

PRZYRODA: TAJEMNICE ZDROWIA

1. Zaznacz cztery podstawowe zasady zdrowego stylu życia.

unikanie słodyczy

palenie papierosów

picie napojów energetycznych

nadmierne solenie potraw

unikanie tłuszczów zwierzęcych

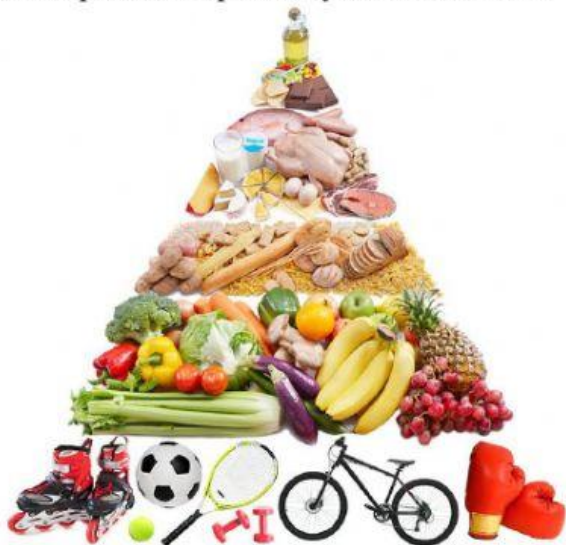
uprawianie sportów

jedzenie warzyw

zażywanie energetyków

picie małej ilości wody

2. Na podstawie piramidy zdrowia określ:



- Na dole piramidy znajduje się uprawianie sportu, dlatego że jest on zalecany do stosowania w małym stopniu / umiarkowanym stopniu

- Na samej górze znajdują się warzywa / tłuszcze ponieważ są one zalecane do spożycia w małym / dużym stopniu.

- Zaleca się aby spożywać więcej owoców / mięsa niż pieczywa.

3. Zaznacz poprawną odpowiedź w każdym zdaniu.

A. Zęby należy szczotkować co najmniej *raz/ dwa razy* dziennie.

B. Aby utrzymać ciało w czystości, należy myć się *codziennie / co drugi dzień*.

C. Używanie wspólnie z innymi *ręcznika/pasty do zębów* może prowadzić do *grzybicy/próchnicy*.

D. Antybiotyki **hamują / nie hamują** rozwój wirusów.

E. Choroby **zakaźne / nie zakaźne** są wywoływane przez drobnoustroje chorobotwórcze.

F. Tasiemiec jest pasożytem **wewnętrznym / zewnętrznym**.

4. Połącz nazwę choroby z właściwą drogą zarażenia się nią.

angina

uszkodzona skóra

borelioza

drogi oddechowe

owsica

układ pokarmowy

5. Zaznacz zachowanie, które w czasie burzy może zagrażać naszemu bezpieczeństwu.

Wejście do samochodu

Kąpiel w jeziorze

Przykucnięcie na otwartej przestrzeni

6. Zaznacz wszystkie skutki palenia papierosów.

Opóźnienie czasu reakcji.

Przewlekłe zapalenie oskrzeli.

Uszkodzenie ściany żołądka.

Rak krtani lub płuc

7. Nadmiar słodczy i tłuszczów zwierzęcych w diecie prowadzi do

8. Zaznacz wszystkie czynności określane jako odpoczynek bierny.

czytanie książki

jazda na rowerze

gra w piłkę

oglądanie telewizji

9. Do pasożytów wewnętrznych zaliczamy:

owsik

kleszcz

tasiemiec

glista ludzka

wesz

kleszcz

10. Zaznacz jeden element, który nie jest objawem grypy:

ból mięśni

ból gardła

katar

podwyższona temperatura

dreszcze

ból głowy