



olimpiada promocji
zdrowego stylu życia

**Etap szkolny XXV edycji
Ogólnopolskiej Olimpiady
Promocji Zdrowego Stylu Życia
Listopad 2016 r.**



Partner:

**Coca-Cola HBC
Polska**

Zasady Regulaminowe

- Test składa się z 20 pytań
- Na każde pytanie jest tylko jedna prawidłowa odpowiedź
- Odpowiedź na pytania testowe należy wybrać przez wyraźne zakreślenie kółeczkiem jednej z liter
- Odpowiedź musi być jasno zaznaczona – w przypadku zakreślenia dwóch odpowiedzi albo niewyraźnego zaznaczenia jednej z nich za dane pytanie uzyskuje się 0 punktów.

Imię i nazwisko:

Klasa:

Liczba uzyskanych punktów:

Organizator:



1. Do witamin rozpuszczalnych w tłuszczach należą witaminy:

- a) A, B, C, E
- b) A, D, PP, K
- c) D, K, B₁₂, B₅
- d) A, D, E, K

Patroni:



2. Który składnik mineralny wchodzi w skład hormonów tarczycy?

- a) Żelazo
- b) Miedź
- c) Jod
- d) Chrom



3. Wskaż, z których cukrów prostych składa się laktoza.

- a) Fruktozy i glukozy
- b) Fruktozy i galaktozy
- c) Glukozy i mannozy
- d) Glukozy i galaktozy



4. Wskaż, który składnik mineralny należy do mikroelementów.

- a) Żelazo
- b) Siarka
- c) Wapń
- d) Sód

5. Nadmierne spożywanie soli kuchennej sprzyja rozwojowi:

- a) Nadciśnienia tętniczego
- b) Cukrzycy
- c) Kamicy żółciowej

6. Jak nazywa się substancja balastowa, która wypełnia żołądek, reguluje metabolizm i chroni przed nowotworami układu pokarmowego?

- a) Solanina
- b) Błonnik pokarmowy
- c) L-cysteina

7. Puszka aluminiowa rozkłada się:

- a) 5-10 lat
- b) 40-80 lat
- c) Ponad 500 lat



olimpiada promocji
zdrowego stylu życia

**Etap szkolny XXV edycji
Ogólnopolskiej Olimpiady
Promocji Zdrowego Stylu Życia
Listopad 2016 r.**



Partner:

**Coca-Cola HBC
Polska**

Organizator:



Patroni:



8. Udzielając pierwszej pomocy poszkodowanemu w sytuacji krwotoku z kończyny należy:
 - a) Założyć rękawiczki ochronne i założyć opatrunek uciskowy na miejsce krwawienia
 - b) Przyłożyć do rany jałowy opatrunek, założyć opaskę uciskową
 - c) Założyć na ranę opatrunek osłaniający
9. Polski Czerwony Krzyż powstał w:
 - a) 1864 roku
 - b) 1867 roku
 - c) 1900 roku
 - d) 1919 roku
10. Do zakażenia wirusem HIV może dojść poprzez kontakt z osobą chorą przez:
 - a) Korzystanie ze wspólnej toalety
 - b) Podanie ręki
 - c) Spożycie niedogotowanych produktów spożywczych
 - d) Używanie wspólnie niesterylnych igieł i strzykawek
 - e) Ukąszenie komara
11. Ujemny bilans energetyczny to przewaga procesów katabolicznych nad anabolicznymi.
 - a) Prawda
 - b) Fałsz
12. Nikotyna to bardzo silna substancja psychoaktywna.
 - a) Prawda
 - b) Fałsz
13. Witamina C nie jest syntetyzowana w organizmie człowieka.
 - a) Prawda
 - b) Fałsz
14. Podstawowa przemiana materii to najmniejsza ilość energii (kcal) jaka jest konieczna do podtrzymywania życia.
 - a) Prawda
 - b) Fałsz
15. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko występowania m.in. raka przełyku, raka krtani oraz raka pęcherza moczowego.
 - a) Prawda
 - b) Fałsz
16. Główną zasadą działania recyklingu jest maksymalizacja ponownego wykorzystania tych samych materiałów.
 - a) Prawda
 - b) Fałsz



olimpiada promocji
zdrowego stylu życia

**Etap szkolny XXV edycji
Ogólnopolskiej Olimpiady
Promocji Zdrowego Stylu Życia
Listopad 2016 r.**



Partner:

**Coca-Cola HBC
Polska**

Organizator:



Patroni:



Agenda Ministra Zdrowia



17. Recykling opakowań pozwala oszczędzać energię, ale zawsze zwiększa zużycie wody.
a) Prawda
b) Fałsz
18. Stewia to roślina, której stężenie służy jako wskaźnik określający minimalne dzienne zapotrzebowanie człowieka na cukier.
a) Prawda
b) Fałsz
19. Jediną możliwością sprawdzenia czy mogło dojść do zakażenia wirusem HIV jest wykonanie odpowiedniego testu diagnostycznego. W testach nie poszukuje się jednak wirusa HIV, a przeciwciał przeciwko niemu skierowanych.
a) Prawda
b) Fałsz
20. Pozycję boczną bezpieczną stosujemy zawsze w przypadku osoby nieprzytomnej z podejrzeniem urazu kręgosłupa.
a) Prawda
b) Fałsz