



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

## **Załącznik nr 1: Program merytoryczny Konkursu o Zdrowiu „Higieja” dla uczniów klas IV-VIII szkół podstawowych w województwie mazowieckim w roku szkolnym 2024/2025**

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:

- 1) Zasady zdrowego trybu życia. Zachowania prozdrowotne/profilaktyka zdrowotna.
- 2) Holistyczne podejście do zdrowia.
- 3) Zasady racjonalnego odżywiania.
- 4) Zapotrzebowanie energetyczne organizmu.
- 5) Nadwaga i otyłość.
- 6) Wpływ aktywności fizycznej na organizm.
- 7) Budowa narządu wzroku i słuchu.
- 8) Budowa i funkcje układu nerwowego.
- 9) Ewakuacja ludności.
- 10) Obowiązek i zakres pierwszej pomocy, wzywanie pomocy i ocena stanu osoby poszkodowanej.

linki:

- a) <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/12/Nadwaga-i-otylosc.-Malymi-Krokami-do-Zdrowia..pdf> (rozdział I, II i III)
- b) <https://psychologia.pwn.pl/artukul/holistyczne-podejscie-do-zdrowia-62913012a1e811d3c6b83b2c>
- c) <https://ppm.umb.edu.pl/docstore/download/@UMBaf77b744efd04a44af41e2b09ebf2c88/0000060616-wcaq.pdf>
- d) <https://zpe.gov.pl/a/zdrowie-fizyczne-psychiczne-emocjonalne-i-spooleczne---zalezności/D13Gu7QCt>
- e) [broszura\\_3\\_nastoladki\\_druk.pdf \(planujedlugiezycie.pl\)](https://zpe.gov.pl/a/broszura_3_nastoladki_druk.pdf(planujedlugiezycie.pl))
- f) <https://zpe.gov.pl/a/ewakuacja-ludności/Dkkd9nnBI>

## **ETAP REJONOWY:**

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

- 1) Układ krążenia – podział i funkcje.
- 2) Białka, tłuszcze i węglowodany – podział i rola.
- 3) Higiena narządu wzroku i słuchu.
- 4) Czynności ośrodkowego układu nerwowego.
- 5) Wybrane substancje psychoaktywne i ich działanie, w tym działania niepożądane oraz ryzyko zdrowotne: alkohol, amfetamina, ecstazy, fentanyl, nikotyna, marihuana.
- 6) Konsekwencje zdrowotne stosowania e-papierosów.
- 7) Czynniki ryzyka rozwoju nowotworów.
- 8) Profilaktyka chorób nowotworowych - wpływ aktywności fizycznej i pożywienia.
- 9) Udar mózgu – przyczyny, rozpoznanie i pierwsza pomoc.
- 10) Zabezpieczenie miejsca wypadku; zasady postępowania na miejscu zdarzenia drogowego.

linki:

- a) <https://zpe.gov.pl/a/jak-dbac-o-zmysly-wzroku-i-sluchu/D1t6hE9jS>
- b) [https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/izz\\_chron\\_sie\\_przed\\_rakiem.pdf](https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/izz_chron_sie_przed_rakiem.pdf)
- c) <https://www.gov.pl/web/zdrowie/jak-sie-chronic-przed-rakiem>
- d) <https://planujedlugiezycie.pl/aktualnosci/aktywnosc-fizyczna-a-prewencja-chorob-nowotworowych/>
- e) <https://dopalaczeinfo.pl/narkotyki/narkotyki-a-z/>
- f) <https://planujedlugiezycie.pl/aktualnosci/wypaleni-nastolatkow-jakie-moga-byc-konsekwencje-stosowania-e-papierosow/>
- g) <https://zpe.gov.pl/a/zabezpieczenie-miejsca-wypadku/DyhwXDUgj>
- h) <https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/niespodziewany-udar>

## **ETAP WOJEWÓDZKI:**

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

- 1) Schorzenia narządu słuchu i wzroku.
- 2) Higiena układu krążenia. Choroby układu krążenia.
- 3) Zdrowie psychiczne.
- 4) Higiena układu nerwowego. Wpływ stresu na organizm.
- 5) Wpływ snu na organizm. Higiena snu.
- 6) Depresja – przyczyny, objawy, profilaktyka.
- 7) Konsekwencje zdrowotne „siedzącego trybu życia”.
- 8) Zasady postępowania z osobą nieprzytomną.
- 9) Pierwsza pomoc przy zadławieniu u małych dzieci i dorosłych.
- 10) Resuscytacja krążeniowo-oddechowa. Zastosowanie defibrylatora zewnętrznego (AED).

linki:

- a) <https://zpe.gov.pl/a/przeczytaj/DV9bNxYkd>
- b) <https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/zadbaj-o-swoje-zdrowie-psychiczne>
- c) <https://zpe.gov.pl/a/przeczytaj/DtqcGIDgm>

- d) <https://zpe.gov.pl/a/zdrowie-psychiczne/DoITuprxH>
- e) <https://zpe.gov.pl/a/radzimy-sobie-ze-stresem/Dm94NgwXP>
- f) <https://wyleczdepresje.pl/depresja-ogolnie/>
- g) <https://akademia.nfz.gov.pl/uplodas/2023/08/ULOTKA - HIGIENA STYLU ZYCIA-SEN.pdf>
- h) <https://planujedlugiezycie.pl/aktualnosci/zrob-c-o-s-dla-zdrowia-czy-siedzacy-tryb-zycia-moze-skracac-zycie/>
- i) [https://www.prc.krakow.pl/erc/etapy\\_resuscytacji.pdf](https://www.prc.krakow.pl/erc/etapy_resuscytacji.pdf)
- j) <https://zpe.gov.pl/a/resuscytacja-krazeniowo-oddechowa-doroslych/DBwHXN1I6>