

Drogi uczniu! Na poni szej karcie znajduje si e test składaj cy si e z 30 pyta . Do ka dego z tych pyta podane s 4 odpowiedzi, z których tylko 1 jest poprawna. Pami taj aby ostateczne odpowiedzi zaznaczy na Karcie Odpowiedzi. Powodzenia!

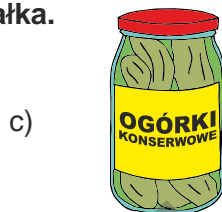
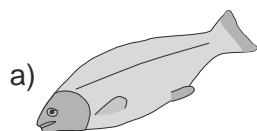
**1. Do zasad zdrowego stylu ycia zaliczymy:**

- a) palenie papierosów
- b) nieregularne spo ywanie posiłków
- c) uprawianie sportu
- d) spanie poni ej 5 godzin na dob

**2. Wska punkt, w którym podano przykład aktywnej formy wypoczynku.**

- a) czytanie ksi ki
- b) ogl danie telewizji
- c) granie w gry komputerowe
- d) jazda na rowerze

**3. Zaznacz produkt, który zawiera najwi ksz ilo białka.**



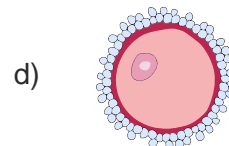
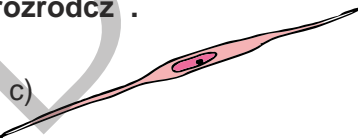
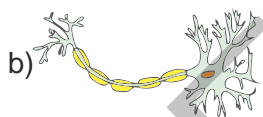
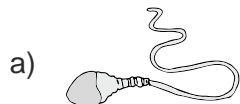
**4. Do produktów spo ywczych pochodzenia zwier cego zaliczymy:**

- a) mleko sojowe
- b) oliw
- c) tran
- d) szpinak

**5. Krzywica i zwi kszona łamliwość ko ci mo e by efektem niedoboru witaminy:**

- a) A
- b) D
- c) C
- d) B<sub>6</sub>

**6. Zaznacz rysunek przedstawiaj cy m sk komórk rozrodcz .**



**7. Anoreksja to choroba, której objawem jest:**

- a) jadłowstr t i powstrzymanie si e od przyjmowania pokarmów
- b) prowokowanie wymiotów poprzedzone nadmiernym jedzeniem
- c) zahamowanie uczucia syto ci oraz nadmierne spo ywanie posiłków
- d) zmniejszanie masy ciała mimo regularnego spo ywania wysokoenergetycznych posiłków

**8. Podstaw zrównowa onej diety według piramidy ywienia s :**

- a) cukier i sól
- b) produkty zbo owe
- c) przetwory mleczne
- d) mi so i w dliny

**9. Jaka jest zawarto wody w organizmie dorosłego człowieka?**

- a) ok. 90%
- b) ok. 60%
- c) ok. 30%
- d) ok. 10%

**10. Zaznacz zestaw produktów o najwi kszej zawarto ci białka.**

- a) sałata i marchew
- b) smalec i łój
- c) jogurt i mleko
- d) sól i cukier

**11. Osoba dorosła o pełnym uz bieniu posiada:**

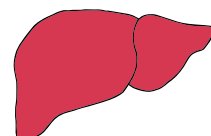
- a) 4 z by trzonowe
- b) 8 siekaczy
- c) 2 kły
- d) 6 z bów przedtrzonowych

**12. Substancje wytwarzane w organizmie, reguluj ce wiele procesów yciowych, do których zaliczamy np. testosteron, to:**

- a) hemoglobiny
- b) hormony
- c) hemoroidy
- d) przeciwciała

**13. Narz d przedstawiony na rysunku to:**

- a) w troba
- b) płuca
- c) serce
- d) mózg



**14. Układ wydalniczy jest odpowiedzialny za:**

- a) roznoszenie tlenu po organizmie
- b) usuwanie niestrawionych resztek pokarmu
- c) usuwanie zbędnych lub szkodliwych produktów przemiany materii
- d) obronę organizmu przed bakteriami i wirusami

**15. Zoonozy to choroby przenoszone przez zwierzęta. Nie zaliczamy do nich:**

- a) wścieklizny
- b) boreliozy
- c) toksoplazmozy
- d) daltonizmu

**16. Z ilu kręgów składa się odcinek piersiowy kręgosłupa?**

- a) 7
- b) 12
- c) 5
- d) 8

**17. Zbyt niski poziom cukru we krwi to:**

- a) hipoglikemia
- b) insulina
- c) hiperglikemia
- d) hipotermia

**18. Miara wzrostu ilości glukozy we krwi po spożyciu pokarmu określana jest przez:**

- a) indeks glikemiczny
- b) BMI
- c) wzrost ciśnienia
- d) spadek ciśnienia

**19. Wada postawy polegająca na bocznym skrzywieniu kręgosłupa nazywa się:**

- a) lordoza
- b) kifoza
- c) skolioza
- d) osteoporoza

**20. Który z poniższych produktów nie powinien znaleźć się w sklepie szkolnym?**

- a) surowa marchewka
- b) kompot
- c) herbata z mlekiem
- d) mleczna czekolada

**21. Krzyż geneński jest znakiem:**

- a) Międzynarodowego Komitetu Czerwonego Krzyża
- b) Światowej Organizacji Zdrowia
- c) Polskiej Akcji Humanitarnej
- d) Ministerstwa Zdrowia



**22. W przypadku rozległego oparzenia należy:**

- a) posmarować oparzenie masłem
- b) oparzenie obłożyć kompresem nasączonym alkoholem
- c) szybko zerwać materiał, który przykleił się do skóry
- d) oparzenie przemyć czystą i chłodną wodą oraz skonsultować się z lekarzem

**23. Która z witamin powstaje w organizmie człowieka pod wpływem promieni słonecznych?**

- a) D
- b) A
- c) B<sub>12</sub>
- d) C

**24. Komórka odpowiedzialna za przenoszenie w organizmie tlenu, białca składnikiem krwi to:**

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

**25. Dializa umożliwia chorym:**

- a) mierzenie ciśnienia
- b) oczyszczanie krwi
- c) wygładzanie zmarszczek
- d) zwalczanie infekcji wirusowych

**26. Do chorób przenoszonych przez kontakt z zakażoną krwią zaliczamy:**

- a) hemofili
- b) ółtaczkę typu B
- c) cukrzycę
- d) depresję

**27. Substancja, która pomaga regulować cykl wypróżnień oraz zapobiega zaparciom jest:**

- a) błonnik
- b) cholesterol
- c) sól
- d) glikogen

**28. Wskaż narząd, w którym występuje błona białkowa.**

- a) oko
- b) ucho
- c) serce
- d) nerka

**29. Uniwersalnym dawcą jest osoba o grupie krwi:**

- a) 0
- b) B
- c) A
- d) AB

**30. Szczepienie osób, mających na celu profilaktykę chorób zakaźnych, nie stosuje się przeciwko:**

- a) grypie
- b) wirusowemu zapaleniu opon mózgowych typu B
- c) boreliozie
- d) odkleszczowemu zapaleniu mózgu