**Odkrywamy tajemnice zdrowia**

**1. Wymień cztery podstawowe zasady zdrowego stylu życia. 2 pkt**

**1.** .……………………………………………………………………………………

**2.** …………………………………………………………………………………….

**3.** …………………………………………………………………………………….

**4.** …………………………………………………………………………………….

**2. Uzupełnij zdania. Wpisz nazwy odpowiednich składników pokarmowych. 2 pkt**

Nadmierne spożycie ……………………………. przyczynia się do rozwoju próchnicy.

Opóźnienie wzrostu u dzieci i młodzieży może być spowodowane spożywaniem przez nie niewystarczającej ilości witamin i ………………………………………… .

Nadmiar ………………………….… i …………………………… w pożywieniu prowadzi do nadwagi lub otyłości.

**3. Wyjaśnij, dlaczego na szczycie piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej znajdują się produkty bogate w tłuszcze, a u jej podstawy znajduje się aktywność fizyczna. 1 pkt**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**4. Skreśl w poniższych zdaniach błędnie użyte wyrazy. 2 pkt**

**A.** Zęby należy szczotkować co najmniej ***raz*** / ***dwa razy*** dziennie.

**B.** Aby utrzymać ciało w czystości, należy myć się ***codziennie*** / ***co drugi dzień***.

**C.** Używanie wspólnie z innymi ***ręcznika*** / ***pasty do zębów***może prowadzić do zarażenia ***grzybicą*** / ***próchnicą***.

**5. Wstaw znak „x” przy zdaniach, które zawierają prawdziwe informacje**

**na temat chorób zakaźnych i pasożytniczych.** **2 pkt**

|  |  |
| --- | --- |
| Antybiotyki hamują rozwój wirusów. |  |
| Choroby zakaźne są wywoływane przez drobnoustroje chorobotwórcze. |  |
| Bakteria salmonelli jest pasożytem zewnętrznym. |  |

**6. Połącz nazwę choroby z właściwą drogą zarażenia się nią. 2 pkt**

borelioza

salmonelloza

angina

układ pokarmowy

drogi oddechowe

uszkodzona skóra

**7. Zaproponuj trzy sposoby unikania chorób przenoszonych drogą oddechową. 2 pkt**

**1.** ……………………………………………………………………………………….. .

**2.** ……………………………………………………………………………………….. .

**3.** ……………………………………………………………………………………….. .

**8. Napisz, co oznaczają podane symbole używane na opakowaniach środków czystości.** **2 pkt**

……………………………………………………………….

**9. Uzupełnij tabelę. Wpisz w odpowiednie miejsca numery telefonów alarmowych.**

 **1 p**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pogotowie ratunkowe** | **Straż pożarna** | **Policja** |
|  |  |  |

**10. Dopisz do każdej sytuacji sposób, w jaki należy pomóc osobie poszkodowanej.**

**2 pkt**

**A.** skaleczenie – ……………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………

**B.** głęboka, mocno krwawiąca rana – …………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

**C.** zatrucie grzybami – ………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………

**11. Zaznacz zachowanie, które w czasie burzy może zagrażać naszemu**

**bezpieczeństwu. 1 pkt**

□ Wejście do samochodu.

□ Kąpiel w jeziorze.

□ Przykucnięcie na otwartej przestrzeni.

**12. Przeczytaj zdania. Wpisz literę P, jeśli opisany objaw jest skutkiem palenia papierosów, lub literę A, jeśli jest skutkiem picia alkoholu. Niektóre zdania mogą dotyczyć obu tych sytuacji – wpisz wtedy litery P i A. 2 pkt**

|  |  |
| --- | --- |
| Opóźnienie czasu reakcji. |  |
| Przewlekłe zapalenie oskrzeli. |  |
| Uszkodzenie ściany żołądka. |  |
| Ograniczenie pola widzenia. |  |
| Rak jamy ustnej i gardła. |  |

**13. Podkreśl zdanie przedstawiające asertywne zachowanie. 1 pkt**

**A.** Joasia zgodziła się spotkać z koleżanką, mimo że nie miała na to ochoty.

**B.** Karol odmówił kolegom namawiającym go do zapalenia papierosa.

**C.** Maciek nie odpowiedział kobiecie, która pytała od drogę do najbliższego przystanku.