

**Program merytoryczny**  
**Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia „Trzymaj Formę!”**  
**dla uczniów gimnazjów**  
**rok szkolny 2016/2017**

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

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

Ponadto, Konkurs ma na celu:

- 1) wspomaganie uczniów w praktycznym wykorzystaniu zdobytej wiedzy i doskonaleniu umiejętności praktycznego zastosowania zdobytych informacji,
- 2) rozwijaniu zainteresowań młodzieży w zakresie zdrowego stylu życia,
- 3) kształtowaniu postaw i zachowań w zakresie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej,
- 4) 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 pogłębianiem 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, poszerzoną o treści pozaprogramowe.

## 2. Tematyka konkursu obejmuje:

### Żywnienie zgodne z zasadami zbilansowanej diety

- 1) Grupy produktów żywnościowych i ich wartość odżywcza,
- 2) Podstawowe składniki odżywcze i ich rola dla organizmu człowieka,
- 3) Dobowe zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze,
- 4) Aktualne zalecenia żywieniowe,
- 5) Najczęstsze błędy żywieniowe i ich następstwa.

### Aktywność fizyczna

- 1) Rodzaje aktywności fizycznej,
- 2) Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia,
- 3) Wydatek energetyczny przy różnych formach aktywności fizycznej,
- 4) Pożądana aktywność fizyczna dla dzieci i młodzieży oraz możliwości jej zwiększenia w życiu codziennym.

### Wybrane elementy edukacji konsumenckiej

- 1) Prawa konsumenta,
- 2) Znakowanie produktów żywnościowych,
- 3) Zagadnienia dotyczące ograniczenia marnowania żywności,
- 4) Zagadnienia dotyczące prawidłowego postępowania z żywnością.

### **Zadaniem uczestników każdego etapu Konkursu będzie wykazanie się:**

- 1) umiejętnościami analizowania informacji dotyczących poszczególnych grup produktów żywnościowych i składników odżywczych w nich zawartych,
- 2) umiejętnościami praktycznego posługiwania się informacjami zamieszczonymi na opakowaniach produktów żywnościowych,
- 3) umiejętnością analizowania zależności pomiędzy sposobem odżywiania, poziomem aktywności fizycznej a stanem zdrowia,
- 4) umiejętnością rozpoznania zachowań sprzyjających i zagrażających zdrowiu oraz dokonywania korzystnych dla zdrowia, świadomych wyborów,
- 5) umiejętnościami i wiedzą dotyczącymi efektywnego wykorzystywania i niemarnowania żywności.

### **Uczniowie biorący udział w Konkursie powinni spełniać następujące wymagania:**

- 1) zapoznać się z tekstami ujętymi w podstawie programowej dla gimnazjów, a ponadto z zestawem literatury zamieszczonym w załączniku nr 3 do Regulaminu,

- 2) wykazać się znajomością zagadnień z zakresu edukacji zdrowotnej odnoszących się do tematyki konkursu, określonych w podstawie programowej gimnazjum,
- 3) 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 - ogólnopolski:**

- **czas trwania części pisemnej 45 minut**
- **czas na wykonanie zadań praktycznych 60 minut**