



olimpiada promocji  
zdrowego stylu życia

## XXII edycja Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK

Zgodnie z regulaminem olimpiady etap szkolny i rejonowy powinien obejmować: ocenę wiedzy zawodników na temat istniejących zagrożeń zdrowotnych oraz sposobów ochrony i doskonalenia zdrowia, a szczególnie:

- o zasady utrzymywania higieny osobistej i otoczenia ze szczególnym uwzględnieniem zdrowia i higieny jamy ustnej,
- o zasady zdrowego żywienia,
- o znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia człowieka,
- o prawidłowy rozkład dnia ucznia i odpowiednie sposoby wypoczynku,
- o problematykę uzależnień ( od nikotyny, alkoholu i narkotyków),
- o zapobieganie chorobom zakaźnym ( szczególnie HIV/AIDS) oraz cywilizacyjnym,
- o zapobieganie urazom i wypadkom ( w domu, w szkole i na drodze),
- o zasady udzielania pierwszej pomocy,
- o podstawowe wiadomości o Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca w tym wiedzy o PCK;
- o Przewidziany jest udział zawodnika w minimum jednej akcji prozdrowotnej organizowanej przez koło PCK czy inne organizacje (instytucje , osoby ) działające na rzecz promocji zdrowia w środowisku szkolnym - poświadczony przez osobę zgłaszającą zawodnika do dalszych eliminacji.

**W tym roku etap szkolny Olimpiady w ZSP w Czarniejewie wygrała **Paulina Grocholska**, uczennica klasy III a Gimnazjum. Paulina reprezentowała szkołę w etapie rejonowym, gdzie zajęła trzecie miejsce. Gratulujemy wiedzy i życzymy dokonywania dobrych wyborów w dalszym życiu!**

