

Drogi uczniu! Na poniższej karcie znajduje się test składający się z 30 pytań. Do każdego z tych pytań podane są 4 odpowiedzi, z których tylko 1 jest poprawna. Pamiętaj aby ostateczne odpowiedzi zaznaczyć na Karcie Odpowiedzi. Powodzenia!

**1. Pokarmami szczególnie bogatymi w błonnik są:**

- a) ryby i mięso
- b) warzywa i produkty zbożowe
- c) mleko i sery
- d) olej słonecznikowy oraz rzepakowy

**2. Błonnik, dostarczany w pokarmie do organizmu ma duże znaczenie, gdyż:**

- a) dostarcza do organizmu łatwo przyswajalne białko
- b) stanowi bogate źródło witaminy B
- c) pomaga regulować pracę jelit, m. in. przeciwdziała obstrukcji
- d) dostarcza duże ilości energii potrzebnej do funkcjonowania organizmu

**3. Który spośród wymienionych poniżej produktów spożywczych zawiera najwięcej kwasów tłuszczowych omega-3?**

- a) sok z cytryny
- b) tran
- c) olej słonecznikowy
- d) brązowy cukier

**4. Prowitamina D w organizmie człowieka przekształca się w witaminę D pod wpływem:**

- a) promieni UV
- b) działania bakterii
- c) hormonów
- d) soku ołdkowego

**5. Jakie produkty, zgodnie z piramidą żywienia, powinny znaleźć się w największej ilości w diecie dorosłego człowieka?**

- a) oleje i tłuszcze
- b) mięso
- c) produkty zbożowe
- d) cukier i słodzone

**6. Hormonami regulującymi poziom cukru w organizmie są:**

- a) cholesterol i parathormon
- b) insulina i glukagon
- c) adrenalina i tyrozyna
- d) insulina i kalcytonina

**7. Zwierciem pośród wymienionych jest:**

- a) owca
- b) krowa
- c) winia
- d) człowiek

**8. Na którym rysunku przedstawiono logo Światowej Organizacji Zdrowia?**

- a) 
- b) 
- c) 
- d) 

**9. Do zachowania i zwiększenia odporności człowieka nie można zaliczyć:**

- a) zmniejszenia i nie wysypiania się
- b) aktywności fizycznej na świeżym powietrzu
- c) częstego przyjmowania antybiotyków
- d) diety ubogiej w warzywa i owoce




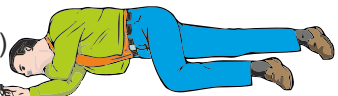
**10. Przy złamaniu kości udowej powinny zostać unieruchomione:**

- a) staw kolanowy oraz udo
- b) tylko staw biodrowy
- c) staw biodrowy i łokciowy
- d) staw biodrowy, udo i podudzie

**11. Jedynym ogólnoeuropejskim numerem alarmowym, który został wprowadzony w 1991 r. jest:**

- a) 111
- b) 112
- c) 911
- d) 999

**12. Na którym rysunku przedstawiono pozycję bezpieczną ustaloną?**

- a) 
- b) 
- c) 
- d) 

**13. Osobie posiadającej grupę krwi 0 można w trakcie transfuzji przetoczyć krew grupy:**

- a) tylko 0
- b) 0, A, B lub AB
- c) A, B, lub AB
- d) 0 lub AB

**14. W przypadku krwotoku z nosa należy:**

- a) ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej i przyłożyć ciepły kompres do czoła
- b) posadzić poszkodowanego z głową lekko pochyloną do przodu i uciskać nos poniżej części kostnej
- c) posadzić poszkodowanego z głową odchyloną do tyłu i uciskać nos poniżej części kostnej
- d) położyć poszkodowanego na plecach na płaskiej powierzchni z głową odchyloną do tyłu i uciskać nos poniżej części kostnej

**15. Skrót RBC w morfologii krwi oznacza:**

- a) białe krwinki
- b) hemoglobin
- c) płytki krwi
- d) czerwone krwinki

**16. Co to jest tarczyca?**

- a) gruczoł odpowiadający za produkcję hormonów odpowiadających m. in. za regulowanie metabolizmu
- b) gruczoł odpowiadający za produkcję insuliny
- c) narząd odpowiadający za modulację głosu człowieka
- d) choroba oczu, wynikająca z niewłaściwej diety

**17. Wada wzroku polegająca na padaniu obrazu przed siatkówką to:**

- a) astygmatyzm
- b) krótkowzrocznie
- c) daltonizm
- d) dalekowzrocznie

**18. Które mięśnie nie są przykurczone i nadmiernie napięte w przypadku kifozy?**

- a) mięsień czworoboczny grzbietu, mięsień najszerzy grzbietu
- b) mięsień piersiowy większy, piersiowy mniejszy
- c) mięsień żbity przedni, mięsień równoległoboczny
- d) mięsień pociągający, mięsień podładowy wielki

**19. Organem szkieletowym człowieka nie jest:**

- a) żebro
- b) kość guziczna
- c) ledźnica
- d) wyrostek robaczkowy

**20. Polską nazwę bakterii *E. coli*, która wchodzi w skład flory jelitowej jest:**

- a) pałeczka okrężnica
- b) krętek błędy
- c) gronkowiec złocisty
- d) zarodek malaryczny



**21. Których z nich brakuje w uzębieniu mlecznym człowieka?**

- a) kłów
- b) trzonowców
- c) przedtrzonowców
- d) trzonowców i przedtrzonowców

**22. Pierwszym odcinkiem jelita cienkiego jest:**

- a) odwiernik
- b) dwunastnica
- c) okrężnica
- d) jelito kręte

**23. Enzym zawarty w soku trzustkowym rozkłada białka to:**

- a) trypsyna
- b) pepsyna
- c) pepsynogen
- d) amylaza trzustkowa

**24. Przykładami stawów zawiasowych są:**

- a) łokciowy i kolanowy
- b) biodrowy i łokciowy
- c) biodrowy i barkowy
- d) barkowy i kolanowy

**25. Do odporności swoistej biernej zaliczamy:**

- a) szczepienia ochronne
- b) surowice odpornościowe
- c) linie i żyły
- d) skórki i błony łożyskowe

**26. Do schorzeń somatycznych człowieka nie należą:**

- a) katar
- b) zawał serca
- c) depresja
- d) nowotwór

**27. Do jakiego lekarza powinna udać się osoba z nieprawidłowym poziomem hormonów?**

- a) entomologa
- b) epidemiologa
- c) endokrynologa
- d) hematologa

**28. Kości klinowate znajdują się w obrębie:**

- a) stopy
- b) palców dłoni
- c) kręgosłupa
- d) dłoni

**29. Podczas reakcji odpornościowej limfocyty B wytwarzają:**

- a) antygeny
- b) makrofagi
- c) fagocyty
- d) przeciwciała

**30. Pierwszym objawem świadczącym o boreliozie jest:**

- a) rumień wędrujący
- b) silne swędzenie między palcami
- c) rozległa wysypka
- d) powiększenie się ślinianek