

Sprawdzian wiedzy nr 2 SEMESTR IV
EDUKACJA ZDROWOTNA/Liudmyla Sliusarchuk

Imię i nazwisko słuchacza: _____

Zadanie 1. Które stwierdzenie **najlepiej** opisuje wpływ regularnej aktywności fizycznej na zdrowie? **1 p.**

- A. Aktywność fizyczna wpływa wyłącznie na sprawność mięśni.
- B. Regularna aktywność może poprawiać wydolność organizmu, zdrowie układu krążenia oraz samopoczucie psychiczne.
- C. Aktywność fizyczna jest korzystna tylko dla osób młodych.
- D. Największe korzyści zdrowotne daje intensywny wysiłek wykonywany raz w tygodniu.

Zadanie 2. Oceń prawdziwość stwierdzeń. Zaznacz **P**, jeśli zdanie zawiera prawdziwe informacje, lub **F**, jeśli fałszywe. **5 p.**

1	Zwiększenie aktywności fizycznej zawsze prowadzi do poprawy zdrowia, niezależnie od wieku, stanu zdrowia i intensywności wykonywanych ćwiczeń.	P	F
2	Zdrowa dieta powinna być zróżnicowana i dostarczać odpowiedniej ilości energii oraz składników odżywczych, a całkowite wyeliminowanie jednej grupy składników pokarmowych nie jest z zasady konieczne.	P	F
3	Regularne mycie rąk może ograniczać ryzyko przenoszenia zakażeń, ale nie eliminuje całkowicie możliwości zachorowania.	P	F
4	Presja rówieśnicza zawsze ma charakter bezpośredni i polega na jawnym nakłanianiu człowieka do określonego zachowania.	P	F
5	Nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych może wpływać na sen, aktywność fizyczną, koncentrację i relacje społeczne, szczególnie gdy zaczyna zastępować inne ważne aktywności.	P	F

Zadanie 3. Które działania sprzyjają prawidłowemu odżywianiu? **3 p.**

- A. Regularne spożywanie warzyw i owoców.
- B. Zastępowanie wody napojami energetycznymi.
- C. Ograniczanie nadmiaru soli i cukrów prostych.
- D. Całkowite wyeliminowanie produktów zawierających węglowodany.
- E. Uwzględnianie różnorodnych produktów w diecie.
- F. Pomijanie śniadania w celu zmniejszenia liczby spożywanych kalorii.

Zadanie 4. Dopasuj działania do właściwej kategorii. **4 p.**

A – higiena osobista.

B – profilaktyka zakażeń

- 1. ___ regularne mycie rąk.
- 2. ___ niekorzystanie ze wspólnych szczoteczek do zębów
- 3. ___ codzienna pielęgnacja skóry.
- 4. ___ zasłanianie ust i nosa podczas kaszlu lub kichania

Zadanie 5. Analiza sytuacji **3 p.**

„Koleżanka proponuje Ani udział w imprezie, na której mają być używane substancje psychoaktywne. Mówi: „Nie musisz nic brać, ale jeśli wyjdiesz wcześniej, wszyscy pomyślą, że jesteś nudna”.

a) Jakiego rodzaju presję wywiera koleżanka? _____.

b) Wskaż **dwa możliwe sposoby asertywnego zachowania** Ani.

1. _____.

2. _____.

Zadanie 6. Przedstawiono etapy podejmowania odpowiedzialnej decyzji, ale zostały pomieszan. Uporządkuj działania. **4 p.**

- A. Ocena możliwych konsekwencji.
- B. Określenie problemu.
- C. Wybór najlepszego rozwiązania.
- D. Rozważenie możliwych rozwiązań.

Wpisz prawidłową kolejność: _____ → _____ → _____ → _____

Zadanie 7. Które zachowania sprzyjają zdrowemu korzystaniu z technologii cyfrowych? **4 p.**

- A. Robienie regularnych przerw podczas długiej pracy przy ekranie.
- B. Korzystanie ze smartfona bezpośrednio przed snem przez kilka godzin.
- C. Dbanie o prawidłową pozycję ciała podczas pracy przy komputerze.
- D. Ograniczanie czasu spędzanego przed ekranem, gdy zaczyna on utrudniać codzienne funkcjonowanie.
- E. Rezygnacja z aktywności fizycznej na rzecz korzystania z internetu.
- F. Dbanie o odpowiednie oświetlenie miejsca pracy.
- G. Wyłączanie wszystkich urządzeń elektronicznych tylko raz w miesiącu.