



olimpiada promocji  
zdrowego stylu życia

## XXIV edycja Ogólnopolskiej Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia

### ETAP SZKOLNY – LISTOPAD 2015 r. KARTA Z PRAWIDŁOWYMI ODPOWIEDZIAMI!!!

#### Zasady Regulaminowe

- Test składa się z 20 pytań
- Na każde pytanie jest tylko jedna prawidłowa odpowiedź
- Odpowiedź na pytania testowe należy wybrać przez wyrażne 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:
------------------	--------	----------------------------

Partner:



- Ojcem idei Czerwonego Krzyża był:
  - Albert Schwaicera
  - Ludwik Issard
  - Henry Dunant**

Patroni:



- Proporcje sztucznego oddychania i ucisków na klatkę piersiową podczas podstawowego podtrzymywania życia u osoby dorosłej wynoszą:
  - 1 wdech/5 ucisków
  - 15 wdechów/2 uciski
  - 30 ucisków/2 wdechy**



- Na chodniku leży nieprzytomny mężczyzna. Co robisz aby sprawdzić czy oddycha?
  - Przykładasz do ust lusterko i obserwujesz czy paruje, badasz oddech przez 10 sek.
  - Udrażniasz drogi oddechowe, zbliżasz swój policzek i ucho do jego ust i nosa, obserwujesz jednocześnie ruchy klatki piersiowej, badasz oddech przez 10 sek.**
  - Zbliżasz ucho do jego ust i nosa, by poczuć i usłyszeć wydychane powietrze oraz obserwujesz ruchy klatki piersiowej.



- „Chorobą brudnych rąk” nazywamy wirusowe zapalenie wątroby (WZW):
  - typu A**
  - typu B
  - typu C



- Podstawowa przemiana materii to:
  - energia (kcal) potrzebna do wykonania pracy
  - najmniejsza ilość energii (kcal) jaka jest konieczna do podtrzymywania życia**
  - całkowita ilość energii (kcal) dostarczana do organizmu
  - energia (kcal) potrzebna do strawienia pokarmu



- Która z witamin jest niezbędna do prawidłowego przyswajania wapnia przez organizm człowieka:
  - witamina C
  - witamina A
  - witamina D<sub>3</sub>**
- Prawidłowe ciśnienie krwi u młodego zdrowego człowieka powinno wynosić:
  - 120 / 80 mm Hg**
  - 150 / 90 mm Hg
  - 200 / 100 mm Hg



olimpiada promocji  
zdrowego stylu życia

## XXIV edycja Ogólnopolskiej Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia

### ETAP SZKOLNY – LISTOPAD 2015 r. KARTA Z PRAWIDŁOWYMI ODPOWIEDZIAMI!!!

Partner:



Patroni:



8. Do chorób dietozależnych zaliczymy:
  - a) niedokrwinną chorobę serca, otyłość, bielactwo
  - b) cukrzycę, hemofilię, otyłość
  - c) **nadciśnienie, osteoporozę, próchnicę**
9. Który czynnik polepsza wchłanianie żelaza?
  - a) błonnik pokarmowy
  - b) polifenole zawarte w herbacie
  - c) **witamina C**
  - d) wszystkie powyższe
10. Solanina jest toksyną występującą w:
  - a) dojrzałych pomidorach
  - b) orzechach ziemnych
  - c) **zielonych ziemniakach**
11. Jak nazywa się substancja balastowa, która wypełnia żołądek, reguluje metabolizm i chroni przed nowotworami układu pokarmowego?
  - a) kapsaicyna
  - b) **błonnik**
  - c) karnityna
  - d) semolina
12. Przetapianie zużytych puszek aluminiowych na nowe to przykład:
  - a) utylizacji
  - b) pozyskiwania energii z alternatywnego źródła
  - c) zintegrowanego systemu unieszkodliwiania odpadów
  - d) **recyklingu**
13. Ile minut aktywności fizycznej dziennie zaleca Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) dzieciom i młodzieży?
  - a) 30 minut
  - b) 45 minut
  - c) **60 minut**
14. GDA to:
  - a) **system znakowania produktów spożywczych, określający orientacyjnie wskazane dzienne spożycie ważnych z punktu widzenia profilaktyki nadwagi i otyłości składników żywieniowych i kalorii**
  - b) wskaźnik prawidłowej masy ciała u mężczyzn
  - c) wskaźnik prawidłowej masy ciała u kobiet
15. Nikotyna zawarta w dymie tytoniowym powoduje:
  - a) rozszerzenie naczyń krwionośnych, a tym samym poprawę wydolności wielu narządów wewnętrznych
  - b) **obkurcza ścianki naczyń krwionośnych, powoduje wzrost ciśnienia krwi i przyspiesza pracę serca**
  - c) nie wpływa na stan naczyń krwionośnych, lecz upośledza wiązanie tlenu przez krwinki czerwone



olimpiada promocji  
zdrowego stylu życia

## XXIV edycja Ogólnopolskiej Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia

### ETAP SZKOLNY – LISTOPAD 2015 r. KARTA Z PRAWIDŁOWYMI ODPOWIEDZIAMI!!!

Partner:



16. rPET jest wskaźnikiem określającym stosunek masy tworzywa PET wyprodukowanego w danym roku w skali kraju do masy tworzywa PET, które poddano recyklingowi w danym roku, również w skali całego kraju.

- a) Prawda
- b) **Falsz**

Patroni:



17. Pozytywny wynik testu, oznaczającego wykrycie zakażenia HIV, jest jednocześnie rozpoznaniem AIDS.

- a) Prawda
- b) **Falsz**



18. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe WKT omega-3 i omaga-6 muszą być dostarczane z pożywieniem, ponieważ organizm nie jest w stanie sam ich syntezować.

- a) **Prawda**
- b) Falsz



19. Aby uchronić się od miażdżycy należy spożywać produkty z zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych.

- a) Prawda
- b) **Falsz**

20. Do globalnych skutków zanieczyszczenia powietrza należą m.in. efekt cieplarniany i kwaśne deszcze.

- a) **Prawda**
- b) Falsz

