

# OGÓLNOPOLSKI SPRAWDZIAN KOMPETENCJI TRZECIOKLASISTY 2016

## TEST Z PRZYRODY

Czas pracy: 20 minut

Liczba punktów do uzyskania: 7

Numer  
ucznia  
w dzienniku

**Przeczytaj uważnie tekst i obejrzyj ilustrację.**

**Dbamy o zdrowie!**

Wojtek przyniósł do szkoły plakat przedstawiający Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej.

Dzieci przyglądały się plakatowi z dużym zainteresowaniem i wymieniały spostrzeżenia.

– W tej piramidzie pokazano, co powinniśmy jeść – domyślił się Alek.

– Zobaczcie, wcale nie ma w niej słodczy! – zauważył Jurek.

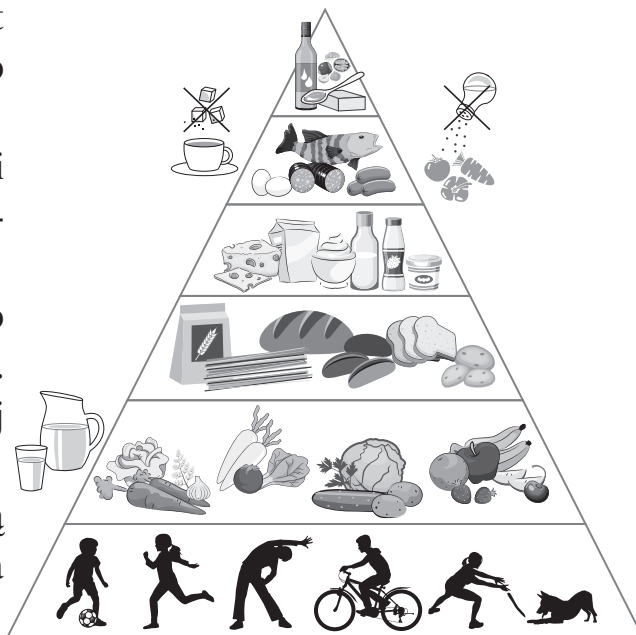
– A dlaczego na samym dole są narysowani ludzie? – zastanawiała się Ewa.

– Ja wiem! – zawołała Zosia. –

Chodzi o to, że powinno się spędzać dużo czasu w ruchu!

– Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej naukowcy opracowali po to, żeby pomóc ludziom w zachowaniu zdrowia – powiedziała pani.

– Popatrzcie: im niżej coś w niej umieszczono, tym więcej powinno tego być w naszym życiu i w naszych posiłkach. Im wyżej coś się znajduje, tym mniej tego potrzebujemy.



**Wykonaj zadania. W zadaniach od 1. do 3. zaznacz tylko jedną odpowiedź.**

**1. Wybierz właściwe zakończenie zdania.**

Im wyżej w piramidzie znajduje się produkt spożywczy,

- A. tym mniej powinno się go spożywać.
- B. tym więcej powinno się go spożywać.
- C. tym częściej powinno się go spożywać.

**2. Na podstawie rysunku piramidy zaznacz zdanie prawdziwe.**

- A. Powinniśmy jeść więcej owoców niż warzyw.
- B. Powinniśmy jeść więcej warzyw niż owoców.
- C. Powinniśmy jeść tyle samo warzyw, co owoców.

**3. Codzienny ruch i aktywność fizyczna są niezbędne dla zdrowia. Zaznacz punkt, w którym wymieniono najwięcej form odpoczynku wymagających aktywności fizycznej.**

- A. spacer po lesie, jazda na rolkach, oglądanie telewizji, bieganie
- B. jazda na rowerze, praca w ogródku, pływanie, spacer z psem
- C. granie na komputerze, gra w piłkę, wyjście do kina, jazda na nartach

**4. Pieczywo i pozostałe produkty zbożowe zajmują ważne miejsce w piramidzie żywienia. Połącz części zdań tak, aby ułożyć informacje o powstawaniu chleba w poprawnej kolejności.**

Pole	_____	kosi się je i młóci.
Na gotowym polu	_____	przygotowuje się do zasiewu.
Gdy zboże urośnie,		miele się ziarno na mąkę.
Ziarno zboża		wysiewa się nasiona zboża.
W młynie		z mąki piecze się chleb.
W piekarni		dostarcza się do młyna.

**5. Przeczytaj i zdecyduj, kto postępuje lepiej. Napisz, dlaczego tak uważasz. Wymień przynajmniej dwa powody.**

Pan Tomasz i pan Stefan są bliskimi sąsiadami. Pan Tomasz ma w domu kilka niewielkich pojemników na śmieci. Pan Stefan ma jeden duży pojemnik. We wtorek sąsiedzi spotkali się w sklepie spożywczym. Pan Stefan zapakował zakupy do reklamówki, którą kupił w kasie. Pan Tomasz włożył zakupy do płóciennej torby, którą zawsze bierze ze sobą do sklepu. Pan Stefan pojechał do domu samochodem, a pan Tomasz poszedł pieszo.

.....

.....

.....

.....