

To już 32. edycja Olimpiady Zdrowia PCK, tegoroczna ponownie jest z Biedronką!

W tym roku hasłem przewodnim dla akcji prozdrowotnych dla lokalnych społeczności jest **„Alternatywne sposoby żywienia i sport w życiu dzieci i młodzież”**.

Rejestracja do tegorocznej Olimpiady potrwa do 8 listopada. Konkurs, jak co roku, składa się z czterech etapów: szkolnego, rejonowego, okręgowego i finału. Każdy z uczestników etapu szkolnego będzie musiał rozwiązać test on-line, który sprawdzi wiedzę z zakresu zdrowego stylu życia, zasad alternatywnego żywienia oraz aktywności fizycznej.

Podobnie jak w ubiegłym roku, uczestnicy będą mieli okazję nie tylko wykazać się wiedzą teoretyczną, ale również angażować się w działania na rzecz promocji zdrowych nawyków żywieniowych i sportowych w swoich szkołach i społecznościach lokalnych. Uczestnicy etapu okręgowego przygotują akcje prozdrowotne, które pozwolą im szerzyć wiedzę na temat zdrowego trybu życia wśród rówieśników, rodziców i nauczycieli.

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 czerwonokrzyskim.



Uczniowie chętni do udziału w Olimpiadzie Zdrowia proszeni są o kontakt z:
p. **Anną Wrońską**, sala nr 11
p. **Agnieszką Rybaczyk**, gabinet pedagoga.