

Imię i nazwisko

Klasa

Zadanie **1**

(.... / 2 pkt)

Połącz nazwę choroby z drogą zarażenia się tą chorobą.

angina	salmonelloza	borelioza
uszkodzona skóra	drogi oddechowe	układ pokarmowy

Zadanie **2**

(.... / 3 pkt)

Przeczytaj uważnie tekst, a następnie odpowiedz na pytania.

Palenie papierosów powoduje, że do płuc wciągany jest dym, który zawiera wiele szkodliwych składników. Należą do nich: nikotyna, tlenek węgla, substancje rakotwórcze i smoła, która stopniowo wypełnia płuca palacza i sprawia, że zmniejsza się ich wydolność, a każdy wysiłek wywołuje zadyszkę. Organizm młodego palacza wolniej rośnie i wolniej się rozwija.

a. Wymień trzy substancje szkodliwe występujące w papierosach.

.....

b. Podaj nazwę substancji szkodliwej, która wypełnia płuca palacza.

.....

c. Wymień 3 skutki palenia papierosów.

.....

.....

.....

Czy Krzys zachował się asertywnie? Otocz pętlą właściwą odpowiedź (TAK lub NIE).

1. Odmówił kolegom namawiającym go do wypicia piwa. TAK / NIE
2. Nie odpowiedział przechodniowi, który zapytał go o godzinę. TAK / NIE
3. Zgodził się pójść z kolegą do kina, mimo że nie miał na to ochoty. TAK / NIE

Do każdej sytuacji dopisz sposób, w jaki należy pomóc osobie poszkodowanej.

A. skaleczenie –

.....

.....

B. głęboka, mocno krwawiąca rana –

.....

.....

C. zatrucie grzybami –

.....

.....

Uzupełnij tabelę, wpisując w miejsca kropek numery telefonów alarmowych.

Pogotowie ratunkowe	Straż pożarna	Policja
..... .		

Uzupełnij zdania, wpisując nazwy odpowiednich składników pokarmowych.

Nadmierne spożycie przyczynia się do rozwoju próchnicy.

Opóźnienie wzrostu u dzieci i młodzieży może być spowodowane spożywaniem przez nie niewystarczającej ilości witamin i

Nadmiar i w pożywieniu prowadzi do nadwagi lub otyłości.

Wymień cztery podstawowe zasady zdrowego stylu życia.

1.
2.
3.
4.

Podaj cztery sposoby, jak się ustrzec przed infekcją i nie zarażać innych.

1.
2.
3.
4.

Oznacz zdanie literą P, jeśli jest prawdziwe, a literą F, jeśli jest fałszywe.

1.	Zęby należy myć co najmniej dwa razy dziennie.	P	F
2.	Po kolacji nie powinno się jeść ani pić niczego oprócz wody.	P	F
3.	Bieliznę i skarpetki należy zmieniać co drugi dzień.	P	F
4.	Ręce trzeba myć tylko wtedy, kiedy widać, że są brudne.	P	F

Napisz, co oznaczają symbole używane na opakowaniach środków czystości.



Zaznacz zachowanie, które w czasie burzy może zagrażać naszemu bezpieczeństwu.

- Wejście do samochodu.
 Kąpiel w jeziorze.
 Przykucnięcie na otwartej przestrzeni.

Imię i nazwisko

Klasa

Zadanie **1**

(.... / 2 pkt)

Połącz nazwę choroby z drogą zarażenia się tą chorobą.

grypa

tężec

salmonelloza

uszkodzona skóra

drogi oddechowe

układ pokarmowy

Zadanie **2**

(.... / 3 pkt)

Przeczytaj uważnie tekst, a następnie odpowiedz na pytania.

Palenie papierosów powoduje, że do płuc wciągany jest dym, który zawiera wiele szkodliwych składników. Należą do nich: nikotyna, tlenek węgla, substancje rakotwórcze i smoła, która stopniowo wypełnia płuca palacza i sprawia, że zmniejsza się ich wydolność, a każdy wysiłek wywołuje zadyszkę. Organizm młodego palacza wolniej rośnie i wolniej się rozwija.

a. Wymień trzy substancje szkodliwe występujące w papierosach.

.....

b. Podaj nazwę substancji szkodliwej, która wypełnia płuca palacza.

.....

c. Wymień 3 skutki palenia papierosów.

.....

.....

.....

Czy Krzys zachował się asertywnie? Otocz pętlą właściwą odpowiedź (TAK lub NIE).

1. Nie odpowiedział przechodniowi, który zapytał go o godzinę. TAK / NIE
2. Odmówił kolegom namawiającym go do pójścia na wagary. TAK / NIE
3. Zgodził się pójść z kolegą do kina, mimo że nie miał na to ochoty. TAK / NIE

Do każdej sytuacji dopisz sposób, w jaki należy pomóc osobie poszkodowanej.

A. oparzenie –

.....

B. użądlenie –

.....

C. skaleczenie –

.....

Uzupełnij tabelę, wpisując w miejsca kropek numery telefonów alarmowych.

Pogotowie ratunkowe	Straż pożarna	Policja
..... .		

Uzupełnij zdania, wpisując nazwy odpowiednich składników pokarmowych.

Opóźnienie wzrostu u dzieci i młodzieży może być spowodowane spożywaniem przez nie niewystarczającej ilości witamin i

Nadmiar i w pożywieniu prowadzi do nadwagi lub otyłości.

Nadmierne spożycie przyczynia się do rozwoju próchnicy.

Wymień cztery podstawowe zasady zdrowego stylu życia.

1.
2.
3.
4.

Podaj cztery sposoby, jak się ustrzec przed infekcją i nie zarażać innych.

1.
2.
3.
4.

Oznacz zdanie literą P, jeśli jest prawdziwe, a literą F, jeśli jest fałszywe.

1.	Bieliznę i skarpetki należy zmieniać co drugi dzień.	P	F
2.	Ręce trzeba myć tylko wtedy, kiedy widać, że są brudne.	P	F
3.	Zęby należy myć co najmniej dwa razy dziennie.	P	F
4.	Po kolacji nie powinno się jeść ani pić niczego oprócz wody.	P	F

Napisz, co oznaczają symbole używane na opakowaniach środków czystości.



.....



.....



.....

Zaznacz zachowanie, które w czasie burzy może zagrażać naszemu bezpieczeństwu.

- Kąpiel w jeziorze.
 Wejście do samochodu.
 Przykucnięcie na otwartej przestrzeni.