**Odkrywamy tajemnice zdrowia**

**1. Wymień czterypodstawowe zasady zdrowego stylu życia. 2 pkt**

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

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

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

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

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

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.

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

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

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

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

**5.Wstaw znak „x” przy zdaniach, które zawierają prawdziwe informacje na temat chorób zakaźnych i pasożytniczych.** **2 pkt**

|  |  |
| --- | --- |
| Choroby zakaźne są wywoływane przez drobnoustroje chorobotwórcze. |  |
| Kleszcza zaliczamy do pasożytów wewnętrznych. |  |
| Antybiotyki hamują rozwój bakterii. |  |

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

salmonelloza

tężec

grypa

układ pokarmowy

drogi oddechowe

uszkodzona skóra

**7. Zaproponuj trzy sposoby unikania chorób przenoszonych drogą pokarmową. 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 pkt**

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

**10. Do każdej sytuacji dopisz sposób, w jaki należy pomóc osobie poszkodowanej. 2 pkt**

**A.**oparzenie– …………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………….

**B.** użądlenie– ………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

**C.** skaleczenie – ...................................................................................................................

…………………………………………………………………………………………………

**11. Zaznacz zachowanie, które w czasie burzy może zagrażać naszemu bezpieczeństwu. 1 pkt**

□ Kąpiel w jeziorze.

□ Wejście do samochodu.

□ 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**

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

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

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

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

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