

**Zakres wiedzy i umiejętności wymaganych na poszczególnych etapach
konkursu i wykaz literatury obowiązującej uczestników
oraz stanowiącej pomoc dla nauczyciela**

I. Tematyka konkursu

Konkurs tematyczny „**W zdrowym ciele, zdrowy duch**” poświęcony jest zagadnieniom zdrowia fizycznego, aktywności fizycznej oraz zasad racjonalnego odżywiania. Tematyka konkursu obejmuje zagadnienia związane z:

- zdrowiem jako wartością nadrzędną,
- zdrowym stylem życia, aktywnością fizyczną oraz świadomością zdrowotną i samokontrolą,
- zasadami zdrowego odżywiania,
- higieną osobistą i pierwszą pomocą,
- chorobami cywilizacyjnymi, przewlekłymi i zakaźnymi oraz profilaktyką epidemiologiczną,
- uzależnieniami i środkami psychoaktywnymi.

II. Zakres wymaganej wiedzy i umiejętności uczestników

1. Pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia.
2. Czynniki pozytywnie i negatywnie wpływające na zdrowie i samopoczucie.
3. Podstawowe czynności higieniczne: mycie zębów, rąk, twarzy, ciała, włosów; dbanie o czystość odzieży i bielizny.
4. Znajomość środków higienicznych i pielęgnacyjnych oraz ich znaczenia dla zdrowia.
5. Zasady zdrowego żywienia zgodnie z talerzem zdrowego żywienia, w tym regularne spożywanie posiłków, warzyw i owoców.
6. Oznaczenia na etykietach produktów spożywczych (wartość odżywcza, alergen) oraz ich wykorzystanie przy wyborze produktów.
7. Planowanie zbilansowanego posiłku zgodnie z indywidualnymi potrzebami organizmu.
8. Zasady właściwego gospodarowania żywnością, niemarnowania żywności.
9. Znaczenie diety przy chorobach autoimmunologicznych i alergiach pokarmowych.

10. Nadwaga i otyłość oraz zasady ich profilaktyki.
11. Konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania (nadwaga, otyłość, insulinooporność, cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia).
12. Negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadmiernego stosowania suplementów oraz spożywania napojów energetycznych.
13. Rozpoznawanie objawów chorobowych, np. zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu.
14. Znaczenie gorączki oraz jej rola w organizmie.
15. Najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne.
16. Choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi oraz sposoby ochrony przed nimi.
17. Choroby zakaźne: drogi przenoszenia, sposoby ograniczenia ryzyka zakażenia, objawy najczęstszych chorób zakaźnych i sepsy.
18. Szczepienia, w tym ich znaczenie w przeszłości i współcześnie; rozróżnienie szczepień obowiązkowych i zalecanych.
19. Znaczenie antybiotyków i problem antybiotykoodporności.
20. Zasady epidemiologicznej profilaktyki, pojęcie epidemii i pandemii oraz mechanizmy ich powstawania.
21. Rola badań profilaktycznych i przesiewowych oraz pojęcie grupy ryzyka.
22. Pomiar i interpretacja podstawowych parametrów zdrowia fizycznego: BMI, ciśnienie krwi, tętno, poziom glukozy, profil lipidowy; pomiar w spoczynku i po wysiłku oraz znaczenie monitorowania tych parametrów w ciągu życia.
23. Zasady udzielania pierwszej pomocy w stanach zagrożenia życia i zdrowia.
24. Narkotyki, środki psychoaktywne i uzależnienia.

III. Zakres wymaganych umiejętności obowiązujący na wszystkich etapach konkursu

W trakcie wszystkich etapów konkursu uczestnik powinien wykazać się umiejętnościami w zakresie:

- posługiwania się różnymi źródłami informacji oraz ich analizą (schematy, fotografie, rysunki, diagramy, wykresy, dane statystyczne, teksty źródłowe);
- wykonywania podstawowych obliczeń matematycznych;
- identyfikacji i określania związków przyczynowo-skutkowych;
- rozwiązywania zadań związanych z pracą z tekstem źródłowym oraz odczytywaniem, interpretowaniem i analizowaniem informacji ze schematów, wykresów i tabel, a także formułowania wniosków na ich podstawie.

IV. Formy sprawdzania wiedzy i umiejętności uczestników:

Etap szkolny, rejonowy, wojewódzki – zadania zamknięte (jednokrotnego i wielokrotnego wyboru).

V. Wykaz literatury dla uczestników konkursu:

Etap szkolny – podstawowy poziom

Podręczniki i zeszyty ćwiczeń:

- Podręczniki szkolne, e-podręczniki, zeszyty ćwiczeń do biologii i edukacji dla bezpieczeństwa dla II etapu edukacyjnego dopuszczone przez Ministra Edukacji i Nauki w zakresie treści z edukacji zdrowotnej.
- Podręcznik *Edukacja zdrowotna*, szkoła ponadpodstawowa, OPERON, 2025.
- B. Woynarowska, M. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*, PWN, Warszawa 2025.
 - Obowiązujące rozdziały:
 - Część I: Podstawy teoretyczne i metodyczne edukacji zdrowotnej, s. 43-84, 86-91, 381-393, 457-463.
 - Część II: Wybrane obszary edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży, s. 293-309, 359-380.

Materiały edukacyjne i poradniki:

- Materiały edukacyjne *#ŻyjDobrze*, Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie, 2022.
 - <https://www.gov.pl/attachment/3a461597-0f9c-4543-ba2c-33d127408c4a>
- Materiały edukacyjne *Talerz zdrowego żywienia*, Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, 2025.
 - <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/10/Talerz-Zdrowego-Zywienia-z-Zaleceniami.pdf>
 - <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf>
- Materiały programu *Trzymaj Formę*:
 - Żywnienie człowieka — str. 21-32
 - Wybrane elementy edukacji konsumenckiej — str. 33-42
 - Aktywność fizyczna — str. 43-49
 - https://www.trzymajforme.pl/files/?id_plik=128
- *Zdrowy styl życia. Wyzwania XXI wieku* – „Styl życia a stan zdrowia człowieka”, str. 9-19, Wydawnictwo Naukowe SMN, Lublin 2020.

- <https://www.naukowcy.org.pl/wp-content/uploads/2020/12/Zdrowy-styl-%C5%BCycia.-Wyzwania-XXI-wieku-B5.pdf>
- *Zdrowy styl życia. Wyzwania XXI wieku* – „Wykorzystanie aktywności fizycznej w profilaktyce i leczeniu depresji”, str. 194-202, Wydawnictwo Naukowe SMN, Lublin 2020.
 - https://www.naukowcy.org.pl/wp-content/uploads/2020/12/Zdrowy-styl-%C5%BCycia.-Wyzwania-XXI-wieku-B5.pdf?utm_source=chatgpt.com
- *Nadwaga i otyłość — małymi krokami do zdrowia*, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH, Warszawa 2022.
 - Rozdział I: „Kilka słów o otyłości”, str. 7-21
 - Rozdział III: „Strefa żywienia”, str. 28-51
 - https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/12/Nadwaga-i-otylosc.-Malymi-Krokami-do-Zdrowia..pdf?utm_source=chatgpt.com
- *Zdrowy styl życia. Wyzwania XXI wieku* – „Otyłość – problem XXI wieku”, str. 67-77, Wydawnictwo Naukowe SMN, Lublin 2020.
 - https://www.naukowcy.org.pl/wp-content/uploads/2020/12/Zdrowy-styl-%C5%BCycia.-Wyzwania-XXI-wieku-B5.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Materiały i poradniki opracowane przez Ministerstwo Edukacji, Narodowy Fundusz Zdrowia, Ministerstwo Zdrowia oraz Głównego Inspektora Sanitarnego dotyczące edukacji zdrowotnej, profilaktyki zdrowego stylu życia, odżywiania, aktywności fizycznej i profilaktyki uzależnień.

Etap rejonowy

Obowiązuje literatura z etapu szkolnego oraz dodatkowo:

- Polskie tłumaczenie *Wytycznych resuscytacji 2021* (ERC i PRC), rozdziały:
 - 4. Podstawowe zabiegi resuscytacyjne: <https://www.prc.krakow.pl/wytyczne-resuscytacji-2021/podstawowe-zabiegi-resuscytacyjne-3/>
 - 8. Pierwsza pomoc: <https://www.prc.krakow.pl/wytyczne-resuscytacji-2021/pierwsza-pomoc-2/>
- *Zdrowy styl życia. Wyzwania XXI wieku* – rozdział „Znaczenie snu i cyklu dobowego w zdrowym trybie życia”, str. 205-214.
 - https://www.naukowcy.org.pl/wp-content/uploads/2020/12/Zdrowy-styl-%C5%BCycia.-Wyzwania-XXI-wieku-B5.pdf?utm_source=chatgpt.com
- *Zdrowy styl życia. Wyzwania XXI wieku* – „Dlaczego dzieci są otyłe? Wpływ środowiska i rozwoju technologii na epidemię otyłości w XXI wieku”, str. 44-53.

- https://www.naukowcy.org.pl/wp-content/uploads/2020/12/Zdrowy-styl-%C5%BCycia.-Wyzwania-XXI-wieku-B5.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Materiały edukacyjne online: <https://szczepienia.pzh.gov.pl/wszystko-o-szczepieniach/> Obowiązujące rozdziały: co to jest szczepionka, ogólne zasady stosowania szczepionek, rodzaje szczepionek, plusy i minusy szczepionek, bezpieczeństwo szczepionek, mity, odporność zbiorowiskowa, kalendarz szczepień, realizacja szczepień obowiązkowych.
- *Szczepienia – profilaktyka chorób zakaźnych*, materiały edukacyjne ORE, Warszawa 2021.
 - <https://zpe.gov.pl/a/szczepienia-uczniow-od-12-roku-zycia---materiały-informacyjne/D3DCOOEHL>
- *Zasady zdrowego stylu żywienia i właściwego gospodarowania produktami żywnościowymi*, CDR Brwinów, 2018.
 - https://www.cdr.gov.pl/images/Brwinow/aktualnosci/2018/Zasady_zywienia_i_gospodarowania_zywnoscia.pdf?utm_source=chatgpt.com
- *Dieta dla zdrowia serca i układu krążenia*, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH, Warszawa 2022.
 - <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/E-book-Dieta-dla-Zdrowia-i-ukladu-krzenia.pdf>
- Ikonografika: *Inspiracje „na zdrowie” – przykłady zamienników*.
 - https://rodzinnaakcja.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2023/10/Inspiracja-na-zdrowie.pdf?utm_source=chatgpt.com

Etap wojewódzki

Obowiązuje literatura z etapu szkolnego i rejonowego oraz dodatkowo:

- *Uzależnienia, to nie my*, poradnik dla dzieci i młodzieży, Fundacja Pozytywka, Wrocław 2023.
 - https://fundacijapozytywka.org.pl/wp-content/uploads/2023/11/Poradnik-dla-dzieci-i-mlodziezy.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Ikonografika: *Zatrucie narkotykami — pierwsza pomoc*, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii.
 - <https://kcpcu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/plakat-zatrucie-narkotykami-pierwsza-pomoc.pdf>
- Artykuł: *Napoje energetyczne mogą być szkodliwe dla zdrowia*, Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wąbrzeźnie, 2023.

- https://www.gov.pl/web/psse-wabrzezno/jak-bardzo-szkodliwe-dla-zdrowia-sa-napoje-energetyzujace?utm_source=chatgpt.com
- *Zdrowy styl życia. Wyzwania XXI wieku* – „#healthylifestyle na Instagramie – wpływ serwisu na kształtowanie zdrowych nawyków u użytkowników”, str. 33-43
 - https://www.naukowcy.org.pl/wp-content/uploads/2020/12/Zdrowy-styl-%C5%BCycia.-Wyzwania-XXI-wieku-B5.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Artykuły i materiały edukacyjne online:
 - https://www.pzh.gov.pl/promocja-zdrowia-definicja/?utm_source=chatgpt.com
 - https://profibaza.pzh.gov.pl/publikacje/podstawy-zdrowia-publicznego/03-zdrowie-publiczne?utm_source=chatgpt.com
 - <https://www.gov.pl/web/psse-lobez/badania-profilaktyczne>
- Filmy edukacyjne: *Akademia Bezpieczeństwa RCB*.
 - <https://www.gov.pl/web/rcb/akademia-bezpieczenstwa-rcb2>

UWAGA: wszystkie linki należy otwierać w przeglądarce Google.