

Konkurs Wiedzy o Zdrowiu

Konkurs Wiedzy o Zdrowiu będzie miał charakter testu. Wymagana wiedza nie będzie wiedzą specjalistyczną ale taką jaką powinien posiadać każdy człowiek, któremu zależy na własnym zdrowiu.

Konkurs odbędzie się w **środę 21. 03.**

Zgłoszenia kandydatów do poniedziałku 19. 03. do p. Katarzyny Makuch

ZAGADNIENIA NA KONKURS WIEDZY O ZDROWIU

- pozytywny wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka
- zagrożenia związane z nieprawidłowym podejściem do aktywności fizycznej – doping, urazy itp
- skutki braku ruchu
- schorzenia układu mięśniowego, kostnego i nerwowego
- przyczyny i objawy oraz profilaktyka współczesnych chorób cywilizacyjnych: nowotwory, choroby układu krążenia (miażdżyca, nadciśnienie, udary), cukrzyca i schorzenia układu ruchu
- higieniczny tryb życia (aktywność fizyczna, prawidłowe żywienie, unikanie substancji szkodliwych)
- budowa i funkcjonowanie układu mięśniowego, szkieletowego i nerwowego człowieka
- zasady prawidłowego żywienia a aktywność fizyczna (piramida żywienia)
- rola wody w organizmie

Konkurs plakatowy

„RUSZ SIĘ PO ZDROWIE”

Plakaty można przygotować indywidualnie lub dwójkami.

Plakat powinien przedstawiać pozytywny wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka, negatywny wpływ braku takiej aktywności lub odniesienie do profilaktyki uzależnień związane z podejmowaniem aktywności fizycznej. Technika prac dowolna. Wielkość plakatu A3 – A2. Oceniana będzie pomysłowość, zwłaszcza fakt czy praca rzuca się w oczy, wartość merytoryczna oraz estetyka wykonania. Ostateczny termin oddania prac to środa 21. 03.

Gotowe plakaty należy oddawać do p. Katarzyny Makuch lub p. Agaty Kęsek-Olesek.