

**Załącznik nr 1**

**Program merytoryczny Konkursu o Zdrowiu „Higieja” dla uczniów klas IV-VIII szkół podstawowych w województwie mazowieckim w roku szkolnym 2021/2022**

Na wszystkich etapach Konkursu uczniowie powinni wykazać się wiedzą i umiejętnościami obejmującymi wybrane treści z podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej klas IV-VIII w zakresie zajęć edukacyjnych z przyrody, biologii, wychowania fizycznego, edukacji dla bezpieczeństwa. Wymagana jest również wiedza i znajomość zagadnień ujętych we wskazanej literaturze (linki do stron).

Podstawowym źródłem informacji dla uczestników Konkursu powinny być podręczniki dopuszczone do użytku przez Ministra Edukacji Narodowej/Ministra Edukacji i Nauki oraz informacje znajdujące się na stronach internetowych podanych w linkach na poszczególnych etapach.

Poniżej wymagany zakres wiedzy oraz zagadnień na poszczególne etapy Konkursu:

**ETAP SZKOLNY:**

Treści pytań obejmować będą następujące zagadnienia:

* zasady zdrowego trybu życia
* układ ruchu - budowa i funkcje
* układ pokarmowy - budowa i funkcje
* choroby zakaźne, drogi szerzenia się i profilaktyka
* higiena skóry
* higiena narządu wzroku
* znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia
* cechy prawidłowej postawy ciała, mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
* zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia, udzielanie pierwszej pomocy
* ocena stanu osoby poszkodowanej
* wzywanie pomocy

linki:

<https://zpe.gov.pl/a/aktywnosc-fizyczna-a-zdrowie/DGUW2rObe>

<http://sterylizacja.org.pl/pliki/publikacje/Reprocesowanie_Wyrobow_Medycznych/ROZDZIAL_2_MIKROBIOLOGIA.pdf> str. 20-24 (podrozdział 2.5, 2.6, 2.7)

**ETAP REJONOWY:**

Treści pytań obejmować będą zagadnienia z etapu szkolnego oraz dodatkowo poniższe tematy:

* układ krwionośny – fizjologia i higiena
* zasady zdrowego odżywiania
* zasady, metody i cel hartowania organizmu
* postępowanie z osobą nieprzytomną
* skutki opalania – korzyści i zagrożenia
* schorzenia układu ruchu oraz profilaktyka
* białka, tłuszcze, węglowodany – podział, rola, źródła
* stres i jego wpływ na organizm
* skutki zdrowotne alkoholizmu, nikotynizmu, narkomanii (w tym lekomanii)

linki:

<https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-3/>

https://zpe.gov.pl/a/radzimy-sobie-ze-stresem/DtWR0roTI

**ETAP WOJEWÓDZKI:**

Treści pytań obejmować będą zagadnienia z etapu szkolnego i rejonowego oraz dodatkowo poniższe tematy:

* ośrodkowy układ nerwowy – budowa i funkcje
* wpływ wysokiej i niskiej temperatury na organizm człowieka i pierwsza pomoc
* zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
* przyczyny i skutki otyłości
* pierwsza pomoc w zaburzeniach oddychania i krążenia
* witaminy A, D, K, C – bogate źródła, rola, objawy niedoboru
* rola gruczołów i enzymów w trawieniu pokarmów
* zatrucia pokarmowe
* odporność organizmu nabyta i wrodzona; sposoby nabywania odporności, wskazania i znaczenie szczepień ochronnych
* przyczyny powstawania chorób nowotworowych; czynniki rakotwórcze
* źródła energii

linki:

<https://zpe.gov.pl/a/uzaleznienia/D1raxyg07>

<https://szczepienia.pzh.gov.pl/ciekawostki/historia-szczepien-w-pigulce/>

<https://www.gov.pl/web/szczepimysie/krotka-historia-szczepionek-jak-na-przestrzeni-dziejow-ratowano-ludzkosc>

<https://zpe.gov.pl/a/jak-dziala-uklad-odpornosciowy/D11aOFOxw>

<https://zpe.gov.pl/a/odnawialne-i-nieodnawialne-zrodla-energii-i-jej-oszczedzanie/DnVCUPTWa>