ТЕСТ 5 **–** 1. група

Наставна тема: Човек и здравље

Име и презиме: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Разред и одељење: \_\_\_\_\_\_\_

Датум: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Оцена: \_\_\_\_\_\_

1. Заокружи слово испред тачног одговора.

Здраво се храниш ако оброци садрже:

а. поховане шницле и кечап;

б. помфрит и кока-колу;

в. житарице, поврће и енергетско пиће;

г. беланчевине, шећере, масти, минерале и витамине.

2. Заокружи слово испред тачног одговора.

На дну пирамиде исхране су:

а. намирнице које треба избегавати;

б. намирнице које треба узимати у највећој количини;

в. намирнице које треба узимати у најмањој количини;

г. намирнице које садрже масти.

3. Поред следећих реченица заокружи слово Т ако су тачне или Н ако су нетачне.

а. Да би организам имао довољно енергије, треба јести брзо. Т Н

б. Човек знојењем и излучивањем током дана изгуби око 3 l воде из свог организма. Т Н

в. Кофеин на организам делује као психостимуланс. Т Н

г. Енергетске напитке би требало да пију само особе млађе од 18 година. Т Н

4. Упиши речи које недостају у следећим реченицама.

а. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ проучавају хранљиву вредност намирница и начине на које се намирнице користе у исхрани.

б. Приликом куповине намирница мора се водити рачуна о року \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

в. Једино месо које има \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ печат има дозволу за употребу.

г. Пржење је припремање намирница на масти или уљу при \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ температури.

5. Прецртај „уљеза”– појам који не припада овој групи појмова: пица, хамбургер са мајонезом, помфрит и риба са поврћем.

Објасни зашто „уљез” не припада овој групи појмова.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Објасни разлику између психичке и физичке зависности од психоактивних супстанци.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Заокружи слова испред активности које негативно утичу на здравље човека:

а. вишечасовно седење уз рачунар

б. шетња кроз шуму

в. вожња бициклом

г. исхрана брзом храном

д. вишечасовно седење у кафићима

ђ. конзумирање алкохола

е. пливање

ж. сан у трајању од 8 сати

8. Како наведене супстанце утичу на организам? Одговори уписивањем броја супстанце на одговарајућу линију.

1. угљен-моноксид \_\_\_\_ промена расположења, мишљења и понашања

2. катран \_\_\_\_ отежано снабдевање ћелија кисеоником

3. психоактивне супстанце \_\_\_\_ таложи се у плућима која постају црна

9. Које је значење наведених појмова? Одговори уписивањем броја одговарајућег појма на линију испред његовог значења.

1. уролог \_\_\_\_\_\_ болест која се преноси сексуалним путем

2. полна болест \_\_\_\_\_\_ регулишу развој полних одлика

3. адолесценција \_\_\_\_\_\_ заштита од полних болести

4. полни хормони \_\_\_\_\_\_ лекар који прегледа мушке полне органе

5. кондом \_\_\_\_\_\_ период психолошких промена

10. Заокружи слова испред секундарних полних карактеристика дечака.

а. раст груди

б. раст тестиса

в. прва менструација

г. мутирање гласа

д. раст длака испод пазуха и на бради

ђ. пупљење груди

**Решење теста 5 – 1. група**

1. г. беланчевине, шећере, масти, минерале и витамине

2. б. намирнице које треба узимати у највећој количини

3. а. Н; б. Т; в. Т; г. Н

4. Упиши речи које недостају у следећим реченицама.

а. Нутри­ционисти; б. трајања; в. ветеринарски; г. високој

5. „Уљез” је риба са поврћем. Остали појмови се односе на брзу храну.

6. Психичка за­висност је потреба човека да у одређеним стресним ситуацијама, или у свакодневном животу, коришћењем психоактивних супстанци смањује количину стреса. Физичка зависност представља зависност орга­низма човека од тих супстанци.

7. а. вишечасовно седење уз рачунар; г. исхрана брзом храном; д. вишечасовно седење у кафићима; ђ. конзумирање алкохола

8.

3. промена расположења, мишљења и понашања

1. отежано снабдевање ћелија кисеоником

2. таложи се у плућима која постају црна

9.

2. болест која се преноси сексуалним путем

4. регулишу развој полних одлика

5. заштита од полних болести

1. лекар који прегледа мушке полне органе

3. период психолошких промена

10. б. раст тестиса; г. мутирање гласа; д. раст длака испод пазуха и на бради

ТЕСТ 5 **–** 2. група

Наставна тема: Човек и здравље

Име и презиме: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Разред и одељење: \_\_\_\_\_\_\_

Датум: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Оцена: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Заокружи слово испред тачног одговора.

У току дана треба имати:

а. доручак, ручак и обилну вечеру;

б. доручак, ручак, вечеру и две ужине;

в. два оброка и три ужине;

г. Треба јести увек када осетимо глад.

2. Заокружи слово испред тачног одговора.

На врху пирамиде исхране су:

а. намирнице које садрже беланчевине;

б. намирнице које треба узимати у највећој количини;

в. намирнице које треба узимати у најмањој количини;

г. воће и поврће.

3. Поред следећих реченица заокружи слово Т ако су тачне или Н ако су нетачне.

а. У организам треба унети пола литре воде дневно. Т Н

б. Дехидратација утиче повољно на рад срца, дисање и телесну температуру. Т Н

в. Енергетска пића садрже кофеин и сахарозу. Т Н

г. Бактериолошки неисправна вода може да буде извор заразе. Т Н

4. Упиши речи које недостају у следећим реченицама.

а. У исхрани треба користити млечне производе са мање \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

б. На свакој намирници купљеној у продавници рок \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ мора јасно да буде истакнут.

в. Месо које има дозволу за употребу означено је ветеринарским\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ намирница је обрада намирница на ни­жој температури уз додатак мале количине воде.

5. Прецртај „уљеза” – појам који не припада овој групи појмова: хот дог, пљескавица са мајонезом, хамбургер са кечапом и телеће шницле са печуркама.

Објасни зашто „уљез” не припада овој групи појмова.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Објасни разлику између болести анорексије и булимије.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Од анорексије оболевају младе особа које имају огроман страх од повећања телесне масе. Без обзира на то што су оброке свеле на минимум и што по неколико дана не уносе храну, оне сами себи увек изгледају гојазно. Болест која настаје када се особа преједа, па онда намерно повраћа храну, назива се булимија.

7. Заокружи слова испред активности које позитивно утичу на здравље човека:

а. вишечасовно гледање филмова на тв-у

б. шетња у природи

в. вожња ролерима

г. конзумирање енергетских пића

д. бављење спортом

ђ. игра у парку

е. вишечасовно седење у школи у неправилном положају

ж. сан у трајању од 4 сата

8. Како наведене супстанце утичу на организам? Одговори уписивањем броја супстанце на одговарајућу линију.

1. никотин \_\_\_\_ убрзава рад срца и повећава крвни притисак

2. дуван \_\_\_\_ отежано снабдевање ћелија кисеоником

3. угљен-моноксид \_\_\_\_ рак плућа, болести срца и крвних судова

9. Које је значење наведених појмова? Одговори уписивањем броја одговарајућег појма на линију испред његовог значења.

1. пубертет \_\_\_\_\_\_ заштита од полних болести

2. полни хормони \_\_\_\_\_\_ лекар који прегледа женске полне органе

3. презерватив \_\_\_\_\_\_ намерни прекид трудноће

4. гинеколог \_\_\_\_\_\_ физичке промене код дечака и девојчица

5. абортус \_\_\_\_\_\_ хормони који почињу да се луче у пубертету

10. Заокружи слова испред секундарних полних карактеристика девојчица.

а. пупљење груди

б. мутирање гласа

в. раст тестиса

г. прва менструација

д. раст груди

ђ. раст длака испод пазуха и на бради

**Решење теста 5 – 2. група**

1. б. доручак, ручак, вечеру и две ужине;

2. в. намирнице које треба узимати у најмањој количини;

3. а. Н; б. Н; в. Т; г. Т

4. а. масноће; б. трајања; в. печатом; г. динстање

5. „Уљез” су телеће шницле са печуркама. Остали појмови се односе на брзу храну.

6. Од анорексије оболевају младе особе које имају огроман страх од повећања телесне масе. Без обзира на то што су оброке свеле на минимум и што по неколико дана не уносе храну, оне сами себи увек изгледају гојазно. Болест која настаје када се особа преједа, па онда намерно повраћа храну, назива се булимија.

7. б. шетња у природи; в. вожња ролерима; д. бављење спортом; ђ. игра у парку

8.

1. убрзава рад срца и повећава крвни притисак

3. отежано снабдевање ћелија кисеоником

2. рак плућа, болести срца и крвних судова

9.

3. заштита од полних болести

4. лекар који прегледа женске полне органе

5. намерни прекид трудноће

1. период физичких промена код дечака и девојчица

2. хормони који почињу да се луче у пубертету

10. а. пупљење груди; г. прва менструација; д. раст груди