

SPRAWDZIAN WIADOMOŚCI Z DZIAŁU V
ODKRYWAMY TAJEMNICE ZDROWIA

Imię i nazwisko..... Klasa 4..... Data.....

1. Wymień po dwa skutki:

a) palenia papierosów

- 1.
- 2.

b) działania alkoholu na organizm

- 1.
- 2.

c) zażywania narkotyków

- 1.
- 2.

2. Podkreśl zasady zdrowego stylu życia oraz prawidłowego dbania o higienę.

- Śpij ok. 8 godzin dziennie
- Do czesania włosów zawsze pożyczaj szczotkę koleżanki
- Zamiast soków owocowych wybieraj napoje gazowane
- Ćwicz regularnie
- Jedz słodkie ciastka codziennie na śniadanie
- Dbaj o poranną i wieczorną toaletę
- Owoce i warzywa powinny być składnikami każdego posiłku
- Szczotkuj zęby co najmniej dwa razy dziennie
- Na basenie nie musisz korzystać z kłapek

3. Wpisz w odpowiednie miejsca tabeli nazwy chorób bakteryjnych, wirusowych i pasożytniczych: angina, ospa, tężec, wścieklizna, owsica, salmonelloza, przeziębienie, zapalenie płuc, grypa, tasiemczyca, różyczka, wszawica, borelioza

Choroby bakteryjne	Choroby wirusowe	Choroby pasożytnicze

4. Wyjaśnij pojęcia:

Pasożyt-

Asertywność-

5. Szczepionki są to:

- a) preparaty zapobiegające zachorowaniu
- b) preparaty powodujące zatrucie pokarmowe

6. Antybiotyki to:

- a) leki hamujące rozwój pasożytów
- b) leki hamujące rozwój bakterii
- c) leki hamujące rozwój wirusów

7. Palenie bierne, czyli:

- a) wdychanie dymu papierosowego, który pochodzi z papierosów palących przez inną osobę
- b) wdychanie smogu, który pochodzi z zanieczyszczeń powietrza

8. Kiedy burza zaskoczy Cię w domu:

- a) wyjdź z domu, stań pod drzewem i zrób piękne zdjęcia
- b) nie wychodź z domu, odłącz od prądu wszystkie urządzenia elektryczne, wyłącz telefon komórkowy, zamknij okna i drzwi

9. Co zrobić kiedy oparzysz skórę?

- a) posmaruj oparzone miejsce tłuszczem
- b) schłódź oparzone miejsce np. pod zimną wodą

10. Muchomor sromotnikowy:

- a) jest bezpiecznym, bardzo smacznym grzybem jadalnym
- b) jest jednym z najbardziej niebezpiecznych grzybów w Polsce, ponieważ po jego zjedzeniu bardzo dużo osób umiera

11. Narysuj i podpisz wybrany symbol ostrzegawczy umieszczany na opakowaniach środków czystości.