



KONKURS TEMATYCZNY „W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH”
DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH
WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO
W ROKU SZKOLNYM 2025/2026

ETAP WOJEWÓDZKI

GODZINA ROZPOCZĘCIA: 10:00

CZAS PRACY: 90 minut

WYPEŁNIA UCZEŃ (DRUKOWANYMI LITERAMI)

PESEL

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

.....
IMIĘ I NAZWISKO UCZNIĄ

.....
KLASA

.....
NAZWA SZKOŁY I MIEJSCOWOŚĆ

Instrukcja dla ucznia

1. Na pierwszej stronie arkusza i na karcie odpowiedzi w wyznaczonych miejscach wpisz swoje dane.
2. Sprawdź, czy na kolejno ponumerowanych 15 stronach są wydrukowane 34 zadania.
3. Za prawidłowe rozwiązanie wszystkich zadań możesz otrzymać maksymalnie 40 punktów.
4. Sprawdź, czy do arkusza jest dołączona karta odpowiedzi.
5. Ewentualny brak stron lub inne usterki zgłoś nauczycielowi.
6. Czytaj uważnie wszystkie zadania i wykonuj je zgodnie z poleceniami.
7. Rozwiązania zadań zapisuj długopisem lub piórem z czarnym tuszem/atramentem.
8. Podczas wykonywania zadań obliczeniowych możesz używać kalkulatora prostego.
9. Nie używaj korektora ani żadnych zmywalnych przyborów piśmienniczych. Zadanie, w którym ich użyjesz nie będzie oceniane.
10. W arkuszu znajdują się zadania jednokrotnego wyboru oraz zadania wielokrotnego wyboru. Odpowiedzi przenieś na kartę odpowiedzi, zamalowując odpowiednie litery.
11. Staraj się nie popełniać błędów przy zaznaczaniu odpowiedzi, ale jeśli się pomylisz, błędne zaznaczenie przekreśl znakiem "x" i zaznacz inną odpowiedź.
12. Oceniane będą wyłącznie rozwiązania zaznaczone na karcie odpowiedzi.
13. Na 10 minut przed upływem czasu przeznaczanego na rozwiązywanie zadań zostaniesz poinformowany o zbliżającym się czasie zakończenia konkursu.
14. Podczas konkursu nie możesz korzystać z urządzeń mobilnych.
15. Możesz korzystać z prostego kalkulatora, z podstawowymi działaniami: suma, różnica, iloraz, iloczyn.
16. Stwierdzenie niesamodzielności pracy lub przeszkadzanie innym, spowoduje wykluczenie Cię z udziału w konkursie.

Na rozwiązanie wszystkich zadań masz 90 minut.

Powodzenia!

Zadanie 1 (0-1)

Podczas zatrucia substancjami psychoaktywnymi u poszkodowanego doszło do nagłej utraty przytomności, po której wystąpił napad drgawek. Po zakończeniu napadu osoba pozostaje nieprzytomna, jednak zachowuje prawidłowy oddech. Wybierz jeden zestaw działań, który jest najbardziej zgodny z wytycznymi udzielania pierwszej pomocy.

- A. Przytrzymanie kończyn, włożenie przedmiotu między zęby, ułożenie w pozycji bocznej po ustaniu drgawek
- B. Zabezpieczenie głowy, usunięcie niebezpiecznych przedmiotów, brak ingerencji w jamę ustną, po napadzie udrożnienie dróg oddechowych i ułożenie w pozycji bocznej
- C. Unieruchomienie całego ciała, kontrola oddechu dopiero po odzyskaniu przytomności
- D. Natychmiastowe rozpoczęcie RKO niezależnie od obecności oddechu
- E. Pozostawienie poszkodowanego w tej samej pozycji do przyjazdu pogotowia, aby nie wywołać kolejnego napadu
- F. Próba nawiązania kontaktu z poszkodowanym w celu sprawdzenia reakcji

Zadanie 2 (0-1)

Ratownik rozpoczął podstawowe podtrzymywanie życia (BLS) u osoby nieoddychającej. Zakładając, że ratownik nie przerywa resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO) z innych powodów niż wykonywanie wdechów ratowniczych oraz że czas 3 minut obejmuje zarówno uciśnięcia klatki piersiowej, jak i przerwy na wdechy, wybierz przedział liczbowy, który najlepiej określa liczbę uciśnień wykonanych w ciągu tych 3 minut.

- A. Poniżej 220 uciśnień
- B. Od 250 do 290 uciśnień
- C. Od 300 do 330 uciśnień
- D. Powyżej 350 uciśnień
- E. Dokładnie 360 uciśnień
- F. Od 380 do 400 uciśnień

Zadanie 3 (0-1)

Poszkodowany po zażyciu narkotyków nie reaguje na bodźce głosowe i nie oddycha. Pogotowie dotrze do klubu, w którym przebywa poszkodowany w 8 minut. Podstawowe Podtrzymywanie Życia wykonuje się w tempie 100–120 uciśnień klatki piersiowej na minutę, a cykl 30 uciśnień na 2 wdechy trwa średnio 24 sekundy. Ile pełnych cykli resuscytacji możesz wykonać, zanim przyjedzie pogotowie?

- A. 15
- B. 18
- C. 20
- D. 22
- E. 24
- F. 26

Zadanie 4 (0-1)

U poszkodowanego doszło do przedawkowania substancji odurzających, co wywołało nadmierną senność, następnie utratę przytomności, a w konsekwencji zatrzymanie oddechu. Wybierz, które dwa zadania są priorytetowe w przypadku wystąpienia takiej sytuacji.

- A. Udrożnić drogi oddechowe i sprawdzić oddech
- B. Jeśli brak oddechu - rozpocząć Podstawowe Podtrzymywanie Życia
- C. Ułożyć poszkodowanego na boku i obserwować, czy oddycha
- D. Podać napój energetyczny, gdyż kofeina może pobudzić osobę nieprzytomną
- E. Delikatnie potrząsnąć osobą, żeby się przebudziła
- F. Podawać napoje energetyzujące lub kofeinę w celu pobudzenia

Zadanie 5 (0-1)

Wybierz dwa działania niewłaściwe podczas napadu drgawkowego?

- A. Usunięcie przedmiotów mogących zranić poszkodowanego
- B. Asekuracja głowy
- C. Włożenie przedmiotu między zęby
- D. Przytrzymywanie całego ciała poszkodowanego
- E. Spokojne monitorowanie stanu osoby
- F. Wezwanie pogotowia, jeśli wcześniej nie było wezwane

Zadanie 6 (0-1)

Wybierz odpowiedź, która poprawnie opisuje kolejne kroki jakie operator numeru alarmowego uzna za kluczowe w rozmowie z dzieckiem zgłaszającym zdarzenie.

- A. Ustalenie liczby osób poszkodowanych → określenie rodzaju zagrożenia → lokalizacja zdarzenia
- B. Lokalizacja zdarzenia → określenie rodzaju zagrożenia → zebranie danych kontaktowych osoby dzwoniącej
- C. Lokalizacja zdarzenia → określenie, co się stało → ustalenie liczby osób poszkodowanych
- D. Lokalizacja zdarzenia → ustalenie liczby osób poszkodowanych → przekazanie instrukcji pierwszej pomocy
- E. Określenie, co się stało → lokalizacja zdarzenia → ustalenie liczby osób poszkodowanych
- F. Lokalizacja zdarzenia → określenie, co się stało → uspokojenie dziecka i podtrzymanie rozmowy

Zadanie 7 (0-1)

W czasie wakacji Marcel i jego młodszy brat Cyprian są w domu pod opieką starszego rodzeństwa. Starszy brat jednak wyszedł na chwilę do sklepu. W tym czasie Cyprian upadł na podłogę i nie reaguje – wygląda na nieprzytomnego. W pobliżu nie ma osoby dorosłej. Marcel ma przy sobie telefon, zna numer alarmowy i adres domu, ale nigdy wcześniej nie dzwonił po pomoc. Na podstawie wytycznych dotyczących pierwszej pomocy wybierz jedno działanie, które w tej sytuacji jest najbezpieczniejsze i najbardziej skuteczne w zwiększaniu szans poszkodowanego na przeżycie.

- A. Marcel dzwoni na numer 112, podaje adres domu, opisuje sytuację i liczbę poszkodowanych osób, słucha poleceń operatora i pozostaje na linii do przybycia służb
- B. Marcel dzwoni na 112 i podaje tylko ogólną lokalizację: duży żółty dom przy ruchliwej ulicy, licząc że ratownicy odnajdą dokładny adres
- C. Marcel próbuje udzielić pomocy samodzielnie, podnosząc poszkodowanego, zanim skontaktuje się z numerem alarmowym
- D. Marcel czeka na starszego brata i prosi o powiadomienie kogoś dorosłego, a sam obserwuje sytuację, nie dzwoniąc od razu na 112
- E. Marcel wchodzi na balkon i woła o pomoc, z operatorem 112 kontaktuje dopiero po chwili, licząc na interwencję starszego brata.
- F. Marcel dzwoni na 112, ale od razu odkłada słuchawkę, sądząc, że operator sam rozpozna sytuację po numerze telefonu

Zadanie 8 (0-1)

Rodzice planują edukację dziecka w zakresie reagowania w sytuacjach zagrożenia życia oraz korzystania z apteczki domowej, stosując odpowiednie metody i sposoby nauczania. Celem jest nie tylko przekazanie wiedzy, ale także wspieranie prawidłowego rozwoju psychofizycznego dziecka poprzez ograniczenie bodźców cyfrowych, takich jak czas ekranowy, na rzecz poprawy koncentracji. Przeanalizuj poniższe metody postępowania i wybierz dwa działania, które jednocześnie rozwijają zdolności poznawcze dziecka i najlepiej przygotowują je do skutecznego działania w sytuacjach zagrożenia.

- A. Rozmowy z dzieckiem o sytuacjach zagrożenia z wykorzystaniem scenek i gier, pokazanie elementów wchodzących w skład apteczki pierwszej pomocy, wyjaśnienie ich zastosowania, nauka numerów alarmowych oraz wprowadzenie zasad ograniczenia czasu ekranowego do około 2 godzin dziennie.
- B. Pokazywanie dziecku filmów edukacyjnych o wypadkach i zagrożeniach w internecie, przy jednoczesnym omawianiu podstawowych zasad bezpieczeństwa i obserwacji sytuacji w domu.
- C. Nauka numerów alarmowych i korzystania z telefonu, połączona z rozmową o składzie apteczki pierwszej pomocy oraz sytuacjach, w których można jej użyć, przy zachowaniu swobodnego czasu ekranowego.
- D. Zachęcanie dziecka do samodzielnego wybierania numeru alarmowego i korzystania z apteczki pierwszej pomocy, przy wcześniejszym przygotowaniu i wskazówkach od rodziców.

E. Omawianie z dzieckiem zagrożeń poprzez książki, bajki lub inne materiały edukacyjne, połączone z praktycznymi ćwiczeniami w domu.

F. Nauka numerów alarmowych poprzez aplikację w smartfonie, uzupełniona o rozmowy z dzieckiem, scenki i wyjaśnienie sposobu użycia apteczki pierwszej pomocy.

Zadanie 9 (0-1)

Podczas spływu kajakowego trzy osoby płyną razem rzeką. W pewnym momencie zauważają mężczyznę, który tonie i potrzebuje pomocy. Warunki są trudne: woda jest głęboka, ma silny prąd i nic nie widać pod powierzchnią. Nikt z grupy nie ma specjalnego sprzętu ani szkolenia z ratownictwa wodnego. Mają jednak kilka przedmiotów, które mogą im pomóc, np. dmuchane zabawki i linkę do holowania kajaka. Przeanalizuj powyższe warunki i wybierz jedno działanie, które najbardziej zwiększy szansę poszkodowanego na przeżycie, przy jednoczesnym zachowaniu maksymalnego bezpieczeństwa ratujących:

- A. Jedna osoba wchodzi do wody, próbując chwycić tonącego za ręce, a pozostali podają mu linkę do holowania lub dmuchane zabawki
- B. Wzywają pomoc pod numer 112, podają dokładne miejsce zdarzenia, a następnie próbują podać tonącemu coś, na czym może się utrzymać (linka, gałąź, dmuchana zabawka), pozostając w bezpiecznej odległości od nurtu
- C. Próbuje jednocześnie złapać tonącego rękami i częściowo podtrzymywać go w wodzie, podczas gdy jedna osoba wzywa pomoc, dzwoniąc pod numer 998
- D. Używają dmuchanej zabawki, aby podплыć bliżej tonącego i próbują go wyciągać rękami
- E. Przybijają do brzegu i obserwują tonącego, podając mu instrukcje słownie, a w tym czasie wzywają pomoc
- F. Jedna z osób próbuje wyciągnąć tonącego przy użyciu linki holowniczej, podczas gdy pozostali obserwują sytuację i pozostają w gotowości

Zadanie 10 (0-3)

Janek wypija codziennie 2 puszki napoju energetyzującego. Przyjmując, że:

- Jedna puszka napoju energetyzującego zawiera 80 mg kofeiny i 1 g guarany, z której każdy gram dostarcza dodatkowo 40 mg kofeiny.
- Zdrowa osoba dorosła może spożyć maksymalnie 400 mg kofeiny dziennie.

Odpowiedz na następujące zadania:

10.1. Wskaż, jaką łączną dawkę kofeiny przyjmuje Janek w ciągu dnia.

- A. 160 mg
- B. 200 mg
- C. 240 mg
- D. 280 mg
- E. 300 mg
- F. 320 mg

10.2. Czy codzienne spożycie tych produktów przez Janka przekracza codzienny limit kofeiny?

- A. Tak
- B. Nie

10.3. Ile puszek napoju mógłby maksymalnie wypić Janek, nie przekraczając zalecanej codziennej dawki kofeiny?

- A. 2
- B. 3
- C. 4
- D. 5
- E. 6
- F. 7

Zadanie 11 (0-2)

Kofeina jest substancją psychoaktywną, która po spożyciu ulega procesom wchłaniania i eliminacji. Maksymalne stężenie we krwi (C_{max}) osiąga po około 45 minutach. Średni czas, po którym stężenie kofeiny w organizmie zmniejsza się o połowę, wynosi około 5 godzin.

Zakładając, że osoba wypila napój energetyczny dokładnie o godzinie 14:00, wybierz, o której godzinie stężenie kofeiny we krwi spadnie do około 25% wartości maksymalnej, licząc od momentu osiągnięcia C_{max} .

- A. 20:45
- B. 21:45
- C. 22:45
- D. 23:45
- E. 00:45 następnego dnia
- F. 01:45 następnego dnia

Zadanie 12 (0-1)

Który składnik napojów energetycznych jest głównym czynnikiem powodującym kołatanie serca i pobudzenie układu nerwowego po ich spożyciu?

- A. Tauryna
- B. Guarana
- C. Kofeina
- D. Inozytol
- E. Węglowodany
- F. Witamina B6

Zadanie 13 (0-2)

W artykule *Napoje energetyczne mogą być szkodliwe dla zdrowia* podano, że tauryna i kofeina działają synergistycznie, zwiększając wewnątrzkomórkowe stężenie wapnia w mięśniach gładkich. Załóżmy, że kofeina sama zwiększa to stężenie o X , a tauryna sama o Y , natomiast działanie synergiczne powoduje wzrost o $1,5 \times (X + Y)$. Jeśli napój zawiera 3 g tauryny oraz 400 mg kofeiny, a ilość tauryny zostaje zwiększona o 20%, to jak zmieni się jego efekt synergiczny?

- A. Wzrośnie o 20%, bo tylko ilość tauryny została zwiększona
- B. Wzrośnie o więcej niż 20%, bo wzór synergii zależy od sumy $X + Y$
- C. Nie zmieni się, bo kofeina jest głównym czynnikiem działania
- D. Zmniejszy się, bo większa ilość tauryny osłabia działanie kofeiny
- E. Wzrośnie o mniej niż 20%, bo tauryna działa wolniej niż kofeina
- F. Nie można określić, bo tekst nie podaje wartości X i Y

Zadanie 14 (0-1)

Wybierz dwa stwierdzenia, które najlepiej wyjaśniają, dlaczego napój energetyczny może maskować uczucie upojenia alkoholowego.

- A. Zawierają kofeinę i taurynę, które maskują uczucie zmęczenia i senności, co może być mylące dla konsumenta
- B. Zawierają cukry i elektrolity, które mogą chwilowo poprawiać samopoczucie i poczucie energii
- C. Spożycie napoju energetycznego może chwilowo zwiększyć czujność i koncentrację, niezależnie od ilości wypitego alkoholu
- D. Mogą działać lekko moczopędnie, co nie wpływa na metabolizm alkoholu, ale daje złudzenie „oczyszczenia organizmu”
- E. Spożycie napoju może prowadzić do uczucia pobudzenia psychicznego, niezależnie od stężenia alkoholu
- F. Zwiększają tempo metabolizmu w niewielkim stopniu, co nie ma znaczącego wpływu na eliminację alkoholu

Zadanie 15 (0-1)

Na podstawie wpisu dr hab. n. med. Doroty Cianciary opublikowanego na stronie profibaza.pzh.gov.pl oraz definicji zdrowia publicznego sformułowanej przez WHO oceń, które stwierdzenie oddaje istotę zdrowia publicznego, odróżniając je od pojęcia stanu zdrowia populacji.

- A. Zdrowie publiczne opisuje poziom zdrowia oraz występowanie chorób w populacji, ujmując je w postaci wskaźników i danych statystycznych.
- B. Zdrowie publiczne dotyczy działań podejmowanych w leczeniu chorób u poszczególnych osób w ramach opieki medycznej.
- C. Zdrowie publiczne obejmuje zorganizowane działania społeczne służące zapobieganiu chorobom oraz promocji zdrowia.

- D. Zdrowie publiczne odnosi się do bieżącej sytuacji zdrowotnej społeczeństwa, uwzględniając jej aktualny stan.
- E. Zdrowie publiczne polega na gromadzeniu i analizie danych dotyczących zdrowia ludności w celu oceny tendencji zdrowotnych.
- F. Zdrowie publiczne wiąże się z funkcjonowaniem instytucji systemu opieki zdrowotnej oraz realizacją ich zadań.

Zadanie 16 (0-1)

Wybierz jedno stwierdzenie, które w największym stopniu wyjaśnia, jak czynniki ryzyka wpływają na częstotliwość badań profilaktycznych. Czynniki ryzyka...

- A. mają znaczenie głównie w przypadku chorób dziedzicznych i predysponujących do chorób przewlekłych.
- B. pozwalają wyznaczyć grupy pacjentów, które wymagają częstszych badań profilaktycznych.
- C. nie wpływają w istotny sposób na harmonogram badań profilaktycznych.
- D. są identyfikowane przez lekarzy oraz inne osoby zajmujące się opieką zdrowotną pacjenta
- E. mogą być modyfikowane lub ograniczane, ale nie są warunkiem wykonywania badań.
- F. określają rodzaj badań profilaktycznych oraz mogą wpływać na częstotliwość ich wykonywania.

Zadanie 17 (0-1)

W artykule na stronie pzh.gov.pl podano pięć płaszczyzn promocji zdrowia. Wybierz tę, która do nich nie należy.

- A. Tworzenie polityki prozdrowotnej
- B. Zmiana warunków życia i pracy na sprzyjające zdrowiu
- C. Wzmacnianie działań społeczności
- D. Kształtowanie zachowań prozdrowotnych
- E. Refundacja medycyny estetycznej po urazach
- F. Zmiana sposobu działania sektora zdrowotnego i jego pracowników

Zadanie 18 (0-1)

Wybierz prawidłową odpowiedź: Promocja zdrowia według WHO została zdefiniowana w Karcie Ottawskiej w:

- A. 1978 r.
- B. 1986 r.
- C. 1990 r.
- D. 2000 r.
- E. 2010 r.
- F. 2020 r.

Zadanie 19 (0-1)

Wybierz dwie odpowiedzi, wskazujące czynniki ryzyka, które mogą wskazywać na potrzebę częstszych badań profilaktycznych:

- A. Wiek oraz obciążenia genetyczne
- B. Niezdrowe nawyki żywieniowe i brak aktywności fizycznej
- C. Płeć i pochodzenie etniczne jako jedyne kryteria kwalifikacji do badań
- D. Spożywanie alkoholu niezależnie od ilości i częstotliwości
- E. Częste podróże w celach turystycznych
- F. Intensywne uprawianie sportu i wysiłek fizyczny

Zadanie 20 (0-1)

Wybierz odpowiedź zawierającą prawidłową częstość wykonywania badań profilaktycznych?

- A. Raz w miesiącu
- B. Raz na 5 lat
- C. 1-3 lata
- D. Tylko w razie wystąpienia objawów
- E. Co 10 lat
- F. Wyłącznie w dzieciństwie

Zadanie 21 (0-1)

Który z poniższych zestawów zawiera badania zaliczane do podstawowych badań profilaktycznych?

Wybierz jedną prawidłową odpowiedź.

- A. Morfologia krwi i badanie ogólne moczu
- B. PSA całkowity i krew utajona w kale
- C. Badanie poziomu homocysteiny i markery stanu zapalnego
- D. Badanie witaminy B12 i kwasu foliowego
- E. Badanie okulistyczne
- F. Badania genetyczne

Zadanie 22 (0-1)

Rodzina bierze udział w konkursie „Rodzinna Akcja: Zdrowa Rywalizacja” i chce wybrać zdrowszą opcję żywieniową. Wybierz dwa kryteria, którymi powinni się kierować stosując zasady świadomego i zdrowego odżywiania się opisane w materiale „Rodzinna Akcja: Zdrowa Rywalizacja”:

- A. Krótki, zrozumiały skład produktu, bez zbędnych dodatków
- B. Kierowanie się niską zawartością kalorii, bez względu na stopień przetworzenia
- C. Wybór produktu lokalnego i sezonowego, nawet jeśli nie jest reklamowany jako „fit”
- D. Brak obróbki termicznej jako warunek konieczny uznania produktu za zdrowy
- E. Kierowanie się głównie hasłami marketingowymi typu „bio”, „light”, „eko”
- F. Wybór produktu o najdłuższym możliwym terminie przydatności do spożycia

Zadanie 23 (0-1)

Wybierz trzy stwierdzenia najlepiej uzasadniające, dlaczego warto wybierać produkty pełnoziarniste zamiast produktów z oczyszczonych ziaren zbóż?

- A. Zawarty w produktach pełnoziarnistych błonnik wspiera pracę jelit i pomaga w utrzymaniu prawidłowego stężenia glukozy we krwi
- B. Produkty pełnoziarniste mają zwykle niższy indeks glikemiczny niż produkty z oczyszczonych ziaren
- C. Produkty pełnoziarniste dostarczają witamin z grupy B i składników mineralnych, których brakuje w oczyszczonych ziarnach
- D. Produkty pełnoziarniste są zawsze mniej kaloryczne niż produkty z oczyszczonych ziaren
- E. Produkty pełnoziarniste wymagają dłuższej obróbki termicznej, co może wpływać na teksturę i smak
- F. Produkty pełnoziarniste mogą powodować większą sytość, ale zawartość makroskładników nie zawsze różni się znacząco

Zadanie 24 (0-2)

W analizie dotyczącej marnowania żywności podano, że średnia ilość odpadów przypadająca na jednego mieszkańca w Unii Europejskiej wynosi 173 kg rocznie. W Polsce wartość ta jest wyższa i osiąga 247 kg na osobę w ciągu roku. Oblicz, o ile procent poziom marnowania żywności w Polsce przekracza średnią unijną. Wynik podaj w procentach, zaokrąglając go do najbliższej liczby całkowitej, a następnie wybierz prawidłową odpowiedź spośród podanych możliwości.

- A. ok. 30%
- B. ok. 35%
- C. ok. 40%
- D. ok. 43%
- E. ok. 50%
- F. ok. 70%

Zadanie 25 (0-1)

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby codzienne spożycie cukru nie przekraczało 10% dziennego zapotrzebowania energetycznego organizmu. Dla osoby dorosłej o zapotrzebowaniu 2000 kcal to około 200 kcal, czyli 10 łyżeczek cukru (1 łyżeczka = 5 g, 1 g cukru = 4 kcal). Ekspert zaleca ograniczenie do 5 łyżeczek dziennie, czyli 25 g cukru. Osoba wypija puszkę napoju (ok. 35g cukru), zjada baton (ok. 20g cukru) i jogurt (ok. 15g cukru), a dodatkowo dodaje 2 łyżeczki cukru do kawy. O ile procent przekracza zalecany limit 25 g dziennie? Wybierz jedną prawidłową odpowiedź.

- A. 80%
- B. 120%
- C. 200%

- D. 220%
- E. 240%
- F. 260%

Zadanie 26 (0-1)

W pierwszym odcinku Akademii Bezpieczeństwa RCB (Rządowe Centrum Bezpieczeństwa) mowa jest o niebezpiecznych sytuacjach zimą. Wybierz zestaw czynników, które w filmie przedstawiciel Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego wskazuje jako kluczowe dla zapobiegania sytuacjom kryzysowym w górach, zanim zajdzie potrzeba użycia sprzętu ratunkowego.

- A. Odpowiednie wyposażenie techniczne oraz szybka reakcja służb ratunkowych
- B. Doświadczenie ratowników oraz dostępność sprzętu lawinowego
- C. Planowanie trasy, analiza warunków meteorologicznych i realistyczna ocena własnych możliwości
- D. Posiadanie nowoczesnych urządzeń GPS oraz łączności telefonicznej
- E. Umiejętność korzystania z detektora lawinowego i sondy
- F. Zachowanie spokoju po wystąpieniu zdarzenia niebezpiecznego

Zadanie 27 (0-2)

W pracy *“Wykorzystanie aktywności fizycznej w profilaktyce i leczeniu depresji”* autorstwa Siwek i współpracownicy, depresja określana jest jako choroba wpływająca na nastrój, energię i chęć do działania. Badania pokazują, że regularna aktywność fizyczna może zmniejszać objawy depresji. Najlepiej działa, gdy jest dobrowolna, regularna i dostosowana do możliwości osoby. Aktywność fizyczna poprawia produkcję substancji wspierających funkcjonowanie mózgu, zwiększa poczucie własnej wartości i kontrolę nad swoim życiem.

27.1. Na podstawie przytoczonego fragmentu pracy „Wykorzystanie aktywności fizycznej w profilaktyce i leczeniu depresji”, wskaż jedno zdanie, które wyjaśnia bezpośredni wpływ aktywności fizycznej na biochemię mózgu.

- A. Zwiększa produkcję substancji wspierających funkcjonowanie neuronów
- B. Redukuje aktywność niektórych obszarów mózgu związanych z negatywnym nastrojem
- C. Powoduje chwilowe zmniejszenie ilości neuroprzekaźników stresu
- D. Może czasowo zwiększać poczucie zmęczenia, co poprawia sen
- E. Zmienia sposób przetwarzania bodźców emocjonalnych w mózgu
- F. Stabilizuje układ hormonalny w odpowiedzi na stres

27.2. Wybierz jedno poprawne stwierdzenie, które wskazuje, że aktywność fizyczna wykonywana w pracy lub podczas obowiązków domowych jest mniej skuteczna w zapobieganiu depresji w porównaniu z aktywnością fizyczną wykonywaną w czasie wolnym.

- A. Jest wykonywana w stałym rytmie, co zmniejsza efekt pobudzenia mózgu
- B. Zwykle ma niższą intensywność i rzadziej powoduje poprawę nastroju
- C. Najczęściej nie angażuje społecznie, więc ogranicza pozytywne interakcje
- D. Zwykle odbywa się w niekomfortowym otoczeniu, co obniża motywację
- E. Nie zawsze pozwala na świadome poczucie własnych osiągnięć
- F. Często jest przerywana lub fragmentaryczna, co ogranicza korzyści zdrowotne

Zadanie 28 (0-1)

Z tekstu *Wyzwania XXI wieku – „#healthylifestyle na Instagramie – wpływ serwisu na kształtowanie zdrowych nawyków u użytkowników* wynika, że Instagram ma ponad 1 miliard aktywnych użytkowników miesięcznie, z czego około 50% korzysta z platformy codziennie. Przeciętny użytkownik spędza na Instagramie około 28 minut dziennie. Zakładając, że czas ten generują wyłącznie użytkownicy logujący się codziennie, oblicz, ile łącznie godzin dziennie spędzają oni na korzystaniu z tej platformy.

- A. ok. 116 milionów godzin
- B. ok. 233 miliony godzin
- C. ok. 350 milionów godzin
- D. ok. 466 milionów godzin
- E. ok. 700 milionów godzin
- F. Nie da się obliczyć, ponieważ nie podano liczby użytkowników rocznych

Zadanie 29 (0-1)

W tekście *Wyzwania XXI wieku – „#healthylifestyle na Instagramie – wpływ serwisu na kształtowanie zdrowych nawyków u użytkowników* opisano mechanizmy Instagrama, które najbardziej zwiększają ryzyko wystąpienia zaburzeń odżywiania i depresji u użytkowników. Wybierz prawidłowe stwierdzenie.

- A. Algorytmy doboru reklam komercyjnych w aplikacji
- B. obserwowanie kont skupionych na promowaniu „fitspiracji” i zdjęć smukłych sylwetek
- C. Czas spędzany w serwisie (średnio 28 minut dziennie)
- D. Publikowanie zdjęć posiłków bogatych w witaminy i mikroelementy
- E. Udostępnianie informacji o profilaktyce zdrowotnej
- F. Możliwość komentowania postów przez obserwujących

Zadanie 30 (0-1)

Przeanalizuj dane zawarte w tabeli, zwracając uwagę na procentowy udział poszczególnych kategorii w całkowitej liczbie polubień i komentarzy. Następnie wybierz trzy poprawne stwierdzenia.

Tab. 1. Tematyka postów opublikowanych na koncie @annalewandowskabhpa od 21 czerwca do 21 lipca 2020 oraz aktywność użytkowników z nimi związana

Tematyka postu	Liczba postów	Łączna liczba polubień	Łączna liczba komentarzy
Promocja Foods by Ann oraz SuperMenu by Anna Lewandowska	8	304 231	1 777
Promocja aplikacji Diet Training by Ann	12	567 143	4 502
Filmy z ćwiczeniami, motywacja do aktywności fizycznej	30	1 337 777	16 694
Przepisy, jadłospisy	13	560 285	4 628
Promocja Phyllov by Anna Lewandowska	6	153 777	719
Życie prywatne	15	1 809 348	8 375

Źródło: Zdrowy styl życia. Wyzwania XXI wieku

- A. „Życie prywatne” odpowiada za ponad 30% wszystkich polubień
- B. „Filmy z ćwiczeniami, motywacja do aktywności fizycznej” odpowiada za ponad 25% wszystkich polubień
- C. „Przepisy, jadłospisy” odpowiada za mniej niż 10% wszystkich komentarzy
- D. „Promocja aplikacji Diet Training by Ann” odpowiada za ok. 8% wszystkich polubień
- E. „Promocja Phlov” odpowiada za mniej niż 1% wszystkich polubień
- F. „Promocja Foods by Ann” odpowiada za ponad 5% wszystkich komentarzy.

Zadanie 31 (0-1)

Co dziewiąty nastolatek spędza przed ekranem ponad 8 godzin dziennie. Przyjmując, że w badanej grupie było 450 nastolatków, oblicz, ile osób przekracza 8 godzin korzystania ze smartfona dziennie.

- A. 45
- B. 50
- C. 40
- D. 55
- E. 35
- F. 60

Zadanie 32 (0-1)

Raport wskazuje, że w Polsce inicjacja alkoholowa następuje już w wieku nastoletnim, a rozwijający się mózg młodego człowieka nie jest w stanie prawidłowo funkcjonować pod wpływem alkoholu. Jednocześnie przeciętny polski nastolatek spędza przed ekranem smartfona ponad 4 godziny dziennie, a co dziewiąty nawet więcej niż 8 godzin. Badania pokazują, że niedobór snu oraz nadmierna ekspozycja na ekrany zwiększają ryzyko zaburzeń emocjonalnych i obniżenia zdolności samokontroli. Na podstawie powyższych informacji wybierz prawidłową odpowiedź, wskazując kombinację, która

może najsilniej zwiększać ryzyko wczesnego uzależnienia od substancji psychoaktywnych u nastolatków.

- A. Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych + niewystarczająca ilość snu + presja rówieśnicza + mała aktywność w sferze pasji i samorozwoju
- B. Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych + zbilansowana dieta + kontakty rówieśnicze on-line + umiarkowana aktywność fizyczna
- C. Nieregularny sen + częste oglądanie filmów edukacyjnych i dokumentalnych + presja szkolna + udział w zajęciach pozalekcyjnych rozwijających pasje i zainteresowania
- D. Nadmierne korzystanie ze smartfona + mała aktywność w sferze pasji i samorozwoju + wsparcie rówieśników + obowiązki domowe
- E. Presja rówieśnicza + niewystarczająca ilość snu + udział w regularnych zajęciach sportowych + pozytywne kontakty rówieśnicze
- F. Nadmierne skrolowanie portali informacyjnych + niezaangażowanie w obowiązki domowe + zdrowa dieta bogata w witaminy + regularny sen oraz aktywność fizyczna

Zadanie 33 (0-1)

Wg danych opracowanych na potrzeby kampanii „*uNiezależniaMY! To nie my!*” inicjacja alkoholowa zaczyna się w wieku?

- A. 8–9 lat
- B. 10–11 lat
- C. 12–13 lat
- D. 14–15 lat
- E. 16–17 lat
- F. 18 lat

Zadanie 34 (0-1)

Wybierz poprawny numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży?

- A. 116 111
- B. 116 123
- C. 800 199 990
- D. 800 120 289
- E. 801 889 880
- F. 801 140 068