XII TURNIEJ WIEDZY ZDROWOTNEJ I PROFILAKTYCZNEJ

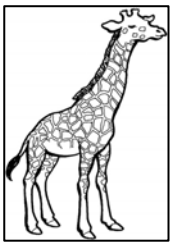
„Zdrowa szkoła - zdrowy uczeń”

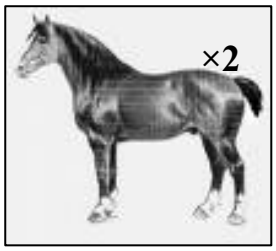
TEST WIEDZY

Punktacja

.....
nazwa lub numer szkoły

1. Rozwiąż rebus i napisz hasło :





1p.
1p.

~~K~~ T = D RAF = WI ~~KO~~

Hasło:.....

2. Światowy Dzień Zdrowia obchodzony jest: 1p.

a) 6 grudnia
b) 7 kwietnia
c) 30 maja
d) 15 lipca

3. Wymień sposoby walki ze stresem: 3p.

a).....
b).....
c).....

4. Podaj numer telefonu pod który należy zadzwonić, gdy: 4p.

a) ktoś skaleczył się i nie można zatamować krwawienia…….
b) z okien mieszkania sąsiadki wydobywa się czarny , gęsty dym…….
c) ktoś znajdzie zardzewiały przedmiot niewiadomego pochodzenia……
d) zapomnisz konkretnego alarmowego numeru……

5. Wiatr rozdmucha litery w nazwach chorób zakaźnych. Ułóż z powrotem i zapisz poprawne nazwy.

a) YRAPG - ..... 4p.
b) ÓAKCYŻRZ - .....
c) SAPO- .....
d) AKWINŚ-.....

6. Uczniowie wybierają się na wycieczkę szkolną, więc nauczyciel zabiera apteczkę. Podaj 4 przykłady <u>co powinno</u> się w niej znajdować.

4p. ☐

7. Napisz, kto odkrył witaminy. Podaj imię i nazwisko?: 1p. ☐

.....

8. Wymień 3 choroby spowodowane <u>niewłaściwym</u> odżywianiem: 3p. ☐

a).....
b).....
c).....

9. Aby ustrzec się przed zatruciami układu pokarmowego <u>nie należy</u>: 1p. ☐

a) często myć rąk ciepłą wodą z mydłem, dbać o czystość paznokci
b) dotykać, zrywać nieznanych i jeść grzybów, roślin, owoców leśnych
c) myć rąk, warzyw i owoców przed przygotowaniem posiłków

10. Przeczytaj i podkreśli zdanie <u>fałszywe</u>: 1p. ☐

a) Wegetarianie - to ludzie odżywiający się pokarmem pochodzenia roślinnego
b) Wegetarianie - to ludzie odżywiający się pokarmem pochodzenia zwierzęcego

11. Oto cztery worki na odpady w różnych kolorach. 4p. ☐
Co wrzucisz do danego worka? Podaj po 1 przykładzie.

CZERWONY

ŻÓŁTY

NIEBIESKI

BIAŁY

.....

12. Podkreśl <u>prawidłową</u> odpowiedź. 1p. ☐

Zapobieganie niekorzystnym zjawiskom nazywamy:
a) higieną
b) profilaktyką
c) odpornością

13. Choroby zakaźne szerzą się różnymi drogami: drogą kropelkową, przez pokarm i wodę, przez bezpośredni kontakt.
Do podanych chorób dopisz drogę, którą można się zarazić daną chorobą. 3p. ☐

a) świnka -.....
b) żółtaczka -.....
c) gruźlica -.....

14. Jak postąpić w przypadku urazów przedstawionych w punktach a-d? 3p.
Dopasuj i wpisz właściwe cyfry w wyznaczone miejsce.
a) stłuczenie z opuchnięciem……..
b) drobne skaleczenie…….
c) poparzenie skóry……..

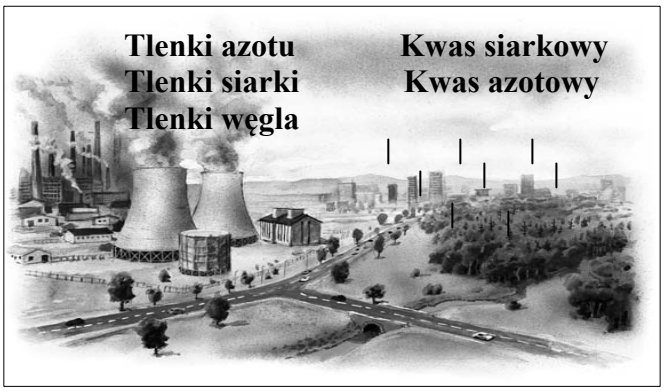
1. okład z altacetu
2. przemycie wodą utlenioną
3. spryskanie skóry Panthenolem

15. Napisz, jak ustrzec się przed grypą:
a)..... 3p.
b).....
c).....

16. Dlaczego należy wietrzyć klasę w czasie przerw? Podaj 2 przykłady. 2p.
a).....
b).....

17. Nad dużymi miastami bardzo często tworzy się smog. Czy smog to?:
a) wiatr, który może połamać nawet duże drzewa 1p.
b) mieszanina mgły i zanieczyszczeń powietrza
c) opad w formie cienkich lodowych igiełek osadzających się na drzewach
d) kropelki wody, osadzające się na powierzchni roślin i różnych przedmiotów

18. Wpisz nazwę zjawiska przedstawionego na schemacie oraz jaki jest jego skutek dla mieszkańców Ziemi.
2p.



Rysunek przedstawia.....
Skutek tego zjawiska to.....

19. Podaj 3 przykłady chorób spowodowanych <u>nadmiernym</u> użytkowaniem komputera:
a)..... 3p.
b).....
c).....

20. Wypisz czynniki, które mogą wpływać <u>pozytywnie</u> na Twoje samopoczucie w szkole:
a).....
b)..... 3p.
c).....

21. Wymień zasady przestrzegania bezpieczeństwa w szkole:
a)..... 3p.
b).....
c).....

22. Wchodzisz do pokoju i czujesz gaz. Jakich czynności <u>nie wolno</u> Ci wykonać ? Zaznacz 3 wśród podanych: 3p.

a) zapalasz światło
b) otwierasz okno
c) zapalasz zapałkę
d) kładziesz się spać
e) sprawdzasz i zakręcasz kurki kuchenki gazowej

23. Napisz, czego dotyczą poniższe znaki i symbole: 6p.

.....

.....

24. Wymień <u>3 lekarstwa</u>, które zażywasz podczas przeziębienia.: 3p.

a).....
b).....
c).....

25. Nazwij i podpisz znaki: 2p. 3p.

.....

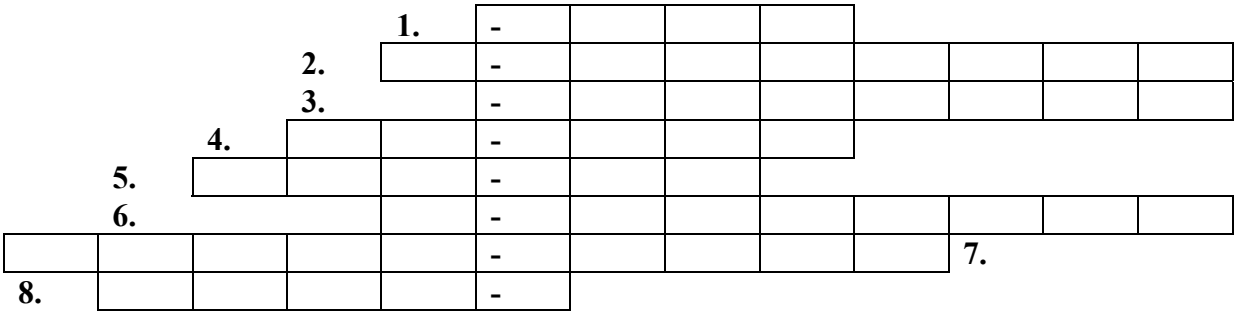
1p.

26.Przeskakując tę samą liczbę liter odgadnij i zapisz hasło:

U	w	e	ś	r	t	m	y	o	i	p	f	e	n	d	c	k	v	h
s	u	t	l	z	o	a	b	z	k	t	d	j	z	r	d	g	o	r
d	w	h	p	i	k	y	e											

Hasło:.....

27. Rozwiąż krzyżówkę, odczytaj i wyjaśnij hasło.



Hasło:.....

1. Stanowi 60%masy dorosłego człowieka.
2. Sole..... to ważny składnik diety człowieka. 9p.
3. Są zawarte w maśle, mleku i olejach roślinnych.
4. Budują twoje ciało i sprawiają, że rośniesz.
5. Niedobór żelaza, zwany też niedokrwistością.
6. Jej przyczyną jest niedojadanie.
7. Piramida....- na jej podstawie układamy zbilansowana dietę.
8. Składniki pokarmowe zapewniające organizmowi energię.

28. Najczęstsze przyczyny chorób cywilizacyjnych to: 1p.

a) stresy psychiczne, mała aktywność ruchowa
b) nieodpowiednie odżywianie, zanieczyszczenie środowiska
c) wszystkie wyżej wymienione czynniki

29. Dopasuj do siebie lekarza specjalistę do chorób, które leczy: 4p.

a) Kardiolog	1. Choroby uczuleniowe
b) Alergolog	2. Choroby skóry
c) Dermatolog	3. Choroby gardła i krtani
d) Laryngolog	4. Choroby serca

a-....., b-....., c-....., d-..... .

.....

ZADANIE DODATKOWE

30. Uzasadnij, dlaczego hałas zagraża naszemu zdrowiu:

……
…… 2p.
……
……
……
……

Życzymy miłej zabawy!