

Konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia odbędzie się 21 marca (piątek) na 3 lekcji w sali widowiskowej. Konkurs jest częścią akcji Trzymaj Formę promującej zdrowy i aktywny styl życia.

Zagadnienia do konkursu:

1. Składniki odżywcze (energetyczne, budulcowe, regulujące)
2. Piramida zdrowego żywienia
3. Woda jako niezbędny składnik pożywienia
4. Rozkład posiłków w ciągu dnia
5. Witaminy
6. Skutki niedoboru witamin
7. Składniki mineralne
8. Skutki niedoboru składników mineralnych
9. Zasady zdrowego żywienia
10. Choroby spowodowane nieprawidłowym odżywianiem (anoreksja, bulimia, otyłość)
11. Urazy układu ruchu
12. Choroby narządów ruchu (skrzywienia kręgosłupa, krzywica, płaskostopie, osteoporoza)
13. Skala BMI
14. Choroby układu oddechowego
15. Choroby skóry, higiena i ochrona zdrowia
16. Higiena jamy ustnej
17. Mierzenie tętna i ciśnienia krwi
18. Zasady bezpieczeństwa (numery alarmowe)
19. Pierwsza pomoc, akcja reanimacyjna, sztuczne oddychanie
20. Skutki palenia papierosów, zażywania narkotyków i dopalaczy

Lista osób zgłoszonych do konkursu:

1. Dragon Łukasz 1A
2. Morawski Jakub 1A
3. Laskowski Kamil 1B
4. Śliwa Aleksander 1B
5. Sawicka Andżelika 1C
6. Durska Ewa 1C
7. Kajda Bartosz 1D
8. Stach Wojciech 1D
9. Garbaczonek Aleksandra 2A
10. Jatzak Ewelina 2A
11. Bienkiewicz Mateusz 2B
12. Dudziec Denis 2B
13. Sawicki Robert 2C
14. Gidzińska Magdalena 2C
15. Radaczyńska Zofia 2D
16. Fluder Ewa 2D
17. Krefta Remigiusz 3A

18. Bąk Andrzej 3A
19. Hajłasz Kamila 3B
20. Wróblewska Aneta 3B
21. Jadaś Damian 3C
22. Pluskota Jakub 3C
23. Gidzińska Alicja 3D
24. Klimecka Monika 3D
25. Stolarczuk Ilona 3E
26. Ulejczyk Agnieszka 3E

Dodatkowe szczegóły i informacje u pani Agnieszki Lewandowskiej.

Wszyscy uczestnicy zostaną nagrodzeni oceną z wychowania fizycznego.

POWODZENIA!