



Mazowiecki Kurator Oświaty
Al. Jerozolimskie 32, 00-024 Warszawa

Załącznik nr 1 do Regulaminu - Program merytoryczny Konkursu o Zdrowiu „Higieja” dla uczniów klas IV-VIII szkół podstawowych w roku szkolnym 2025/2026

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 tematów ujętych we wskazanej literaturze (linki).

Podstawowym źródłem informacji dla uczestników Konkursu powinny być podręczniki dopuszczone do użytku przez ministra właściwego ds. oświaty i wychowania oraz informacje znajdujące się na stronach internetowych podanych w linkach na poszczególnych etapach.

Poniżej wymagany zakres wiedzy, tematów oraz zagadnień na poszczególne etapy Konkursu:

ETAP SZKOLNY:

Treści pytań obejmować będą następujące zagadnienia:

- 1) Zasady zdrowego trybu życia. Zachowania prozdrowotne.
- 2) Zdrowie psychiczne.
- 3) Depresja – przyczyny i zapobieganie.
- 4) Budowa i funkcje układu ruchu.
- 5) Wpływ aktywności fizycznej na organizm.
- 6) Wpływ diety na tkankę mięśniową.
- 7) Białko – podział, rola, zapotrzebowanie i bogate źródła.
- 8) Prawidłowa postawa ciała. Mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
- 9) Bakterie i wirusy – charakterystyka.
- 10) Podstawy pierwszej pomocy.

Linki:

- a) [Jak dbać o zdrowie - link](#)
- b) [Zdrowie psychiczne – link](#)
- c) [Depresja – jak unikać i dokąd po pomoc - link](#)
- d) [Wpływ treningu i sposobu odżywiania na tkankę mięśniową - link](#)
- e) [Aktywność fizyczna a zdrowie – link.](#)
- f) [Aktywność fizyczna u dzieci jako czynnik prozdrowotny - link](#) (tylko „Aktywność fizyczna u dzieci jako czynnik prozdrowotny str. 7-14)
- g) [Rola aktywności fizycznej dzieci dla zbudowania zdrowych i mocnych kości – link](#)
- h) [Podstawy mikrobiologii i nauki o zakażeniach - link](#)
- i) [Pierwsza pomoc – podstawy - zpe.gov.pl - link](#)

ETAP REJONOWY:

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

- 1) Hierarchiczna budowa organizmu człowieka. Tkanki budujące organizm człowieka.
- 2) Budowa i funkcje układu pokarmowego.
- 3) Praca serca i krwiotętność krwi, w tym ciśnienie krwi i tętno.
- 4) Schorzenia układu ruchu. Wady postawy.
- 5) Bakterie i wirusy – przykłady chorób i drogi zakażenia.
- 6) Sód, potas, magnez i wapń – źródła w pożywieniu, rola w organizmie.
- 7) Witaminy – nazewnictwo i klasyfikacja.
- 8) Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne.
- 9) Zasady zachowania się podczas pożaru, znaki ostrzegawcze, środki gaśnicze.
- 10) Ocena stanu osoby poszkodowanej. Pierwsza pomoc u osoby nieprzytomnej.

linki:

- a) [Tkanki budujące organizm człowieka - link](#)
- b) [Wady postawy – przyczyny, skutki i profilaktyka - link](#)
- c) [Witaminy – klasyfikacja oraz funkcje w organizmie](#)
- d) [Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne - link](#)
- e) [Zagrożenie pożarem - link](#)
- f) [Przytomny – nieprzytomny - link](#)

ETAP WOJEWÓDZKI:

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

- 1) Trawienie pokarmów. Rola enzymów.
- 2) Higiena układu ruchu i profilaktyka schorzeń układu ruchu.
- 3) Nadciśnienie tętnicze. Profilaktyka nadciśnienia tętniczego.
- 4) Metabolizm.
- 5) Rola poszczególnych witamin w organizmie człowieka.
- 6) Choroby układu pokarmowego i zapobieganie im.
- 7) Proces krzepnięcia krwi.
- 8) Wpływ snu na organizm. Higiena snu.
- 9) Substancje psychoaktywne – charakterystyka, działanie na organizm.
- 10) Zasady przeprowadzania resuscytacji krążeniowo oddechowej u dorosłych.

linki:

- a) [Proenzymy i enzymy układu pokarmowego człowieka - link](#)
- b) [Produkty mleczne w dietoprofilaktyce nadciśnienia tętniczego - link](#)
- c) [Nadciśnienie tętnicze – przyczyny, objawy i leczenie - link](#)
- d) [W jaki sposób na organizm człowieka oddziałują różne substancje psychoaktywne - link](#)
- e) [Metabolizm - link](#)
- f) [Krzepnięcie krwi - link](#)
- g) [Choroby układu pokarmowego oraz zasady ich profilaktyki - link](#)
- h) [Higiena stylu życia – dobry sen - link](#)
- i) [Jak dbać o dobry sen | Pacjent – link](#)
- j) [Higiena snu. Jak zadbać o dobry sen - link](#)
- k) [Resuscytacja krążeniowo – oddechowa dorosłych - link](#)