

PROGRAM OGÓLNOPOLSKIEJ OLIMPIADY O ZDROWIU

1. CEL OLIMPIADY

Celem Olimpiady o Zdrowiu jest upowszechnianie wśród młodzieży szkolnej wiedzy z zakresu edukacji zdrowotnej, profilaktyki, prawa zdrowotnego oraz rozwijanie kompetencji medialnych, społecznych i komunikacyjnych. Program olimpiady uwzględnia aktualną podstawę programową z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. 2025, poz. 378 i 382). Olimpiada o Zdrowiu to nie tylko konkurs wiedzy, lecz przede wszystkim innowacyjna platforma edukacyjna, która angażuje uczniów w praktyczne działania na rzecz zdrowia, rozwija ich umiejętności i wzmacnia postawy prospołeczne prozdrowotne. Założeniem Organizatora jest rozwijanie umiejętności pracy w zespole, negocjowania oraz porozumiewania się, tak dziś koniecznej i pożądanej.

2. ADRESACI

Olimpiada jest skierowana do uczniów szkół ponadpodstawowych z całej Polski, zainteresowani tematyką zdrowia, profilaktyki i aktywności obywatelskiej.

3. STRUKTURA OLIMPIADY

ETAP I – SZKOLNY

- Forma: test jednokrotnego wyboru 30 pytań o zróżnicowanym stopniu trudności, czas: 45 minut. Test rozwiązują uczniowie wspólnie w zespole 2 osobowym.
- Zakres problematyki, na bazie której będzie opracowany m.in. test:
 - Badania diagnostyczne – definicja, rodzaje
 - Profilaktyka kardiologiczna i onkologiczna
 - Przykłady przepisów prawa dotyczących ochrony zdrowia psychicznego
 - Instytucjonalna pomoc rodzinie w trudnych sytuacjach (choroby, ubóstwo, bezrobocie, zachowania ryzykowne, problemy psychiczne i społeczne)
 - Zasady bezpiecznego korzystania z internetu
 - Rodzaje i leczenie uzależnień
 - Prawa pacjenta
 - Rola i zadania Rzecznika Praw Pacjenta
 - Postępowanie w stanach zagrożenia życia i zdrowia
 - Różnice między lekiem a suplementem
 - Zasady badań klinicznych
 - Internetowe Konto Pacjenta

Bibliografia:

- Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r. (Dz. U. Nr 78, poz. 483 z późn. zm.) artykuły dotyczące praw człowieka, ochrony zdrowia i funkcjonowania państwa w tym zakresie
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 19 czerwca 2019 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień (Dz. U. poz. 1285 z późn. zm.) zasady i pojęcia, które mają bezpośrednie zastosowanie w edukacji zdrowotnej i świadomości obywatelskiej, z naciskiem na: świadczenia gwarantowane, rodzaje świadczeń, dostępność leczenia, pojęcia świadczeniodawcy i miejsca udzielania świadczeń
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 24 września 2013 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 1427 z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o zdrowiu publicznym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1670 z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 450).
- Ustawa z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 581).

ETAP II – OKRĘGOWY

- Forma: Prezentacja lub film na wybrany temat z listy 10 tematów ogłoszonych w każdym roku szkolnym przez Komitet Główny. Po przedstawieniu wykonanej pracy zespół odpowiada na 2 pytania dotyczące prezentacji lub filmu. Celem zadawanych pytań jest m.in. sprawdzenie samodzielności jej wykonania.
- Zakres problematyki, stanowiącej podstawę do tworzenia tematów filmu lub prezentacji:
 - Zasady zdrowego odżywiania.
 - Promowanie codziennej aktywności fizycznej.
 - Fakty, mity i konsekwencje nałogów
 - Higiena cyfrowa i równowaga między światem online a offline.
 - Emocje: depresja, lęki i szukanie pomocy.
 - Rola badań profilaktycznych.
 - Profilaktyka chorób układu krążenia.
 - Cukrzyca – rozpoznawanie objawów i zapobieganie cukrzycy typu 2.
 - Roli snu w życiu człowieka.
 - Zdrowie psychiczne nastolatka.
 - Zdrowy styl życia.
 - Jak sobie radzić ze stresem.
 - Profilaktyka nowotworów i chorób cywilizacyjnych.
 - Dezinformacja i fake newsy dotyczące zdrowia.
 - Profilaktyka nadwagi i otyłości oraz zespołu metabolicznego.

Bibliografia:

- Cezary Żechowski, *Zaburzenia odżywiania się – problem współczesnej młodzieży* Ośrodek Rozwoju Edukacji
- https://www.researchgate.net/publication/281840028_Wybrane_zachowania_zdrowotne_Polakow_w_perspektywie_sportu_powszechnego str. 7-61
- Magdalena Rowicka, *Skuteczna profilaktyka uzależnień behawioralnych* Ośrodek Rozwoju Edukacji 2019
- *Dezinformacja - Inspiracja - Społeczeństwo* pod red. Daniela Boćkowskiego, Białystok 2022
- *Zdrowy mózg*, William J. Walsh, Wydawca Vital 2023
- *Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży*, K. Ambroziak, A. Kołakowski, K. Siwek, Gdańskie Towarzystwo Psychologiczne
- *W pułapce myśli - dla nastolatków*, A. Bailey, J. Ciarrochi i L. Hays, Gdańskie Towarzystwo Psychologiczne
- *Trzy kroki do zdrowia*, Joel Fuhrman

UWAGA: Uczestnicy mogą wnioskować do komitetu Głównego o uznanie wybranej i zaakceptowanej przez nauczyciela – opiekuna literatury do opracowania prezentacji lub filmu przez zespół.

ETAP III – CENTRALNY

- Forma:
Stopień I: test jednokrotnego wyboru zawierający 30 pytań o zróżnicowanym stopniu trudności, czas: 45 minut. Test rozwiązują uczniowie wspólnie w zespole 2 osobowym. Uczestnicy będą musieli wykazać się znajomością prawa polskiego dotyczących problematyki zdrowotnej.
- Zakres problematyki, na bazie której będzie opracowany m.in. test jest zbliżony do testu z etapu szkolnego. Pytania na II etapie będą o podwyższonym stopniu trudności.
 - Profilaktyka kardiologiczna i onkologiczna
 - Transplantologia – ogólne założenia
 - Instytucjonalna pomoc rodzinie w trudnych sytuacjach (choroby, ubóstwo, bezrobocie, zachowania ryzykowne, problemy psychiczne i społeczne)
 - Sposoby ochrony prywatności swojej i bliskich osób
 - Zasady bezpiecznego korzystania z internetu
 - Prawa pacjenta
 - Postępowanie w stanach zagrożenia życia i zdrowia
 - Różnice między lekiem a suplementem
 - Internetowe Konto Pacjenta
 - Rola NFZ i dostępność świadczeń
 - Znaczenie ubezpieczenia zdrowotnego
 - System ochrony zdrowia w Polsce: POZ, AOS, SOR, NiŚPL

Bibliografia:

- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 19 czerwca 2019 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień (Dz. U. poz. 1285 z późn. zm.) - różnica pomiędzy rodzajami świadczeń, formy leczenia, funkcjonowanie zespołów leczenia środowiskowego i Centrów Zdrowia Psychicznego, zasady kierowania i dostępność, świadczenia dla osób uzależnionych.
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 9 października 2007 r. w sprawie składu oraz oznakowania suplementów diety (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 79) w kontekście różnic lek - suplement
- Ustawa z dnia 1 lipca 2005 r. o pobieraniu, przechowywaniu i przeszczepianiu komórek, tkanek i narządów (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 1185).
- Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o zdrowiu publicznym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1670 z późn. zm.) (definicje, cele, odpowiedzialność za zdrowie publiczne, Narodowy Program Zdrowia)
- Ustawa z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 450) - rekomendowany zakres: czym jest działalność lecznicza, kto może być podmiotem leczniczym, formy organizacyjne działalności leczniczej, obowiązki podmiotów leczniczych.
- Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 917)
- Ustawa z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 581).
- <https://www.nfz.gov.pl/bip/podstawy-prawne/>

Stopień II: debata.

W debacie uczestniczy 5 zakwalifikowanych zespołów. Przedmiotem debaty będą 2 problemy dotyczące zdrowia, ustalone i ogłoszone przez Komitet Główny.

Przykładowe tezy: *Zdrowie w kontekście klimatu i cyfryzacji; Czy szczepienia powinny być obowiązkowe? Szkoła, jako środowisko wspierające zdrowie psychiczne; Jak przeciwdziałać fake newsom dotyczącym zdrowia?*

Debata będzie oceniana przez Komisję powołaną przez Przewodniczącą Komitetu Głównego, w skład której wchodzi przedstawiciele Rządu i Samorządów Wojewódzkich, pracownicy służby zdrowia, pracownicy naukowcy wyższych uczelni, nauczyciele, dyrektorzy szkół, przedstawiciele organizacji pozarządowych, uczniów. Komisja ocenia debatę na podstawie szczegółowych kryteriów ustalonych przez Komitet Główny Olimpiady.

Bibliografia

Ww. akty prawne oraz:

- Raport WHO: Mental Health and Climate Change 2023
- <https://www.who.int/poland/pl/publications>

- PZH: Dezinformacja w zdrowiu. Raport 2023
 - <https://nask.pl/magazyn/dezinformacja-w-temacie-ochrony-zdrowia>
 - RAPORT Z MONITORINGU ZADAŃ Z ZAKRESU ZDROWIA PUBLICZNEGO ZA 2023 ROK
- Ministerstwo Zdrowia: “Planuję długie życie”, “Znajdź czas na zdrowie”
 - <https://planujedlugiezycie.pl/>
 - <https://pacjent.gov.pl/program-moje-zdrowie>
- Zasoby kampanii społecznych nt. szczepień, zdrowia psychicznego i klimatu:
 - <https://szczepienia.pzh.gov.pl/>
 - <https://ncez.pzh.gov.pl/>
 - <https://www.gov.pl/web/cppc/cyfrowa-higiena--czyli-gdzie-zaczyna-sie-dobrostan-kompetencjefyrowedlakazdego>
 - Higiena cyfrowa – wybrane sposoby i narzędzia do zarządzania czasem w przestrzeni wirtualnej przez uczniów i osoby aktywne zawodowo. Kamila Adamowicz, Mateusz Jurczyk
https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-doi-10_61905_wvr_175095