

Sprawdzian wiadomości o odżywianiu się człowieka

Imię i nazwisko..... klasa

1. Podane produkty wpisz do właściwej kolumny w tabeli: masło, cukier, jogurt, kasza, olej, mleko, miód, mąka, jaja, ziemniaki (2 pkt)

Produkty pochodzenia roślinnego	Produkty pochodzenia zwierzęcego

2. Połącz strzałkami składniki pokarmowe i ich rolę w organizmie (3 pkt)

białka	regulujące
cukry	budulcowe
witaminy	energetyczne

3. Oto 2 zestawy śniadaniowe A i B. Który z nich jest zdrowszy dla dziecka w Twoim wieku? Odpowiedź uzasadnij (2 pkt)

A) bułka pszenna, miód, masło, herbata

B) chleb razowy, twarożek ze szczypiorkiem, masło, kawa zbożowa z mlekiem

Wybieram zestaw....., bo

4. Zakreśl właściwy zestaw produktów, które są źródłem witaminy D (1 pkt)

- papryka, wątróbka, pieczywo razowe
- mleko, jaja, ryby, masło
- wieprzowina, sery, fasola, kapusta

5. Podaj kilka zasad prawidłowego odżywiania się (3 pkt)

-
-
-
-
-

6. Na opakowaniu produktu A (ciastka) wymieniono następujące składniki: mąka, cukier, żelatyna, regulator kwasowości, proszek do pieczenia, E 441, sztuczne aromaty. Na opakowaniu produktu B (sok) wymieniono następujące składniki: sok pomarańczowy, woda źródlana, przecier jabłkowy, sok cytrynowy, cukier gronowy, naturalne aromaty. Który produkt kupisz? Odpowiedź uzasadnij (3 pkt)

.....
.....
.....
.....

7. Nieracjonalne odżywianie się wywołuje szereg schorzeń zarówno u dzieci, jak i u osób dorosłych. Wpisz do tabeli niektóre z nich. (5 pkt)

Choroby u dzieci będące wynikiem nieprawidłowego odżywiania się	Choroby u osób dorosłych będące wynikiem nieprawidłowego odżywiania się

8. Wybierz ten zestaw pokarmów, który zawiera wyłącznie produkty najkorzystniejsze dla zdrowia (1 pkt)

- A) pizza, lody, sok pomarańczowy, biszkopty
- B) hot-dog, coca-cola, surówka warzywna, kurczak pieczony
- C) jogurt, łosoś duszony, pieczywo razowe, sałatka owocowa
- D) hamburger, frytki, zestaw surówek, napój mleczny

9. Uzupełnij tabelę (6 pkt)

Porównywane osoby	Kto zjada więcej?	Dlaczego je więcej?
Babcia i 15- letni wnuczek		
Eskimos i mieszkaniec środkowej Afryki		
Górnik pracujący pod ziemią i urzędnik bankowy		

10. Do chorób związanych z nieprawidłowym żywieniem należy także próchnica zębów. Napisz w punktach jak postępujesz, aby zachować zdrowie zębów i dziąseł? (2 pkt)

-
-
-
-

11. Uzupełnij tabelę (4 pkt)

Porównywane produkty	Który jest zdrowszy?	Dlaczego jest zdrowszy?
Sok marchewkowo - owocowy i coca-cola		
Surówka z kapusty i kapusta duszona		
Kurczak pieczony i kurczak gotowany		
Chleb razowy i bułka pszenna		

Poziom wymagań i punktacja.
Sprawdzian wiadomości o odżywianiu się człowieka dla kl. IV

Nr zadania	Sprawdzane czynności Uczeń:	Taksonomia celów	Poziom wymagań	Punktacja
1.	Wyróżnia produkty pochodzenia roślinnego i zwierzęcego	A	K	2
2.	Zna rolę podstawowych składników pokarmowych	A	K	3
3.	Wybiera właściwy zestaw śniadaniowy.	C	D	2
4.	Wskazuje na źródła witaminy D	B	D	1
5.	Zna zasady racjonalnego żywienia.	A	K	3
6.	Potrafi dokonać wyboru zdrowszego produktu spożywczego	C	D	3
7.	Wymienia choroby dorosłych i dzieci spowodowane niewłaściwym odżywianiem się	A	P	5
8.	Wybiera właściwy zestaw pokarmów	C	P	1
9.	Wyjaśnia różnice w ilościach zjadanego pokarmu w zależności od płci, wieku i rodzaju wykonywanej pracy	C	R	6
10	Określa zasady higieny jamy ustnej, wie jak postępować aby zachować zdrowie zębów i dziąseł	B	K	2
11.	Wyjaśnia dlaczego niektóre pokarmy są zdrowsze od innych, wskazuje na różnice w wartościach odżywczych pokarmów	B	R	4

Poziom wymagań	Ilość punktów	Stopień
Koniecznych	12 - 16	Dopuszczający
Podstawowych	17 - 23	Dostateczny
Rozszerzających	24 -28	Dobry
Dopełniających	29 - 32	Bardzo dobry

**Sprawdzian wiadomości
o chorobach zakaźnych i walce z nimi**

Imię i nazwisko..... klasa

1. Wśród podanych chorób podkreśl tylko choroby zakaźne: żółtaczką, świnka, miażdżycę naczyń krwionośnych, grypa, krzywica kości, tężec, astma oskrzelowa, gruźlica, otyłość, ospa wietrzna. (2 pkt)
2. Uzupełnij zdanie : *Choroby zakaźne wywoływane są przez drobnoustroje chorobotwórcze do których zaliczamy* i (1 pkt)
3. Wymień 3 choroby zakaźne, którymi zarażamy się przez kontakt bezpośredni z osobą chorą: (3 pkt)
.....
.....
.....

4. Połącz w pary nazwę choroby i sposób przenoszenia jej zarazków: (5 pkt)

ospa	przez glebę
wścieklizna	przez mleko zakażonych krów
gruźlica	przez brudną wodę
czerwonka	przez zwierzęta
tężec	przez przedmioty

5. Jakimi drogami drobnoustroje chorobotwórcze wnikają do naszego organizmu? Wymień trzy drogi wnikania zarazków. (3 pkt)
.....
.....
.....

6. Poniżej w prostokątach zamieszczono opisy trzech chorób zakaźnych. Jakich? Podpisz każdą z nich w wyznaczonym miejscu w prostokącie. (3 pkt)

Człowiek zaraża się od chorych zwierząt (psów, kotów, wiewiórek, lisów itp.) na skutek pokąsania lub przez głaskanie, gdyż zarazki znajdują się w ślinie zwierząt.
.....

Zarazki są przyczyną stanów zapalnych błony śluzowej i dróg oddechowych. Chorobie towarzyszą bóle kości, głowy i wysoka gorączka. Można na nią chorować wiele razy, częściej zimą niż latem.
.....

Najczęściej atakuje płuca, najłatwiej ją rozpoznać na podstawie zdjęcia rentgenowskiego płuc. Chorobą zarazić się można np. pijąc nieprzetworzone mleko chorej krowy.
.....

7. Zgadnij kto to ? „Powstajemy w szpiku kostnym, w jednym organizmie ludzkim jest nas około 20 bilionów. Codziennie powstaje nas parę miliardów, co jest odpowiednikiem trzech małych łyżeczek. Naszym zadaniem jest nieustanna walka z wrogami: bakterie i wirusy muszą zostać rozpoznane i zlikwidowane.” Są to (1 pkt)

8. Jurek pracował w ogrodzie i głęboko skaleczył się zardzewiałym metalowym przedmiotem. Rana obficie krwawi i jest wyraźnie zanieczyszczona ziemią. Jakie działania powinien podjąć chłopiec? Co mu zagraża ? (2 pkt)

.....

.....

.....

.....

9. W kółeczkach umieszczono krótkie opisy surowicy i szczepionki. Kolorem żółtym zamaluj kółeczka określające cechy surowicy, a kolorem niebieskim – szczepionki. (4 pkt)

Daje nam odporność czynną	Daje nam odporność bierną	roztwór osłabionych zarazków lub ich jądów	Uzyskana dzięki niej odporność trwa krótko
Roztwór zawiera gotowe przeciwciała	dostajemy ją wtedy, gdy jesteśmy zdrowi	Uzyskana dzięki niej odporność trwa długo	Dostajemy ją wtedy, gdy już nastąpiła infekcja

10. Co należy robić, aby ustrzec się przed zarażeniem chorobą zakaźną? Wypisz 5 przykładów działań. (3 pkt).

.....

.....

.....

.....

.....

11. Zaproponuj trzem podanym osobom właściwe formy wypoczynku po pracy. Wybór swój uzasadnij. (3 pkt).

	Jaki wypoczynek proponujesz?	Uzasadnienie wyboru
Górnik pracujący na przodku		
Informatyk programista		
Kasjer w hipermarkecie		

**Poziom wymagań i punktacja. Sprawdzian wiadomości
o chorobach zakaźnych i walce z nimi dla klasy IV**

Nr zadania	Sprawdzane czynności Uczeń:	Taksonomia celów	Poziom wymagań	Punktacja
1.	Wyróżnia choroby zakaźne	A	K	2
2.	Wymienia rodzaje drobnoustrojów chorobotwórczych	A	K	1
3.	Wymienia trzy przykłady chorób zakaźnych, zna pojęcie „kontakt bezpośredni”	A	P	3
4.	Przyporządkowuje sposób rozprzestrzeniania się zarazków określonej chorobie zakaźnej	C	R	5
5.	Wymienia drogi wnikania drobnoustrojów chorobotwórczych	A	K	3
6.	Rozpoznaje chorobę zakaźną na podstawie jej opisu	B	R	3
7.	Na podstawie opisu odgaduje kto jest bohaterem tekstu.	B	P	1
8.	Rozpoznaje zagrożenie i wskazuje na formy pomocy	D	D	2
9.	Dostrzega różnice między szczepionką a surowicą, wie kiedy się je stosuje	C	D	4
10.	Wymienia sposoby zwalczania chorób zakaźnych	A	K	3
11.	Wybiera właściwą formę wypoczynku i uzasadnia swój wybór	C	R	3

Poziom wymagań	Ilość punktów	Stopień
Koniecznych	11 - 15	Dopuszczający
Podstawowych	16 - 21	Dostateczny
Rozszerzających	22 - 26	Dobry
Dopełniających	27 - 30	Bardzo dobry

Sprawdzian wiadomości o rozmnażaniu się człowieka

Imię i nazwisko..... klasa

1. Uzupełnij zdanie: „Rozmnażaniem nazywamy zdolność organizmów do.....
..... (1 pkt)
2. Wpisz do tabeli różnice pomiędzy płciowym a bezpłciowym sposobem rozmnażania.
(3 pkt)

Porównywana cecha	Rozmnażanie bezpłciowe	Rozmnażanie płciowe
Ilość organizmów rodzicielskich		
Podobieństwo do rodzica/rodziców		
Udział komórek rozrodczych (konieczny/zbędny)		

3. Kolorem żółtym zamaluj prostokąty z nazwami zwierząt jajorodnych, niebieskim – jajożyworodnych, a czerwonym – żyworodnych (3 pkt)

struś	gupik	ropucha	wilk
sarna	foka	sikorka	pszczola
motyl	Jaszczurka żyworódka	chomik	mieczyk

4. Wpisz do tabeli cechy różniące jajeczko i plemnik (2 pkt)

Porównywana cecha	Jajeczko	Plemnik
Kształt		
Wielkość		
Zdolność ruchu		

5. Wyjaśnij następujące pojęcia: (6 pkt)

- Błony płodowe

.....
.....

- Pępowina

.....
.....

- Łóżysko

.....
.....

6. Połącz strzałkami narządy rozrodcze i ich rolę w organizmie kobiety lub mężczyzny (3 pkt)

macica	Miejsce wytwarzania milionów plemników
jajowód	Tam rozwija się zarodek, a później płód
jądra	Tam następuje połączenie się komórki jajowej z plemnikiem

7. Zaznacz krzyżykiem, które zachowania matki mogą niekorzystnie wpłynąć na rozwój płodu (4 pkt)

- Spożywanie pokarmów bogatych w białka, witaminy i sole mineralne
- Palenie papierosów
- Spacerowanie na świeżym powietrzu
- Picie alkoholu
- Regularne wizyty u lekarza
- Przyjmowanie lekarstw bez kontroli lekarza
- Przebywanie w zadymionych pomieszczeniach

8. Podkreśl ten zestaw odpowiedzi, który najlepiej charakteryzuje zmiany w okresie dojrzewania u chłopców: (1 pkt)

- a. Pojawia się zarost na twarzy i mutacja głosu, łagodnieją rysy twarzy, ramiona stają się szersze.
- b. Pojawia się zarost na twarzy i mutacja głosu, rysy twarzy wyostrajają się, ramiona stają się szersze.
- c. Pojawia się zarost na twarzy i mutacja głosu, następuje spadek tempa rozwoju mięśni i kości.

9. Podkreśl ten zestaw odpowiedzi, który najlepiej charakteryzuje zmiany w okresie dojrzewania u dziewcząt (1 pkt)

- a. Pojawia się miesiączka, biodra stają się węższe, wzrasta ilość tkanki tłuszczowej na biodrach i udach.
- b. Pojawia się miesiączka, biodra stają się węższe, zmniejsza się ilość tkanki tłuszczowej na biodrach i udach.
- c. Pojawia się miesiączka, biodra stają się szersze, zwiększa się ilość tkanki tłuszczowej na biodrach i udach.

10. W miejsce kropek wpisz prawidłowe hasła: (2 pkt)

.....osiągamy wtedy, gdy jesteśmy gotowi do podjęcia obowiązków ludzi dorosłych.

.....osiągamy wtedy, gdy zmiany w budowie naszego organizmu sprawiają, że uzyskamy wygląd osoby dorosłej.

11. Wymień kilka zasad higieny osobistej w okresie dojrzewania (4 pkt)

.....

.....

.....

.....

.....

**Poziom wymagań i punktacja.
Sprawdzian wiadomości
o rozmnażaniu się człowieka dla klasy IV**

Nr zadania	Sprawdzane czynności Uczeń:	Taksonomia celów	Poziom wymagań	Punktacja
1.	Potrafi wyjaśnić na czym polega rozmnażanie się organizmów	A	K	1
2.	Wykazuje różnice pomiędzy bezpłciowym a płciowym sposobem rozmnażania	C	R	3
3.	Potrafi wybrać zwierzęta jajorodne, jajożyworodne i żyworodne	B	D	3
4.	Wykazuje różnice pomiędzy komórką jajową a plemnikiem	C	P	2
5.	Potrafi wyjaśnić pojęcia „błony płodowe”, „łożysko”, „pępowina”.	A	R	6
6.	Zna funkcje męskich i żeńskich narządów rozrodczych.	A	P	3
7.	Wybiera te zachowania matki, które mogą mieć niekorzystny wpływ na płód.	D	D	4
8.	Wie jakie zmiany zachodzą w okresie dojrzewania w organizmie chłopca	C	R	1
9.	Wie jakie zmiany zachodzą w okresie dojrzewania w organizmie dziewczynki	C	R	1
10.	Rozumie na czym polega dojrzałość fizyczna, a na czym dojrzałość psychiczna	B	P	2
11.	Zna i stosuje zasady higieny osobistej w okresie dojrzewania, rozumie potrzebę codziennej kąpieli.	C	P	4

Poziom wymagań	Ilość punktów	Stopień
Koniecznych	11 - 15	Dopuszczający
Podstawowych	16 - 21	Dostateczny
Rozszerzających	22 - 26	Dobry
Dopełniających	27 - 30	Bardzo dobry