

III 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!

Człowiek zdrowy czuje się mocny, pełen życia i siły. Smakuje mu jedzenie i picie, znosi wiatr i niepogodę.

Praca nie jest dla niego ciężarem. Jest mu po prostu dobrze.

Bernard Christoph Faust

Pojęcie „zdrowie” pojawia się w codziennym życiu bardzo często. Większość z nas uznaje je za jedną z podstawowych wartości, warunek szczęśliwego życia. Dlatego troska o nie to najlepsza inwestycja, na jaką możemy i powinniśmy sobie pozwolić.

O stanie zdrowia decyduje wiele czynników. Są wśród nich: styl życia, warunki środowiskowe, czynniki genetyczne oraz opieka zdrowotna.

1. Jednym z elementów zdrowego stylu życia jest racjonalne odżywianie. Które z poniższych hasel zgodne jest z zasadami prawidłowego żywienia?

- A** Należy jeść mało, najlepiej pokarm pochodzenia roślinnego.
- B** Należy spożywać odpowiednią ilość zróżnicowanego pokarmu.
- C** Ilość i jakość spożywanego pokarmu nie ma znaczenia.
- D** Należy jeść często, dużo i tłusto.

Celem odżywiania jest dostarczenie organizmowi pokarmu wykorzystywanego do budowy komórek oraz jako źródło energii.

2. Źródłem energii dla organizmu są:

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



PARTNERZY



PATRONI



Często mówi się, że **ZIELONE KRZEPI**. Zielone warzywa liściaste są bowiem źródłem białka o wysokiej wartości biologicznej.

3. Które z poniższych zdań dotyczących białek jest **nieprawdziwe**?

- A Białko jest podstawową strukturą we wszystkich żywych komórkach.
- B Największa zawartość białka w diecie powinna występować u osób w podeszłym wieku.
- C Białka z uwagi na ich pochodzenie dzielimy na zwierzęce i roślinne
- D Różnorodna dieta, zawierająca produkty pochodzenia zwierzęcego i roślinnego, zapewnia właściwą ilość białka.

4. Pełnowartościowe białko znajduje się też w jajach, które poza tym są doskonałym źródłem substancji niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku, czyli

- A lecytyny.
- B luteiny.
- C melaniny.
- D melatoniny.

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

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

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

Na zdrowie i funkcjonowanie człowieka w znaczący sposób wpływa stan środowiska. Wg danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) aż 30% chorób spowodowanych jest szkodliwym wpływem czynników środowiskowych. Niestety, człowiek w pogoni za luksusem degraduje prawdziwe bogactwa naturalne.

6. Działalność człowieka powoduje między innymi kwaśne opady, które są przyczyną:

- A zakwaszenia wód i gleb.
- B obumierania drzew iglastych.
- C niszczenia budowli.
- D wszystkich wymienionych procesów.

Konieczne jest zatem podejmowanie działań chroniących środowisko.

7. Najwyższą formą ochrony przyrody w Polsce jest:

- A park narodowy.
- B park krajobrazowy.
- C pomnik przyrody.
- D obszar chronionego krajobrazu.

8. Najmłodszą formą ochrony przyrody w Polsce są Obszary Natura 2000. Tworzone są one w ramach Europejskiej Sieci Ekologicznej „Natura 2000”, której celem jest:

- A dokumentowanie najważniejszych działań poszczególnych państw Unii Europejskiej w zakresie ochrony środowiska i przyrody.
- B utworzenie na terenie Unii Europejskiej stacji monitorujących stan środowiska naturalnego i stopnia jego zanieczyszczenia.
- C utrzymanie i ochrona cennych przyrodniczo oraz zagrożonych zanikiem składników różnorodności biologicznej.
- D utworzenie w poszczególnych krajach Unii Europejskiej organizacji zrzeszających osoby żywiące się wyłącznie naturalnymi produktami pokarmowymi.

Wśród form ochrony przyrody w Polsce wyróżnia się między innymi tworzenie obszarów chronionego krajobrazu. W 1995 roku na mocy Uchwały Rady Miejskiej w Środzie Wielkopolskiej został ustanowiony Obszar Chronionego Krajobrazu *BAGNA ŚREDZKIE*. Został on powołany w celu ochrony rzadkich gatunków ptaków wodnych i błotnych.

9. Poniżej przedstawiono logo *BAGIEN ŚREDZKICH*. Jaki ptak się na nim znajduje?



- A Gęgawa biała
- B Mewa śmieszka
- C Perkoz rdzawodzioby
- D Rybitwa rzeczna

Jedną z metod ochrony środowiska naturalnego jest recykling, którego idea jest odzyskanie z segregowanych odpadów jak największej ilości materiałów i surowców, przy jednoczesnym maksymalnym ograniczeniu nakładów na ich ponowne przetworzenie.

10. Które z niżej podanych materiałów zostaną opatrzone symbolem recyklingu?



- A butelki szklane po kosmetykach, butelki i słoiki szklane po napojach i żywności oraz butelki szklane po napojach alkoholowych
- B słoiki szklane i butelki po napojach, szkło okienne oraz butelki szklane po kosmetykach
- C butelki szklane po napojach alkoholowych, szklane talerze i szklanki oraz słoiki szklane po żywności
- D butelki szklane po napojach oraz potłuczone lustra i doniczki

11. Pojemniki do segregacji odpadów oznaczone są różnymi kolorami. Jaki kolor przypisany jest pojemnikowi na papier?

- A biały,
- B żółty,
- C zielony,
- D niebieski

Jednym z największych problemów zdrowotnych państw wysoko rozwiniętych i krajów szybko rozwijających się, w tym Polski są tzw. choroby cywilizacyjne nazywane też chorobami XXI wieku.

12. Do czynników sprzyjających rozwojowi chorób cywilizacyjnych zalicza się między innymi:

- A postęp technologiczny i zanieczyszczenie środowiska naturalnego.
- B hałas i nadmierny stres.
- C spożywanie produktów wysokotłuszczowych i brak aktywności fizycznej.
- D wszystkie wyżej wymienione czynniki.

13. Do grupy chorób cywilizacyjnych zaliczany jest między innymi jadłowstręt psychiczny (anoreksja). Nieprawdą jest, że choroba ta:

- A najczęściej pojawia się u dziewcząt w okresie dojrzewania.
- B prowadzi do wychudzenia i wyniszczenia organizmu.
- C nie wymaga leczenia.
- D ma podłoże psychiczne.

Inną grupę chorób stanowią choroby odzwierzęce. Należy do nich między innymi borelioza, która przenoszona jest przez kleszcze.

14. Nieprawdą jest, że:

- A kleszcze to groźne owady, które oprócz boreliozy mogą przenosić również kleszczowe zapalenie mózgu.
- B kleszcze to pasożyty, które wbrew powszechnym poglądom, nie żyją na drzewach i nie skaczą na przechodzące ofiary, ale czają się na nie w trawie i na niskich krzewach.
- C w ochronie przed kleszczami może pomóc ubranie zakrywające ciało.
- D ugryzienie kleszcza jest bezbolesne, ponieważ jego ślina zawiera wiele substancji biochemicznych, w tym substancje znieczulające.

15. Do objawów boreliozy należą:

- A brak apetytu, bóle brzucha, nudności, wymioty i biegunka.
- B mrowienie lub ból w miejscu ukąszenia, sączące zmiany na skórze, świąd skóry.
- C zaczerwienienie skóry (tzw. rumień wędrujący), bóle głowy i stany podgorączkowe.
- D nawracająca gorączka i dreszcze.

16. Borelioza jest chorobą bakteryjną. Jej leczenie wymaga zatem podania:

- A antybiotyku.
- B antyoksydantu.
- C stężonej witaminy c.
- D surowicy odpornościowej.

17. Inną chorobą odzwierzęca jest włośnica, którą możemy się zarazić przez:

- A brudne ręce.
- B zjedzenie zakażonego mięsa wieprzowego.
- C wypicie wody zawierającej jaja pasożyta.
- D kontakt z chorym na włośnicę zwierzęciem.

18. Powszechnie wiadomo, że lepiej zapobiegać niż leczyć.

Jakim pojęciem określa się zapobieganie chorobom poprzez utrwalanie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia?

- A Probiotyka zdrowotna
- B Profilaktyka zdrowotna
- C Terapia zdrowotna
- D Rekonwalescencja zdrowotna

19. „Lepiej zapobiegać niż leczyć”. Słowa te przypisywane są jednemu z najwybitniejszych prekursorów współczesnej medycyny. Za „ojca medycyny” uważa się:

- A Hipokratesa.
- B Heraklidesa.
- C Apolinesa.
- D Tesalidesa.

20. Jedną z form zapobiegania chorobom są szczepienia ochronne. Nauka zajmująca się działaniem szczepionek to:

- A pediatria.
- B neonatologia.
- C epidemiologia.
- D immunologia.

Poważnym zagrożeniem dla zdrowia człowieka są uzależnienia.

21. Środkami najczęściej wywołującymi niebezpieczne dla zdrowia uzależnienia są:

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

22. 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. |

Jedną z organizacji podejmujących działania prozdrowotne jest Polski Czerwony Krzyż, który stanowi część Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężca.



23. Znak Czerwonego Krzyża przedstawiony powyżej nazywany jest również:

- | | |
|---|-------------------------|
| A | Krzyżem Krwistym. |
| B | Krzyżem Wolontariackim. |
| C | Krzyżem Warszawskim. |
| D | Krzyżem Genewskim. |

24. Założycielem Czerwonego Krzyża był:

- | | |
|---|-------------------------|
| A | Andre Malraux. |
| B | Robert Louis Stevenson. |
| C | Henry Duant. |
| D | Pablo Morale. |

Jednym ze statutowych zadań PCK jest organizowanie szkoleń z zakresu pierwszej pomocy.

25. Kto ma obowiązek udzielania pierwszej pomocy w ramach posiadanych kompetencji?

- | | |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A | Lekarze, pielęgniarki oraz ratownicy medyczni |
| B | Każdy członek społeczeństwa |
| C | Personel medyczny i przeszkoleni wolontariusze PCK |
| D | Wyłącznie osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje, gdyż za popełnione błędy grozi odpowiedzialność karna. |

26. Jaką zasadą kierujemy się udzielając pierwszej pomocy?

- | | |
|---|------------------------------------------------------------------------|
| A | Działamy bez względu na istniejące zagrożenie. |
| B | Własne bezpieczeństwo jest mniej istotne niż ratowanie poszkodowanych. |
| C | Nigdy nie należy ryzykować własnego bezpieczeństwa. |
| D | Podejmujemy działanie tylko wtedy, gdy dotyczy to osób bliskich. |

27. 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.

Kolejnym zadaniem PCK jest działalność na rzecz rozwoju krwiodawstwa i krwiolecznictwa oraz pozyskiwanie honorowych dawców krwi.

28. Kto zasługuje na miano honorowego krwiodawcy?

- A** każdy, kto przynajmniej raz oddał krew
- B** kobieta po oddaniu 5 litrów krwi
- C** mężczyzna po oddaniu 10 litrów krwi
- D** każdy, kto oddał przynajmniej 25 litrów krwi

Na co dzień niewiele osób zdaje sobie sprawę z faktu, że krew jest lekiem ratującym życie, a jedynym jej źródłem jest człowiek. Mimo ogromnych postępów, jakie poczyniła w ostatnich latach medycyna, nie udało się wytworzyć substancji, która mogłaby w pełni zastąpić ten życiodajny płyn, nieustannie pompowany przez serce i krążący w tętnicach i żyłach.

Podstawowe znaczenie przy doborze krwi do przetoczeń wymaganych np. w trakcie wielu zabiegów operacyjnych ma oznaczenie grupy krwi.

29. Najrzadszą grupą krwi występującą u ludzi jest grupa:

- A** 0 Rh +
- B** A Rh +
- C** B Rh -
- D** AB Rh -

Zadanie 30. Przeczytaj poniższe zdania. Zaznacz prawidłowe odpowiedzi.

1	Oleje roślinne ze względu na wysoką zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych powinny być spożywane przede wszystkim na surowo, jako dodatek do różnych potraw.	PRAWDA	FALSZ
2	Nadmiar soli w diecie sprzyja rozwojowi mięśni.	PRAWDA	FALSZ
3	Laktowegetarianie to osoby, które nie jedzą warzyw, jaj oraz przetworów mlecznych.	PRAWDA	FALSZ
4	Pod wpływem słońca w organizmie człowieka powstaje witamina D.	PRAWDA	FALSZ
5	Intensywne przebywanie na słońcu zwiększa ryzyko zachorowania na raka skóry.	PRAWDA	FALSZ
6	Aktywność fizyczna pobudza naturalne procesy obronne i regenerujące w naszym organizmie.	PRAWDA	FALSZ
7	Aktywność fizyczna likwiduje negatywne skutki palenia tytoniu.	PRAWDA	FALSZ
8	Piwo jest jedynym napojem alkoholowym, który nie powoduje uzależnienia.	PRAWDA	FALSZ
9	Zakażenie wirusem HIV jest równoznaczne z zachorowaniem na AIDS.	PRAWDA	FALSZ
10	Prezesem Oddziału Rejonowego PCK w Środzie Wielkopolskiej jest pani Bogusława Deiksler.	PRAWDA	FALSZ