



olimpiada promocji  
zdrowego stylu życia

### **Zakres materiału wymagany w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Promocji Zdrowego Stylu Życia:**

**zdrowie:** definicje zdrowia; zdrowie i jego uwarunkowania; zdrowie publiczne; sposoby ochrony zdrowia; czynniki decydujące o stanie zdrowia człowieka oraz zachowania zdrowotne; zagrożenia zdrowotne; sytuacja zdrowotna w Polsce i na świecie; najważniejsze organizacje zajmujące się działalnością w obszarze zdrowia człowieka.

**higiena:** zasady higieny osobistej i otoczenia ze szczególnym uwzględnieniem zdrowia i higieny jamy ustnej; ergonomia stanowiska ucznia; środowiskowe czynniki fizyczne a wpływ na organizm człowieka (hałas, oświetlenie, pole elektromagnetyczne, mikroklimat, działanie pyłów na organizm człowieka);

**higiena psychiczna:** prawidłowy rozkładu dnia ucznia i odpowiednie formy wypoczynku (wypoczynek czynny i bierny); stres, jego konsekwencje i metody radzenia sobie ze stresem; sen i jego znaczenie dla organizmu, zaburzenia snu; zaburzenia psychosomatyczne;

**aktywność fizyczna:** znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia człowieka; cele oraz korzyści wynikające z aktywności fizycznej;

**profilaktyka uzależnień:** rodzaje uzależnień; substancje i czynności uzależniające; narkomania, nikotynizm, alkoholizm, fonoholizm i infoholizm, uzależnienia lekowe - ich przyczyny, objawy, skutki oraz profilaktyka;

**zakażenia wirusem HIV:** sytuacja epidemiologiczna w Polsce i na świecie; drogi i mechanizm zakażenia HIV; przyczyny, objawy i skutki zakażenia wirusem HIV; zapobieganie i profilaktyka zakażeń HIV;

**urazy i wypadki:** definicja urazu i wypadku, ich rodzaje oraz najczęstsze przyczyny; czynniki zwiększające ryzyko urazów; zapobiegania urazom i wypadkom (w domu, szkole oraz w drodze);

**żywność i żywienie:** podstawowe składniki w żywieniu i ich przetwarzanie w organizmie: białka, węglowodany, tłuszcze, gospodarka wodna organizmu, gospodarka energetyczna organizmu; witaminy w produktach spożywczych i ich rola w organizmie; składniki mineralne i ich rola w organizmie; zasady i modele zdrowego żywienia; normy żywienia i zapotrzebowanie żywieniowe; błędy żywieniowe; suplementy diety; substancje nieodżywcze oraz substancje dodatkowe występujące w produktach spożywczych; bezpieczeństwo żywności; ocena stanu odżywienia; BMI; WHR;

**choroby związane z żywnością, żywieniem i odżywianiem:** przyczyny i skutki nieprawidłowego żywienia; zaburzenia w stanie zdrowia i choroby wywołane niedoborem lub nadmiarem składników odżywczych; choroby żywieniozależne: przyczyny, objawy, skutki i profilaktyka; rola składników odżywczych w zapobieganiu chorobom człowieka;

**ochrona środowiska:** ekologia; środowisko i jego zagrożenia; problematyka ochrony środowiska naturalnego, zanieczyszczenia wody, gleby i powietrza oraz ich konsekwencje; odpady; recykling; zasoby naturalne i odnawialne źródła energii; stan atmosfery a zdrowie człowieka; metale ciężkie w środowisku i ich wpływ na zdrowie.

**wybrane problemy zdrowotne współczesnego świata:** główne problemy zdrowotne w Polsce i na świecie; choroby cywilizacyjne, choroby nowotworowe, choroby zakaźne i pasożytnicze ich przyczyny, objawy, skutki i zapobieganie; nierówności w zdrowiu; substancje szkodliwe i rakotwórcze;

**podstawowe wiadomości o ruchu czerwonokrzyskim:** międzynarodowy Ruch Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca: struktura i najważniejsze wydarzenia historyczne; siedem zasad Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca; Polski Czerwony Krzyż: zasady funkcjonowania, podstawowe zagadnienia historyczne, struktura, cele, zadania i kierunki działalności;