

Przykładowy test wiedzy.

Olimpiada Promocji Zdrowego Stylu Życia –
Eskulapiada Miejska w Tychach

Zasady:

1. Test składa się z 20 pytań.
2. Na każde pytanie jest tylko jedna prawidłowa odpowiedź.
3. Odpowiedź na pytanie testowe należy wybrać przez wyraźne zakreślenie kółeczkiem jednej z liter (błędą odpowiedź zaznaczamy krzyżykiem na kółku).
4. Odpowiedź musi być jasno zaznaczona, w przypadku zakreślenia dwóch odpowiedzi, bądź niewyraźnego zaznaczenia jednej z nich za dane pytanie uzyskuje się 0 punktów.

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 spożycia 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 narkotyki?

- 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