

Imię i nazwisko klasa

KARTA PRACY 3
z zakresu edukacji zdrowotnej z biologii w szkole podstawowej lub ponadpodstawowej

Temat: Charakterystyka stresu i jego wpływ na organizm człowieka

| Lp. | Treść pytania | Punkty |
|-----|---|--------|
| 1. | Przedstaw krótko współczesną definicję zdrowia według WHO. | 1 p. |
| 2. | Podaj zwięzłą definicję stresu. | 2 p. |
| 3. | W jaki sposób organizm reaguje na stres i sytuacje trudne? | 3 p. |
| 4. | Podaj nazwy gruczołów i hormonów, które regulują zjawisko stresu w organizmie człowieka, opisz mechanizm ich działania. | 6 p. |
| 5. | Jakie są skutki stresu dla organizmu człowieka? Wymień i opisz reakcje w różnych fazach stresu. | 4 p. |

| | | |
|----|--|-------|
| 6. | Wymień 5 zasad zachowania zdrowia u człowieka: 1. 2. 3. 4. 5. | 5 p. |
| 7. | W jaki sposób możemy minimalizować zjawisko stresu? Podaj przykłady. 1. 2. 3. 4. 5. | 5 p. |
| 8. | Jakiej pomocy medycznej wymaga pacjent stale i w sposób długotrwały narażony na stres? | 2 p. |
| 9. | Razem | 28 p. |

Suma punktów:

Ocena:

Opracowanie: Małgorzata Majewska, konsultantka ds. nauczania biologii i promocji zdrowia