



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

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

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

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

https://www.nfz.gov.pl/qfx/nfz/userfiles/_public/o_nfz/programy_i_projekty/5.04._antybiotykoo_pornosc_2023.pdf