***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

**I Test**

1. Palenie tytoniu powoduje zaburzenia gospodarki lipidowej :podwyższa stężenia LDL i trójglicerydów oraz obniża stężenie HDL

a) tak

b) nie

2.Największe ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych znajdują się w:

a) oliwie z oliwek

b) maśle

c) margarynie

3.Zwiększanie spożywania sacharozy wpływa na:

a) rozwój osteoporozy

b) rozwój próchnicy zębów

4.Do niebieskiego pojemnika na odpady należy wrzucać:

a) szkło

b) papier

c) plastik

5. Ile posiłków w ciągu dnia powinna spożywać młodzież :

a) 3

b) 4

c) 5

6.Aspartam to:

a) barwnik identyczny z naturalnym

b) napój energetyzujący

c) syntetyczna substancja słodząca

7.Aby zatamować krwotok z kończyny górnej należy :

a) położyć poszkodowanego na równym podłożu, założyć opatrunek jałowy

b) unieść kończynę powyżej poziomu serca,założyć opatrunek uciskowy

8.Następnym ogniwem po zabezpieczeniu miejsca wypadku w łańcuchu pomocy jest

a) udzielenie dalszej pomocy i transport poszkodowanych

b) wezwanie pomocy

c) ocena ilości i stanu poszkodowanych

9.Gazem,który w największym stopniu jest odpowiedzialny za efekt cieplarniany jest:

a) SO2

b) CO2

c) CH4

10.Jak nazywa się trucizna w papierosie która uzależnia jak narkotyk

a) nikotyna

b) aceton

c) eter

11.Światowy Dzień Zdrowia przypada:

a) 22 marca

b) 7 kwietnia

c) 12 maja

12.Jaką pozycję zastosujesz u poszkodowanego nieprzytomnego, u którego podejrzewasz uraz kręgosłupa:

a) pozycja boczna ustalona

b) pozycja zastana

c) pozycja autoprzetoczeniowa (czterokończynowa)

13.Anoreksja to:

a) nadużywanie środków odchudzających i przeczyszczających

b) jadłowstręt psychiczny

14.Jeden z najbardziej niebezpiecznych składników dymu tytoniowego jest

a) dwutlenek węgla

b) dwutlenek siarki

c) tlenek węgla

15.Gdzie rozpoczyna się wchłanianie alkoholu do organizmu

a) w jamie ustnej

b) w żołądku

c) w dwunastnicy

16.Narkotyki uzależniają najpierw psychicznie a potem fizycznie

a) tak

b) nie

17. Czy jednorazowe zażycie narkotyku może spowodować powstanie uzależnienia :

a) nie, nigdy

b) może, zawsze

c) może, uzależnione jest od właściwości człowieka

18.Czy po wypiciu alkoholu odporność człowieka na niską temperaturę otoczenia:

a) zwiększa się

b) zmniejsza się

19.Henryk Dunant, założyciel Czerwonego Krzyża urodził się:

a) 8 maja 1828 roku w Szwajcarii

b) 14 czerwca 1864 roku w Francji

20.W którym roku powstało Polskie Towarzystwo Czerwonego Krzyża, które zmieniło swoją nazwę na Polski Czerwony Krzyż

a) 1901

b) 1919