

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. 2 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. 1 pkt

1. Antybiotyki hamują rozwój wirusów.	
2. Choroby zakaźne są wywoływane przez drobnoustroje chorobotwórcze.	
3. Bakteria salmonelli jest pasożytem zewnętrznym.	

6. Zaproponuj trzy sposoby unikania chorób przenoszonych drogą oddechową. 2 pkt

1.
2.
3.

7. 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. **3 pkt**

1. Opóźnienie czasu reakcji.	
2. Przewlekłe zapalenie oskrzeli.	
3. Uszkodzenie ściany żołądka.	
4. Ograniczenie pola widzenia.	
5. Rak jamy ustnej i gardła.	

8. 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 o drogę do najbliższego przystanku.