

# I POWIATOWA OLIMPIADA PROMOCJI ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



Drogi uczniu!

Bardzo się cieszymy, że zdecydowałeś się wziąć udział w olimpiadzie, której celem jest promowanie zdrowego stylu życia. Przygotowaliśmy dla Ciebie zestaw 20 pytań. Przeczytaj je uważnie. Odpowiedzi wpisz na specjalnie do tego przygotowanej karcie. Na rozwiązanie wszystkich zadań masz 40 minut.

Powodzenia!

***Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz.***

Słowa Jana Kochanowskiego każą nam się zastanowić, w jaki sposób odżywianie wpływa na nasze zdrowie, dobre samopoczucie i długie życie. Poniżej przedstawiono piramidę zdrowia. Przyjrzyj jej się uważnie, a następnie odpowiedz na podane pytania.



**1 Jedna z zasad prawidłowego żywienia brzmi:**

- A** Należy jeść mało i najlepiej pokarm pochodzenia roślinnego.
- B** Należy spożywać odpowiednią ilość zróżnicowanego pokarmu.
- C** Należy jeść często, dużo i tłusto.

**2 Według PIRAMIDY ZDROWIA najwięcej powinno się spożywać:**

- A** mięsa i ryb
- B** razowego chleba lub makaronu, kaszy gryczanej lub jęczmiennej
- C** warzyw

**3 Jedna z reklam telewizyjnych głosi znane Tobie zapewne hasło „Pij mleko – będziesz wielki”. Jest to prawda. Mleko zawiera bowiem najlepiej przyswajalny wapń niezbędny do budowy kości i zębów, a także inny bardzo cenny składnik pokarmowy, który daje cegiełki budujące nasz organizm. Jego brak hamuje wzrost wysokości i masy ciała. Poza mlekiem występuje on również w rybach, jajkach i wędlinach. Składnikiem tym jest:**

- A** tłuszcz
- B** cukier
- C** białko

**4 Dużą rolę w codziennej diecie człowieka pełnią warzywa i owoce. Są one jednym z głównych źródeł witamin oraz składników mineralnych, które biorą udział w procesach przemiany materii, a ich brak prowadzi do poważnych zaburzeń w organizmie. Przygotowując owoce do spożycia należy je myć, ponieważ:**

- A** będą ładnie wyglądały.
- B** lepiej smakują mokre.
- C** uniknie się wielu chorób.

## 5 Temperatura pokojowa jest dla warzyw i owoców:

- A** idealna. Pozwala zachować wszelkie walory odżywcze
- B** obojętna: warunki termiczne nie mają wpływu na skład chemiczny produktów spożywczych
- C** niewskazana. W temperaturze pokojowej, w ciągu doby, może ubyć nawet 15% witaminy C. Świeże produkty, których nie zjemy zaraz po zakupach, należy jak najszybciej schować do lodówki. Gdy chcemy przechować je dłużej, do zamrażarki

### **Jeśli nie chcesz mojej zguby, witaminę daj mi luby!**

Jak już wcześniej wspomniano, warzywa i owoce są bogactwem witamin.  
Odpowiedz na pytania dotyczące witamin.

## 6 Co to jest witamina?

- A** Witamina to substancja organiczna potrzebna do prawidłowego rozwoju lub/i funkcjonowania organizmów.
- B** Witamina to inna nazwa komórki roślinnej.
- C** Witamina to białko konieczne do wzrostu kości i mięśni.

## 7 Jeśli często się zaziębiasz, powinieneś przede wszystkim zadbać w diecie o witaminy:

- A** C,A,E: niezbędnych, by twój układ odporności mógł bronić się z pomocą limfocytów
- B** D,E,K: odpowiadają za produkcję tzw. makrofagów, pożeraczy bakterii oraz wirusów
- C** nie ma takich. Odporność budują przede wszystkim tłuszcze i makroelementy

## 8 Który z wymienionych produktów zawiera najwięcej witaminy A?

- A** ziemniak
- B** marchew
- C** kalafior

## 9 Preparaty witaminowe w tabletkach:

- A** należy stosować tylko doraźnie, najlepiej po konsultacji z lekarzem.
- B** przyjmowane regularnie są najskuteczniejszą profilaktyką przeciw grypową.
- C** wspomagają wyraźnie zdrowie tylko wtedy, gdy leczenie nimi jest nie krótsze niż pół roku.

## 10 Prawidłowe odżywianie to nie jedyny element zdrowego stylu życia. Bardzo ważna dla ludzi w każdym wieku jest również aktywność fizyczna.

Zdrowy styl życia to między innymi umiejętność spędzania aktywnie czasu wolnego. Aby żyć zdrowo powinno się:

- A** uprawiać sport lub turystykę.
- B** oglądać programy o tematyce sportowej.
- C** nosić markowe ubranie sportowe.

## 11 O pozytywnym wpływie aktywności fizycznej na zdrowie człowieka wiedzą Kasia i Jacek, którzy regularnie uczestniczą w zajęciach SKS. Postanowili oni zwrócić uwagę swych rówieśników na wielkie znaczenie aktywności fizycznej.

W tym celu przygotowali hasła promujące aktywny tryb życia. Niestety, jedno z nich zawiera informacje nieprawdziwe. Które to hasło?

- A** Aktywność fizyczna pomoże Tobie utrzymać dobre samopoczucie i prawidłową wagę ciała!
- B** Pamiętaj! Dla zachowania zdrowia nie wystarczy jazda na rowerze, pływanie i gra w tenisa. Powinieneś uprawiać sporty wyczynowe i krótkotrwałe ćwiczenia siłowe!
- C** Dotleniony na świeżym powietrzu umysł jest bardziej chłonny. Łatwiej zatem przychodzi przyswajanie wiadomości!

## 12 Dobrze wykonana rozgrzewka na lekcji WF lub innych zajęciach sportowych ma za zadanie:

- A** przygotować organizm do wysiłku
- B** nie ma żadnego znaczenia
- C** uspokoić organizm po wysiłku fizycznym

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

- A** jazda na rowerze
- B** oglądanie telewizji
- C** gra w szachy

**14 Które z wymienionych chorób nazywamy „chorobami brudnych rąk”?**

- A** dur brzuszny, czerwotka, wirusowe zapalenie wątroby
- B** gruźlica, błonica, koklusz
- C** grypa, ospa, odra

Jednym z zadań Polskiego Czerwonego Krzyża jest prowadzenie szkoleń w zakresie pierwszej pomocy.

**15 Kto powinien udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu?**

- A** Pierwszej pomocy poszkodowanemu może udzielić wyłącznie osoba z wykształceniem medycznym.
- B** Pierwszej pomocy poszkodowanemu powinien udzielić każdy człowiek, który jest świadkiem zdarzenia.
- C** Pierwszej pomocy poszkodowanemu może udzielić osoba, która ma chęć to uczynić.

**16 W ramach pierwszej pomocy ranę należy:**

- A** oczyścić z zanieczyszczeń, usuwając z niej ewentualne ciała obce
- B** odkazić roztworem genecjany lub jodyny
- C** okryć czystym opatrunkiem

**17 Podchodzisz do poszkodowanego i sprawdzasz, czy jest przytomny poprzez:**

- A** lekkie potrząśnięcie go za barki i pytanie „Czy wszystko w porządku?”
- B** lekkie kopnięcie go w brzuch i pytanie „Czy wszystko w porządku?”
- C** Nie ma potrzeby sprawdzać, czy osoba jest przytomna

**18 Czy przed przyjazdem karetki pogotowia osobie rannej można podać coś do picia:**

- A** Tak, jest to konieczne.
- B** Tak, ale tylko ciepłe napoje.
- C** Nie

**19 Który z podanych jest numerem alarmowym?**

- A** 1212
- B** 312
- C** 112

**Zadanie 20. Przeczytaj poniższe zdania. Zaznacz prawidłowe odpowiedzi.**

1	Według Światowej Organizacji Zdrowia – zdrowie to nie tylko brak choroby czy ułomności, ale również stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
2	Produkty zbożowe są źródłem błonnika pokarmowego.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
3	Osoba zajmująca się prawidłowym dobieraniem jadłospisu to dietetyk.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
4	Bogatym źródłem kwasów omega-3 są ryby.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
5	Zęby powinno się szczotkować ruchami okrężnymi.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
6	Tłuszcze i cukry pełnią w organizmie funkcję budulcową.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
7	Profilaktyka to zapobieganie niekorzystnym zjawiskom, które niszczą zdrowie człowieka.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
8	Niewłaściwe odżywianie jest przyczyną wielu chorób (np. cukrzycy, miażdżycy, nadciśnienia, otyłości).	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
9	Alkohol uszkadza narządy wewnętrzne, zmniejsza odporność na choroby, obniża zapał do pracy, powoduje nadmierną nerwowość, obniża kulturę osobistą człowieka.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
10	Latem należy chronić skórę przed działaniem promieni ultrafioletowych.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
11	Smog to zjawisko atmosferyczne, które u człowieka powoduje poprawę samopoczucia.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
12	Bakterie są przyczyną wielu chorób układu oddechowego np. grypy i odry.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
13	Konserwanty dodawane do żywności są szkodliwe dla zdrowia.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
14	Najważniejszym posiłkiem dla ucznia jest kolacja.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
15	Skolioza to wada postawy polegająca na bocznym skrzywieniu kręgosłupa. Najczęstszą przyczyną jej występowania jest udział w zajęciach sportowych.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>