



Załącznik nr 1 Program merytoryczny

Konkurs o Zdrowiu „Pod opieką Higieny – wiem, jak dbać o zdrowie”
w roku szkolnym 2026/2027

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 oraz z edukacji zdrowotnej.

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 w artykułach i materiałach źródłowych (linki) na poszczególnych etapach.

Poniżej wymagany zakres wiedzy, tematów oraz zagadnień na poszczególne etapy Konkursu oraz linki do wymaganych materiałów:

ETAP SZKOLNY:

Treści pytań obejmować będą następujące zagadnienia:

- 1) Ogólne pojęcie „zdrowia” i zasady zdrowego trybu życia. Zachowania prozdrowotne.
- 2) Zdrowie psychiczne. Wpływ stresu na organizm.
- 3) Zasady racjonalnego odżywiania.
- 4) Otyłość – uwarunkowania, skutki i profilaktyka.
- 5) Węglowodany – rodzaje, źródła, zapotrzebowanie i przetwarzanie przez organizm (metabolizm węglowodanów).
- 6) Układ odpornościowy człowieka – budowa i fizjologia.
- 7) Budowa i fizjologia skóry.
- 8) Układ krążenia – budowa i fizjologia.
- 9) Wpływ ćwiczeń aerobowych.
- 10) Pierwsza pomoc – ocena stanu poszkodowanego.
- 11) Bezpieczeństwo i przygotowanie na sytuacje kryzysowe.

Linki:

[Zdrowie psychiczne](#)

[Fizjologia stresu](#)

[Właściwe odżywianie warunkiem zdrowia](#)

[Otyłość – uwarunkowania, skutki i profilaktyka](#)

[Jak działa układ odpornościowy](#)

[Przepływ krwi przez naczynia krwionośne](#)

[Trening aerobowy](#)

[Czym różni się wysiłek aerobowy od wysiłku wzmacniającego mięśnie?](#)

[Ocena stanu poszkodowanego](#)

[Poradnik bezpieczeństwa](#) do pobrania w pdf

ETAP REJONOWY:

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

- 1) Choroby cywilizacyjne.
- 2) Hormonalna regulacja reakcji na stresy środowiskowe. Sposoby radzenia sobie ze stresem.
- 3) Żywność wysokoprzetworzona (UPF).
- 4) Choroby zakaźne – rodzaje, przyczyny, drogi szerzenia się ich oraz profilaktyka.
- 5) Choroby wywołane przez bakterie, wirusy, grzyby i pasożyty.
- 6) Rodzaje odporności.
- 7) Parametry krwi i ich znaczenie.
- 8) Choroby układu krążenia: przewlekła niewydolność żylna i stany z nią związane, udar mózgu, zawał serca.
- 9) Historia największych odkryć anatomicznych.
- 10) Pierwsza pomoc przy nagłym zatrzymaniu krążenia, udarze mózgu, zawale serca.

linki:

[Choroby cywilizacyjne](#)

[Czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych we współczesnym świecie](#)

[Hormonalna regulacja reakcji na stresy środowiskowe](#)

[Jak pokonać stres?](#)

[Co to jest wysokoprzetworzona żywność \(UPF\) ...?](#)

[Choroby układu krążenia jako choroby cywilizacyjne](#)

[Choroby układu krążenia](#)

[Żyłaki](#)

[Przewlekła niewydolność żylna](#)

[Słynni anatomowie](#)

ETAP WOJEWÓDZKI:

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

- 1) Zaburzenia metabolizmu węglowodanów w organizmie ludzkim.
- 2) Cukrzyca – rodzaje, objawy, leczenie i dieta.
- 3) Wpływ żywności wysokoprzetworzonej (UPF) na: otyłość, układ krążenia, zdrowie psychiczne.
- 4) Lekooporność drobnoustrojów.
- 5) Profilaktyka chorób układu krążenia. Higiena układu krążenia.
- 6) Metody wzmacniania odporności. Wspieranie mikroflory jelitowej
- 7) Dieta planetarna. Znaczenie strączków w żywieniu.
- 8) Higiena skóry. Profilaktyka chorób skóry.
- 9) Wpływ czynników zewnętrznych na skórę.
- 10) Czerniak – profilaktyka, alfabet czerniaka.
- 11) Pierwsza pomoc przy odmrożeniach, oparzeniach, uszkodzeniach skóry, ukąszeniach i użądleniach.

linki:

[Żywienie w cukrzycy typu 2 i insulinooporności](#) e-book do pobrania w pdf - obowiązują str. 5 – 43

[Hormonalna regulacja stężenia glukozy we krwi](#)

[UPF a otyłość](#)

[UPF a zaburzenia emocjonalne ...](#)

[UPF a choroby układu krążenia](#)

[Lekooporność drobnoustrojów](#)

[Zioła stosowane w chorobach serca i układu krążenia](#)

[Profilaktyka chorób układu krążenia](#)

[Profilaktyka żylaków](#)

[Co to jest mikrobiota i jakie organizmy ją tworzą](#)

[Prebiotyki, probiotyki i fermentowana żywność](#)

[Strączki da się lubić](#) e-book do pobrania w pdf

[Film edukacyjny dla uczniów. Kampania „Znamie! Znam je?”](#)

[Słońce, a nasza skóra. Jak uniknąć oparzeń](#)

[Oparzenia i odmrożenia](#)

[Zasady pierwszej pomocy: ukąszenia, użądlenia, zatrucia i uszkodzenia skóry](#)