

Test kompetencji nr 4

Imię i nazwisko

Data

Klasa

Zdrowie i higiena

Przeczytaj tekst i wykonaj zadania

Pewnego marcowego poranka Kasia obudziła się z okropnym bólem głowy i gardła. Była przeziębiona, miała wysoką gorączkę. Lekarz stwierdził anginę.

– Ale dlaczego, panie doktorze? – buntowała się Kasia. – Przecież jest już ciepło, dlaczego zachorowałam?

– Pewnie właśnie dlatego – odparł lekarz. – Po długiej zimie nagle zrobiło się ciepło i ludzie pozdejmowali ciepłe kurtki i szaliki, na co organizm nie był jeszcze przygotowany.

– No tak, rzeczywiście biegałam ostatnio bez kurtki, bo było tak ciepło. Ale mój organizm był przygotowany, przez całą zimę o niego dbałam, jadłam witaminy, ciepło się ubierałam.

– O zdrowie trzeba dbać przez cały rok, nie tylko zimą. Należy pamiętać o właściwym odżywianiu. Witaminy – owszem, ale przecież najwięcej witamin zawierają owoce i warzywa, dlatego codziennie powinny się znaleźć w naszym jadłospisie. Oprócz tego: białka, węglowodany, wapń. Natomiast należy unikać zbyt dużej ilości cukrów i tłuszczu.

– No dobrze, będę się już prawidłowo odżywiać i ciepło ubierać.

– Należy ubierać się stosownie do pogody. Przegrzanie organizmu jest tak samo szkodliwe jak wychłodzenie – dodał lekarz.

– Co jest jeszcze ważne dla mojego organizmu? – zapytała zaciekawiona Kasia.

– Sen i ruch – odpowiedział lekarz. – Człowiek musi spać odpowiednią liczbę godzin w zależności od wieku, bo podczas snu organizm się regeneruje. A sport ma ogromne znaczenie nie tylko dla naszego samopoczucia, ale przede wszystkim dla wzmocnienia naszego systemu odpornościowego. Sportowcy prawie nie chorują.

Po takim wykładzie Kasia wiedziała już, jak dbać o swoje zdrowie, aby na przyszłość uniknąć chorób i gorzkich tabletek, które przepisał jej lekarz.