

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

**I. Tematyka konkursu**

Konkurs Tematyczny pod hasłem „**W zdrowym ciele, zdrowy duch**” ma na celu popularyzację szeroko pojętej edukacji zdrowotnej oraz kształtowanie prozdrowotnych postaw wśród uczniów. Głównym założeniem konkursu jest promowanie holistycznego podejścia do zdrowia człowieka, łączącego wiedzę o codziennych nawykach i profilaktyce z budowaniem świadomości na temat współczesnych zagrożeń.

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**

**Etap szkolny**

1. Pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia.
2. Czynniki pozytywnie i negatywnie wpływające na zdrowie i samopoczucie.
3. Podstawowe czynności higieniczne dnia codziennego, znajomość środków higienicznych i pielęgnacyjnych oraz ich znaczenia dla zdrowia.
4. Zasady zdrowego żywienia - zbilansowana dieta z uwzględnionymi proporcjami makro i mikroelementów, regularne spożywanie posiłków i właściwa suplementacja
5. Negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadmiernego stosowania suplementów oraz spożywania napojów energetycznych.
6. Rozpoznawanie objawów chorobowych, np. zmiany skórne, bóle brzucha, klatki

piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu.

7. Znaczenie gorączki oraz jej rola w organizmie.

8. Zasady udzielania pierwszej pomocy w stanach zagrożenia życia i zdrowia.

Etap rejonowy - obowiązuje tematyka z etapu szkolnego oraz:

1. Oznaczenia na etykietach produktów spożywczych (wartość odżywcza, alergeny) ich wykorzystanie przy wyborze produktów oraz intuicyjny system znakowania żywności Nutri-Score.
2. Zasady właściwego gospodarowania żywnością, niemarnowania żywności (zero waste).
3. Konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania (nadwaga, otyłość, insulinooporność, cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia) i sposoby zapobiegania tym chorobom.
4. Najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne.
5. Choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi oraz sposoby ochrony przed nimi.
6. Choroby zakaźne: drogi przenoszenia, sposoby ograniczenia ryzyka zakażenia, objawy najczęstszych chorób zakaźnych i sepsy.
7. 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.
8. Narkotyki, środki psychoaktywne i uzależnienia.

Etap wojewódzki - obowiązuje tematyka z etapu szkolnego i rejonowego oraz:

1. Planowanie zbilansowanego posiłku zgodnie z indywidualnymi potrzebami organizmu.
2. Znaczenie diety przy chorobach autoimmunologicznych i alergiach pokarmowych.
3. Szczepienia, w tym ich znaczenie w przeszłości i współcześnie; rozróżnienie szczepień obowiązkowych i zalecanych.
4. Znaczenie antybiotyków i problem antybiotykooporności.
5. Zasady epidemiologicznej profilaktyki, pojęcie epidemii i pandemii oraz mechanizmy ich powstawania.
6. Rola badań profilaktycznych i przesiewowych oraz pojęcie grupy ryzyka.

### 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:

##### **Uwaga dotycząca korzystania z literatury:**

Wskazane poniżej pozycje stanowią obszerną bazę źródłową do przygotowania się do konkursu. Uczestników obowiązuje znajomość **wyłącznie tych fragmentów publikacji**, które bezpośrednio odpowiadają zakresowi wiedzy i umiejętnościom wymagany na danym etapie konkursu (odpowiednio: szkolnym, rejonowym lub wojewódzkim). Nie wymaga się opanowania całości materiału zawartego we wskazanych książkach, a jedynie samodzielnego wyszukiwania i przyswojenia zagadnień przypisanych do danego etapu.

- Podręczniki szkolne do biologii i edukacji dla bezpieczeństwa dla II etapu edukacyjnego dopuszczone przez Ministra Edukacji i Nauki w zakresie treści z edukacji zdrowotnej.
- B. Woynarowska, M. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*, PWN, Warszawa 2025
- J. Grzebieluch, A. Basiak-Rasała, B. Grabowska, *Edukacja zdrowotna Podręcznik dla nauczyciel*, Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, Wrocław 2025