***Przykładowy test wiedzy.***

Olimpiada Promocji Zdrowego Stylu Życia

Zasady:

I. Test składa się z 20 pytań

II. Na każde pytanie jest tylko jedna prawidłowa odpowiedź

III. Odpowiedź na pytanie testowe należy wybrać przez wyraźne zakreślenie kółeczkiem jednej z liter (błędną odpowiedź zaznaczamy krzyżykiem na kółku)

IV. Odpowiedź musi być jasno zaznaczona, w przypadku zakreślenia dwóch odpowiedzi, bądź niewyraźnego zaznaczenia jednej z nich za dane pytanie uzyskuje się 0 punktów

Pytania - prawda ? fałsz?

 **II TEST**

1. Światowy Dzień Zdrowia przypada

a) 12 maja

b) 7 kwietnia

2.Do głównych składników dymu w 85% masy dymu należą:

a) chlorek winylu, tlenek azotu

b) fenol, arsen azotu

c) azot, tlen i dwutlenek węgla

3.Który zestaw produktów, żywnościowych spośród wymienionych zawiera najwięcej cholesterolu

a) makrela wędzona, tort, kajzerka z margaryną

b) jajecznica

c) tłuszczu, sałatka jarzynowa z majonezem, chleb z masłem

4.Ograniczenie spożycia soli kuchennej do 5?6 g na dobę przyczynia się do:

a) podwyższenia ciśnienia tętniczego krwi:

b)obniżenia ciśnienia tętniczego krwi:

c) podniesienie smaku potraw:

5.W Polsce, najczęściej do zakażeń HIV dochodzi u osób będących w wieku:

a) poniżej 20 roku życia:

b) 30-39 lat:

c) 20-29 lat.

6.Niemowlęta mają wyższe zapotrzebowanie na białko niż starsze dzieci.

a) prawda

b) fałsz

7. Do produktów o wysokiej wartości energetycznej (wysokokalorycznych ) możemy zaliczyć:

a) ziemniaki, grzyby, frytki

b) salami, chałwę, boczek, masło

c) mleko, warzywa, cielęcinę, masło

8.Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Narkomanii obchodzony jest:

a) 7 kwietnia

b) 26 czerwca

c) 1 grudnia

9.Aby prawidłowo zachodziły procesy życiowe, każdego dnia powinnyśmy pić najwięcej 1,5l niegazowanej wody.

a) prawda

b) fałsz

10.Najwięcej żelaza dobrze przyswajalnego znajduje się w:

a) szpinaku

b) wątróbce

c) rabarbarze

11.Skrót ARV oznacza leczenie antyretrowirusowe osób zakażonych wirusem HIV.

a) prawda

b) fałsz

12.Honorowym Dawcą Krwi może zostać każda zdrowa osoba w wieku 16-65 lat.

a) prawda

b) fałsz

13.Skrót ICRC oznacza Międzynarodowy Komitet Czerwonego Krzyża.

a) prawda

b) fałsz

14.Narkotyki uzależniają psychicznie a potem fizycznie.

a) prawda

b) fałsz

15.Światowy Dzień Czerwonego Krzyża obchodzony jest co roku 14 czerwca.

a) prawda

b) fałsz

16.Osoby zakażone HIV można rozpoznać po wyglądzie.

a) prawda

b) fałsz

17.Do narkotyków zaliczamy między innymi:

a) amfetamina, ecstasy

b) sterydy anaboliczne

18.Aby móc oddać honorowo krew należy:

a) mieć przy sobie dowód osobisty

b) mieć ukończone 18 lat

19.Wdychanie dymu tytoniowego zwiększa ryzyko występowania:

a) raka żołądka, a także utrudnia zapłodnienie

b) raka nerek oraz POChP

20.Beta karotyna jest prowitaminą witaminy:

a) E

b) A

c) C