

Imię i nazwisko uczestnika projektu
Data przeprowadzenia testu

Test nr ☐ 1
Test nr ☐ 2

1. Który spośród 4 głównych obszarów grupujących czynniki ryzyka (determinant zdrowia) ma największy wpływ na nasze zdrowie:

- ☐ styl życia (m.in. aktywność fizyczna, tryb pracy, odżywianie, związana z tym otyłość, podwyższenie cholesterolu, umiejętność radzenia sobie ze stresem, nałogi: papierosy, alkohol, nadużywanie leków)
- ☐ czynniki środowiskowe (zanieczyszczenie środowiska, stres, przemoc, zła jakość wody, powietrza, hałas, czynniki szkodliwe w miejscu pracy),
- ☐ czynniki genetyczne (predyspozycje genetyczne, zaburzenia i wady wrodzone)
- ☐ opieka medyczna (jej dostępność, jakość)

2. Od jakiego poziomu BMI stwierdzamy już otyłość?

- ☐ od 18,5 ☐ od 25 ☐ od 30 ☐ od 40

3. Które z poniższych grup schorzeń zaliczamy do chorób cywilizacyjnych mających istotny wpływ na pogorszenie jakości życia i wzrost śmiertelności?

- ☐ grypa, ospa wietrzna, angina, zapalenie płuc
- ☐ złamania, skręcenia, urazy mechaniczne
- ☐ cukrzyca, otyłość, nadciśnienie, zaburzenia przewodu pokarmowego i psychiczne
- ☐ choroby genetyczne, nowotwory dziedziczne, hemofilia

4. Jak najlepiej zmniejszyć ryzyko chorób cywilizacyjnych?

- ☐ regularne popijanie alkoholu, dieta wysokobiałkowa, długi sen,
- ☐ aktywność fizyczna, zbilansowana dieta, łagodzenie stresu,
- ☐ częste badania medyczne, w tym prześwietlenia płuc, rzucenie palenia, intensywne odchudzanie
- ☐ wyczynowe uprawianie sportu, dieta ketogeniczna, unikanie leków

5. Optymalny wymiar aktywności fizycznej (wg WHO) dla osób w wieku 18-64 lat o umiarkowanej intensywności (gimnastyka, rower, długi spacer itp.) to:

- ☐ 15 – 30 minut na tydzień ☐ 45 – 60 minut na tydzień
☐ 90 – 120 minut na tydzień ☐ 150 – 300 minut na tydzień

6. Która z poniższych form aktywności najlepiej łączy elementy ćwiczeń rozciągających, siłowych oraz wytrzymałościowych?

- ☐ pływanie ☐ gra w szachy ☐ sezonowa jazda na nartach ☐ masaż wodny w jacuzzi

7. Ergonomia to:

- ☐ zestaw przepisów określających minimalne wymagania bezpieczeństwa w pracy,
- ☐ określa jakie są minimalne wymagania zdrowotne do wykonywania określonej pracy,
- ☐ zasady konstrukcji maszyn i urządzeń stosowanych w pracy, aby ograniczyć ryzyko wypadków,
- ☐ tworzenie optymalnych warunków pracy, dostosowanych do możliwości i potrzeb fizjologicznych, psychicznych i społecznych człowieka.

8. Która z poniższych chorób, mimo częstego występowania, nie znajduje się na liście chorób zawodowych?

- ☐ zespół bólowy barku (przewlekłe zapalenie okołostawowe barku),
- ☐ łokieć tenisisty (przewlekłe zapalenie nadkłykcia kości ramiennej),
- ☐ zespół bólowy kręgosłupa,
- ☐ zmęczeniowe złamanie kości



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warte zachodu

9. Jaki jest dopuszczalny ciężar dźwignia przy pracy dorywczej (tj. nie częściej niż 4 razy na godzinę, łącznie do 4 godzin na dobę)?

- ☐ do 30kg dla kobiet i 60 kg dla mężczyzn
- ☐ do 20kg dla kobiet i 50 kg dla mężczyzn
- ☐ do 12kg dla kobiet i 30 kg dla mężczyzn
- ☐ do 5kg dla kobiet i 10 kg dla mężczyzn

10. Jaki jest zgodnie z przepisami BHP dopuszczalny ciężar dźwignia przy pracy stałej (tj. częściej niż 4 razy na godz., lub powyżej 4 godz./dobę)?

- ☐ do 30kg dla kobiet i 60 kg dla mężczyzn
- ☐ do 20kg dla kobiet i 50 kg dla mężczyzn
- ☐ do 12kg dla kobiet i 30 kg dla mężczyzn
- ☐ do 5kg dla kobiet i 10 kg dla mężczyzn

11. Jak często i na jak długo należy robić przerwy podczas pracy przy komputerze, zgodnie z przepisami BHP?

- ☐ co 4 godziny – 20 minut
- ☐ co 4 godziny – 10 minut
- ☐ co 3 godziny – 15 minut
- ☐ co godzinę – 5 minut

12. Który z poniższych produktów zawiera najwięcej błonnika pokarmowego wspomagającego trawienie i profilaktykę otyłości?

- ☐ biały ryż
- ☐ chleb pszenny tostowy
- ☐ płatki kukurydziane
- ☐ otręby owsiane

13. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej opisuje zasady zdrowego odżywiania?

- ☐ całkowite unikanie tłuszczów i węglowodanów
- ☐ jedzenie 1–2 posiłków dziennie o wysokiej kaloryczności
- ☐ regularne spożywanie warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych i wody
- ☐ picie tylko soków owocowych zamiast wody i warzyw

14. Jaki jest zalecany przez WHO minimalny dzienny czas snu dla osoby dorosłej (18–64 lata) dla zachowania zdrowia?

- ☐ co najmniej 4 godziny
- ☐ 5–6 godzin
- ☐ 7–9 godzin
- ☐ 10–12 godzin

15. Co oznacza pojęcie „higiena psychiczna”?

- ☐ zachowanie równowagi psychicznej, redukcja stresu, dbanie o relacje społeczne
- ☐ przestrzeganie zasad higieny w szpitalach psychiatrycznych
- ☐ stosowanie suplementów poprawiających nastrój
- ☐ dbałość o regularne badania psychologiczne

16. Jaki wpływ ma długotrwały brak ruchu na zdrowie człowieka?

- ☐ zwiększa wydolność organizmu
- ☐ poprawia koncentrację
- ☐ nie ma większego wpływu na zdrowie
- ☐ zwiększa ryzyko chorób układu krążenia, otyłości i bólów kręgosłupa

