



## **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*

#### **3. Uczestnicy Olimpiady:**

- *uczniowie szkół ponadpodstawowych miasta Tarnowa i powiatu tarnowskiego*

#### **4. Przebieg Olimpiady:**

- *etap rejonowy – 01.02.2024r*  
*w etapie rejonowym biorą udział 3 osobowe zespoły, które zostały zakwalifikowane na etapie szkolnym.*
- *finał olimpiady – 28.02.2024r.*

*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 czerwonokrzyżowym 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