

Materiały

Zakres i źródła materiału Ogólnopolskiej Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia:

Informacje zawarte w raporcie CSR „Zrównoważoną Przyszłość Tworzymy już Teraz” dostępnym pod adresem www.raportcsr-cchellenic.pl (opracowanie: Coca-Cola HBC Polska)

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 czerwonokrzyżskim: międzynarodowy Ruch Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy: struktura i najważniejsze wydarzenia historyczne; siedem zasad Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy; Polski Czerwony Krzyż: zasady funkcjonowania, podstawowe zagadnienia historyczne, struktura, cele, zadania i kierunki działalności;

pierwsza pomoc: zakres 16-godzinnego kursu pierwszej pomocy PCK;

Proponowane źródła:

1. Włodarek D.: Dietetyka. Wydawnictwo Format AB, Warszawa 2005
2. Czerwińska D., Gulińska E.: Kucharz małej gastronomii. Podstawy żywienia człowieka. Podręcznik dla zasadniczej szkoły zawodowej. WSiP, Warszawa 2005
3. Superczyńska E., Żylińska - Kaczmarek M.: Zasady żywienia. Podręcznik dla zawodu kucharz małej gastronomii. Wydawnictwo REA, Warszawa 2004
4. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PWN, Warszawa 2007
5. Gawęcki J., Hryniewiecki L.: Żywienie człowieka, tom 1 i 2. PZWL, Warszawa 2007
6. Gertig H., Gawęcki J.: Żywienie człowieka. Słownik terminologiczny. PZWL, Warszawa 2007
7. Ziemiański Ś.: Normy żywienia człowieka. Fizjologiczne podstawy. PZWL, Warszawa 2001
8. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, Warszawa 2007
9. Cybula A., Głowaczowska I., Konieczny G., Latarska D., Marzec-Bogusławska A: Najważniejsze pytania o HIV/AIDS. Poznań 2007
10. Anders J.: Wytyczne 2005 Polskiej Rady Resuscytacji. Kraków 2005 z późniejszymi zmianami

Przydatne strony internetowe:

- www.pck.org.pl
- www.prc.krakow.pl
- www.izz.waw.pl
- www.aids.gov.pl
- www.narkomania.gov.pl
- www.raportcsr-cchellenic.pl

