

Imię i nazwisko

Klasa

Odkrywamy tajemnice zdrowia - ćwiczenia

Zadanie 1

(.... / 2 pkt)

Połącz nazwę choroby z drogą zarażenia się tą chorobą.

angina	salmonelloza	borelioza
uszkodzona skóra	drogi oddechowe	układ pokarmowy

Zadanie 2

(.... / 1 pkt)

Rysunki przedstawiają pasożyty przewodu pokarmowego człowieka. Napisz ich nazwy.



a).....

b).....

Zadanie 3

(.... / 2 pkt)

Uzupełnij zdanie odpowiednimi wyrazami z ramki.

Choroby zakaźne są wywoływane przez:i..... .

powietrze, wirusy, bakterie, pożywienie, tasiemce

Podkreśl te zasady, które odnoszą się do prawidłowego odżywiania się.

- a) Regularne spożywanie posiłków.
- b) Spożywanie produktów zawierających duże ilości sztucznych barwników i aromatów.
- c) Dostarczanie w pożywieniu wszystkich składników pokarmowych.
- d) Jedzenie dużych ilości słodczy.

Wstaw znak „x” przy zdaniach, które zawierają prawdziwe informacje na temat chorób zakaźnych i pasożytniczych.

Antybiotyki hamują rozwój wirusów.	
Choroby zakaźne są wywoływane przez drobnoustroje chorobotwórcze.	
Bakteria salmonelli jest pasożytem zewnętrznym.	

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

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

Przeczytaj zdania. Wpisz P, jeśli opisany objaw jest skutkiem palenia papierosów, lub A, jeśli jest skutkiem picia alkoholu. Niektóre zdania mogą dotyczyć obu tych sytuacji. Wpisz wtedy P i A.

Opóźnienie czasu reakcji	
Przewlekłe zapalenie oskrzeli	
Uszkodzenie ściany żołądka	
Ograniczenie pola widzenia	
Rak jamy ustnej i gardła	

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.

Napisz, co oznaczają symbole używane na opakowaniach środków czystości.



Zachowaniem asertywnym jest:

- A. Lekceważenie emocji innych
- B. Zgadzanie się na coś, wbrew swojej woli
- C. Odmawianie przy jednoczesnym poszanowaniu opinii innych osób
- D. Obrażanie innych

Które zalecenia są zgodne z zasadami zdrowego stylu życia, a które nie? Wybrane odpowiedzi (TAK lub NIE) otocz pętlą.

1. Codziennie należy jeść śniadanie, ponieważ dostarcza ono energii na najbardziej pracowitą część dnia. TAK/NIE
2. Po powrocie ze szkoły do domu należy od razu zabrać się za odrabianie lekcji, bo wtedy organizm jest wypoczęty. TAK/NIE
3. Kolacja jest ostatnim posiłkiem przed snem, więc powinna być obfita, żeby zapewnić organizmowi energię na noc. TAK/NIE
4. Pakowanie plecaka powinno się odbywać rano tuż przed wyjściem do szkoły, tak by niczego nie zapomnieć. TAK/NIE

Zaznacz znakiem „x” prawidłową odpowiedź.

Do chorób wywoływanych przez bakterie należy:

- A. Grypa
- B. Grzybica
- C. Wścieklizna
- D. Salmonelloza

Zadanie 14

(.... / 1 pkt)

W którym punkcie wymieniono wyłącznie aktywne formy odpoczynku?

- A. Spacer, pływanie, jazda na nartach.
- B. Bieganie, oglądanie filmu, jazda na rowerze.
- C. Gra na komputerze, spanie, jazda na rolkach.
- D. Gra w klasy, jazda na sankach, czytanie książki.

Zadanie 15

(.... / 3 pkt)

Utwórz pary według schematu: **nazwa choroby zakaźnej – jej objawy**, wpisując w miejsce kropek odpowiednie liczby.

grypa –

angina –

ospa wietrzna –

1. Ostry ból gardła, zwłaszcza podczas przełykania, wysoka gorączka, osłabienie.
2. Swędząca wysypka w postaci pęcherzyków wypełnionych płynem.
3. Dreszcze, bóle mięśni i głowy, często katar, kaszel, wysoka gorączka.