

Konkurs Wiedzy o Profilaktyce Zdrowia "Młodzi Strażnicy Zdrowia"

1. Co to jest Profilaktyka Zdrowotna?

- a) układanie diety
- b) działania mające na celu zapobieganie chorobom poprzez ich wczesne wykrycie i leczenie
- c) gra terenowa

2. Kiedy S E J M R P ustanowił rok 2026 Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej?

- a) 31.12.2025
- b) 01.01.2026
- c) 26.09.2025

3. Co oznacza skrót POZ?

- a) Podstawowa opieka zdrowotna
- b) Przychodnia opieki zdrowotnej
- c) Pomocna opieka zdrowotna

4. W jakich państwach honorowana jest Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)?

- a) w całej Europie
- b) w państwach członkowskich Unii Europejskiej, EFTA, w Wielkiej Brytanii
- c) tylko w Unii Europejskiej

5. Co to jest IKP?

- a) Informatyczna Karta Pacjenta
- b) Internetowe Konto Pacjenta
- c) Internetowy Kod Pacjenta

6. Czym jest mindful eating?

- a) uważne czytanie etykiet na produktach
- b) dieta brokułowa
- c) to świadome spożywanie posiłku, podczas którego cała uwaga poświęcona jest wyłącznie tej czynności

7. Podstawowym założeniem diety eliminacyjnej jest:

- a) wykluczenie pojedynczego produktu lub całej grupy produktów spożywczych zawierających składnik szkodliwy dla danej osoby
- b) redukcja masy ciała
- c) zmniejszenie ilości witamin i składników mineralnych w diecie

8. Gluten to:

- a) składnik sacharyny
- b) rodzaj słodzika
- c) mieszanina białek występujących w ziarnach niektórych zbóż

9. Jarmuż:

- a) jest niskokaloryczny
- b) ma niski indeks glikemiczny
- c) obie odpowiedzi są prawidłowe

10. Przyczyną zachorowania na gripę są:

- a) bakterie
- b) grzyby
- c) wirusy



11. Powikłaniami pogrypowymi mogą być:

- a) wtórne zapalenie płuc
- b) zapalenie mięśni obwodowych
- c) wszystkie odpowiedzi są poprawne

12. Czynniki, które zwiększają ryzyko zachorowania na nowotwory to:

- a) nadwaga i otyłość
- b) siedzący tryb życia
- c) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

13. Choroba ta objawia się m.in. smutkiem, utratą zainteresowań, poczuciem winy, niską samooceną, zaburzeniami snu i apetytu, uczuciem zmęczenia:

- a) depresja
- b) nerwica
- c) autyzm

14. Według WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) zdrowie psychiczne jest stanem, na który wpływają następujące aspekty:

- a) dobra kondycja zdrowotna i poczucie komfortu psychicznego
- b) utrzymanie prawidłowych relacji społecznych
- c) wszystkie odpowiedzi są poprawne

15. Sprzyja zawałom, udarom mózgu, chorobom niedokrwinnym i martwicom – o jakim uzależnieniu mowa?

- a) picia alkoholu
- b) paleniu papierosów
- c) picia napojów energetyzujących

16. Napoje energetyczne – słodkie, gazowane płyny, bogate w składniki o silnym działaniu pobudzającym. Przyjmowanie zbyt dużych ilości substancji pobudzających może spowodować:

- a) przyspieszenie akcji serca, niepokój i stany lękowe
- b) nudności, wymioty i dolegliwości ze strony układu pokarmowego, zaburzenia rozwoju układu nerwowego u nieletnich
- c) wszystkie odpowiedzi są poprawne

17. Ile posiłków dziennie rekomendowanych jest do spożycia zgodnie z Zasadą Zdrowego Żywienia?

- a) 4-5
- b) 3-4
- c) 6-7

18. Jaki jest zalecany minimalny czas na aktywność fizyczną według wytycznych WHO (Światowej Organizacji Zdrowia)?

- a) 150–300 minut tygodniowo umiarkowanej aktywności aerobowej (np. szybki spacer, jazda na rowerze, pływanie)
- b) 50–100 minut tygodniowo intensywnej aktywności aerobowej (np. bieganie, trening interwałowy)
- c) obie odpowiedzi są poprawne

19. Ćwiczenia aerobowe i anaerobowe to trening?

- a) wykonany w domu (aerobowy) lub na świeżym powietrzu (anaerobowy)
- b) dolnej partii ciała (aerobowy) lub górnej partii ciała (anaerobowy)
- c) tlenowy (aerobowy) lub beztlenowy (anaerobowy)

Dane uczestnika:

Imię

Nazwisko

Wiek i klasa.....

Nazwa szkoły.....

