

Etap szkolny odbędzie się 4 stycznia 2019r.  
o godz. 8.20 w sali A2  
Zgłoszenia do 18 grudnia 2018r. do  
p. Agaty Kawał



## REGULAMIN

### REJONOWEJ OLIMPIADY ZDROWIA I WIEDZY O PCK

#### 1. Cel Olimpiady:

- promowanie zdrowia, zdrowego stylu życia, humanitarnych ideałów ruchu czerwonokrzyżowego wśród młodzieży szkolnej oraz w środowisku zamieszkania.

#### 2. Organizatorzy:

- Oddział Rejonowy Polskiego Czerwonego Krzyża w Tarnowie dla Powiatu Grodzkiego.

#### 3. Uczestnicy Olimpiady:

- uczniowie szkół średnich miasta Tarnowa i powiatu tarnowskiego

#### 4. Przebieg Olimpiady:

- etap szkolny do dnia 4.01.2019 roku,
- etap rejonowy I kwartał 2019 roku  
w etapie rejonowym biorą udział 3 osobowe zespoły, które zostały zakwalifikowane na etapie szkolnym.

Etap szkolny i rejonowy obejmuje:

A/ ocenę wiedzy uczniów nt. istniejących zagrożeń zdrowotnych, sposobów udzielania pierwszej pomocy, doskonalenia zdrowia oraz zdrowego stylu życia, a w szczególności:

- zasad higieny osobistej i otoczenia ze szczególnym uwzględnieniem zdrowia i higieny jamy ustnej,
- zasad zdrowego odżywiania,
- znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia człowieka,
- problematyki ochrony środowiska,
- profilaktyki uzależnień /nikotyna, alkohol, narkotyki/,
- zapobieganie chorobom zakaźnym /szczególnie HIV, AIDS/ oraz cywilizacyjnym,

- zapobieganie urazom i wypadkom /w domu, szkole oraz w drodze do szkoły i domu/
- zasad udzielania pierwszej pomocy,
- podstawowych wiadomości o ruchu czerwonokrzyskim i PCK,  
w formie testu pisemnego

oraz sprawdzenie udzielania pierwszej pomocy /zakres kursu podstawowego/ obejmujące wykonanie czynności podstawowego podtrzymania życia na fantomie i udzielania pierwszej pomocy osobie poszkodowanej w pozorowanym wypadku.

Zwycięzcą w Olimpiadzie zostaje zawodnik, drużyna która uzyska największą sumaryczną liczbę punktów ze wszystkich zadań.

#### **5. Nagrody**

- zdobywcy I,II,III miejsca otrzymają wyróżnienia i nagrody, szkoły okolicznościowe podziękowania.

Serdecznie zapraszamy