

**Część II Zakres wymagań
konkursu tematycznego „Ogarnij Zdrowie”
dla uczniów szkół podstawowych klas IV–VIII
województwa lubelskiego
organizowanego przez Lubelskiego Kuratora Oświaty
w roku szkolnym 2025/2026**

1. Cele edukacyjne

- Rozwijanie zainteresowań uczniów problematyką zdrowia i stylu życia.
- Kształtowanie postaw prozdrowotnych, odpowiedzialności za własne zdrowie i zdrowie innych.
- Zachęcanie do podejmowania aktywności fizycznej, stosowania zasad prawidłowego odżywiania oraz dbania o higienę osobistą.
- Rozwijanie świadomości znaczenia zdrowia psychicznego i umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz emocjami.
- Wdrażanie uczniów do posługiwania się rzetelnymi źródłami wiedzy o zdrowiu.
- Doskonalenie umiejętności analizowania i interpretowania informacji przedstawionych w formie tekstów, tabel, schematów, diagramów czy danych statystycznych.
- Wspieranie uczniów zdolnych i promowanie dobrych praktyk w zakresie zdrowego stylu życia.

2. Zakres wymaganej wiedzy i umiejętności uczniów

Obowiązuje *Podstawa programowa przedmiotu edukacja zdrowotna dla II etapu edukacyjnego: klasy IV – VIII* - rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. 2025 poz. 378).

Etap I – szkolny (Czas pracy: 60 minut; Liczba punktów: 40)

Obejmuje zagadnienia z zakresu zdrowia fizycznego, aktywności fizycznej i odżywiania, zgodnie z podstawą programową oraz wymaganiami szczegółowymi edukacji zdrowotnej dla szkoły podstawowej.

Zakres treści na tym etapie będzie dostosowany poziomem trudności tak, aby zachęcał do udziału i popularyzował tematykę zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem:

- podstawowych czynności higienicznych i zasad dbania o zdrowie,
- roli aktywności fizycznej i higieny snu,
- zasad zdrowego żywienia i nawadniania,
- umiejętności praktycznych (np. odczytywania informacji z etykiet produktów spożywczych, stosowania zasad pierwszej pomocy w prostych sytuacjach).

Etap II – wojewódzki

Czas pracy: 90 minut; Liczba punktów: 40

Obejmuje treści z etapu I, poszerzone o zagadnienia związane ze zdrowiem psychicznym, w tym:

- pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki chroniące i ryzyka,
- emocje, stres i sposoby radzenia sobie,

- budowanie pozytywnej samooceny i obrazu siebie,
- komunikacja interpersonalna, postawy asertywne,
- znaczenie zdrowego stylu życia w ujęciu całościowym (fizycznym, psychicznym i społecznym).

Na tym etapie pojawiają się również zadania wymagające głębszej analizy, wnioskowania i łączenia informacji z różnych obszarów edukacji zdrowotnej.

3. Forma zadań

Zadania w arkuszu konkursowym mogą mieć formę:

- zamkniętą (jednokrotnego i wielokrotnego wyboru, prawda/fałsz, dobieranie),
- otwartą (krótka odpowiedź, wskazanie, wyjaśnienie, uzupełnienie, analiza grafu, tabeli, schematu, wykresu).

Na etapie wojewódzkim mogą pojawić się również zadania problemowe, wymagające interpretacji sytuacji życiowych i zastosowania wiedzy w praktyce.

4. Literatura dla uczniów i nauczycieli:

1. B. Woynarowska, M. Woynarowska – *Edukacja zdrowotna*. Wydawnictwo Naukowe PWN, sierpień 2025.(nowe wydanie poszerzone o rozdział o higienie cyfrowej)
2. Podręczniki do biologii dopuszczone przez MEN do użytku szkolnego, uwzględniające podstawę programową kształcenia ogólnego w szkole podstawowej(w zakresie treści dotyczących zdrowia, odżywiania i aktywności fizycznej).
3. Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (ZPE)
4. <https://www.gov.pl/web/edukacja/edukacja-zdrowotna>
5. Trzymaj Formę! – program edukacyjny o zbilansowanym odżywianiu i aktywności fizycznej.
6. Bieg po zdrowie – Program antytytoniowej edukacji zdrowotnej.
7. Ogólnopolski program edukacyjny Skąd się biorą produkty ekologiczne.