

Nazwisko i imię.....klasa.....

Szkoła Podstawowa w Bezledach

Ilość punktów za test.....

### **OLIMPIADA WIEDZY O ZDROWIU – eliminacje szkolne 2006 r**

Masz do rozwiązania 30 zadań.

W każdym z nich są trzy odpowiedzi: A, B, C

Wybraną odpowiedź zaznacz biorąc literę w kółko np. (A)

Jeśli chcesz zmienić odpowiedź - przekreśl A i zaznacz ponownie wybraną odpowiedź.

Czas rozwiązania całego testu - 45 minut.

#### **PYTANIA TESTOWE**

**1. Co oznacza skrót PCK ?**

- A. Państwowy Czerwony Krzyż
- B. Polski Czerwony Krzyż
- C. Powszechny Czerwony Krzyż

**2. Założycielem Czerwonego Krzyża był :**

- A. Henrii Dunant
- B. Ludwig Pasteur
- C. Robert Koch

**3. W którym roku powstał Polski Czerwony Krzyż ?**

- A. 1921
- B. 1919
- C. 1863

**4. Akcja społeczna polegająca na dobrowolnym oddawaniu krwi to:**

- A. transfuzja
- B. przetaczanie
- C. krwiodawstwo

**5. Kiedy obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia ?**

- A. 8 maja
- B. 7 kwietnia
- C. 1 grudnia

**6. Kiedy obchodzimy „Światowy Dzień Bez Papierosa” ?**

- A. w listopadzie
- B. w kwietniu
- C. w grudniu

**7. Co to jest omdlenie ?**

- A. to chwilowa utrata przytomności na skutek niedotlenienia mózgu
- B. to chwilowy niedowład nóg
- C. to ogólne wyczerpanie organizmu

**8. Co to jest żółtaczka ?**

- A. wirusowe zapalenie wątroby
- B. wirusowe zapalenie woreczka żółciowego
- C. wirusowe zapalenie trzustki

**9. Osteoporoza najczęściej spotykana jest u:**

- A. dzieci
- B. młodych mężczyzn
- C. kobiet

**10. Nieznany, blakający się po okolicy pies pogryzł dziecko.**

**Podstawowym zabezpieczeniem dziecka przed śmiertelnym**

- zagrożeniem jest:**
- A. szczepienie ochronne
  - B. podanie surowicy
  - C. podanie antybiotyków
- 11. Nikotyna największe szkody powoduje w:**
- A. układzie krwionośnym
  - B. płucach
  - C. żołądku
- 12. „Różowa wstążeczka” to logo ludzi zaangażowanych w walkę z:**
- A. nowotworem piersi
  - B. próchnicą
  - C. Osteoporoza
- 13. Do chorób cywilizacyjnych zaliczane są choroby:**
- A. nowotwory, alergie, choroby układu krążenia
  - B. choroby psychiczne, żółtaczka, gruźlica
  - C. dur brzuszny, hemofilia, grzybice skóry
- 14. Polski Czerwony Krzyż w roku 2005 obchodził jubileusz:**
- A. 76- lecia swojego istnienia
  - B. 86- lecia swojego istnienia
  - C. 96- lecia swojego istnienia
- 15. Promocja zdrowia to:**
- A. działania zmierzające do zwiększenia świadomości społeczeństwa dotyczącej prowadzenia zdrowego stylu życia
  - B. proces tworzenia organizacji i stowarzyszeń zajmujących się zdrowiem na zlecenie Ministerstwa Zdrowia
  - C. działania, których celem jest złagodzenie objawów choroby
- 16. Co oznacza skrót BMI ?**
- A. witamina z grupy B
  - B. wzór na obwód bioder
  - C. stan prawidłowej masy ciała
- 17. Brudne ręce mogą być przyczyną :**
- A. zatruc pokarmowych
  - B. zachorowań na błonicę
  - C. WZW typu B
- 18. Regularne spożywanie mleka i niektórych jego przetworów przez dzieci i młodzież zapobiega:**
- A. chorobie niedokrwiennej serca
  - B. próchnicy i krzywicy
  - C. chorobom oczu
- 19. Krwotok tętniczy rozpoznamy na podstawie objawów :**
- A. rytmiczne tryskanie krwi barwy jasno-czerwonej
  - B. krew spływa z całej powierzchni uszkodzenia
  - C. obfity strumień krwi barwy wiśniowo- czerwonej
- 20. Na działce położonej blisko autostrady można uprawiać przede wszystkim:**
- A. warzywa liściaste
  - B. rośliny ozdobne
  - C. ziemniaki
- 21. Które ogórki uprawiano stosując nadmiar nawozów azotowych?**
- A. te, które są blade, jasnozielone
  - B. te, które są duże i ciemnozielone
  - C. te, które są małe

- 22. Znak Czerwonego Krzyża w warunkach pokoju może być używany:**
- A. przez wszystkie instytucje i organizacje bez żadnych ograniczeń
  - B. tylko przez organizacje Czerwonego Krzyża i cywilne oraz wojskowe placówki służby zdrowia
  - C. tylko przez organizacje czerwonokrzyżskie i wojskową służbę zdrowia
- 23. Sprawdzenie stanu przytomności poszkodowanego następuje przez:**
- A. delikatne potrząśnięcie za ramię i zadanie prostych pytań
  - B. mocne uderzenie w okolicę serca
  - C. oblanie poszkodowanego wodą
- 24. Termiczne utrwalanie żywności zamkniętej w hermetycznym opakowaniu, stosowane głównie w produkcji mleka, produktów mlecznych oraz przetworów owocowych i warzywnych określamy jako:**
- A. dezynfekcja
  - B. pasteryzacja
  - C. liofilizacja
- 25. Asertywność to:**
- A. rodzaj zaburzenia psychicznego
  - B. umiejętność wyrażania swojej opinii i skutecznej obrony swoich praw przy poszanowaniu opinii i praw innych ludzi
  - C. umiejętność obrony własnych praw bez względu na konsekwencje
- 26. Podstawowymi działaniami mającymi na celu zapobieganie wadom kręgosłupa są:**
- A. ograniczenie siedzącego trybu życia, przestrzeganie prawidłowej postawy ciała podczas pracy i odpoczynku, dostosowanie sprzętów domowych do potrzeb i możliwości kręgosłupa
  - B. codzienna jazda na deskorolce lub łyżworolkach
  - C. noszenie torby szkolnej zawsze przez pierwszą część dnia na lewym ramieniu, a przez drugą część dnia prawym ramieniu .
- 27. Anoreksja to:**
- A. bulimia
  - B. jadłowstręt psychiczny
  - C. zmniejszenie odporności organizmu
- 28. Gazem odpowiedzialnym w największym stopniu za efekt cieplarniany jest:**
- A. azot
  - B. dwutlenek węgla
  - C. dwutlenek siarki
- 29. Organizacja międzynarodowa zajmująca się głównie zagadnieniami ochrony zdrowia w skali światowej to:**
- A. ILO
  - B. UNICEF
  - C. WHO
- 30. W pozycji bocznej ustalonej układamy:**
- A. nieprzytomnego z zachowanym oddechem i krążeniem
  - B. nieoddychającego poszkodowanego z uszkodzonym kręgosłupem, ponieważ aby nie pogłębić urazu nie wolno go reanimować
  - C. przytomnego z podejrzeniem zawału, gdyż w każdej chwili stan jego może się pogorszyć

Powodzenia !

## Klucz do testu:

Przed ogłoszeniem wyników testów pisemnych, należy odczytać cały zestaw 30 pytań wraz z prawidłową odpowiedzią.

<b>1. B</b>	<b>6. A</b>	<b>11. A</b>	<b>16. C</b>	<b>21. B</b>	<b>26. A</b>
<b>2. A</b>	<b>7. A</b>	<b>12. A</b>	<b>17. A</b>	<b>22. C</b>	<b>27. B</b>
<b>3. B</b>	<b>8. A</b>	<b>13. A</b>	<b>18. B</b>	<b>23. A</b>	<b>28. B</b>
<b>4. C</b>	<b>9. C</b>	<b>14. B</b>	<b>19. A</b>	<b>24. B</b>	<b>29. C</b>
<b>5. B</b>	<b>10. B</b>	<b>15. A</b>	<b>20. B</b>	<b>25. B</b>	<b>30. A</b>

### Dogrywka

Dogrywka odbywa się jedynie w przypadku kiedy dwie lub więcej osób uzyskuje równą ilość punktów i przystępują do niej tylko te osoby.

1. Nienasycone kwasy tłuszczowe zawiera:
  - a. smalec
  - b. masło
  - c. oliwa
2. Którą z wymienionych chorób powodują bakterie?
  - a. ospa wietrzna
  - b. półpasiec
  - c. półpasiec
  - d. tężec
3. Wada wzroku, w której obraz jest zniekształcony z powodu uszkodzenia rogówki to:
  - a. zez
  - b. astygmatyzm
  - c. krótkowzroczność
4. Drastyczne „diety cud” propagowane w kobiecych magazynach nie są polecane ze względu na:
  - a. ryzyko powstania niedoborów witamin i składników mineralnych
  - b. jednostronny i mało urozmaicony skład (np. diety „jabłkowe”, „jajeczne” itp.)
  - c. a i b prawidłowe

### Klucz do dogrywki:

<b>1. b</b>	<b>2. a</b>	<b>3. b</b>	<b>5. c</b>
-------------	-------------	-------------	-------------

Opracowała i przeprowadziła:  
Helena Gut