaj poniższe zdania. Zaznacz prawidłowe odpowiedzi.

1	Żucie bezcukrowej gumy po posiłkach pobudza wydzielanie śliny i przez to zmniejsza ryzyko wystąpienia próchnicy.	PRAWDA	FALSZ
2	Nie leczone zęby mogą być przyczyną chorób nerek	PRAWDA	FALSZ
3	Piwo jest jedynym napojem alkoholowym, który nie powoduje uzależnienia.	PRAWDA	FALSZ
4	Osoba paląca papierosy powinna uprawiać sport, ponieważ intensywne ćwiczenia fizyczne eliminują niekorzystne skutki palenia.	PRAWDA	FALSZ
5	Narkotyki uzależniają najpierw psychicznie, a potem fizycznie.	PRAWDA	FALSZ
6	Osoby zakażone HIV można rozpoznać po wyglądzie.	PRAWDA	FALSZ
7	Asertywność to rodzaj zaburzenia psychicznego	PRAWDA	FALSZ
8	Podczas wykonywania resuscytacji krążeniowo - oddechowej prawidłowy stosunek uciśnień klatki piersiowej do zastępczych oddechów wynosi 15 : 2	PRAWDA	FALSZ
9	Czerwony Krzyż powstał w 1921 roku z inicjatywy polskiego filantropa i finansisty Henryka Dunanta, wstrząśniętego widokiem dogorywających i pozostawionych sobie rannych, jaki ujrzał 24 sierpnia 1920 roku na poboju Bitwy Warszawskiej.	PRAWDA	FALSZ
10	Polski Czerwony Krzyż to najstarsza polska organizacja humanitarna będąca członkiem Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy	PRAWDA	FALSZ