

„Na zdrowie”

 CENTRUM
SZTUKI
MOŚCICE

KARTA PRACY

1. Korzystając z wagi i miarki, określ wartość swojego BMI (współczynnik masy ciała).

Waga:.....
Wzrost:.....
BMI:.....

2. Zdrowy styl życia to:

- a) dieta cud i codzienny jogging
- b) racjonalne żywienie i dbałość o codzienną aktywność fizyczną
- c) codzienny wypoczynek i relaks przed TV

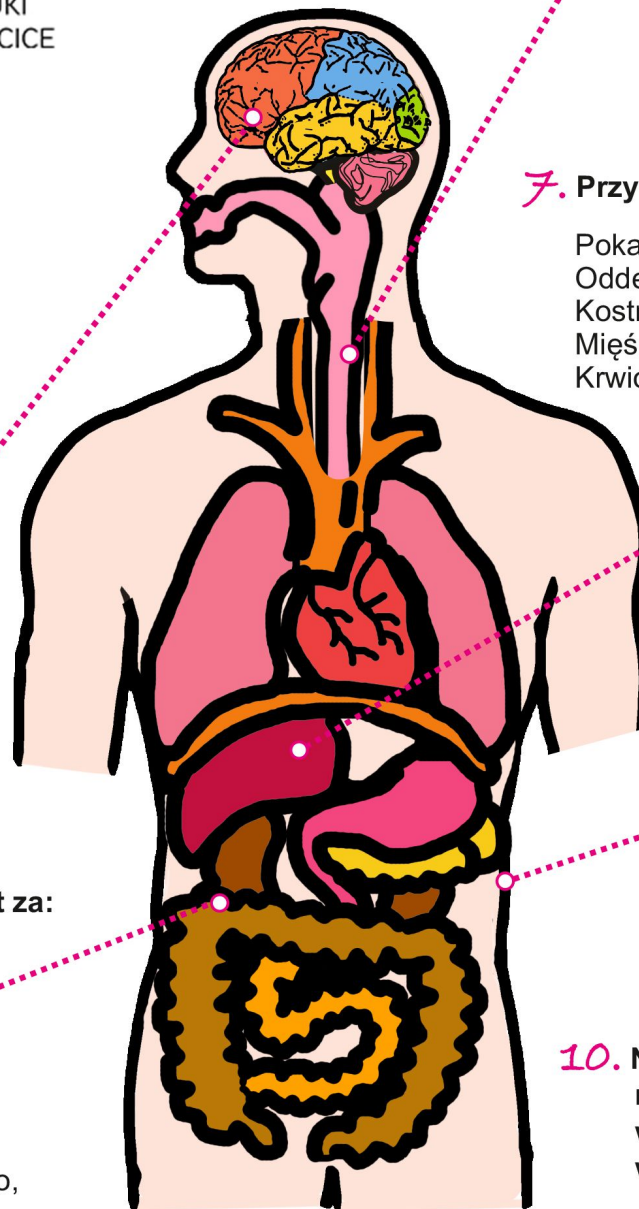
3. Powierzchnia jest silnie pofałdowana, zachodzą w nim procesy tj.: myślenie, zapamiętywanie.

4. Płat ciemieniowy w mózgu odpowiedzialny jest za:

- a) ośrodek równowagi
- b) ośrodek ruchowy
- c) ośrodki czuciowe

5. Układ pokarmowy składa się z:

- a) jamy ustnej, gardła, przełyku, żołądka, jelita cienkiego, jelita grubego, odbytu
- b) jamy ustnej, gardła, przełyku, żołądka, wątroby, jelita cienkiego, jelita grubego, odbytu
- c) jamy ustnej, gardła, przełyku, żołądka, wątroby, jelita cienkiego, jelita grubego



6. Jak nazywa się proces rozkładania pokarmu na prostsze związki organiczne?

- a) trawienie
- b) wchłanianie
- c) wydalanie

7. Przyporządkuj układom ich funkcje:

Pokarmowy
Oddechowy
Kostny
Mięśniowy
Krwionośny

Ochrona ważnych narządów
Poruszanie się
Transport pokarmu i gazów
Pobieranie pokarmu i trawienie
Wymiana gazowa

8. Ciemnoczerwony organ, który magazynuje i przetwarza cukry, białka, tłuszcze i witaminy oraz produkuje żółć to:

- a) trzustka
- b) wątroba
- c) ślinianki

9. Szkielet dorosłego człowieka składa się z:

- a) 216 kości
- b) 206 kości
- c) 199 kości

10. Nadciśnienie tętnicze to groźna choroba, na którą mają wpływ m.in. stres i brak ruchu. Prawidłowa wartość ciśnienia tętniczego dla gimnazjalisty wynosi:

- a) 100/60 mmHg
- b) 120/80 mmHg
- c) 140/90 mmHg

1. Aktywność fizyczna odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu całego organizmu. Które stwierdzenie jest nieprawdziwe?

- a) ruch to zdrowie
- b) ruch powoduje złe samopoczucie
- c) ruch korzystnie wpływa na pracę wszystkich narządów wewnętrznych.

2. Zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia należy spożywać:

- a) 4 posiłki dziennie
- b) 3 posiłki dziennie
- c) 5 posiłków dziennie

3. Ręce stanowią główną drogę przenoszenia bakterii i wirusów chorobotwórczych do organizmu, należy więc myć je dokładnie:

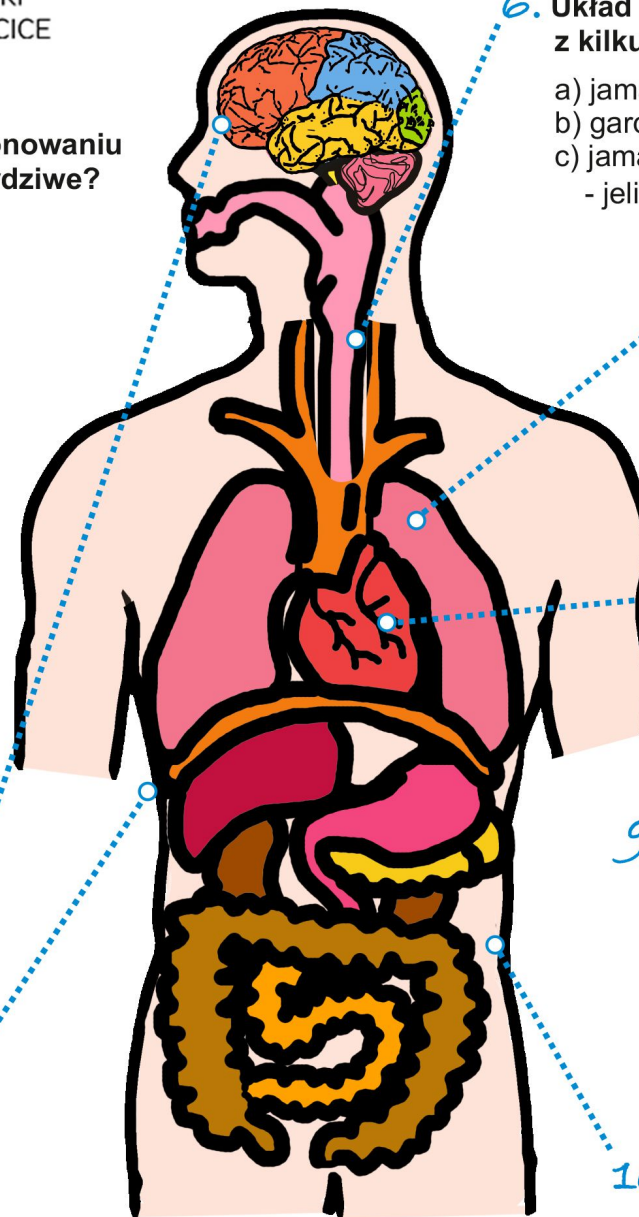
- a) tylko po jedzeniu
- b) przed jedzeniem
- c) przed snem

4. Z ilu płatów zbudowany jest mózg człowieka?

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

5. Ciało człowieka to współpracujące ze sobą układy narządów. Które z poniższych układów narządów nie występują w organizmie człowieka ?

układ szkieletowy, układ pokarmowy, układ pierwiastkowy, układ nerwowy, układ wydechowy, układ krwionośny, układ oddechowy, układ wydalniczy, układ rozrodczy, układ hormonalny



6. Układ pokarmowy to długi przewód składający się z kilku odcinków. Są to:

- a) jama ustna - żołądek - jelito grube - odbył
- b) gardło - jama gębowa - jelito cienkie - odbył
- c) jama ustna - gardło - przełyk - żołądek - jelito cienkie - jelito grube - odbył

7. Płuca są narządami układu:

- a) krwionośnego
- b) oddechowego
- c) pokarmowego

8. Serce człowieka składa się z:

- a) 2 komór
- b) 2 komór i 2 przedsionków
- c) 1 przedsionka i 2 komór

9. Kręgosłup, element układu kostnego, pełni w organizmie człowieka funkcję:

- a) podpory całego ciała
- b) ochrony dla rdzenia kręgowego
- c) miejsca przyczepu mięśni głowy i szyi, tułowia i kończyn
- d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

10. Z ilu kręgów zbudowany jest kręgosłup człowieka?

- a) 43
- b) 34
- c) 28