KONKURS TEMATYCZNY „W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH”

DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

W ROKU SZKOLNYM 2026/2027

ETAP SZKOLNY

GODZINA ROZPOCZĘCIA: **9:30**

CZAS PRACY: 60 minut

WYPEŁNIA UCZEŃ **(DRUKOWANYMI LITERAMI)**

PESEL

……

IMIĘ I NAZWISKO UCZNIA

……

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 **22 stronach** są wydrukowane **44 zadania**.
3. Za prawidłowe rozwiązanie wszystkich zadań możesz otrzymać maksymalnie **44 punkty**.
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. Nie używaj korektora ani jakichkolwiek zmazywalnych przyborów piśmienniczych. Zadanie, w którym ich użyjesz nie będzie oceniane.
9. W arkuszu znajdują się **zadania jednokrotnego wyboru**.
10. 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 przeznaczonego na rozwiązywanie zadań zostaniesz poinformowany o zbliżającym się czasie zakończenia konkursu.
14. Podczas konkursu nie możesz korzystać z urządzeń mobilnych.
15. Podczas konkursu 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 **60 minut**.

Powodzenia!

Zadanie 1 (0–1)

Uczeń stwierdził: „Jestem zdrowy, ponieważ lekarz nie rozpoznał u mnie żadnej choroby”. Jednocześnie od dłuższego czasu ma trudności z radzeniem sobie z emocjami i wycofuje się z kontaktów z rówieśnikami.

Która ocena jego stwierdzenia uwzględnia wszystkie opisane obszary zdrowia?

A. Jest niepełne: brak rozpoznanej choroby nie wystarcza do oceny zdrowia psychicznego i społecznego.

B. Jest trafne: rozpoznanie lekarskie stanowi wystarczającą podstawę oceny wszystkich obszarów zdrowia.

C. Jest niepełne: o ocenie zdrowia rozstrzyga kondycja fizyczna, której w opisie nie przedstawiono.

D. Jest niepełne: o ocenie zdrowia rozstrzyga samopoczucie, więc informacje o relacjach są zbędne.

E. Jest trafne: trudności emocjonalne i społeczne należy rozpatrywać poza oceną zdrowia.

Zadanie 2 (0–1)

Osoba I mówi: „Zdrowie jest dla mnie celem samym w sobie, niezależnie od tego, co pozwala mi osiągnąć”. Osoba II mówi: „Cenię zdrowie przede wszystkim dlatego, że pozwala mi uczyć się i rozwijać zainteresowania”.

Jakie znaczenie ma zdrowie w każdej z tych wypowiedzi?

A. I – instrumentalne; II – ani autoteliczne, ani instrumentalne

B. I – instrumentalne; II – instrumentalne

C. I – instrumentalne; II – autoteliczne

D. I – autoteliczne; II – instrumentalne

E. I – autoteliczne; II – autoteliczne.

Zadanie 3 (0–1)

Która wypowiedź najlepiej opisuje zdrowie społeczne ucznia?

A. „Dopasowuję swoje zdanie do grupy i unikam wyrażania potrzeb, aby utrzymać dobre relacje”.

B. „Czuję się dobrze w grupie, gdy inni dostosowują się do moich oczekiwań i decyzji”.

C. „Rozwiązuję trudności samodzielnie i traktuję proszenie o pomoc jako oznakę zależności”.

D. „Utrzymuję satysfakcjonujące relacje i potrafię zarówno udzielać wsparcia, jak i je przyjmować”.

E. „Znam wiele osób i oceniam swoje relacje przede wszystkim na podstawie liczby kontaktów”.

Zadanie 4 (0–1)

Uczniowie przygotowali pięć planów dbania o zdrowie. Wybierz plan, który obejmuje zarówno codzienne nawyki fizyczne, jak i radzenie sobie ze stresem.

A. Zadbać o sen, ruch i kondycję oraz posiłki, nawodnienie i higienę jamy ustnej.

B. Zadbać o sen, ruch i posiłki oraz o kontakt z bliskimi i sposoby radzenia sobie ze stresem.

C. Zadbać o sen, odpoczynek i higienę osobistą oraz o posiłki, picie wody i regularne spacery.

D. Zadbać o relacje, odpoczynek i emocje oraz o wsparcie, rozmowę i poczucie przynależności.

E. Zadbać o ruch, posiłki i nawodnienie oraz o higienę osobistą, regenerację mięśni i sprawność.

Zadanie 5 (0–1)

Uczeń zauważył, że po kilku tygodniach regularnej aktywności fizycznej poprawiła się jego kondycja, ale także samopoczucie i koncentracja.

Który wniosek jest uzasadniony tym opisem?

A. Zaobserwowane zmiany pozwalają uznać wybraną aktywność za skuteczniejszą od innych form ruchu.

B. Zaobserwowane zmiany dowodzą, że poprawa koncentracji wynikała wyłącznie z aktywności ruchowej.

C. Zaobserwowane zmiany pozwalają ustalić minimalny czas ćwiczeń potrzebny każdemu uczniowi.

D. Zaobserwowane zmiany wskazują, że poprawa kondycji jest warunkiem poprawy samopoczucia.

E. Zaobserwowane zmiany są zgodne z korzystnym wpływem ruchu na sferę fizyczną i psychiczną.

Zadanie 6 (0–1)

Dwaj nastolatkowie mają podobny sposób żywienia. Pierwszy regularnie uprawia aktywność fizyczną, drugi większość wolnego czasu spędza grając w gry na komputerze.

Który wniosek dotyczący ich masy ciała jest najlepiej uzasadniony?

A. Siedzący tryb życia pozwala rozpoznać u drugiego nadwagę bez dodatkowych pomiarów.

B. Większa aktywność pozwala stwierdzić, że pierwszy ma mniejszą masę ciała od drugiego.

C. Regularne ćwiczenia pozwalają wykluczyć u pierwszego ryzyko wystąpienia nadwagi.

D. Podobne żywienie pozwala przyjąć, że obaj mają taką samą masę ciała mimo różnej aktywności.

E. Ruch zwiększa wydatek energetyczny, ale opis nie wystarcza do porównania masy ciała obu nastolatków.

Zadanie 7 (0–1)

Rozpatrz cztery czynniki wpływające na zdrowie nastolatka:

1. Predyspozycja genetyczna.
2. Umiejętność radzenia sobie ze stresem.
3. Przemoc ze strony rówieśników.
4. Zanieczyszczenie powietrza w miejscu zamieszkania.

Wybierz poprawne przyporządkowanie czynników do kategorii: biologicznej, psychologicznej, społecznej i środowiska fizycznego.

A. 1 – środowisko fizyczne; 2 – psychologiczna; 3 – społeczna; 4 – biologiczna

B. 1 – biologiczna; 2 – społeczna; 3 – psychologiczna; 4 – środowisko fizyczne

C. 1 – psychologiczna; 2 – biologiczna; 3 – społeczna; 4 – środowisko fizyczne

D. 1 – biologiczna; 2 – psychologiczna; 3 – społeczna; 4 – środowisko fizyczne

E. 1 – biologiczna; 2 – psychologiczna; 3 – środowisko fizyczne; 4 – społeczna

Zadanie 8 (0–1)

Uczeń przewlekle chorujący otrzymuje stałe wsparcie ze strony rodziny i przyjaciół. Chętniej stosuje się do zaleceń terapeutycznych, lepiej śpi i rzadziej czuje się osamotniony.

Który wniosek o roli wsparcia wynika z opisu?

A. Wsparcie pozwala zastąpić wizyty kontrolne u lekarza obserwacją samopoczucia w domu.

B. Wsparcie pozwala uznać leczenie za zakończone po poprawie samopoczucia ucznia.

C. Wsparcie pozwala zmniejszyć dawki leków, skoro uczeń lepiej śpi i czuje się mniej samotny.

D. Wsparcie świadczy o ustępowaniu choroby, skoro uczeń łatwiej realizuje zalecenia.

E. Wsparcie sprzyja realizacji zaleceń lekarskich i poprawie funkcjonowania psychicznego ucznia.

Zadanie 9 (0–1)

Uczeń myje ręce wodą i mydłem, pocierając wewnętrzne powierzchnie dłoni przez około 10 sekund. Która zmiana poprawi zarówno czas pocierania, jak i dokładność mycia?

A. Pocierać całe dłonie przez około 10 sekund, zwiększając ilość mydła używanego do każdego mycia.

B. Pocierać namydlone ręce przez co najmniej 20 sekund, uwzględniając grzbiety dłoni, palce i kciuki.

C. Pocierać namydlone ręce przez co najmniej 20 sekund, koncentrując się na wewnętrznych powierzchniach dłoni.

D. Pocierać wewnętrzne powierzchnie dłoni przez około 10 sekund, a pominięte miejsca opłukać wodą.

E. Pocierać całe namydlone dłonie przez około 10 sekund, a pozostały czas przeznaczyć na ich płukanie.

Zadanie 10 (0–1)

Podczas wycieczki uczeń nie ma dostępu do wody i mydła. Jego ręce nie są widocznie zabrudzone. Ma alkoholowy preparat do dezynfekcji rąk zawierający co najmniej 60% alkoholu.

Jak powinien go użyć?

A. Nanieść kilka kropli preparatu, pokryć nimi końcówki palców i odczekać do wyschnięcia.

B. Nanieść ilość zalecaną na etykiecie, pokryć wszystkie powierzchnie dłoni i wcierać do wyschnięcia.

C. Nanieść ilość zalecaną na etykiecie, pokryć wszystkie powierzchnie dłoni i wytrzeć nadmiar chusteczką.

D. Nanieść ilość zalecaną na etykiecie, pokryć wewnętrzne powierzchnie dłoni i wcierać do wyschnięcia.

E. Nanieść ilość zalecaną na etykiecie, pokryć wszystkie powierzchnie dłoni i od razu spłukać wodą.

Zadanie 11 (0–1)

Nastolatka bierze codziennie długi, bardzo gorący prysznic, używa silnie odtłuszczającego środka myjącego i skarży się na przesuszoną skórę.

Która zmiana najlepiej ograniczy czynniki sprzyjające przesuszeniu?

A. Dłuższy prysznic w letniej wodzie, silny preparat odtłuszczający i emolient po umyciu.

B. Krótszy prysznic w gorącej wodzie, łagodny preparat myjący i emolient po umyciu.

C. Krótszy prysznic w letniej wodzie, łagodny preparat myjący i emolient po umyciu.

D. Krótszy prysznic w letniej wodzie, silny preparat odtłuszczający i peeling po umyciu.

E. Dłuższy prysznic w gorącej wodzie, łagodny preparat myjący i peeling po umyciu.

Zadanie 12 (0–1)

Który plan łączy prawidłową codzienną higienę jamy ustnej z profesjonalną profilaktyką?

A. Pasta bez fluoru, szczotkowanie dwa razy dziennie po dwie minuty, czyszczenie przestrzeni międzyzębowych i kontrole u dentysty.

B. Pasta z fluorem, szczotkowanie raz dziennie przez dwie minuty, czyszczenie przestrzeni międzyzębowych i kontrole u dentysty.

C. Pasta z fluorem, szczotkowanie dwa razy dziennie po jednej minucie, czyszczenie przestrzeni międzyzębowych i kontrole u dentysty.

D. Pasta z fluorem, szczotkowanie dwa razy dziennie po dwie minuty, płukanie zamiast czyszczenia przestrzeni i kontrole u dentysty.

E. Pasta z fluorem, szczotkowanie dwa razy dziennie po dwie minuty, czyszczenie przestrzeni międzyzębowych i kontrole u dentysty.

Zadanie 13 (0–1)

Przez dłuższy czas wartość energetyczna diety ucznia jest nieco większa niż jego całkowite zapotrzebowanie energetyczne.

Wybierz odpowiedź, która prawidłowo określa ten bilans energetyczny i jego możliwy wpływ na masę ciała.

A. Dodatni bilans energetyczny, sprzyjający zwiększaniu masy ciała.

B. Dodatni bilans energetyczny, sprzyjający zmniejszaniu masy ciała.

C. Ujemny bilans energetyczny, sprzyjający zwiększaniu masy ciała.

D. Zrównoważony bilans energetyczny, sprzyjający utrzymaniu masy ciała.

E. Ujemny bilans energetyczny, sprzyjający zmniejszaniu masy ciała.

Zadanie 14 (0–1)

Dwie przekąski zawierają:

Przekąska X: 8 g białka, 12 g węglowodanów przyswajalnych i 6 g tłuszczu.

Przekąska Y: 10 g białka, 15 g węglowodanów przyswajalnych i 4 g tłuszczu.

Przyjmij: białko – 4 kcal/g, węglowodany przyswajalne – 4 kcal/g, tłuszcz – 9 kcal/g.

Uwzględnij wyłącznie wymienione składniki.

Oblicz różnicę wartości energetycznej Y − X.

A. −12 kcal

B. −2 kcal

C. 0 kcal

D. 2 kcal

E. 12 kcal

Zadanie 15 (0–1)

W opisie składu diety wymieniono wapń (Ca), potas (K), żelazo (Fe) i cynk (Zn). Wybierz prawidłowy podział tych składników mineralnych na makroelementy i mikroelementy organizmu człowieka.

A. Ca i Zn – makroelementy; K i Fe – mikroelementy.

B. Ca i Fe – makroelementy; K i Zn – mikroelementy.

C. Ca i K – makroelementy; Fe i Zn – mikroelementy.

D. Ca – makroelement; K, Fe i Zn – mikroelementy.

E. Ca, K i Fe – makroelementy; Zn – mikroelement.

Zadanie 16 (0–1)

Wybierz który z poniższych przykładów podziału powierzchni całego talerza na warzywa i owoce jest zgodny z Talerzem Zdrowego Żywienia?

A. 20% talerza – warzywa; 20% – owoce.

B. 20% talerza – warzywa; 30% – owoce.

C. 25% talerza – warzywa; 25% – owoce.

D. 30% talerza – warzywa; 20% – owoce.

E. 35% talerza – warzywa; 25% – owoce.

Zadanie 17 (0–1)

Zdrowy 14-latek o prawidłowej masie ciała nie spełnia warunków odpowiedniej ekspozycji słonecznej.

Rozpatrz polskie zalecenia profilaktyki niedoboru witaminy D z 2023 r. dla wieku 11–18 lat.

Który schemat suplementacji cholekalcyferolu odpowiada tym zaleceniom?

Dawkę w zalecanym zakresie dobiera się z uwzględnieniem masy ciała i podaży witaminy D z dietą.

A. 1000–2000 j.m. na dobę od października do kwietnia.

B. 1000–2000 j.m. na tydzień przez cały rok.

C. 600–1000 j.m. na dobę od października do kwietnia.

D. 600–1000 j.m. na dobę przez cały rok.

E. 1000–2000 j.m. na dobę przez cały rok.

Zadanie 18 (0–1)

Porównaj przeznaczenie napoju izotonicznego i napoju energetyzującego zawierającego kofeinę. Który opis prawidłowo odróżnia te produkty?

A. Izotoniczny – pobudzenie związane z kofeiną; energetyzujący – uzupełnianie płynów i elektrolitów podczas długotrwałego wysiłku.

B. Izotoniczny – uzupełnianie elektrolitów; energetyzujący – zastępowanie snu po intensywnym wysiłku.

C. Izotoniczny – zastępowanie pełnego posiłku; energetyzujący – regeneracja dzięki dużej zawartości białka.

D. Izotoniczny – uzupełnianie płynów i elektrolitów podczas długotrwałego wysiłku; energetyzujący – pobudzenie związane z kofeiną.

E. Izotoniczny – dostarczanie białka po treningu; energetyzujący – uzupełnianie elektrolitów utraconych z potem.

Zadanie 19 (0–1)

Uczeń regularnie pije napoje energetyzujące wieczorem, ponieważ chce dłużej się uczyć. Po pewnym czasie skarży się na problemy z zasypianiem, rozdrażnienie i trudności z koncentracją następnego dnia.

Który mechanizm najlepiej wyjaśnia złe samopoczucie ucznia?

A. Cukier zastępuje energię uzyskiwaną podczas snu, a trudności wskazują na zbyt małą porcję napoju.

B. Kofeina nasila pobudzenie, utrudnia sen, a niedobór snu pogarsza funkcjonowanie następnego dnia.

C. Kofeina poprawia jakość krótkiego snu, a trudności wynikają z nadmiernego czasu przeznaczonego na odpoczynek.

D. Kofeina skraca czas potrzebny na regenerację, a trudności następnego dnia wskazują na zbyt małą dawkę.

E. Napój przyspiesza regenerację układu nerwowego, a trudności wynikają z braku kolejnej porcji rano.

Zadanie 20 (0–1)

Influencer reklamuje suplement: „Skoro można go kupić bez recepty, można go bezpiecznie łączyć z dowolnym lekiem”.

Która ocena tej wypowiedzi jest poprawna?

A. Jest błędna: składniki suplementu mogą wchodzić w interakcje z lekami, więc trzeba sprawdzić konkretne połączenie.

B. Jest trafna: status środka spożywczego wyklucza wpływ suplementu na działanie przyjmowanych leków.

C. Jest trafna: dostępność bez recepty potwierdza bezpieczeństwo łączenia suplementu z lekami na receptę.

D. Jest błędna: problem dotyczy jedynie suplementów kupowanych poza apteką, więc należy zmienić miejsce zakupu.

E. Jest trafna: przestrzeganie porcji na etykiecie wystarcza do wykluczenia interakcji z każdym lekiem.

Zadanie 21 (0–1)

Nastolatek bez zalecenia lekarza lub dietetyka, chce samodzielnie rozpocząć bardzo restrykcyjną dietę ketogeniczną, aby szybko zmniejszyć masę ciała.

Która ocena jego planu jest najlepiej uzasadniona?

A. Może skorzystać z planu dla dorosłych, jeśli proporcjonalnie do masy ciała zmniejszy wielkość wszystkich posiłków.

B. Może rozpocząć dietę samodzielnie, jeśli uzupełni wykluczone produkty dowolnym preparatem wielowitaminowym.

C. Powinien omówić plan ze specjalistą, ponieważ restrykcje mogą utrudnić pokrycie potrzeb rosnącego organizmu.

D. Powinien oceniać dietę na podstawie tempa spadku masy, traktując szybki efekt jako dowód jej bezpieczeństwa.

E. Może rozpocząć dietę samodzielnie, jeśli zwiększy w niej udział białka, przekraczając dwukrotnie dobowe zapotrzebowanie.

Zadanie 22 (0–1)

Uczeń ma silny i narastający ból brzucha, wysoką gorączkę oraz intensywne wymioty, przez które nie może przyjmować płynów.

Jak powinien zareagować opiekun?

A. Poczekać do następnego dnia, uzależniając konsultację od pojawienia się nowych objawów.

B. Zapewnić pilną pomoc medyczną ze względu na objawy alarmowe i ryzyko odwodnienia.

C. Skupić się na zmianie diety i zgłosić się do lekarza dopiero po jej nieskuteczności.

D. Zaczekać do ustąpienia gorączki, aby lekarz mógł łatwiej ocenić przyczynę bólu.

E. Zaplanować wizytę za kilka dni, a wcześniej obserwować, czy ból zmienia lokalizację.

Zadanie 23 (0–1)

Podczas wysiłku u osoby dorosłej pojawia się uciskający ból za mostkiem, promieniujący do lewego ramienia, któremu towarzyszą duszność i osłabienie.

Jak powinien zareagować świadek zdarzenia?

A. Pomóc poszkodowanemu w samodzielnym udaniu się lub przedostaniu się do najbliższego szpitala.

B. Zachęcić poszkodowanego do spokojnego marszu i ocenić, czy ruch zmniejszy dolegliwości.

C. Przerwać wysiłek poszkodowanego, wezwać pomoc pod numerem 112 lub 999 i kontrolować jego stan.

D. Przerwać wysiłek poszkodowanego i odczekać godzinę, czy objawy ustąpią, przed wezwaniem pomocy.

E. Pomóc poszkodowanemu dojść do domu i zalecić umówienie zwykłej wizyty w przychodni.

Zadanie 24 (0–1)

U nastolatka nagle pojawia się wyjątkowo silny ból głowy. Po chwili zaczyna mówić niewyraźnie i zgłasza, że widzi podwójnie.

Jak powinien zareagować świadek zdarzenia? Wybierz jedną odpowiedź.

A. Podać nastolatkowi wodę i odłożyć wezwanie pomocy do czasu pojawienia się podwyższonej temperatury ciała.

B. Umówić nastolatka na wizytę w przychodni na kolejny dzień i zalecić mu wcześniejsze położenie się spać oraz odpoczynek.

C. Poczekać na działanie leku przeciwbólowego i dopiero potem zdecydować o dalszym postępowaniu.
D. Zapewnić nastolatkowi odpoczynek w zaciemnionym pokoju i ponownie ocenić objawy po kilku godzinach.
E. Niezwłocznie zadzwonić pod numer 112 lub 999 i pozostać z nastolatkiem, obserwując jego stan oraz wykonując polecenia dyspozytora.

Zadanie 25 (0–1)

Ze względu na nieustępowanie gorączki, rodzic podał dziecku jednocześnie dwa preparaty przeciwgorączkowe o różnych nazwach handlowych. Oba zawierają tę samą substancję czynną. Nie zsumował jej ilości w obu dawkach.
Na czym polega najważniejsze zagrożenie?

A. Łączna ilość substancji czynnej może przekroczyć bezpieczną dawkę, mimo różnych nazw preparatów.
B. O ryzyku rozstrzyga liczba tabletek lub porcji, więc ilość substancji czynnej można pominąć.
C. Ta sama substancja czynna podana w dwóch preparatach może wzajemnie znosić swoje działanie.
D. Różne nazwy preparatów sprawiają, że substancja czynna działa w każdym z nich na inny narząd.
E. O ryzyku rozstrzyga producent, więc preparaty różnych firm można traktować jako odrębne leki.

Zadanie 26 (0–1)

Dwaj 14-latkowie mają temperaturę 38,4 °C. Pierwszy ma katar, jest przytomny i pije płyny. Drugi odpowiada na pytania bez związku z ich treścią, nie wie, gdzie się znajduje, i ma trudności z oddychaniem.
Który wniosek najlepiej uzasadnia pilniejsze udzielenie pomocy drugiemu uczniowi?

A. Temperatura poniżej 39 °C pozwala odroczyć pomoc obu uczniom do kolejnego dnia.
B. Jednakowa temperatura wskazuje na wspólną przyczynę choroby i taki sam sposób postępowania.
C. Brak kataru u drugiego ucznia pozwala uznać jego stan za łagodniejszy.
D. Objawy towarzyszące wskazują na większe zagrożenie u drugiego ucznia mimo jednakowej temperatury.
E. Jednakowa temperatura wskazuje na jednakowe zagrożenie, niezależnie od stanu uczniów.

Zadanie 27 (0–1)

Na boisku leży dorosły, który nie reaguje na głos ani dotyk. Miejsce jest bezpieczne, a druga osoba dzwoni pod numer 112 i organizuje AED. Po udrożnieniu dróg oddechowych poszkodowany z trudem łapie powietrze — wykonuje pojedyncze, nieregularne wdechy.

Co powinien zrobić ratownik? Skrót RKO oznacza resuscytację krążeniowo-oddechową.

A. Rozpocząć oddechy ratownicze bez uciskania klatki piersiowej do chwili przyniesienia AED.

B. Poczekać z rozpoczęciem RKO do przybycia ratowników medycznych, kontrolując liczbę westchnięć.

C. Przed rozpoczęciem RKO obserwować westchnięcia przez 10 minut, aby potwierdzić ich rytm.

D. Uznać taki oddech za prawidłowy i ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej.

E. Uznać taki oddech za nieprawidłowy i natychmiast rozpocząć RKO.

Zadanie 28 (0–1)

Podczas RKO druga osoba przynosi automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED). Urządzenie jest włączone, elektrody przyklejono prawidłowo, a AED rozpoczyna analizę rytmu serca.

Co powinni zrobić ratownicy podczas tej analizy?

A. Przerwać uciskanie, ale przytrzymywać poszkodowanego za ramiona.

B. Odsunąć ręce i dopilnować, aby nikt nie dotykał poszkodowanego.

C. Sprawdzić przyleganie elektrod, dociskając je dłońmi podczas analizy.

D. Wykonać dwa oddechy ratownicze w przerwie przeznaczonej na analizę.

E. Kontynuować uciskanie klatki piersiowej do komunikatu AED o wyładowaniu elektrycznym.

Zadanie 29 (0–1)

Przytomny dorosły ma ciężkie zadławienie: kaszle nieskutecznie i nie może mówić. Nie jest to osoba w ciąży ani osoba ze znaczną otyłością. Drugi świadek wzywa pomoc.

Jaką sekwencję powinien zastosować ratownik, jeżeli kolejne działania nie usuwają przeszkody?

A. Do 5 uderzeń między łopatki, potem do 5 uciśnięć nadbrzusza; powtarzać naprzemiennie, a po utracie przytomności rozpocząć RKO.

B. Do 5 uderzeń między łopatki, potem do 5 oddechów ratowniczych; powtarzać naprzemiennie, gdy poszkodowany pozostaje przytomny.

C. Do 5 uderzeń między łopatki, potem do 5 uciśnięć nadbrzusza; po utracie przytomności ułożyć w pozycji bocznej i obserwować.

D. Do 5 uciśnięć nadbrzusza; powtarzać serie do usunięcia przeszkody, a po utracie przytomności rozpocząć RKO.

E. Do 5 uciśnięć nadbrzusza, potem do 5 uderzeń między łopatki; powtarzać naprzemiennie, a po utracie przytomności rozpocząć RKO.

Zadanie 30 (0–1)

Uczeń przez tydzień realizował następujący plan:

• jadł regularne, urozmaicone posiłki;

• pił głównie wodę;

• codziennie był aktywny fizycznie;

• spał średnio 5 godzin na dobę;

• ograniczył czas korzystania z telefonu.

Jaką zmianę powinien wprowadzić uczeń by wyeliminować błędy w planie?

A. Zastąpienie części ruchu odpoczynkiem przy ekranie przed zaśnięciem.

B. Zwiększenie liczby posiłków przy zachowaniu dotychczasowej długości snu.

C. Wydłużenie czasu snu przy zachowaniu pozostałych punktów planu.

D. Dodanie porcji napoju energetyzującego w dni z większą liczbą lekcji.

E. Przeniesienie aktywności na późny wieczór przy zachowaniu długości snu.

Zadanie 31 (0–1)

Czworo uczniów zapisało czas swojej aktywności fizycznej o umiarkowanej lub dużej intensywności w czterech kolejnych dniach. Wyniki przedstawiono w tabeli.

Uczeń	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
I	70 min	65 min	60 min	75 min
II	120 min	120 min	0 min	0 min
III	45 min	50 min	55 min	50 min
IV	90 min	30 min	90 min	30 min

Na podstawie danych z tabeli wskaż uczniów, którzy w tych czterech dniach osiągnęli średnio co najmniej 60 minut aktywności dziennie, ale nie ćwiczyli przez co najmniej 60 minut każdego dnia.

A. Uczniowie II i IV

B. Uczniowie I i III

C. Uczniowie I i II

D. Uczniowie II i III

E. Uczniowie III i IV.

Zadanie 32 (0–1)

15-letnia uczennica ma prawidłowe wyniki badań i regularnie podejmuje aktywność fizyczną. Od kilku miesięcy doświadcza odrzucenia przez rówieśników, ma niewiele kontaktów społecznych, a jej samopoczucie się pogarsza.

Wybierz, która propozycja najtrafniej odpowiada trudnościom opisanym w tej sytuacji?

A. Zapewnić wsparcie zaufanej osoby dorosłej i podjąć działania poprawiające bezpieczeństwo oraz relacje w grupie.

B. Zalecić samodzielne poradzenie sobie z odrzuceniem, uznając, że pomoc dorosłych ograniczy jej samodzielność.

C. Zachęcić do rezygnacji z kontaktów z rówieśnikami, zapewniając, że w jej wieku takie relacje nie są potrzebne.

D. Zwiększyć intensywność treningów, uznając, że poprawa kondycji zastąpi dobre relacje z rówieśnikami.

E. Skupić się na ćwiczeniach relaksacyjnych, pozostawiając sytuację w grupie rówieśniczej bez zmian.

Zadanie 33 (0–1)

Uczeń ma skórę skłonną do przesuszenia. Po myciu stosuje emolient.

Które wyjaśnienie najlepiej opisuje funkcję tego preparatu w pielęgnacji?

A. Zwiększa złuszczanie naskórka i zastępuje mechaniczny peeling.

B. Przyspiesza usuwanie warstwy lipidowej i ułatwia odtłuszczenie skóry.

C. Działa przede wszystkim jako preparat dezynfekujący powierzchnię skóry.

D. Wspiera barierę ochronną skóry i ogranicza utratę wody przez naskórek.

E. Zastępuje środek myjący i usuwa zabrudzenia bez potrzeby mycia.

Zadanie 34 (0–1)

Uczeń bardzo często dezynfekuje ręce preparatem alkoholowym, także w sytuacjach, które tego nie wymagają. Jego skóra staje się sucha i podrażniona.

Która zmiana najlepiej łączy prawidłową higienę z pielęgnacją skóry?

A. Zachować częstość dezynfekcji, ale wcierać preparat tylko w wewnętrzne powierzchnie dłoni.

B. Zrezygnować z mycia wodą i mydłem, zastępując je dezynfekcją także po skorzystaniu z toalety.

C. Zachować częstość dezynfekcji, ale skrócić wcieranie przez wytarcie preparatu chusteczką.

D. Zwiększyć częstość mycia silnie odtłuszczającym środkiem i zrezygnować z emolientu.

E. Dbać o higienę stosownie do sytuacji, ograniczyć zbędną dezynfekcję i regularnie stosować emolient.

Zadanie 35 (0–1)

Przekąska zawiera: 10 g białka, 20 g węglowodanów przyswajalnych, 8 g tłuszczu i 4 g błonnika.

Przyjmij: białko – 4 kcal/g; węglowodany przyswajalne – 4 kcal/g; tłuszcz – 9 kcal/g; błonnik – 2 kcal/g. Uwzględnij wyłącznie wymienione składniki.

Jaki procent całkowitej wartości energetycznej tej przekąski stanowi energia pochodząca z tłuszczu?

A. 36%

B. 4%

C. 20%

D. 40%

E. 72%

Zadanie 36 (0–1)

Uczeń chce zwiększyć w drugim śniadaniu udział produktów będących źródłem węglowodanów złożonych i błonnika oraz ograniczyć cukry proste.

Która zmiana najlepiej realizuje oba cele?

A. Zastąpić słodką bułkę kanapką z pieczywa pełnoziarnistego z warzywami, a słodzony napój wodą.

B. Zastąpić słodką bułkę waflami ryżowymi z kremem czekoladowym, a słodzony napój wodą.

C. Zastąpić słodką bułkę biszkoptami z konfiturą, a słodzony napój słodzonym napojem jogurtowym.

D. Zastąpić słodką bułkę kanapką z białego pieczywa z dżemem, a słodzony napój nektarem owocowym.

E. Zastąpić słodką bułkę płatkami kukurydzianymi z miodem, a słodzony napój słodzoną herbatą.

Zadanie 37 (0–1)

Reklama suplementu zawiera hasło: „Ten produkt leczy przemęczenie i gwarantuje odzyskanie pełnej sprawności organizmu”.

Która cecha tego hasła jest podstawą do zakwestionowania reklamy suplementu?

A. Podawanie zalecanej dziennej porcji produktu.

B. Informowanie odbiorcy o zawartości witamin.

C. Przypisywanie produktowi właściwości leczniczych.

D. Informowanie o dostępności produktu w aptece.

E. Wskazywanie grupy docelowych odbiorców.

Zadanie 38 (0–1)

Uczeń przygotowuje się do sprawdzianu, który odbędzie się następnego dnia. Rozważa pięć strategii:

1. Uczyć się do późnej nocy kosztem snu, a rano wypić wodę i zjeść śniadanie.
2. Zaplanować krótką powtórkę, pić wodę i zachować odpowiednią ilość snu.
3. Wyspać się, a rano zastąpić śniadanie napojem energetyzującym.
4. Wypić wieczorem napój energetyzujący i po nauce położyć się o zwykłej porze.
5. Skrócić sen, aby dłużej powtarzać materiał, i zaplanować odpoczynek po sprawdzianie.

Która strategia najlepiej wspiera koncentrację i sprawność myślenia podczas sprawdzianu?

A. Strategia 1

B. Strategia 2

C. Strategia 3

D. Strategia 4

E. Strategia 5

Zadanie 39 (0–1)

Po urazie głowy uczeń zaczyna wielokrotnie wymiotować i zgłasza narastający ból głowy. Pozostaje przytomny.

Jak powinien zareagować opiekun?

A. Zapewnić pilną ocenę medyczną i obserwować stan ucznia podczas organizowania pomocy.

B. Obserwować ucznia w domu do następnego dnia i wzywać pomoc dopiero w razie utraty przytomności.

C. Podać posiłek i ocenić potrzebę konsultacji dopiero po próbie powrotu do zajęć.

D. Poczekać z konsultacją do wystąpienia gorączki, traktując ją jako objaw rozstrzygający.

E. Zalecić sen i sprawdzić samopoczucie ucznia dopiero po przebudzeniu.

Zadanie 40 (0–1)

U osoby dorosłej kilkakrotnie pojawiła się niewielka ilość krwi w stolcu. Zmienił się też rytm wypróżnień.

Jak powinna zareagować?

A. Odłożyć konsultację do chwili, gdy do objawów dołączy gorączka.

B. Odłożyć konsultację do chwili, gdy krwawienie stanie się obfite.

C. Poprzestać na zmianie diety, uznając niewielką ilość krwi w stolcu za zjawisko fizjologiczne.

D.Rozpocząć samodzielne leczenie hemoroidów, zakładając bez konsultacji, że to one są przyczyną krwawienia.

E. Zgłosić się do lekarza w celu ustalenia przyczyny nawracającego krwawienia.

Zadanie 41 (0–1)

Uczeń zmierzył temperaturę bezpośrednio po intensywnym biegu i uzyskał 38,1 °C. Po odpoczynku wykonał ponownie pomiar tym samym termometrem, w tym samym miejscu; wynik wyniósł 37,7 °C.

Który wniosek jest najlepiej uzasadniony?

A. Wysiłek mógł wpłynąć na pierwszy wynik, dlatego pomiary należy oceniać z uwzględnieniem warunków ich wykonania.

B. Różnica wyników potwierdza niesprawność termometru i uzasadnia odrzucenie obu pomiarów.

C. Pierwszy wynik jest bardziej miarodajny, ponieważ wysiłek zwiększa dokładność pomiaru temperatury ciała.

D. Niższy drugi wynik potwierdza, że uczeń jest zdrowy i dalsza obserwacja jest zbędna.

E. Średnia z obu wyników pozwala rozpoznać gorączkę, niezależnie od warunków wykonania pomiarów.

Zadanie 42 (0–1)

Dwumiesięczne niemowlę i 14-latek mają temperaturę 38,3 °C. U obu występuje katar; nie opisano innych objawów.

Który wniosek dotyczący potrzeby konsultacji jest poprawny?

A. U obu osób konsultacja staje się potrzebna dopiero po przekroczeniu temperatury 39 °C.

B. Obie osoby należy poobserwować dobę, poniewa jednakowa temperatura oznacza jednakową pilność konsultacji.

C. U 14-latka konsultacja jest pilniejsza ze względu na większą masę ciała przy tej samej temperaturze.

D. U niemowlęcia poniżej 3. miesiąca życia taka temperatura wymaga pilnego kontaktu z lekarzem, nawet bez innych objawów alarmowych.

E. U niemowlęcia można odroczyć konsultację, jeżeli po odpoczynku przestanie płakać i uspokoi się.

Zadanie 43 (0–1)

Dorosły nagle stracił przytomność i nadal nie reaguje na głos ani dotyk. Nie doszło do urazu. Po udrożnieniu dróg oddechowych oddycha prawidłowo. Miejsce jest bezpieczne, a drugi świadek wzywa pomoc pod numerem 112.

Co powinien zrobić ratownik?

A. Posadzić osobę z podparciem i obserwować, czy odzyska przytomność.

B. Pozostawić osobę na plecach i zakończyć udzielanie pomocy.

C. Ułożyć osobę w pozycji bocznej bezpiecznej i stale kontrolować jej oddech.

D. Podać kilka łyków wody, podtrzymując głowę osoby nieprzytomnej.

E. Rozpocząć uciskanie klatki piersiowej mimo utrzymującego się prawidłowego oddechu.

Zadanie 44 (0–1)

Uczeń dotknął dłonią gorącego naczynia. Na niewielkim obszarze skóry pojawiło się bolesne zaczerwienienie.

Co należy zrobić w pierwszej kolejności?

A. Przyłożyć lód bezpośrednio do oparzonej skóry przez 20 minut.

B. Chłodzić oparzoną skórę chłodną bieżącą wodą przez 20 minut.

C. Posmarować skórę masłem, a potem zastosować chłodny okład.

D. Posmarować oparzoną skórę tłustą maścią i przykryć ją gazą.

E. Chłodzić skórę przez minutę, a potem szczelnie przykleić plaster.