

II POWIATOWA OLIMPIADA PROMOCJI ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



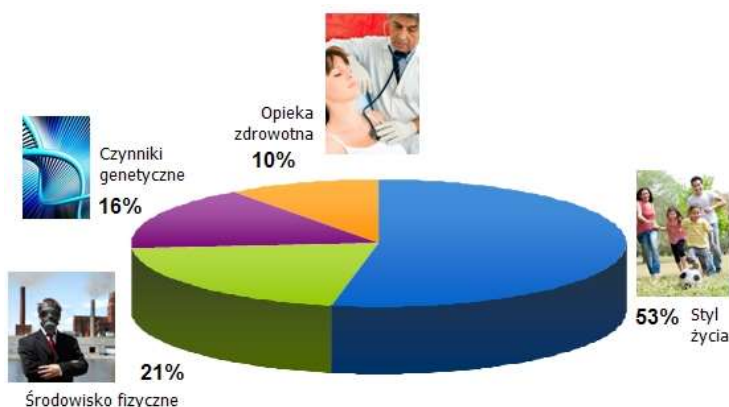
Drogi uczniu!

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!

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.



*Musimy dbać o środowisko ekologiczne, ponieważ ono stanowi część nas, a my jesteśmy jego częścią.
Wiek dwudziesty pierwszy będzie stuleciem ekologicznym, albo nie będzie go wcale.
H. Skolimowski*

1 Jednym z podstawowych czynników niezbędnych do życia człowieka jest powietrze. Jego zanieczyszczenia są przyczyną licznych chorób.

Do schorzeń związanych z oddziaływaniem zanieczyszczeń powietrza atmosferycznego zalicza się:

- A** choroby układu oddechowego (np. nowotwory płuc), zaburzenia CUN (np. bezsenność i bóle głowy), reakcje alergiczne
- B** choroby układu oddechowego (np. nowotwory płuc), reakcje alergiczne organizmu, wzrost liczby zachorowań na ptasią gripę
- C** choroby układu oddechowego (np. nowotwory płuc), reakcje alergiczne organizmu, hemofiliję i cukrzycę

2 Wydzielany do atmosfery dwutlenek siarki jest przyczyną powstawania:

- A** kwaśnych deszczy
- B** efektu cieplarnianego
- C** dziury ozonowej

3 Najwyższą formą ochrony przyrody jest park narodowy. Podaj ich aktualną liczbę na terenie Polski:

- A** 13
- B** 20
- C** 23

4 Jak nazywa się park narodowy położony najbliżej Twojego miejsca zamieszkania?

- A** Wielkopolski Park Narodowy
- B** Park Narodowy UJŚCIE WARTY
- C** Park Narodowy BAGNA ŚREDZKIE

Jednym z elementów zdrowego stylu życia jest prawidłowe odżywianie.

5 Co rozumiemy pod terminem *PRAWDŁOWE ODŻYWIANIE*?

- A dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości i jakości pokarmów
- B spożywanie posiłków 4-5 razy dziennie
- C spożywanie dużej ilości nabiału (głównie mleka) oraz warzyw i owoców

6 Który z niżej wymienionych produktów jest bogatym źródłem Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych (NNKT), koniecznych do prawidłowego funkcjonowania organizmu?

- A oliwa z oliwek
- B masło
- C margaryna

7 Wartość energetyczna to ilość energii z danego produktu, którą może przyswoić organizm. Jest ona mierzona w:

- A dżulach (J)
- B kaloriach (cal)
- C kilogramach (kg)

8 Która z podanych niżej witamin wpływa na prawidłowy proces widzenia?

- A A
- B B₁₂
- C C

9 U osoby dorosłej prawidłowa liczba uderzeń serca na minutę w spoczynku wynosi:

- A 20 – 40
- B 40 – 60
- C 60 – 80

10 Która z dyscyplin sportowych nazywana jest królową sportu?

- A piłka nożna
- B lekka atletyka
- C jazda figurowa na lodzie

11 Szczepienie ochronne polega na:

- A podaniu antybiotyku w zastrzyku
- B wprowadzeniu do organizmu osłabionych bakterii
- C podaniu surowicy

12 Na czym polega *DIAGNOZA*?

- A diagnoza to rozpoznanie choroby
- B diagnoza to leczenie rozpoznanej choroby
- C diagnoza to skutek przebytej choroby

13 Choroby bakteryjne można zwalczyć za pomocą antybiotyków.

Wybierz zestaw chorób, w przypadku, których podaje się antybiotyki:

- A borelioza, angina, salmonelloza, krztusiec
- B angina, grypa, zapalenie płuc, salmonelloza
- C grypa, gruźlica, zapalenie opon mózgowych, AIDS

14 Jak postępujemy w przypadku złamanej kończyny?

- A** unieruchamiamy przy pomocy deseczki lub chusty trójkątnej
- B** smarujemy maścią przeciwbólową i bandażujemy
- C** poruszamy kończyną sprawdzając zakres uszkodzenia i wzywamy pogotowie

15 Jak postępujemy w przypadku krwawiącej rany klutej, w której znajduje się ostry przedmiot?

- A** szybko usuwamy tkwiący w ranie przedmiot (aby nie dopuścić do dalszego uszkodzania tkanek) i odkażamy ją
- B** pozostawiamy ostry przedmiot w ranie i wzywamy pogotowie
- C** na ranę nakładamy opatrunek uciskowy, aby zminimalizować krwawienie

16 Jak zachowujemy się w przypadku porażenia prądem elektrycznym?

- A** szybko odciągamy poszkodowanego od źródła prądu
- B** odcinamy dopływ prądu
- C** wzywamy pogotowie

17 Jeśli poszkodowany zatrul się poprzez wypicie środka żrącego należy:

- A** wywołać wymioty, aby jak najszybciej usunąć substancję żrącą z żołądka
- B** nie wywoływać wymiotów
- C** natychmiast zastosować zabiegi reanimacyjne

18 W którym roku powstał Polski Czerwony Krzyż?

- A** PCK powstał tuż po odzyskaniu przez Polskę niepodległości, czyli w 1919 roku.
- B** PCK powstał tuż przed wybuchem II wojny Światowej, czyli w 1939 roku.
- C** PCK powstał tuż po wstąpieniu Polski do NATO, czyli w 1999 roku.

19 Akcja społeczna polegająca na dobrowolnym oddawaniu krwi, której propagatorem jest Polski Czerwony Krzyż to:

- A** krwiodawstwo
- B** transfuzja
- C** przetaczanie

20 Przeczytaj poniższe zdania. Zaznacz prawidłowe odpowiedzi.

1	Dbając o środowisko, dbamy o własne zdrowie	PRAWDA	FALSZ
2	Zła jakość powietrza lub występowanie smogu to problemy występujące tylko w dużych miastach.	PRAWDA	FALSZ
3	Ekologia to dziedzina nauk przyrodniczych badająca wzajemne stosunki pomiędzy organizmami żywymi (lub ich grupami) a otaczającym je światem zewnętrznym.	PRAWDA	FALSZ
4	Promocja zdrowia to proces tworzenia organizacji i stowarzyszeń zajmujących się zdrowiem na zlecenie Ministerstwa Zdrowia	PRAWDA	FALSZ
5	Najważniejszym posiłkiem dla ucznia w wieku 10-12 lat jest II śniadanie, które dostarcza 60% dziennego zapotrzebowania na energię.	PRAWDA	FALSZ
6	Najważniejszym źródłem energii w pożywieniu człowieka są tłuszcze i składniki mineralne.	PRAWDA	FALSZ
7	Zdrowy styl życia to dieta cud i codzienny jogging	PRAWDA	FALSZ
8	W okresie dojrzewania skóra wydziela więcej substancji tłuszczowych. Jest to przyczyną szybkiego przetłuszczania się włosów.	PRAWDA	FALSZ
9	Tasiemiec uzbrojony, owsik i kleszcz to przykłady pasożytów wewnętrznych.	PRAWDA	FALSZ
10	Źródłem chorób mogą być drobnoustroje chorobotwórcze znajdujące się w żywności i wodzie.	PRAWDA	FALSZ
11	Alkohol, nikotyna i narkotyki to substancje powodujące uszkodzenia licznych narządów organizmu i szybko wywołujące uzależnienie	PRAWDA	FALSZ
12	Dym tytoniowy zawiera w swym składzie związki rakotwórcze.	PRAWDA	FALSZ
13	Osoby zakażone HIV można rozpoznać po ich wyglądzie.	PRAWDA	FALSZ
14	Zakażenie wirusem HIV nie jest równoznaczne z zachorowaniem na AIDS.	PRAWDA	FALSZ
15	7 kwietnia obchodzimy ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ PAPIEROSA.	PRAWDA	FALSZ