



ETAP SZKOLNY – 26 października 2012 roku

Zasady Regulaminowe

- Test składa się z 20 pytań
- Na każde pytanie jest tylko jedna prawidłowa odpowiedź
- Odpowiedź na pytania testowe należy wybrać przez wyraźne zakreślenie kółeczkiem jednej z liter
- Odpowiedź musi być jasno zaznaczona – w przypadku zakreślenia dwóch odpowiedzi, bądź niewyraźnego zaznaczenia jednej z nich za dane pytanie uzyskuje się 0 punktów.

Imię i nazwisko:

Klasa:

Liczba
uzyskanych
punktów:

1. Polski Czerwony Krzyż powstał w:

- a) 1919 r.
- b) 1889 r.
- c) 1924 r.

2. Która z wymienionych chorób nie przenosi się drogą płciową:

- a) Wirusowe zapalenie wątroby
- b) Astma
- c) Opryszczka

3. Główną przyczyną zgonów w Polsce są:

- a) Choroby układu krążenia
- b) Choroby układu oddechowego
- c) Choroby układu pokarmowego

4. Z poniższych produktów największą ilość błonnika posiada/ją:

- a) Orzechy włoskie
- b) Otręby pszenne
- c) Soja

5. Wchłanianie żelaza zwiększają:

- a) Produkty bogate w witaminę C
- b) Polifenole
- c) Produkty bogate w wapń

6. Podstawę piramidy zdrowego żywienia tworzy:

- a) Ruch i aktywność fizyczna
- b) Produkty zbożowe
- c) Warzywa i owoce

7. Celiakia:

- a) Może pojawić się w każdym wieku
- b) Dotyczy nietolerancji produktów mlecznych
- c) Jest chorobą skóry

8. Skrót BMI dotyczy:

- a) Witamin należących do grupy B
- b) Wzoru na obwód bioder
- c) Stanu prawidłowej masy ciała

9. Zaznacz zdanie fałszywe:

- a) Bulimia jest zaburzeniem odżywiania o podłożu psychicznym.
- b) Insulina jest hormonem tarczycy, regulującym gospodarkę węglowodanową w organizmie.
- c) Dokonanie zabiegu aborcji zwiększa ryzyko przyszłych poronień.

10. Jak często należy zmieniać szczoteczkę do zębów:

- a) Raz w roku
- b) Nie rzadziej niż co 3 miesiące
- c) Co pół roku

11. Czerwona wstążeczka to symbol solidarności z osobami:

- a) Chorymi na nowotwór piersi
- b) Zakażonymi HIV i chorymi na AIDS
- c) Psychicznie chorymi

12. Których napoi powinno się pić najczęściej w ciągu dnia

- a) Soków owocowych
- b) Wody mineralnej/źródlanej
- c) Zielonej herbaty

13. Zapotrzebowanie kaloryczne nie zależy od:

- a) Wiek
- b) Wagi
- c) Grupy krwi

14. Po jakim czasie od zaniku oddechu w mózgu człowieka zachodzą nieodwracalne zmiany?

- a) Po 30 sekundach
- b) Po 4 minutach
- c) Po 10 minutach

15. Do chorób cywilizacyjnych nie należy::

- a) Otyłość
- b) AIDS
- c) Łuszczyca

16. Za „Ojca Czerwonego Krzyża” uznawany jest Henry Dunant:

- a) Prawda
- b) Fałsz

17. HCV jest przyczyną wirusowego zapalenia wątroby typu C i może prowadzić do marskości wątroby a nawet nowotworu.

- a) Prawda
- b) Fałsz

18. Cukrzyca typu I występuje najczęściej wśród osób młodych i wymaga stałego podawania insuliny:

- a) Prawda
- b) Fałsz

19. Kobieta zakażona wirusem HIV może urodzić zdrowe dziecko.

- a) Prawda
- b) Fałsz

20. Podstawowym źródłem energii w pożywieniu jest białko.

- a) Prawda
- b) Fałsz