

Iskola neve: _____

Csapat neve: _____

Max pont: 20

pont

Elért

pont: _____

1. RÖVID VAGY HOSSZÚ TÁVÚ HATÁS

1. a Válogasd szét az alkohol hatásai közül, melyek a rövid és hosszú távú hatásai az alkoholnak! (10 pont)

Rövid távú hatások : _____

Hosszú távú hatások: _____

1. Oldottabbá tesz, csökkenti a gátlást.
2. Nyugtalanság, belső remegés.
3. Megkönnyíti a társalgást.
4. Befolyásolja a járást, beszédet és a gondolkodást.
5. Alvászavarok jellemzők.
6. Gyakran felgyorsul a beszéd.
7. Kontrollvesztés – nem tudja befolyásolni az alkoholfogyasztás idejét, mértékét.
8. Gyakran titokban is isznak, biztonsági tartalékokat halmoznak fel.
9. Nehéz az egyenes járás.
10. Emlékezetkiesést okozhat.

1. b Válogasd szét a dohányzás rövid és hosszú távú hatásait! (10 pont)

Rövid távú hatások : _____

Hosszú távú hatások: _____

1. Rossz szájíz, étvágytalanság.
2. Érszűkület, érlemeszesedés, trombózis.
3. Szívbetegségek kialakulása.
4. Megnö a nyáltermelés.
5. Kellemetlen szagú haj és ruházat.
6. Károsodott légcső miatt, száraz köhögés.
7. Krónikus hörghurut.
8. Tüdőtágulás kialakulása.
9. Szemkárosodás kialakulása.
10. Tűz és balesetek keletkezése.

Iskola neve: _____

Csapat neve: _____

Max. pont: 10

pont

Elért

pont: _____

2. DOHÁNYZÁSI TESZT - IGAZ VAGY HAMIS

Az alábbi állítások után, írd oda I igaz vagy H hamis az állítás!

1. A tizenévesek főként azért dohányoznak, hogy egy csoport tagjai lehessenek. _____
2. A nemdohányzóknál a passzív dohányzás légúti megbetegedéseket okozhat. _____
3. A dohányzás segít az embereknek, amikor idegesek valami miatt. _____
4. A dohányos testileg és lelkileg is függővé válhat a cigarettától. _____
5. A sport ellensúlyozza a dohányzás káros hatásait. _____
6. A legtöbb sportoló nem dohányzik, mert tudja, hogy az csökkenti a teljesítményét. _____
7. A legtöbb dohányos élvezi a dohányzást, és nem akar leszokni róla. _____
8. A cigarettázás a szívbetegségek egyik fő oka. _____
9. Még soha, senkinek sem sikerült leszoknia a dohányzásról. _____
10. Nem baj, ha a serdülők kipróbálják a cigarettát, ha abbahagyják, még mielőtt rászoknának. _____

Iskola neve: _____

Csapat neve: _____

Max. pont: 20

pont

Elért

pont: _____

3. TOTÓ - KÁROS SZENVEDÉLYEK

Karikázd be, az általad helyesnek ítélt állítás betűjelét!

1. Mi a drog?

- Minden olyan szer, amely az élő szervezetbe jutva, annak egy vagy több funkcióját képes megváltoztatni.
- Legerősebb kábítószer.
- LSD elnevezése.

2. Mit lehet tenni, ha társad valószínűleg súlyos kábítószer túladagolásban szenved?

- Hánytatót adok neki.
- Valamilyen ellenszert adok neki.
- Stabil oldalfekvő helyzetbe fektetem.

3. Kiket veszélyeztet leginkább a drog?

- Alkoholfogyasztókat.
- Középkorúakat (30-40 év).
- A fiatal korosztályt (tizen- és huszonéveseket).

4. Melyik drog jelent napjainkban hazánkban legnagyobb problémát?

- A különböző kábítószeres fogyasztása.
- A dohányzás.
- Az alkoholfogyasztás.

5. Hány %-át szívja be a cigaretta füstjének a dohányos?

- 15 %-át.
- 50 %-át.
- 85 %-át.

6. Mik a dohányfüst legfőbb károsító anyagai?

- Nikotin, hidrogén, savak.
- Nikotin, szén-monoxid, kátrány.
- Nikotin, nitrogén, hidrogén.

7. Veszélyezteti-e a terhes nő, a magzata egészségét a dohányzással?

- Igen, ha a terhesség 5. hónapján túl is dohányzik.
- Igen, minden esetben.
- Igen, de csak napi egy doboz cigaretta elszívása esetén.

8. Milyen szervet károsít legfőképp az alkohol?

- Máj és az idegrendszer.
- Gyomor, nyelőcső.
- Vese és a szív.

9. Milyen hatása van a nagyfokú és tartós alkoholizálásnak?

- Korai öregedés, elbutulás.
- Testi és lelki károsodás, szociális hatás.

- c) Agresszív kötekedő magatartás.

10. Gyógyítható-e az alkoholizmus?

- a) Nem.
b) Igen, kétéves gyógykezeléssel.
c) Igen, de ez évekig tartó rendszeres kezelést igényel.

11. Hogyan lehet eredményesen küzdeni a dohányzás és az alkoholizálás ellen?

- a) Tiltással.
b) Példamutató magatartással.
c) Figyelmeztetéssel.

12. Igaz-e, ha valaki leszokik a dohányzásról, meghízik?

- a) Nem, csak ha többet eszik.
b) Igaz, de ez csak átmeneti, diétával korrigálható.
c) Igaz, minden esetben elhízik.

13. Hogyan hat a magzat fejlődésére a terhes kismama dohányzása?

- a) Nem káros a magzatra.
b) Kisebb súllyal vagy korábban születik.
c) Nyugodtabb, aluszékonyabb lesz.

14. Miért nem esik jól a cigaretta betegség esetén még a dohányosnak sem?

- a) Mert az étel sem ízlik ilyenkor.
b) A láz miatt.
c) Mert gátolt a szervezet méregtelenítési funkciója.

15. Hány percet vehet el a dohányos ember életéből – számítások szerint – egyetlen szál cigaretta elszívása?

- a) 1 percet.
b) 5 percet.
c) 8 percet.

16. Hová kerül a nikotin a cigarettából dohányzás során?

- a) Csak a tüdőbe.
b) A dohányos maradéktalanul kifújja.
c) Az egész szervezetbe.

17. A cigaretta melyik részének a legnagyobb a nikotintartalma az elszívás alatt?

- a) Teljesen egyforma.
b) Az utolsó harmadnak.
c) Az első negyednek.

18. Melyek azok a betegségek, amelyek kialakulásában a dohányzásnak döntő szerepe van?

- a) Semmilyen betegség kialakulásában nincs döntő szerepe.
b) Tüdőrák, tüdőtágulás és szívkoszorú betegség.
c) Idegösszeroppanás, idegkimerülés.

19. Melyik anyag rakódik le a dohányos ember tüdejében?

- a) Szén-monoxid rakódik le a tüdőben.
b) A kátrány rakódik le.
c) A tüdőben a nikotin rakódik le.

20. Mikor beszélünk passzív dohányzásról?

- a) Aki nem mindennap, csak hetente egyszer gyújt rá.
- b) Aki nem vesz cigarettát, és csak akkor gyújt rá, ha megkínálják.
- c) Aki nem dohányzik, csak mások füstjét lélegzi be.

Iskola neve: _____
Csapat neve: _____

Max. pont: 10

pont

Elért

pont: _____

4. VILÁGNAPOK

A borítékban három jeles napot találsz szótagolva, felvágva.
Rakd ki helyesen és ragaszd rá a lapra! Írd oda a jeles napok idejét! (hó/nap)

EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ VERSENY 2007/2008. - DÖNTŐ



Iskola neve: _____
Csapat neve: _____

Max. pont: 20

pont

Elért

pont: _____

5. SZÖVEGKIEGÉSZÍTÉS - DOHÁNYZÁS

Egészítsd ki a hiányos szöveget a megadott szavak beírásával!

A dohány tudományos névvel: *Nicotiana tabacum* _____ növény. Már _____ is megemlíti, hogy „bizonyos leveleket nagy becsben tartanak” az ott élő indiánok. Az Európába hozott dohányt eleinte _____ tartották, fogfájás, fejfájás és bőrbetegségek ellen is hasznosnak vélték. Meggyújtva _____ a füstjét, finom porrá őrölve tüszentőporként szippantották fel. A _____ nevű hatóanyag idegmérgek, amely elsősorban a zsigeri idegekre hat, kis mennyiségben kezdetben _____, majd _____ azokat.

Az első dohányzás enyhe _____ szokott együtt járni, melynek _____: szédülés, fejfájás, hányinger.

Pozitív hatásként a nikotin segíti az emésztést és _____ az éhségérzetet. A dohányzás _____ a tüdőt, árt az ereknek és növeli a rák kockázatát.

A terhesség alatti dohányzás a _____, a szoptatás ideje alatt pedig a _____ egészségét veszélyezteti.

Aki „erős dohányos” az már csak _____ tud leszokni a cigarettázásról, s ha nem jut hozzá a megszokott napi nikotinadaghoz, rosszulérettel küzd. Ebből a szempontból a nikotin a _____ drogok közé tartozik.

A dohányzás nemcsak a dohányzó személyére _____, hanem a környezetében élőkre, az úgynevezett _____ is, akik akaratlanul szívják be a dohányfüstöt.

A dohányfüst nikotint, _____ tartalmaz. A nikotin súlyos mérég, a kátrányszármazékok pedig bizonyítottan _____.

Saját életedet véded, ha _____ és kerülöd a dohányfüstös környezetet!

EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ VERSENY 2007/2008. - DÖNTŐ

szívták	Kolombusz	csökkenti	
mérgezéssel			
tünetei	izgatja	nikotin	
csodaszernek			
közepesen erős	magzatot	nagyon nehezen	rákkeltő
hatásúak			
bénítja	passzív dohányosokra	kátrányszármazékokat	
csecsemő			
amerikai	károsítja	nem dohányzol	ártalmas

Iskola neve: _____

Csapat neve: _____

Max. pont: 10

pont

Elért

pont: _____

6. DOHÁNYZÁS ÉS AZ EGÉSZSÉG

A dohányzás hatásaira vonatkozó állítások betűit állítsd helyes sorrendbe és írd a megfejtést a vonalakra!

a) TUHURGRHÖ

b) DŐGUTALÁTTÜ

c) ÜGFŐGSÉG

d) MORFGYYEÉOKL

e) TDRKÜŐÁ

f) ŰEERSK ÁÍZJZS

g) REKGGÉÁ

h) SUTKRAFNVÍZS

i) KHÖÖÉGS

j) LAHÁL
