

# II 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!*

**Przypomnijmy . . .**

**Według Światowej Organizacji Zdrowia na stan zdrowia człowieka wpływa wiele czynników.**

**Są to głównie:**

- czynniki środowiska, w którym żyjemy,
- czynniki genetyczne,
- opieka zdrowotna,
- styl życia.

*We współczesnych czasach środowisko człowieka ulega coraz większej degradacji. W różny sposób, świadomie lub nieświadomie systematycznie je niszczymy. Dlatego też w XXI wieku podejmowanie racjonalnych działań służących ochronie przyrody jest rzeczą niezbędną dla przetrwania ludzkości.*

**1 Najwyższą formą ochrony przyrody jest park narodowy. Obecnie na terenie Polski istnieją 23 parki. Który z nich jest najstarszy?**

- |          |                            |
|----------|----------------------------|
| <b>A</b> | Babiogórski Park Narodowy  |
| <b>B</b> | Białowiecki Park Narodowy  |
| <b>C</b> | Biebrzański Park Narodowy  |
| <b>D</b> | Bieszczadzki Park Narodowy |

**2 Parki narodowe położone są w każdym pasie ukształtowania powierzchni. Najwięcej z nich znajduje się w górach. Symbolem jednego z nich jest kozica. Którego?**

- |          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| <b>A</b> | Tatrzańskiego Parku Narodowego   |
| <b>B</b> | Pienińskiego Parku Narodowego    |
| <b>C</b> | Babiogórskiego Parku Narodowego  |
| <b>D</b> | Bieszczadzkiego Parku Narodowego |

*Zanieczyszczenie środowiska to nie tylko zanieczyszczanie powietrza i atmosfery (niszczenie warstwy ozonowej czyli tzw. efekt cieplarniany) oraz zanieczyszczanie wód powierzchniowych, ale to również problem opakowań.*

*Po spełnieniu swojej funkcji opakowanie trafia bowiem do kosza. Staje się zatem odpadem.*

**3 Najbardziej korzystne z punktu widzenia ochrony środowiska jest używanie opakowań:**

- |          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| <b>A</b> | metalowych jednorazowego użytku  |
| <b>B</b> | papierowych jednorazowego użytku |
| <b>C</b> | plastikowych                     |
| <b>D</b> | szklanych                        |

**4 Jedną z metod ochrony środowiska naturalnego, której celem jest ograniczenie zużycia surowców naturalnych oraz zmniejszenie ilości odpadów polega na powtórnym przetwarzaniu substancji lub materiałów zawartych w odpadach. Jak nazywa się ten proces?**

- A utylizacja
- B fermentacja
- C filtracja
- D recykling

**5 Na wielu opakowaniach kosmetyków znajdziemy informację, że nie zawierają one związku chemicznego, który niszczy warstwę ozonową, chroniącą atmosferę przed szkodliwymi promieniami ultrafioletowymi. Kosmetyki te nie zawierają:**

- A freonu
- B pestycydów
- C tlenu
- D dwutlenku węgla

**6 Nadmierne opalanie się, szczególnie bez stosowania kremów z filtrem ochronnym, jest szkodliwe dla zdrowia i może wywołać raka skóry. Przyczyną tego jest właśnie promieniowanie ultrafioletowe. Jednak niewielkie ilości promieniowania UV są korzystne dla zdrowia i odgrywają istotną rolę w wytwarzaniu jednej z witamin. Jakiej?**

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

**7 Jaką rolę odgrywają witaminy w organizmie człowieka?**

- A Dostarczają energii.
- B Regulują ważne procesy życiowe.
- C Są materiałem zapasowym.
- D Są materiałem budulcowym.

**8 Niedobór jakiej witaminy powoduje szkorbut?**

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

**9 Który z wymienionych produktów zawiera najwięcej witaminy C?**

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

**10 Co jest AWITAMINOZA?**

- A Jest to schorzenie polegające na nie przyswajaniu witamin przez organizm.
- B Jest to schorzenie polegające na niedoborze witaminy.
- C Jest to zespół objawów chorobowych wywołany nadmiarem witamin w organizmie.
- D Jest to zespół objawów chorobowych wywołany nadmiarem cukrów w organizmie.

**11** Spożywanie dużej ilości cukrów sprzyja rozwojowi próchnicy zębów. Aby jej zapobiegać, należy

- A myć zęby po każdym posiłku.
- B przyjmować duże ilości witaminy C.
- C przyjmować odpowiednią ilość wapnia o potasu.
- D podejmować właściwe leczenie stomatologiczne.

**12** Jak powinno padać światło na zeszyt praworęcznego ucznia?

- A z prawej strony pod kątem 90 stopni
- B z lewej strony pod kątem 90 stopni
- C z prawej strony pod kątem 45 stopni
- D z lewej strony pod kątem 45 stopni

**13** Jednym z istotnych elementów zdrowego stylu życia jest aktywność fizyczna. Podczas wysiłku w organizmie człowieka dokonuje się bowiem szereg korzystnych zmian. Dotyczy to szczególnie układów:

- A pokarmowego, dokrewnego, kostnego
- B krwionośnego, nerwowego, pokarmowego
- C pokarmowego, oddechowego, kostnego
- D krwionośnego, oddechowego, kostnego

**14** Co oznacza skrót UKS?

- A Uczniowski Klub Samorządowy
- B Uczniowski Klub Sportowy
- C Unijny Klub Sportowy
- D Uczniowskie Koło Sportowe

**15** Czynność zginania i prostowania odbywa się w stawach:

- A łokciowym i kolanowym
- B biodrowym i łokciowym
- C biodrowym i barkowym
- D barkowym i kolanowym

**16** Co oznacza termin *SKOLIOZA*?

- A zniekształcenie stopy
- B złamanie kręgosłupa
- C boczne skrzywienie kręgosłupa
- D nadmierne wygięcie kręgosłupa

**17** Jak nazywa się specjalizacja lekarska zajmująca się zagadnieniami związanymi z diagnozowaniem, leczeniem i rehabilitacją chorób narządu ruchu (kości, stawów, mięśni)?

- A ortopedia
- B ornitologia
- C chirurgia
- D neurologia

**18** Niewłaściwa dieta i mała aktywność fizyczna sprzyjają występowaniu nadwagi i otyłości. Do pomiaru rzeczywistej masy ciała stosuje się tzw. wskaźnik wagowo-wzrostowy, czyli:

- A BMI
- B BMC
- C IBM
- D BMW

**19 Otyłość zaliczana jest do tzw. chorób cywilizacyjnych. Do grupy tej należą również choroby alergiczne. Z uwagi na częstość występowania nazywane są one często epidemią XXI wieku.**

**Do alergenów wywołujących choroby alergiczne zaliczamy:**

- A bakterie i wirusy
- B pyłki roślin i kurz
- C jad żmii i larwy motyla
- D witaminę C i witaminę PP

*„Lepiej zapobiegać, niż leczyć” – te mądre słowa i to nie tylko fragment przysięgi Hipokratesa, który był prekursorem profilaktyki zdrowotnej, ale także udokumentowana analizami prawda. Dzisiaj, w dobie ogromnego postępu medycyny stwierdzenie to nie straciło na aktualności. Wręcz przeciwnie – wraz z rozwojem nauki – zyskało. Jednym z istotnych elementów profilaktyki zdrowotnej jest kontrola ciśnienia krwi.*

**20 U osoby w wieku 10-30 lat prawidłowe ciśnienie krwi wynosi:**

- A 165/95
- B 135/90
- C 120/80
- D 90/45

**21 Innym działaniem profilaktycznym jest stosowanie szczepień ochronnych. Szczepionki zawierają osłabione drobnoustroje lub ich toksyny i mogą być stosowane u:**

- A człowieka zdrowego w celu uodpornienia go na daną chorobę
- B człowieka chorego w celu szybkiego powrotu do zdrowia
- C człowieka, który zetknął się z chorobą i mógł się nią zarazić
- D człowieka chorego, aby nabył odporności na daną chorobę

*Dla zachowania zdrowia niezwykle ważna jest oczywiście odpowiednia opieka medyczna i podejmowanie działań profilaktycznych. W codziennym życiu zdarzają się jednak sytuacje bezpośredniego zagrożenia życia. Niezwykle cenna okazuje się wówczas znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy.*

**22 Pierwszą czynnością, poprzedzającą udzielenie pomocy ofiarom wypadku jest:**

- A wezwanie pogotowia ratunkowego
- B wezwanie policji
- C zadbanie o bezpieczeństwo własne i ruchu w miejscu wypadku
- D sprawdzenie, czy poszkodowany jest przytomny

**23 Podczas każdego wypadku zachodzi niebezpieczeństwo niedostatecznego zaopatrzenia organizmu w tlen. Oznacza to zagrożenie życia. Czas, w jakim może przeżyć komórka organizmu człowieka podczas niedostatecznego lub całkowicie wstrzymanego zaopatrywania jej w tlen jest różny i zależy od poszczególnych organów. Dla mózgu jest on najkrótszy i wynosi:**

- A od 10 do 30 sekund
- B od 1 do 2 minut
- C od 3 do 4 minut
- D od 5 do 6 minut

**24 Jesteś świadkiem napadu drgawkowego u ucznia w szkole. Poza tobą są inni świadkowie. Co robisz?**

- A starasz się ochronić głowę chłopca przed urazami
- B starasz się przeciwdziałać drganiom ciała
- C szukasz sprzętu w celu zabezpieczenia przed przygryzieniem języka
- D układasz chłopca w pozycji bocznej i odchodzisz, aby zatelefonować po pomoc

**25 Jesteś świadkiem wypadku drogowego, podczas którego samochód osobowy uderzył w słup linii wysokiego napięcia. Kierowca siedzący wewnątrz pojazdu sprawia wrażenie nieprzytomnego, a zerwane druty iskrząc zwisają nad pojazdem. Jak wówczas postąpisz?**

- A** postarasz się odsunąć druty drewnianym narzędziem i wydobyć poszkodowanego
- B** wyłączysz stacyjkę samochodu, aby nie doszło do wybuchu paliwa
- C** z bezpiecznej odległości wezwiesz straż pożarną i pogotowie energetyczne
- D** założysz rękawice ochronne i ocenisz oddech i tętno ofiary

**26 Czego nie należy robić w przypadku oparzenia?**

- A** Nie należy chłodzić rany oparzeniowej.
- B** Nie należy zakładać opatrunku.
- C** Nie należy przebijać pęcherzy.
- D** Nie należy zdejmować ubrania, jeśli można je łatwo usunąć.

**27 Organizacją międzynarodową zajmującą się głównie zagadnieniami ochrony zdrowia w skali światowej jest:**

- A** ILO
- B** UNICEF
- C** WHO
- D** PCK

**28 Znak Czerwonego Krzyża w warunkach pokoju może być używany:**

- A** przez wszystkie instytucje i organizacje bez żadnych ograniczeń
- B** tylko przez organizacje Czerwonego Krzyża i cywilne oraz wojskowe placówki służby zdrowia
- C** tylko przez organizacje czerwonokrzyżskie i wojskową służbę zdrowia
- D** tylko przez Szkolne Koła PCK

**29 Założycielem Czerwonego Krzyża jest:**

- A** Andre Marlaux
- B** Robert Louis Stevenson
- C** Henry Dunant
- D** Pablo Moralez

**30 Przeczytaj poniższe zdania. Zaznacz prawidłowe odpowiedzi.**

1	Hałas jest jednym z czynników środowiskowych zagrażających zdrowiu człowieka.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
2	Greenpeace to międzynarodowa organizacja, która realizuje zadania oświatowo-zdrowotne mające na celu wyeliminowanie otyłości wśród dzieci.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
3	Ograniczenie spożycia soli kuchennej jest korzystne dla zdrowia, ponieważ przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego krwi.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
4	Krótkowzroczność to wada wzroku, w której obraz jest zniekształcony z powodu uszkodzenia rogówki.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
5	Systematycznie prowadzony trening sportowy w sposób zdecydowany poprawia sprawność układu krążenia.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
6	Pierwsze igrzyska olimpijskie odbyły się w starożytnym Rzymie na stadionie nazywanym Koloseum.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
7	Jednym z symboli olimpijskich jest pięć różnokolorowych przecinających się kół. Europę symbolizuje kolor zielony.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
8	Skrót HIV oznacza chorobę, która jest wywoływana przez AIDS.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
9	Dym tytoniowy wpływa ujemnie na organizm człowieka, ponieważ dociera do każdej komórki ciała i prowadzi do zatrucia organizmu.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>
10	W przypadku podejrzenia urazu kręgosłupa szyjnego należy odgiąć głowę poszkodowanego ku tyłowi, aby ułatwić mu oddychanie.	<b>PRAWDA</b>	<b>FALSZ</b>