

1 Podaj nazwę podmiotu wykonującego opisane zadanie. (... / 4 p.)

- A. Jest szefem obrony cywilnej na administrowanym przez siebie terenie –
- B. Jest zwierzchnikiem Sił Zbrojnych RP –
- C. Do jej podstawowych zadań należy ochrona bezpieczeństwa ludzi i utrzymanie porządku publicznego –
- D. Chronią ludność cywilną przez skutkami klęsk żywiołowych, np. pożarów, powodzi –

2 Określ, o jakich dziedzinach bezpieczeństwa państwa mowa. (... / 3 p.)

- A. Są to wszelkie zabezpieczenia, jakie są w dyspozycji państwa i mogą być zastosowane wobec potencjalnych zagrożeń wewnętrznych (np. katastrof) –
- B. Składa się na nie m.in. świadomość społeczna obywateli, finanse państwa, kultura, demografia –
- C. Bezpieczeństwo militarne –

3 Oceń prawdziwość podanych zdań. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe. (... / 3 p.)

1.	Jednym z głównych zadań państwa polskiego jest zapewnienie bezpieczeństwa wszystkim obywatelom. Określono to w Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej.	P	F
2.	Prezydent nie jest zwierzchnikiem Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej.	P	F
3.	Bezpieczeństwo państwa to stan, w którym istnienie państwa nie jest zagrożone, a państwo ma warunki do niczym niezakłóconego rozwoju.	P	F
4.	Do podstawowych zadań policji należą ochrona bezpieczeństwa ludzi oraz utrzymanie porządku publicznego.	P	F

4 Zaznacz poprawne dokończenie zdania. (... / 1 p.)

- Bezpieczeństwo jest
- A. jedną z mniej ważnych potrzeb człowieka.
 - B. podstawą wszelkiego rozwoju i funkcjonowania człowieka.
 - C. mało ważnym warunkiem rozwoju i funkcjonowania człowieka.
 - D. stanem, który należy zapewnić wybranym grupom obywateli.

5 Które z wymienionych służb czuwają nad bezpieczeństwem państwa i jego obywateli? Zaznacz poprawną odpowiedź. (... / 1 p.)

- A. PCK, policja, straż pożarna, wojsko
- B. policja, wojsko, formacje obrony cywilnej, ratownictwo medyczne
- C. wojsko, ratownictwo medyczne, WOPR, GOPR
- D. wojsko, ratownictwo medyczne, ratownictwo chemiczne, PCK

6 Wymień 3 cele działalności ONZ. (... / 3 p.)

7 Oceń prawdziwość podanych zdań dotyczących bezpieczeństwa Polski w stosunkach międzynarodowych. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe.

1.	Położenie geopolityczne Polski nie ma wpływu na jej bezpieczeństwo polityczne i gospodarcze.	P	F
2.	Ważnym warunkiem bezpieczeństwa Polski jest jej współpraca polityczna, gospodarcza i wojskowa z innymi państwami w celu budowania potencjału obronnego i społeczno-gospodarczego.	P	F
3.	Budowanie bezpieczeństwa to również udział w misjach pokojowych.	P	F
4.	Polska nie należy do żadnych paktów i układów politycznych, jest silnym państwem mogącym samodzielnie poradzić sobie z międzynarodowymi konfliktami.	P	F
5.	Jedną ze strategii mających na celu zapewnienie i utrzymanie bezpieczeństwa naszego kraju jest wspieranie działań NATO i Unii Europejskiej.	P	F

8 Uzupełnij w tabeli brakujące nazwy organizacji międzynarodowych zapewniających bezpieczeństwo, daty ich powstania oraz oznaczenia literowe (A–D) flag każdej z nich.

Nazwa organizacji	Data powstania	Flaga/logo
	1993	
	1949	
Organizacja Narodów Zjednoczonych (ONZ)		



9 Co jest ważnym elementem budowania bezpieczeństwa Polski w stosunkach międzynarodowych? Zaznacz poprawną odpowiedź.

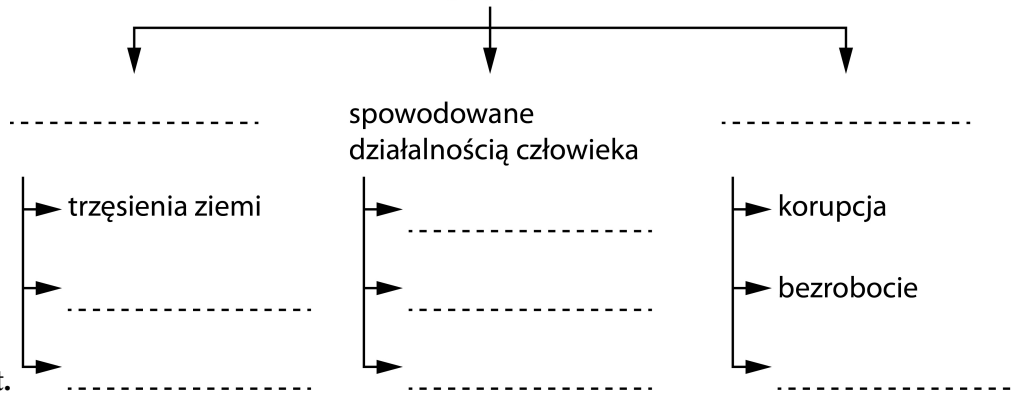
- A. udział w sojuszach i organizacjach międzynarodowych (np. NATO)
- B. duży udział w handlu zagranicznym
- C. wysokie dochody obywateli
- D. działania mające na celu powstrzymanie zmian klimatycznych

10 Zaznacz nazwę organizacji, do której Polska nie należy.

- A. Pakt Północnoatlantycki
- B. Unia Europejska
- C. Organizacja Narodów Zjednoczonych
- D. Wspólnota Niepodległych Państw

11 Zaznacz 3 nazwy organizacji międzynarodowych dbających o bezpieczeństwo i współpracę na świecie.

- A. Pakt Północnoatlantycki
- B. Układ Warszawski
- C. Organizacja Bezpieczeństwa i Współpracy w Europie
- D. Międzynarodowy Komitet Czerwonego Krzyża
- E. Narodowe Siły Rezerwowe
- F. Organizacja Narodów Zjednoczonych



- 13** Uzupełnij tabelę dotyczącą źródeł zagrożeń. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe.

(... / 5 p.)

1.	Rozwój cywilizacyjny przyspiesza uwolnienie świata od wojen, głodu, nędzy, bezrobocia i pożarów.	P	F
2.	Głównymi przyczynami zagrożeń naturalnych są zmiany klimatu i degradacja środowiska przyrodniczego.	P	F
3.	Zagrożenia dzielimy na naturalne, spowodowane działalnością człowieka i społeczne.	P	F
4.	Najpoważniejsze zagrożenia wynikające z działalności człowieka to awarie i katastrofy podczas transportu toksycznych środków przemysłowych.	P	F
5.	Europejski Numer Alarmowy działa na całym świecie.	P	F
6.	Władze państwowe nie są zobowiązane zapisami Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej do zapewnienia bezpieczeństwa obywatelom.	P	F

- 14** Zaznacz poprawne dokończenie zdania.

Europejski Numer Alarmowy to

A. 997. B. 998. C. 999. D. 112.

(... / 1 p.)

- 15** Które podmioty tworzą w Polsce system ratownictwa? Zaznacz poprawną odpowiedź.

A. wyłącznie służby ratownictwa medycznego

B. służby cywilne podlegające staroście, uruchamiane w momencie powstania zagrożenia

C. służby cywilne działające na zasadzie pospolitego ruszenia ogłaszanego w momencie powstania zagrożenia

D. pogotowie ratunkowe, Państwowa Straż Pożarna, policja i inne służby państwowe oraz organizacje społeczne

(... / 1 p.)

- 16** Opisz, w jaki sposób ogłaszane są dwa podstawowe rodzaje alarmów (uwzględnij sygnały dźwiękowy, słowny i wizualny):

(... / 2 p.)

a. ogłoszenie alarmu,

b. odwołanie alarmu.

- 17** Zaznacz poprawne dokończenie zdania.

Dźwięk modulowany trwający 3 minuty to sposób

A. ogłoszenia alarmu.

B. odwołania alarmu.

C. nadania komunikatu ostrzegawczego.

D. uprzedzenia o klęsce żywiołowej.

(... / 1 p.)

- 18** Ile stopni ewakuacji wyróżniamy, biorąc pod uwagę rodzaj zagrożenia i wielkość obszaru, który ono obejmuje. Zaznacz poprawną odpowiedź.

(... / 1 p.)

A. 2 stopnie ewakuacji

C. 4 stopnie ewakuacji

B. 3 stopnie ewakuacji

D. 5 stopni ewakuacji

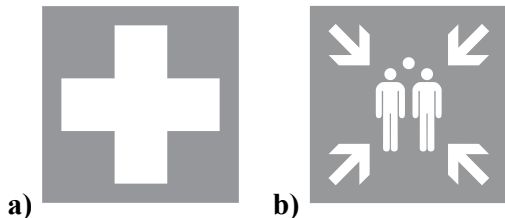
19 Które rzeczy trzeba zabrać ze sobą w podczas ewakuacji. Zaznacz 4 poprawne odpowiedzi.

(... / 3 p.)

- A. dowód tożsamości
- B. przedmioty o dużych gabarytach
- C. kartę ewakuacji i indywidualne środki ochrony dróg oddechowych
- D. sprzęt RTV
- E. telefon komórkowy, leki, apteczkę pierwszej pomocy
- F. wszystkie ubrania
- G. ubranie na zmianę, wodę i żywność na 3–4 dni

20 Napisz, co oznaczają znaki informacyjne znajdujące się na ilustracjach.

(... / 2 p.)



21 Uzupełnij tabelę dotyczącą postępowania w razie ewakuacji. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe.

(... / 5 p.)

1.	Decyzję o ewakuacji podejmują właściwe organy władzy lub służby ratownicze.	P	F
2.	Ewakuacja II stopnia prowadzona jest w przypadku miejscowego zagrożenia, np. pożaru budynku.	P	F
3.	Każdy budynek użyteczności publicznej musi mieć opracowane procedury postępowania na wypadek ewakuacji.	P	F
4.	Czasem decyzję o ewakuacji trzeba podjąć samodzielnie.	P	F
5.	Podczas ewakuacji zawsze mamy na uwadze tylko swoje życie i zdrowie.	P	F
6.	Na terenach dotkniętych powodzią można pić nieprzegotowaną wodę ze studni.	P	F

22 Zaznacz poprawne dokończenie zdania.

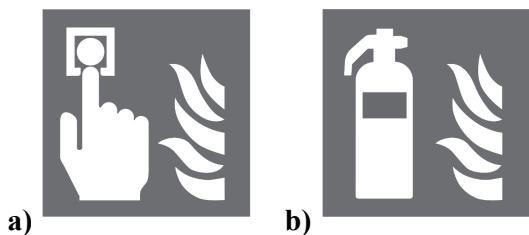
(... / 1 p.)

Jeśli chce się podjąć próbę ugaszenia ognia w zarodku, ale nie ma się pod ręką podręcznego sprzętu gaśniczego,

- A. nie można gasić ognia niczym innym.
- B. można skorzystać z koca, wazonu z wodą, butelek z napojami, węża ogrodowego.
- C. można otworzyć okno, żeby przeciąg zgasił pożar.
- D. można użyć folii (np. dużego worka na śmieci).

23 Napisz, co oznaczają znaki znajdujące się na ilustracjach.

(... / 2 p.)



24 Uzupełnij tabelę dotyczącą zagrożeń pożarowych. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe.

(... / 5 p.)

1.	Przed rozpoczęciem gaszenia pożaru trzeba odłączyć wszystkie urządzenia i instalacje elektryczne od źródła prądu i gazu.	P	F
2.	Podczas pożaru nie należy otwierać okien, ponieważ tlen podsyca ogień i ułatwia jego rozprzestrzenianie się.	P	F
3.	Dym powstający podczas pożaru nie jest groźny.	P	F
4.	Sprzęt gaśniczy umieszcza się w dowolnym miejscu, np. w pomieszczeniu, w którym potencjalnie może wybuchnąć pożar.	P	F
5.	Jeśli gaśnica wisi w określonym miejscu na jednym z pięter wielokondygnacyjnego budynku, to na innym piętrze tego budynku będzie wisieć w tym samym miejscu.	P	F
6.	Po opuszczeniu płonącego budynku trzeba się udać do wyznaczonego miejsca zbiórki ewakuowanej ludności i czekać na dalsze instrukcje.	P	F

25 Ogień rozprzestrzenia się w szybkim tempie i musisz opuścić mieszkanie. Zaznacz 4 poprawne zasady ewakuacji z zadymionego budynku.

(... / 3 p.)

- A. Poruszam się na czworakach.
- B. Idę wzdłuż ścian.
- C. Wietrzę pomieszczenie, aby poprawić widoczność.
- D. Idę środkiem korytarza.
- E. Uciekam na dach budynku.
- F. Zjeżdżam windą na parter.
- G. Zabezpieczam drogi oddechowe, np. chusteczką.
- H. Schodzę klatką schodową.

26 Zaznacz punkt z tymi rodzajami powodzi, które występują w Polsce najczęściej.

(... / 1 p.)

- A. powódzie wywołane trzęsieniem ziemi, powódzie sztormowe
- B. powódzie wywołane awarią urządzeń hydrotechnicznych i powódzie z powodu wiosennych roztopów
- C. powódzie sztormowe, powódzie wywołane silnym północnym wiatrem
- D. powódzie opadowe i powódzie roztopowe

27 Zaznacz poprawne dokończenie zdania.

(... / 1 p.)

- W celu zapobiegania zalewaniu terenów buduje się
- A. rurociągi i zasypuje się martwe koryta rzek.
 - B. magazyny z piaskiem, a także osusza bagna i stawy.
 - C. sztuczne kanały żeglowne i wycina się lasy wzdłuż rzek.
 - D. wały przeciwpowodziowe i zbiorniki retencyjne.

28 Oceń prawdziwość podanych zdań dotyczących zachowania w czasie burzy. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe.

(... / 4 p.)

1.	Można – będąc na zewnątrz – trzymać w ręku metalowe przedmioty.	P	F
2.	Jeśli burza zaskoczyła nas na środku jeziora, to należy czekać tam na pomoc.	P	F
3.	Należy poruszać się powoli, małymi krokami.	P	F
4.	Nie wolno korzystać z telefonów komórkowych.	P	F
5.	Należy schować się pod drzewem.	P	F

29 Zaznacz poprawne dokończenie zdania.

(... / 1 p.)

- Kiedy jest upał, należy
- A. cieszyć się pogodą i jak najdłużej przebywać na słońcu.
 - B. odsłaniać głowę – czapka z daszkiem lub kapelusz sprawiają, że bardziej się pocimy.
 - C. jak najczęściej przebywać w pomieszczeniach lub miejscach osłoniętych.
 - D. mało pić, żeby się nie pocić.

30 Jedziesz z rodzicami samochodem, nagle widzisz wypadek komunikacyjny. Oceniasz sytuację i zabezpieczasz miejsce zdarzenia. Co zabierzesz ze sobą z samochodu, zanim podejdziesz do miejsca wypadku? Zaznacz poprawną odpowiedź.

(... / 1 p.)

- A. apteczkę, latarkę, nóż do cięcia pasów, gaśnicę i telefon komórkowy
- B. apteczkę i gaśnicę
- C. apteczkę, butelkę z wodą, coś do jedzenia, chusteczki higieniczne
- D. gaśnicę i telefon komórkowy

31 Oceń prawdziwość podanych zdań. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe.

(... / 5 p.)

W przypadku znalezienia się w sytuacji zakładniczej należy

1.	całkowicie podporządkować się napastnikowi.	P	F
2.	chaotycznie wykonywać polecenia napastnika.	P	F
3.	w miarę możliwości zająć najbezpieczniejsze miejsce.	P	F
4.	grozić napastnikowi.	P	F
5.	starać się zapamiętać jak najwięcej szczegółów.	P	F
6.	ulegać panice.	P	F

32 Zaznacz zasady zachowania się w przypadku strzelaniny.:

(... / 2 p.)

- a) Postaraj się szybko uciec z budynku.
- b) Nie dotykaj niczego.
- c) Zachowaj bezzwzględną ciszę.
- d) Ratuj poszkodowanych.
- e) Wezwij specjalistyczne służby.
- f) Przeciwdziałaj panice.
- g) Podporządkuj się poleceniom napastników.

33 Oceń prawdziwość podanych zdań. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe.

(... / 5 p.)

1.	W sytuacji zakładniczej nie wolno wykonywać gwałtownych ruchów.	P	F
2.	Jeśli z innego pomieszczenia dochodzą odgłosy wystrzałów, eksplozji lub krzyki, należy jak najszybciej uciec z budynku.	P	F
3.	W razie zauważenia podejrzanego pakunku należy go przenieść w miejsce oddalone od ludzi.	P	F
4.	Polecenia napastników należy wykonywać bardzo gorliwie i usłusznie.	P	F
5.	Jeśli napastnicy opanowali pomieszczenie, w którym się znajdujemy, należy zająć miejsce pod ścianami nośnymi, z dala od osi okno–drzwi i korytarzy, którymi poruszają się terroryści.	P	F
6.	W razie wrzucenia ładunku bombowego do pomieszczenia, w którym się znajdujemy, należy schronić się za filarem, dużym meblem itp. lub paść na podłogę, kierując nogi w stronę miejsca wybuchu.	P	F

34 Uzbrojeni napastnicy wtargnęli do pomieszczenia, w którym jesteś. Co robisz? Zaznacz poprawną odpowiedź.

(... / 1 p.)

- A. Łagodnie i spokojnie próbuję z nimi negocjować.
- B. Mówię, że wezwałem już policję i nie mają żadnych szans.
- C. Podporządkowuję się ich poleceniom.
- D. Próbuję uciec.

35 Oceń prawdziwość podanych zdań. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe.

(... / 5 p.)

1.	Zespół prostych czynności podejmowanych na miejscu zdarzenia przed przybyciem profesjonalnych ratowników w celu ratowania zdrowia i życia to pierwsza pomoc.	P	F
2.	Kilka narządów organizmu nie może współuczestniczyć w tym samym procesie.	P	F
3.	Nasz organizm składa się z kilku układów.	P	F
4.	Wszyscy mają obowiązek udzielania pierwszej pomocy.	P	F
5.	Zadaniem układu krążenia jest rozprowadzanie tlenu po organizmie.	P	F
6.	To, jak szybko zostanie udzielona pierwsza pomoc, ma ogromne znaczenie.	P	F

36 Kto ma prawo i obowiązek udzielania pierwszej pomocy w ramach posiadanych kompetencji? Zaznacz poprawną odpowiedź.

(... / 1 p.)

- A. Tylko osoby z odpowiednimi kwalifikacjami.
- B. Personel medyczny, bo za popełnione błędy grozi odpowiedzialność karna.
- C. Każdy członek społeczeństwa.
- D. Przeszkoleni wolontariusze PCK.

37 Zaznacz 3 punkty, w których wszystkie wymienione stany należą do stanów nagłego zagrożenia zdrowotnego.

(... / 2 p.)

- A. uszkodzenie naskórka, stłuczone kolano, uporczywe wymioty
- B. utrata przytomności, wyziębienie organizmu, drgawki
- C. omdlenie, zwichnięcie nogi, krwotok z nosa
- D. rozległe oparzenia, porażenie, prądem, zatrzymanie oddychania
- E. uporczywe wymioty, nasilające się duszności, zaburzenia pracy serca
- F. zaburzenia świadomości, złamana ręka, siniak na dłoni

38 Zaznacz poprawne dokończenie zdania.

(... / 1 p.)

Podczas ewakuacji osoby poszkodowanej z niebezpiecznego miejsca, np. z uszkodzonego samochodu, stosuje się chwyt

- A. Heimlicha.
- B. Esmarcha.
- C. Rauteka.
- D. Potta.

39 Zaznacz 3 środki ochrony osobistej ratownika.

(... / 2 p.)

- A. maska do sztucznego oddychania
- B. telefon komórkowy
- C. jednorazowe rękawiczki
- D. okulary ochronne
- E. chusta trójkątna
- F. jałowe kompresy gazowe

40 Oceń prawdziwość podanych zdań. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe.

(... / 4 p.)

1.	Kiedy podchodzisz do miejsca, w którym doszło do wypadku, w pierwszej kolejności musisz sprawdzić, czy jest tam bezpiecznie.	P	F
2.	Gdy widzisz poszkodowanego, musisz natychmiast udzielić mu pomocy – bez względu na to, czy to dla ciebie bezpieczne czy nie.	P	F
3.	Podczas udzielania pierwszej pomocy trzeba używać środków ochrony osobistej: jednorazowych rękawiczek, okularów ochronnych, maski do sztucznego oddychania.	P	F
4.	Jeśli nie jesteś jedynym świadkiem zdarzenia, możesz prosić o pomoc inne osoby, np. przechodniów.	P	F
5.	Podczas udzielania pomocy należy zwrócić uwagę na zachowanie poszkodowanego, ponieważ on sam też może być zagrożeniem dla ratownika.	P	F

41 Zaznacz poprawne dokończenie zdania.

(... / 1 p.)

Oddech u osoby poszkodowanej sprawdzamy przez

- A. 10 sekund.
- B. 1 minutę.
- C. 20 sekund.
- D. 5 sekund.

- 42** Czekasz na autobus. Nagle stojąca obok ciebie kobieta upada na ziemię. Sprawdzasz jej stan i ustalasz, że jest nieprzytomna, ale oddycha. Jak udzielasz jej dalszej pomocy? Zaznacz poprawną odpowiedź. (... / 1 p.)
- A. Staram się ją wybudzić i dbam o jej komfort do czasu przyjazdu karetki.
 B. Wzywam pomoc i dbam o komfort poszkodowanej do momentu przyjazdu karetki.
 C. Pytam ją, czy potrzebuje pomocy, a potem zostaję przy niej i kontroluję jej stan.
 D. Układam ją w pozycji bezpiecznej, wzywam pogotowie, tamuję ewentualne krwawienia i kontroluję jej oddech do czasu przyjazdu karetki.

- 43** Idziesz ze znajomymi do kina. Nagle jeden z kolegów mówi, że kręci mu się w głowie, a potem upada na chodniku przed wejściem na przejście dla pieszych. Co robisz, żeby sprawdzić stan kolegi? Zaznacz poprawną odpowiedź. (... / 1 p.)
- A. Razem ze znajomymi układam go w pozycji bezpiecznej i wzywam karetkę.
 B. Sprawdzam, czy jest bezpiecznie, a potem delikatnie potrząsam kolegę za ramiona i głośno pytam go, co się stało. Jeśli kolega nie reaguje, sprawdzam drożność jego dróg oddechowych, próbuję ocenić, czy oddycha i czy nie krwawi.
 C. Nie sprawdzam drożności dróg oddechowych, ponieważ szpital jest po drugiej stronie ulicy. Układam kolegę w pozycji bezpiecznej i biegnę do szpitala, żeby zgłosić pierwszemu napotkanemu medykowi, co się stało.
 D. Od razu sprawdzam, czy kolega oddycha. Jesteśmy na chodniku, więc nie muszę sprawdzać, czy jest bezpiecznie.

- 44** Które z wymienionych zdań są prawdziwe? Zaznacz 3 poprawne zasady dotyczące układania poszkodowanych w pozycji bezpiecznej. (... / 2 p.)
- A. Poszkodowanego ułożonego w pozycji bezpiecznej można pozostawić samego do czasu przyjazdu zespołu ratowniczego (to tylko kilka minut).
 B. Po 30 minutach trzeba odwrócić poszkodowanego na drugi bok.
 C. Nawet jeśli stan poszkodowanego się pogorszy (przestanie oddychać), nadal powinien leżeć w pozycji bezpiecznej.
 D. Kobiety w zaawansowanej ciąży należy układać w pozycji bezpiecznej na prawym boku.
 E. Kobiety w zaawansowanej ciąży należy układać w pozycji bezpiecznej na lewym boku.
 F. Poszkodowanego z podejrzeniem urazu kręgosłupa nie wolno układać w pozycji bezpiecznej.

- 45** Oceń prawdziwość podanych zdań. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe. (... / 3 p.)

1.	Jeśli poszkodowany głośno i nieregularnie wzdycha, należy uznać jego oddech za prawidłowy.	P	F
2.	Poszkodowanego nieprzytomnego, ale oddychającego zawsze układa się w pozycji bezpiecznej, nawet gdy okoliczności zdarzenia wskazują na uraz kręgosłupa.	P	F
3.	Udzielając pierwszej pomocy, zawsze w pierwszej kolejności należy zadbać o własne bezpieczeństwo.	P	F
4.	Podczas resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO) uciski klatki piersiowej należy wykonywać w tempie 100–120 razy na minutę.	P	F

- 46** Nagle odkrywasz, że twój dziesięciomiesięczny brat nie oddycha. Co robisz w pierwszej kolejności? Zaznacz poprawną odpowiedź. (... / 1 p.)
- A. Wykonuję 15 uciśnień klatki piersiowej.
 B. Wykonuję 5 oddechów ratowniczych.
 C. Przytrzymuję go w pozycji pionowej.
 D. Kładę na brzuchu i wykonuję 5 uderzeń między łopatkami.

- 47** Napisz, jakie urządzenie znajduje się na poniższej ilustracji i do czego służy. (... / 2 p.)



- 48** Które artykuły prawdopodobnie okażą się najbardziej przydatne podczas wyprawy turystycznej i dlatego nie powinno ich zabraknąć w apteczce pierwszej pomocy przygotowywanej na taki wyjazd? Zaznacz poprawną odpowiedź. (... / 1 p.)

- A. materiały opatrunkowe, środki łagodzące skutki oparzeń słonecznych, latarka
 B. szal, skarpety, plastry na drobne zranienia, termos
 C. bandaże, ciepła odzież, mapa, termos
 D. wystarczy standardowo wyposażona apteczka domowa

- 49** Zaznacz poprawne dokończenie zdania. (... / 1 p.)

- Uciśnięcia klatki piersiowej u niemowląt wykonujemy
 A. jedną ręką.
 B. dwiema rękami.
 C. jednym palcem.
 D. dwoma palcami.

- 50** Oceń prawdziwość podanych zdań dotyczących tamowania krwawień. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe. (... / 4 p.)

1.	Przed opatrzeniem rany należy wyjąć ciało obce (np. wbity kawałek szkła), które w niej tkwi.	P	F
2.	Podczas opatrywania rany nie należy dotykać ani rany, ani powierzchni opatrunku.	P	F
3.	Osoba, która ma krwotok z nosa, powinna odgiąć głowę do tyłu.	P	F
4.	Opatrywanych ran nie należy przemywać spirytusem lub jodyną.	P	F
5.	Opatrunek gazowy powinien pokrywać ranę oraz nieuszkodzoną skórę wokół rany.	P	F

- 51** Przyporządkuj wymienione rodzaje zranień do zalecanych sposobów udzielania pierwszej pomocy. (... / 3 p.)

1. Ułóż poszkodowanego w pozycji siedzącej lub półsiedzącej, zastosuj opatrunek jak w przypadku ran kończyn.
 2. Poszkodowany powinien usiąść z głową pochyloną do przodu.
 3. Usadź poszkodowanego w pozycji półsiedzącej i zastosuj zimne okłady na klatkę piersiową.
 4. Stosuj tylko opatrunki osłaniające z folii lub zwilżonej gazy.

- A. krwotok z nosa B. rana brzucha C. rana klatki piersiowej D. krwotok z dróg oddechowych
 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

- 52** Oceń prawdziwość podanych zdań. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe. (... / 4 p.)

Typowe objawy wylewu krwi do mózgowiczaszki, do którego może dojść w wyniku obrażeń głowy, to

1.	zawroty i bóle głowy,	P	F
2.	wymioty przypominające fusy po kawie,	P	F
3.	zaburzenia widzenia,	P	F
4.	nagła wesołość,	P	F
5.	brak zainteresowania otoczeniem.	P	F

- 53** Zaznacz 2 punkty prawidłowo opisujące użycie opatrunku osłaniającego. (... / 1 p.)

- A. Stosuje się go, gdy trzeba zatrzymać u poszkodowanego silne krwawienie.
 B. Używa się go w przypadku płytkich ran, urazów termicznych i niewielkiego krwawienia.
 C. Opatrywanie w ten sposób rany polega na dociśnięciu do niej jałowego opatrunku, a następnie przytwierdzeniu go bandażem (z zachowaniem ucisku miejsca krwawienia).
 D. Jeśli robi się ten opatrunek z jałowego kompresu gazowego, przytwierdza się jedynie jego krawędzie przylepcem.

- 54** Najtrudniejsze do zdiagnozowania są krwotoki wewnętrzne. Zaznacz objaw charakterystyczny dla krwotoku żołądka. (... / 1 p.)
- A. nadpobudliwość
 - B. brunatne wymiociny przypominające fusy po kawie lub herbacie
 - C. zaczerwienienie skóry na całym ciele
 - D. brzuch nadęty, zasinienie powłoki brzusznej
- 55** Rozległe zranienia połączone z krwotokiem mogą wywołać wstrząs krwotoczny. To stan bezpośredniego zagrożenia życia, więc musisz natychmiast wezwać pomoc. Co robisz, zanim ona dotrze? Zaznacz właściwy sposób postępowania. (... / 1 p.)
- A. Układam poszkodowanego w pozycji bezpiecznej i sprawdzam jego czynności życiowe.
 - B. Opatruję rany, układam poszkodowanego z nogami uniesionymi do góry, owijam go kocem, najlepiej termicznym, sprawdzam jego stan.
 - C. Układam poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, owijam go kocem i sprawdzam jego czynności życiowe.
 - D. Podaję poszkodowanemu coś do picia, żeby go nawodnić, i go uspokajam.
- 56** Zaznacz 2 punkty zawierające tylko objawy typowe dla zwichnięć i skręceń. (... / 1 p.)
- A. silny ból, zniekształcenie stawu, obrzęk w okolicy urazu
 - B. obrzęk w okolicy urazu, silne pragnienie, nudności
 - C. ograniczenie ruchomości stawu, krwiaki
 - D. niedowład połowiczny, silny ból, drgawki
- 57** Jesteś na wycieczce i nie masz przy sobie apteczki. Twój kolega się przewrócił i prawdopodobnie złamał rękę. Twoim zadaniem jest unieruchomić złamaną kończynę. Co robisz? Zaznacz poprawną odpowiedź. (... / 1 p.)
- A. Podtrzymuję złamaną rękę kolegi własnymi dłońmi.
 - B. Do unieruchomienia ręki wykorzystuję sznurowadła.
 - C. Przytrzymuję rękę kolegi i robię temblak z szalika.
 - D. Pozwolę ręce swobodnie zwisać. To najlepszy sposób na uniknięcie dodatkowego bólu i urazów tkanki miękkiej.
- 58** Idąc do sklepu, zauważasz robotnika leżącego obok wysokiego rusztowania. Podejrzewasz, że mężczyzna może mieć uraz kręgosłupa. Co robisz po wezwaniu karetki pogotowia? Zaznacz poprawną odpowiedź. (... / 1 p.)
- A. Układam poszkodowanego w pozycji bezpiecznej i jeśli jest przytomny, oceniam jego stan.
 - B. Nie podejmuję żadnych czynności.
 - C. Pozostawiam poszkodowanego w pozycji zastanej. Stabilizuję jego głowę, przytrzymując ją delikatnie w zastanej pozycji.
 - D. Pomagam mu przyjąć wygodną dla niego pozycję i uspokajam go rozmową.
- 59** Twój wujek spadł z wysokiej drabiny. Skarżył się na ból w kręgosłupie oraz brak czucia w nogach. Wezwałeś już zespół ratowniczy, ale poczułeś wyraźnie zapach gazu. Obok drabiny dostrzegasz pękniętą rurkę. Musisz ewakuować wujka z budynku. Jak to robisz? Zaznacz poprawną odpowiedź. (... / 1 p.)
- A. Robię nosze z koca i wyciągam na nim wujka z budynku.
 - B. Chwytam wujka za ręce i wyciągam go na zewnątrz.
 - C. Zdejmuję z zawiasów skrzydło drzwi, z pomocą kilku osób delikatnie układam na nim wujka i wynosimy go na zewnątrz.
 - D. Wołam sąsiadów. Chwytam wujka za ręce i nogi i powoli wynosimy go z budynku.

60 Oceń prawdziwość podanych zdań. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F – jeśli jest fałszywe.

(... / 6 p.)

1.	Jeśli mamy wątpliwości, czy doszło do złamania czy do skręcenia, należy postępować jak przy złamaniach.	P	F
2.	Złamaniu może towarzyszyć uszkodzenie mięśni, nerwów, naczyń krwionośnych oraz ścięgien.	P	F
3.	Podczas udzielania pierwszej pomocy trzeba ułożyć kończynę w pozycji anatomicznej, tzn. takiej, jaką przyjęłaby, gdyby nie doszło do urazu.	P	F
4.	Najprostszy sposób unieruchomienia kończyny dolnej to przywiązanie nogi uszkodzonej do zdrowej i wypełnienie przestrzeni między łydkami dowolną tkaniną.	P	F
5.	Złamanie otwarte to takie, w którym odłamy kości przebijają tkanki i są widoczne na zewnątrz.	P	F
6.	Zwichnięcie i skręcenie to dwie nazwy tego samego urazu.	P	F
7.	Zwichnięcie może nastawiać tylko lekarz.	P	F

61 Podczas zimowej wycieczki twoja koleżanka zgubiła rękawiczki i odmroziła sobie dłonie. Zaznacz 2 czynności ratownicze, które w tej sytuacji wykonujesz.

(... / 1 p.)

- A. Intensywnie rozcieram odmrożone dłonie.
- B. Stopniowo ogrzewam odmrożone dłonie ciepłą wodą.
- C. Uciskam miejsce odmrożenia, aby przywrócić krążenie.
- D. Nakładam na odmrożenie suchy, jałowy opatrunek.
- E. Układam koleżankę w pozycji bezpiecznej.
- F. Zakładam na dłonie opatrunek uciskowy.

62 Niechcący wylałeś sobie na nadgarstek płyn do udrażniania rur. Czujesz piekący ból, skóra jest zaczerwieniona i obrzęknięta. Co robisz, by udzielić sobie pierwszej pomocy? Zaznacz właściwą odpowiedź.

(... / 1 p.)

- A. Delikatnie ścieram płyn chusteczką higieniczną, polewam nadgarstek odrobiną spirytusu i zakładam na rękę opatrunek.
- B. Szybko podciągam rękaw do góry i obficie spłukuję płyn dużą ilością bieżącej wody. Zakładam jałowy opatrunek i idę do lekarza.
- C. Nic nie robię z ręką, tylko jak najszybciej idę do lekarza.
- D. Spłukuję płyn bieżącą wodą i nakładam na nadgarstek tłustą masę.

63 Wśród podanych sposobów udzielenia pomocy w przypadku wychłodzenia lub odmrożenia zaznacz te 4, których nie wolno stosować.

(... / 3 p.)

- A. Przenieś poszkodowanego do ciepłego pomieszczenia.
- B. Zmień przemoczoną odzież na suchą.
- C. Intensywnie rozgrzewaj poszkodowanego, np. gorącą wodą.
- D. Podaj do picia ciepły, mocno osłodzony napój.
- E. Rozcieraj odmrożone miejsca śniegiem.
- F. Ogrzewaj powierzchnie odmrożone ciepłem własnego ciała.
- G. Podaj poszkodowanemu do picia napój rozgrzewający, np. alkohol.
- H. Nałóż na odmrożenie suchy, jałowy opatrunek.
- I. Opatrunek ciasno przytwierdź bandażem.
- J. Osobę wychłodzoną okryj kocem lub folią termiczną.

64 Udzielasz pomocy 4-letniemu dziecku, które przed chwilą oparzyło sobie nogi gorącą wodą. Co musisz zrobić w pierwszej kolejności? Zaznacz poprawną odpowiedź.

(... / 1 p.)

- A. Posmarować oparzone miejsce maścią.
- B. Zastosować na oparzone miejsce środek odkażający (np. Panthenol, spirytus).
- C. Schodzić miejsce oparzenia zimną wodą.
- D. Założyć jałowy opatrunek.

65 Oceń prawdziwość podanych zdań. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F – jeśli jest fałszywe.

(... / 6 p.)

1.	Jeśli poszkodowany, który się zadławił, ma problem z nabraniem powietrza, trzeba wykonywać na zmianę 5 energicznych uderzeń między łopatkami i 5 uciśnień nadbrzusza.	P	F
2.	U osób podejrzanych o zadławienie nie wykonuje się sztucznego oddychania.	P	F
3.	Jednym z objawów zawału serca jest narastający niepokój połączony z bólem w klatce piersiowej.	P	F
4.	Jeśli u kogoś pojawiają się nagle zaburzenia mowy i rozkojarzenie połączone z bólem głowy, można podejrzewać u niego udar mózgu.	P	F
5.	Jeśli wbił nam się w oko opiłek metalu, możemy go usunąć magnesem.	P	F
6.	U poszkodowanego, który napił się przez przypadek środka chemicznego, należy wywołać wymioty.	P	F
7.	Nawet jeżeli nie da się odciąć dopływu prądu w miejscu, w którym jest poszkodowany, trzeba jak najszybciej udzielić poszkodowanemu pierwszej pomocy.	P	F

66 Na przyjęciu urodzinowym babci jeden z gości nagle zamilkł, zrobił grymas bólu i dotknął ręką głowy. Które z objawów świadczą o tym, że może mieć udar mózgu? Zaznacz 2 poprawne punkty.

(... / 1 p.)

- A. drgawki, dezorientacja, utrata kontaktu z otoczeniem
- B. zawroty i ból głowy, opadanie kącika ust, jedna ze stron ciała wykazuje niedowład
- C. niemożność poruszania wszystkimi kończynami, kaszel, zawroty głowy
- D. zaburzenia czucia w jednej połowie ciała, zaburzenia mowy, widzenia, równowagi
- E. wymioty, ból brzucha, nudności

67 Podejrzewasz, że twój dziadek ma zawał serca. Jakie objawy by to potwierdziły? Zaznacz poprawną odpowiedź.

(... / 1 p.)

- A. ból w klatce piersiowej, duszności, płytki oddech
- B. niedowład połowiczny, opadanie kącika ust, zaburzenia mowy
- C. silne pobudzenie emocjonalne i ruchowe, agresja, drgawki
- D. wysypka, zaczerwienienie i opuchnięcie twarzy

68 Podczas spaceru z psem widzisz w parku mężczyznę, który leży na ziemi. Ma drgawki, z ust wycieka mu ślina, jego szczęki są mocno zaciśnięte. Nie ma z nim kontaktu. Co robisz? Zaznacz poprawną odpowiedź.

(... / 1 p.)

- A. Układam go w pozycji bezpiecznej i czekam, aż drgawki miną.
- B. Podtrzymuję głowę mężczyzny i odsuwam od niego rzeczy, o które może się uderzyć. Po ustąpieniu drgawek upewniam się, że oddycha, i układam go w pozycji bezpiecznej.
- C. Wywołuję u niego wymioty, a potem podaję mu dużą ilość lekko ciepłej wody.
- D. Nic nie robię. Prawdopodobnie jest po prostu pijany.

69 Jeden z widzów w kinie skarży się na ból w klatce piersiowej. Co robisz? Zaznacz poprawną odpowiedź.

(... / 1 p.)

- A. Wzywam pracownika kina i proszę go, aby wyprowadził tego widza na świeże powietrze.
- B. Zachęcam tego widza, aby kasłał, a jeśli to nie pomaga, na zmianę uderzam go 5 razy nasadą dłoni między łopatkami i wykonuję 5 uciśnień nadbrzusza.
- C. Ostrożnie kładę tę osobę na podłodze i proszę ją, żeby się nie ruszała. Stabilizuję jej głowę, przytrzymując ją rękami. W takiej pozycji oczekujemy na przyjazd pogotowia ratunkowego.
- D. Pomagam temu widzowi wygodnie usiąść, rozluźniam mu odzież, wzywam pogotowie ratunkowe, pomagam tej osobie zażyć jej własne leki, w razie potrzeby podejmuję RKO.

70 Dopasuj objawy do przypadku wymagającego pierwszej pomocy. Wpisz litery w odpowiednich miejscach tabeli.

(... / 3 p.)

- A. drgawki
- B. dezorientacja
- C. silny ból głowy
- D. nudności
- E. narastający niepokój
- F. duszności
- G. opadanie kącika ust
- H. silny ból za mostkiem
- I. zaburzenia czucia w jednej połowie ciała
- J. zaburzenia mowy
- K. kilkusekundowa utrata kontaktu z otoczeniem
- L. paniczny strach przed śmiercią

Zawał serca	Udar mózgu	Napad padaczkowy

71 Uzupełnij w tabeli po 4 przykłady każdego z zachowań.

(... / 4 p.)

Zachowania prozdrowotne	Zachowania ryzykowne

72 Oceń prawdziwość podanych zdań. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe.

(... / 3 p.)

1.	Najczęstszą przyczyną zgonów u osób po 65. roku życia są nowotwory.	P	F
2.	Umiejętność nawiązywania i podtrzymywania relacji to zdrowie społeczne.	P	F
3.	Największy wpływ na zdrowie człowieka mają czynniki genetyczne i biologiczne.	P	F
4.	Do uzależnień behawioralnych zalicza się m.in. uzależnienie od gier komputerowych.	P	F

73 Zaznacz poprawne dokończenie zdania.

(... / 1 p.)

Choroba, która objawia się spadkiem masy ciała poniżej prawidłowego poziomu, połączonym z obsesyjnym lękiem przed przybraniem na wadze i niechęcią do jedzenia, to

- A. depresja. B. anoreksja. C. cukrzyca. D. alergia.

74 Dopasuj objawy do odpowiednich zaburzeń zdrowia psychicznego.

(... / 2 p.)

1. depresja
2. anoreksja
3. uzależnienie

A. korzystanie z komputera lub internetu, by uciec od smutku, zdenerwowania; oszukiwanie innych na temat czasu spędzonego przed komputerem; niepokój, bezsenność, rozdrażnienie, kiedy nie można korzystać z komputera

B. zmiany nastroju; negatywna wizja siebie; lęk, niepokój, poczucie winy i zagrożenia; wycofanie z aktywności

C. duży spadek wagi; dążenie do doskonałości; euforia związana z poczuciem pełnej kontroli nad sobą i własnym ciałem, a następnie drażliwość, apatia, strach

1. _____ 2. _____ 3. _____

75 Oceń prawdziwość podanych zdań. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe.

(... / 5 p.)

Typowe objawy zatrucia dopalaczami to

1.	utrata wagi,	P	F
2.	zaburzenia rytmu serca,	P	F
3.	wzmożona potliwość,	P	F
4.	ładniejszy wygląd włosów i paznokci,	P	F
5.	silne pobudzenie emocjonalne,	P	F
6.	agresja.	P	F

76 Zaznacz poprawne dokończenie zdania.

(... / 1 p.)

Optymalne wartości ciśnienia tętniczego to

- A. ciśnienie skurczowe 160 mmHg i rozkurczowe 120 mmHg.
- B. ciśnienie skurczowe 140 mmHg i rozkurczowe 100 mmHg.
- C. ciśnienie skurczowe 120 mmHg i rozkurczowe 80 mmHg.
- D. ciśnienie skurczowe 100 mmHg i rozkurczowe 60 mmHg.

77 Zaznacz poprawne dokończenie zdania.

(... / 1 p.)

Stan ogólnej mobilizacji organizmu, wzmożonego napięcia, wywołany różnymi bodźcami psychicznymi lub fizycznymi to

- A. choroba cywilizacyjna. B. stres. C. depresja. D. uzależnienie.

78 Zaznacz 2 punkty, które są poprawnymi dokończeniami zdania.

(... / 1 p.)

Skuteczne sposoby na przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym to

- A. mała aktywność fizyczna, unikanie ludzi, stresujący tryb życia.
- B. duża aktywność fizyczna, unikanie stresu, systematyczne kontrole lekarskie.
- C. zdrowe odżywianie, unikanie używek, korzystanie z pomocy psychologa.
- D. dieta bogata w cukry i tłuszcze, rzadkie kontrole stanu zdrowia, bierny wypoczynek.

79 Stres jest przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych. Zaznacz 2 punkty, które są poprawnymi dokończeniami zdania.

(... / 1 p.)

Najczęstsze skutki długotrwałego stresu to

- A. choroby układu oddechowego, nasilające się duszności, utrata przytomności.
- B. podwyższone ciśnienie krwi, podniesiony poziom cholesterolu, zaburzenia pamięci.
- C. silny ból głowy, niedowład jednej strony ciała, zaburzenia mowy.
- D. obniżenie odporności organizmu, odkładanie się tkanki tłuszczowej lub zaburzenia wchłaniania, problemy z koncentracją.

80 Które sygnały świadczą o uzależnieniu od komputera? Zaznacz poprawną odpowiedź. (... / 1 p.)

- A. interesowanie się nowymi grami komputerowymi, chęć grania codziennie choć kwadrans, rozmowy skoncentrowane wokół tematu komputera
- B. dość długi czas spędzany przed komputerem, ale przy tym częste i dobre relacje rodziną i przyjaciółmi, w razie potrzeby znaczne ograniczanie czasu przed komputerem
- C. próby ograniczenia czasu spędzanego przed komputerem kończące się wybuchem agresji, wycofanie się z kontaktów z otoczeniem na rzecz komputera, bezsenność
- D. korzystanie z komputera głównie w celu pracy/nauki, dobra znajomość języków programowania, bardzo dobra znajomość obsługi komputera

81 W którym punkcie zebrano zachowania stanowiące barierę komunikacyjną? Zaznacz poprawną odpowiedź. (... / 1 p.)

- A. ocenianie, krytykowanie, pouczanie doradzanie, bagatelizowanie
- B. uważne słuchanie, pytania kontrolne typu „Uważasz, że...?”, „Czy dobrze cię zrozumiałem?”, stosowanie krótkich przerw między wypowiedziami własnymi i rozmówcy
- C. jasne wyrażanie swoich opinii, skupienie się na rozmówcy, utrzymywanie z nim kontaktu wzrokowego
- D. stosowanie podsumowań, wykazywanie zainteresowania słowami rozmówcy, włączenie do komunikatu werbalnego odpowiednich komunikatów niewerbalnych

82 Co to jest asertywność? Zaznacz poprawną odpowiedź. (... / 1 p.)

- A. Asertywność to sztuka polegająca na konsekwentnym, wielokrotnym powtarzaniu własnych żądań aż do czasu ich zaspokojenia. Nazywa się ją inaczej metodą zdartej płyty.
- B. Asertywność to sztuka wyrażania własnych potrzeb i opinii w sposób nienaruszający prywatności i dóbr innych osób.
- C. Asertywność to sztuka wyrażania własnych potrzeb i opinii w sposób nieskrępowany, pozwalający zakomunikować swoje potrzeby bez oglądania się na potrzeby i emocje innych.
- D. Asertywność to sztuka narzucania innym swoich poglądów.

83 Wyjaśnij, czym się różni: (... / 4 p.)

- a. arbitraż od mediacji,
- b. rozwiązanie siłowe od negocjacji.

84 Zaznacz poprawne dokończenie zdania. (... / 1 p.)

Strefa dystansu komunikacyjnego mieszcząca się w przedziale 1,2–3,6 m to

- A. strefa publiczna. B. strefa osobista. C. strefa społeczna. D. strefa intymna.

85 Oceń prawdziwość podanych zdań. Zaznacz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe. (... / 5 p.)

Do zasad dobrej komunikacji nie zalicza się

1.	skupiania się na ludziach wokół,	P	F
2.	dopasowywania się do rozmówcy,	P	F
3.	potakiwania, kiwania głową,	P	F
4.	braku zainteresowania tym, co mówi rozmówca,	P	F
5.	oceniania i krytykowania rozmówcy,	P	F
6.	stosowania krótkich przerw między wypowiedziami.	P	F