

**PROGRAM MERYTORYCZNY KONKURSU WIEDZY O ZDROWYM STYLU ŻYCIA
„TRZYMAJ FORMĘ” DLA UCZNIÓW GIMNAZJÓW
ROK SZKOLNY 2013 / 2014**

Celem Konkursu jest zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie wśród młodzieży gimnazjalnej, w szczególności poprzez:

- pogłębienie wiedzy na temat prawidłowego żywienia i zdrowego stylu życia oraz ich znaczenia dla organizmu człowieka;
- pogłębienie wiedzy o wartości odżywczej żywności i doskonalenie umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów żywnościowych;

Ponadto, Konkurs ma na celu wspomaganie uczniów w praktycznym wykorzystaniu zdobytej wiedzy i doskonaleniu umiejętności praktycznego zastosowania zdobytych informacji; rozwijaniu zainteresowań młodzieży w zakresie zdrowego stylu życia; kształtowaniu postaw i zachowań w zakresie prawidłowego żywienia i uprawiania aktywności fizycznej; a także propagowanie zdrowego stylu życia w szkole, w domu i środowisku pozaszkolnym. Konkurs umożliwi również uczniom z różnych szkół rywalizację w zakresie wiedzy i umiejętności dotyczących żywności, żywienia i zdrowego stylu życia.

Temat przewodni Konkursu:

Zasady zdrowego stylu życia obejmujące prawidłowe zbilansowanie diety i aktywność fizyczną.

Zakres tematyczny Konkursu:

1. Konkurs jest przeznaczony dla uczniów klas I-III gimnazjum zainteresowanych zdobyciem i pogłębieniem wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia w szczególności uwzględniającej tematykę zbilansowanej diety i aktywności fizycznej. Uczestnicy konkursu będą mieli możliwość wykazania się na wszystkich jego etapach umiejętnościami i wiedzą wynikającą z podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie edukacji zdrowotnej na III etapie edukacyjnym, poszerzoną o treści pozaprogramowe.

2. Tematyka konkursu obejmuje:

Żywnienie zgodne z zasadami zbilansowanej diety

- Grupy produktów żywnościowych i ich wartość odżywcza
- Podstawowe składniki odżywcze i ich rola dla organizmu człowieka
- Dobowe zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze
- Aktualne zalecenia żywieniowe
- Najczęstsze błędy żywieniowe i ich następstwa

Aktywność fizyczna

- Rodzaje aktywności fizycznej
- Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia
- Wydatek energetyczny przy różnych formach aktywności fizycznej
- Pożądana aktywność fizyczna dla dzieci i młodzieży oraz możliwości jej zwiększenia w życiu codziennym

Wybrane elementy edukacji konsumenckiej

- Prawa konsumenta
- Znakowanie produktów żywnościowych

Zadaniem uczestników każdego etapu Konkursu będzie wykazanie się:

- umiejętnościami analizowania informacji dotyczących poszczególnych grup produktów żywnościowych i składników odżywczych w nich zawartych;
- umiejętnościami praktycznego posługiwania się informacjami zamieszczonymi na opakowaniach produktów żywnościowych;
- umiejętnością analizowania zależności pomiędzy sposobem odżywiania, poziomem aktywności fizycznej a stanem zdrowia;
- umiejętnością rozpoznania zachowań sprzyjających i zagrażających zdrowiu oraz dokonywania korzystnych dla zdrowia, świadomych wyborów.

Uczniowie biorący udział w Konkursie powinni spełniać następujące wymagania:

- a) zapoznać się z tekstami ujętymi w podstawie programowej dla gimnazjów, a ponadto z zestawem literatury zamieszczonym w załączniku nr 3 do Regulaminu;
- b) wykazać się znajomością zagadnień z zakresu edukacji zdrowotnej odnoszących się do tematyki konkursu, określonych w podstawie programowej gimnazjum;
- c) posługiwać się podstawowymi terminami i pojęciami z zakresu żywności, żywienia i aktywności fizycznej;

Przebieg Konkursu:

I etap - szkolny - czas trwania 45 minut

II etap - powiatowy - czas trwania 45 minut

III etap - ponadwojewódzki:

- czas trwania części pisemnej 45 minut
- wykonanie zadań praktycznych 3 x 30 minut