

**Załącznik nr 1: Program merytoryczny Konkursu o Zdrowiu „Higieja” dla uczniów klas IV-VIII szkół podstawowych w województwie mazowieckim w roku szkolnym 2023/2024**

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:

* Zasady zdrowego trybu życia. Zachowania prozdrowotne/profilaktyka zdrowotna.
* Zasady zdrowego odżywiania.
* Witaminy – nazewnictwo i klasyfikacja.
* Układ wydalniczy – budowa i funkcje.
* Nadwaga i otyłość – przyczyny i skutki.
* Składniki odżywcze – podział i rola.
* Budowa i funkcje krwi.
* Drogi szerzenia się chorób zakaźnych.
* Wpływ stresu na organizm.
* Zasady postępowania podczas pożaru.
* Zasady bezpiecznego zachowania nad wodą.
* Obowiązek i zakres pierwszej pomocy.
* Zasady udzielania pierwszej pomocy osobie nieprzytomnej.

linki:

<https://zpe.gov.pl/a/przeczytaj/DVwGuREdA>

<https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/142572/kopanski_et-al_wybrane_zagadnienia_z_anatomii_i_fizjologii_ukladu_moczowego_2017.pdf?sequence=1>

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

<https://zpe.gov.pl/a/zagrozenie-pozarem/Dp5RLmqbH>

<https://wopr.kazimierz-dolny.pl/zasady-bezpiecznego-zachowania-nad-woda/>

<https://www.nowaera.pl/dla-rodzica/strona-glowna/akcja-wakacje/odpowiedzialne-zachowanie-nad-woda>

**ETAP REJONOWY:**

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

* Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.
* Wpływ aktywności fizycznej na poszczególne układy organizmu człowieka.
* Witaminy – wpływ na organizm człowieka, bogate źródła w pożywieniu
* Higiena układu wydalniczego, profilaktyka chorób układu wydalniczego.
* Układ dokrewny – budowa i funkcje, w tym rola hormonów
* Homeostaza. Współdziałanie układów narządów w utrzymaniu homeostazy.
* Zaburzenia odżywiania.
* Skutki niedoboru węglowodanów, białek i tłuszczów.
* Rola wody i elektrolitów.
* Grupy krwi i transplantologia.
* Krwioobieg duży – budowa i funkcje.
* Profilaktyka chorób zakaźnych.
* Substancje psychoaktywne i ich wpływ na organizm.
* Zasady ochrony przeciwpożarowej.
* Nagłe zatrzymanie krążenia – pierwsza pomoc.

linki:

<https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/osoby-dorosle/spontaniczna-aktywnosc-fizyczna-w-prewencji-otylosci/>

<https://zpe.gov.pl/a/profilaktyka-chorob-ukladu-moczowego/D13TqDQKN>

<https://otworzsercenanerki.pl/jak-jesc-aby-zachowac-zdrowe-nerki/>

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/elektrolity-na-lato/>

<https://dietetycy.org.pl/woda-jej-znaczenie-dla-prawidlowego-funkcjonowania-organizmu/>

<https://zpe.gov.pl/a/przeczytaj/DbYoN2tpf>

<https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?_nfpb=true&_pageLabel=P30001831335539182278&html_tresc_root_id=353&html_tresc_id=524&html_klucz=19558&html_klucz_spis=>

<https://zpe.gov.pl/a/przeczytaj/D11yJXM5M>

<https://www.gov.pl/web/kgpsp/gasnice---zasady-rozmieszczania>

**ETAP WOJEWÓDZKI:**

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

* Choroby układu wydalniczego.
* Zaburzenia funkcjonowania układu dokrewnego.
* Depresja – przyczyny, objawy, profilaktyka.
* Skutki niedoboru witamin.
* Przewlekła Niewydolność Żylna – przyczyny, objawy, profilaktyka
* Odporność organizmu. Przyczyny spadku i metody zwiększania odporności.
* Antybiotyki – działanie i zagrożenia.
* Profilaktyka chorób nowotworowych.
* Wpływ wysokiej temperatury na organizm człowieka.
* Pierwsza pomoc przy oparzeniach.

linki:

<https://zpe.gov.pl/a/przeczytaj/DS9FiNgY5>

<https://zpe.gov.pl/a/przeczytaj/Dk92aH7CD>

<https://wyleczdepresje.pl/depresja-ogolnie/>

<https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?_nfpb=true&_pageLabel=P30001831335539182278&html_tresc_root_id=300008695&html_tresc_id=300008696&html_klucz=19558&html_klucz_spis=>

[PROFILAKTYKA PNŻ (ciop.pl)](https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?_nfpb=true&_pageLabel=P30001831335539182278&html_tresc_root_id=300008695&html_tresc_id=300008698&html_klucz=19558&html_klucz_spis=)

<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/naturalne-wspomaganie-odpornosci-w-chlodne-dni/>

<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/przeziebienie-jak-dieta-wspomoc-leczenie/>

<https://www.nia.org.pl/2017/11/12/odpowiedzialne-stosowanie-antybiotykow/>

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/kiedy-antybiotyk-nie-leczy>

<https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/o_nfz/programy_i_projekty/5.04._antybiotykoopornosc_2023.pdf>