Kartę należy wypełnić i przesłać **do końca tygodnia** na e-maila: karwackabasia@wp.pl

***Karta pracy*** *Imię i nazwisko …………………………………..*

**Odkrywamy tajemnice zdrowia**

**1. Wymień cztery podstawowe zasady zdrowego stylu życia. 2p.**

**1.** .……………………………………………………………………………………

**2.**…………………………………………………………………………………….

**3.**…………………………………………………………………………………….

**4.**…………………………………………………………………………………….

**2.Uzupełnij zdania. Wpisz nazwy odpowiednich składników pokarmowych. 2p.**

Nadmierne spożycie ……………………………. przyczynia się do rozwoju próchnicy.

Opóźnienie wzrostu u dzieci i młodzieży może być spowodowane spożywaniem przez nie niewystarczającej ilości witamin i ………………………………………….

Nadmiar ………………………….… i ……………………………w pożywieniu prowadzi do nadwagi lub otyłości.

**3. Wyjaśnij, dlaczego na szczycie piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej znajdują się produkty bogate w tłuszcze, a u jej podstawy znajduje się aktywność fizyczna. 2p.**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**4. Usuń w poniższych zdaniach błędnie użyte wyrazy. 2p.**

**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 zarażenia ***grzybicą*** / ***próchnicą***.

**5. Wstaw znak „x” przy zdaniach, które zawierają prawdziwe informacje**

**na temat chorób zakaźnych i pasożytniczych.**  **1p.**

|  |  |
| --- | --- |
| Antybiotyki hamują rozwój wirusów. |  |
| Choroby zakaźne są wywoływane przez drobnoustroje chorobotwórcze. |  |
| Bakteria salmonelli jest pasożytem zewnętrznym. |  |

**6.Uzupełnij tabelę. Wpisz w odpowiednie miejsca numery telefonów alarmowych. 1p.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pogotowie ratunkowe** | **Straż pożarna** | **Policja** |
|  |  |  |

**7. Dopisz do każdej sytuacji sposób, w jaki należy pomóc osobie poszkodowanej. 3p.**

**A.** skaleczenie – ……………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………

**B.** głęboka, mocno krwawiąca rana – …………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

**C.** zatrucie grzybami –………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………

**8. Przeczytaj zdania. Wpisz literę P, jeśli opisany objaw jest skutkiem palenia papierosów, lub literę A, jeśli jest skutkiem picia alkoholu. Niektóre zdania mogą dotyczyć obu tych sytuacji – wpisz wtedy litery P i A. 2p.**

|  |  |
| --- | --- |
| Opóźnienie czasu reakcji. |  |
| Przewlekłe zapalenie oskrzeli. |  |
| Uszkodzenie ściany żołądka. |  |
| Ograniczenie pola widzenia. |  |
| Rak jamy ustnej i gardła. |  |

***Maksymalna ilość punktów - 15***