


**ETAP CENTRALNY – WYBRANE PYTANIA****Pytania z jedną poprawną odpowiedzią**

- Osoba umiejąca stanowczo odmawiać to:
 - osoba bierna
 - osoba agresywna
 - osoba asertywna**
- Skrót STD oznacza:
 - choroby przewodu pokarmowego
 - choroby przenoszone drogą płciową**
 - grzybice skóry
- Gazem, który w największym stopniu jest odpowiedzialny za efekt cieplarniany jest:
 - SO₂
 - CO₂**
 - CH₄
- Ile posiłków w ciągu dnia powinna spożywać młodzież?
 - 3
 - 4
 - 5**
- Który z niżej wymienionych produktów jest dobrym źródłem NNKT?
 - oleje roślinne**
 - pieczywo razowe
 - mięso wieprzowe
- Który z poniższych produktów jest najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego żelaza?
 - ser żółty
 - szpinak
 - wątróbka wieprzowa**
- Betakaroten jest prowitaminą witaminy:
 - E
 - A**
 - C
- Aspartam to:
 - barwnik identyczny z naturalnym
 - napój energetyzujący
 - syntetyczna substancja słodząca**
- Włókno pokarmowe:
 - wspomaga pracę przewodu pokarmowego**
 - wzmacnia układ odpornościowy



- c) poprawia koncentrację uwagi
10. Następnym ogniwem po zabezpieczeniu miejsca wypadku w łańcuchu pomocy jest:
- a) udzielanie dalszej pomocy i transport poszkodowanych
 - b) **wezwanie pomocy**
 - c) ocena ilości i stanu poszkodowanych
11. 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**
 - c) ułożyć kończynę poniżej poziomu serca i założyć opaskę uciskową
12. Jaką pozycję zastosujesz u poszkodowanego nieprzytomnego, u którego podejrzewasz uraz kręgosłupa:
- a) pozycja boczna ustalona
 - b) **pozycja zastana**
 - c) pozycja autoprzetoczeniowa
13. Anoreksja to:
- a) nadużywanie środków odchudzających i przeczyszczających
 - b) zaburzenia trawienia laktozy
 - c) **jadłowstręt psychiczny**
14. Henry Dunant, założyciel Czerwonego Krzyża urodził się:
- a) **8 maja 1828 roku w Szwajcarii**
 - b) 24 kwietnia 1901 roku we Włoszech
 - c) 14 czerwca 1864 roku we Francji
15. W którym roku powstało Polskie Towarzystwo Czerwonego Krzyża, które później zmieniło swoją nazwę na Polski Czerwony Krzyż?
- a) 1901
 - b) **1919**
 - c) 1927
16. Światowy Dzień Zdrowia przypada:
- a) 22 marca
 - b) **7 kwietnia**
 - c) 12 maja
17. Do głównych składników dymu tytoniowego (w 85% masy dymu) należą:
- a) chlorek winylu, tlenki azotu
 - b) fenol, arsen i azot
 - c) **azot, tlen i dwutlenek węgla**
- „Zielony Punkt” (Der Grüne Punkt)  umieszczany na opakowaniach:
- a) **oznacza, że firma produkująca dany produkt wniosła wkład finansowy w budowę i funkcjonowanie systemu odzysku i recyklingu odpadów opakowaniowych tworzonego przez Rekopol Organizacja Odzysku S.A.**



- b) oznacza, że dane opakowanie zostało wykonane w 100 % z papieru
- c) oznacza, że dane opakowanie należy wrzucać do żółtego pojemnika na odpady

Pytania „prawda – fałsz”

18. Wirusem HIV może zakażać się osoba oddająca krew.
- a) prawda
 - b) **fałsz**
19. Produkty zbożowe są źródłem błonnika pokarmowego.
- a) **prawda**
 - b) fałsz
20. Celiakia jest wywołana nietolerancją laktozy.
- a) prawda
 - b) **fałsz**
21. Barbiturany to środki nasenne. Medycyna sięga jednak po nie coraz rzadziej, ze względu na niebezpieczeństwo uzależnienia.
- a) **prawda**
 - b) fałsz
22. Według Światowej Organizacji Zdrowia (1946 r.) zdrowie to nie tylko brak choroby czy ułomności ale pełen dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny.
- a) **prawda**
 - b) fałsz
23. Ekologia to dziedzina nauk przyrodniczych badająca wzajemne stosunki pomiędzy organizmami żywymi (lub ich grupami), a otaczającym je światem zewnętrznym.
- a) **prawda**
 - b) fałsz
24. Żywność modyfikowana genetycznie nie jest bardziej niebezpieczna dla zdrowia niż niemodyfikowana.
- a) **prawda**
 - b) fałsz
25. „Okienko serologiczne” to okres, w którym przeciwciała nie wykształciły się jeszcze we krwi osoby zakażonej w ilości wystarczającej do wykrycia standardowymi testami.
- a) **prawda**
 - b) fałsz
26. Osoby zakażone HIV można rozpoznać po wyglądzie.
- a) prawda
 - b) **fałsz**



Pytania z kilkoma poprawnymi odpowiedziami

27. Do narkotyków zaliczamy między innymi:

- a) benzodiazepany, opiaty
- b) barbiturany, sterydy anaboliczne
- c) amfetamina, ecstasy

28. Aby móc oddać honorowo krew należy:

- a) mieć przy sobie dowód osobisty
- b) mieć ukończony 18 rok życia
- c) cieszyć się dobrym zdrowiem

29. Wyróżniamy rodzaje uzależnień:

- a) fizyczne
- b) psychologiczne
- c) społeczne

30. Wdychanie dymu tytoniowego zwiększa ryzyko wystąpienia:

- a) raka żołądka, a także utrudnia zapłodnienie
- b) miażdżycy oraz niedorozwoju płodu
- c) raka nerki oraz POChP