

**Załącznik nr 1**

**Program merytoryczny Konkursu o Zdrowiu „Higieja” dla uczniów klas IV-VIII szkół podstawowych w województwie mazowieckim w roku szkolnym 2022/2023**

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 oraz edukacji dla bezpieczeństwa. Wymagana jest również wiedza i znajomość zagadnień ujętych we wskazanej literaturze (linki).

Podstawowym źródłem informacji dla uczestników Konkursu powinny być podręczniki dopuszczone do użytku przez Ministra Edukacji Narodowej i 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:

* układ oddechowy – budowa i funkcje
* skóra – budowa i funkcje
* wpływ aktywności fizycznej na organizm
* choroby zakaźne, drogi szerzenia się
* budowa i funkcje kości
* zasady zdrowego odżywiania
* magnez, żelazo, wapń – źródła, rola, niedobory
* ocena stanu osób poszkodowanych
* rodzaje zagrożeń, alarmowanie i ewakuacja
* zapotrzebowanie energetyczne organizmu
* udar mózgu – rozpoznanie, pierwsza pomoc

linki:

<https://zpe.gov.pl/a/wszechobecne-zagrozenia/Da4HcorBX>

<https://www.gov.pl/attachment/e13d5463-daab-416e-bf0d-e981d4874020>

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

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zelazo-w-diecie-sportowca/>

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/broszura_suplementy.pdf>

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/broszura-co-powinnis-my-wiedziec-o-wartos-ci-odz-ywczej-z-ywnos-ci-.pdf>

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/05/Zalecenia-NCEZ-otylosc.pdf>

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/broszura-energia-1.pdf>

<https://www.centrumratownictwa.com/blog/jak-rozpoznac-udar-mozgu>

**ETAP REJONOWY:**

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

* witaminy: podział, rola i źródła
* Układ krążenia – budowa i funkcje
* Higiena układu oddechowego, profilaktyka chorób układu oddechowego
* Higiena skóry, profilaktyka chorób skóry
* Połączenia kości – rodzaje, budowa i funkcja
* Schorzenia układu ruchu
* Trawienie pokarmów - rola gruczołów i enzymów
* Przyczyny i skutki zaburzeń odżywiania
* Wartość odżywcza żywności
* Suplementy diety
* Skutki zdrowotne zażywania używek, uzależnienia
* Wpływ stresu na organizm, higiena snu
* Choroby narządu wzroku i wady wzroku
* Profilaktyka chorób zakaźnych
* zatrucia – rodzaje, objawy, pierwsza pomoc

linki:

<https://zpe.gov.pl/a/jak-dbac-o-skore/DplKyKerX>

<https://zpe.gov.pl/a/oko---narzad-wzroku/DJaCYwpna>

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

<https://zpe.gov.pl/a/radzimy-sobie-ze-stresem/DghhTE3WT>

<https://zpe.gov.pl/a/profilaktyka-chorob-ukladu-oddechowego/DEE4nvMPm>

<https://zpe.gov.pl/a/pierwsza-pomoc-w-przypadku-zatrucia/D18vwpXhR>

<https://neurologia-dziecieca.pl/neurologia_49-19-24.pdf>

**ETAP WOJEWÓDZKI:**

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

* Choroby układu oddechowego
* Wpływ diety na stan kości
* Białko – rodzaje, rola, zapotrzebowanie
* odporność organizmu nabyta i wrodzona; sposoby nabywania odporności, wskazania i znaczenie szczepień ochronnych
* przyczyny powstawania chorób nowotworowych; czynniki rakotwórcze
* Higiena układu krążenia
* Higiena narządu wzroku
* Funkcje gruczołów wydzielania wewnętrznego, rola hormonów
* Pierwsza pomoc podczas utraty przytomności
* Resuscytacja krążeniowo-oddechowa
* Postępowanie podczas zagrożeń wywołanych substancjami toksycznymi

linki:

<https://zpe.gov.pl/a/choroby-nowotworowe/D16T3o2q8>

<https://zpe.gov.pl/a/jak-dzialaja-hormony/D19PuZPjL>

<https://zpe.gov.pl/a/profilaktyka-chorob-ukladu-krazenia/DgkaRjmSY>

<https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/rola-aktywnosci-fizycznej-dzieci-dla-zbudowania-zdrowych-i-mocnych-kosci/>

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/broszura_bialko.pdf>

<https://zpe.gov.pl/a/przytomny---nieprzytomny/DflCsf8v9>

<https://zpe.gov.pl/a/resuscytacja-krazeniowo-oddechowa-doroslych/DPCOYniWN>