



Serdecznie zapraszamy uczniów do udziału w 31. edycji Olimpiady Zdrowia PCK

W tym roku hasłem przewodnim akcji prozdrowotnych dla lokalnych społeczności jest „Zdrowa dieta i ruch”. Akcję przygotowują i realizują uczniowie, którzy dostaną się do etapu okręgowego olimpiady. Każde wydarzenie odbywa się pod nadzorem nauczyciela – koordynatora danej szkoły. Efekty akcji uczniowie prezentują podczas ogólnopolskiego finału Olimpiady Zdrowia PCK, który odbędzie się w maju 2024 r.

Jednak zanim uczniowie dotrą do etapu okręgowego, muszą pokonać następujące etapy:

- Etap szkolny organizowany od **11 – 15 grudnia 2023 roku** przez szkołę.
- Etap rejonowy/strefowy organizowany **12 stycznia 2024 roku** przez Oddziały Rejonowe PCK.
- Etap okręgowy organizowany **19 kwietnia 2024 roku** przez Oddziały Okręgowe PCK.
- Finał ogólnopolski organizowany **24 – 26 maja 2024 roku** przez Biuro Zarządu Głównego PCK.

Podczas olimpiady sprawdzana jest wiedza i umiejętności uczestników z zakresu istniejących zagrożeń zdrowotnych, sposobów ochrony zdrowia, ochrony środowiska oraz zasad zdrowego stylu życia, a w szczególności:

- 1) zasad higieny osobistej i otoczenia ze szczególnym uwzględnieniem zdrowia i higieny jamy ustnej;
- 2) zasad zdrowego żywienia;
- 3) znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia człowieka;
- 4) prawidłowego rozkładu dnia ucznia i odpowiednich form wypoczynku;
- 5) problematyki ochrony środowiska naturalnego;
- 6) profilaktyki uzależnień (od nikotyny, alkoholu i narkotyków);
- 7) zapobiegania chorobom zakaźnym (szczególnie HIV/AIDS) i cywilizacyjnym;
- 8) dbania o środowisko naturalne;

- 9) zasad przeciwdziałania marnowaniu żywności i surowców;
10) podstawowych wiadomości o ruchu czerwono krzyskim.

Uczniowie chętni do udziału w Olimpiadzie Zdrowia proszeni są o kontakt z:

p. Anną Wrońską, sala nr 11

p. Agnieszką Rybaczyk, sala nr 7b

NAGRODA GŁÓWNA



Laureat Olimpiady Zdrowia PCK
w kategorii szkół średnich otrzyma indeks
na Wydział Nauk o Zdrowiu
na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi
lub
na Uniwersytecie Opolskim.



RUCH

ENERGIA

**ZDROWA
DIETA**

SPRAWDŹ SIĘ!

