

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**W 2021 ROKU POD HASŁEM :  
RATUJMY ŻYCIE!**

Dbajmy o zdrowie, stosujmy się do wydanych zaleceń w czasie pandemii!!!

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



QUIZ – ZNASZ PODSTAWOWE ZASADY  
HIGIENY I ZDROWEGO STYLU ŻYCIA?

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



O higienę ciała  
należy dbać?

- 
- A) Jeśli nie ma potrzeby częściej,  
to co tydzień.
  - B) Codziennie.
  - C) Co drugi dzień.



**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

—

**B**

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



Co chroni organizm  
przed czynnikami  
zewnętrznymi?

—

???

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

—  
**SKÓRA**



**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



Dezodorant to przydatny przedmiot, który może zastąpić kąpiel.

—  
**TAK CZY NIE**

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

**NIE**



**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



Jak nazywa się  
lekarz, który zajmuje  
się chorobami  
skóry?

—  
**???**

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

---

**DERMATOLOG**

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



W jakim celu  
myjemy zęby?

- 
- A) By poczuć miętowy smak?
  - B) To tradycja każdego człowieka przed pójściem spać.
  - C) By usunąć resztki pokarmu.



**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

—

**C**

# 7 KWIETNIA ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



Mycie zębów  
obejmuje...  
Zaznacz 3  
odpowiedzi.

- 
- A) Usta.
  - B) Zęby
  - C) Dziąsła
  - D) Język

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

**BCD**



**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



Jak nazywa się  
choroba, polegająca na  
powstawaniu w zębach  
ubytków?

—  
**???**

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

**PRÓCHNICA**

# 7 KWIETNIA ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



Zaznacz przybory,  
których **NIE WOLNO**  
nikomu pożyczać.

- 
- A) Mydło
  - B) Gąbka
  - C) Szczoteczka do zębów
  - D) Pasta do zębów
  - E) Szampon
  - F) Ręcznik
  - G) Dezodorant



**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

**BCF**

# 7 KWIETNIA ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



Jak długo  
powinniśmy myć  
ręce?

- 
- A) 10 sekund
  - B) 20 sekund
  - C) 30 sekund
  - D) 1 minutę

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

---

**c**  
**Odśpiewaj dwa razy happy birthday :) co trwa 30 sekund**



# 7 KWIETNIA ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



Który sposób  
na powitanie jest  
najbardziej  
higieniczny?

- 
- A) Przytulanie.
  - B) Żółwik.
  - C) Przybicie piątki.
  - D) Uścisk dłoni.

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

—

**B**

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



Co lepiej zabija  
zarazki?

- 
- A) Woda z mydłem.
  - B) Odkazacz do rąk.



**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

—

**A**

# 7 KWIETNIA ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



Które miejsce w domu  
jest najbardziej  
skażone bakteriami?

- 
- A) Suszarka do naczyń.
  - B) Kuchenny zlew.
  - C) Łazienkowy zlew.
  - D) Muszla klozetowa.

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

—

**B**



**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



Wietrzenie pomieszczeń  
umożliwia naturalne  
oczyszczanie powietrza.

---

**PRAWDA** czy **FAŁSZ**

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

—  
**PRAWDA**

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



Najważniejszy  
posiłek to...

- 
- A) obiad, najlepiej duży.
  - B) kolacja.
  - C) obiad, najlepiej niewielki.
  - D) śniadanie.



**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

—

**D**

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



Ile wody powinniśmy  
pić dziennie?

- 
- A) 0,5l.
  - B) 1l.
  - C) 2l.
  - D) 3,5l.

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

—

**C**



**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



Jaki jest czynnik  
kluczowy dla zdrowia?

- 
- A) unikanie wizyt u lekarza.
  - B) sen.
  - C) używki.
  - D) odpowiednie leki.

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

—

**B**

# 7 KWIETNIA ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



Ile godzin snu jest  
nam potrzebne?

- 
- A) 4-5 .
  - B) 6-7.
  - C) 8-9.
  - D) 10-11.



**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

—

**C**

# 7 KWIETNIA ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



Podstawą zdrowej,  
zbilansowanej diety  
są...

- 
- A) mięso, ryby i makaron.
  - B) tłuszcze.
  - C) białka.
  - D) owoce i warzywa.

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

—

**D**



**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



W ciągu dnia powinniśmy spożywać 5-6 posiłków w około 3-5 godzinnych odstępach.

---

**PRAWDA czy FAŁSZ**

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

—  
**FAŁSZ**  
**4-5 posiłków**

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



Umiarkowany wysiłek fizyczny korzystnie wpływa na nasze samopoczucie, pracę mięśni i stawów.

---

**PRAWDA czy FAŁSZ**



**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

**PRAWDA**

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



Wypoczynek czynny jest  
ważniejszy od wypoczynku  
biernego.

---

**PRAWDA czy FAŁSZ**

**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ODPOWIEDŹ:**

**FAŁSZ**



**7 KWIETNIA** ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



**ŻYCZYMY WAM ZDROWIA!**

Zespół ds. Szkoły Promującej Zdrowie