

Publiczna Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II
w Zbludowicach
ul. Świętokrzyska 9, 28-100 Busko-Zdrój
tel. 41-3787950
e-mail: zbludowice@oswiata.busko.pl

Konkurs realizowany przy współpracy z Zarządem Rejonowym PCK w Busku-Zdroju



Honorowy patronat:
Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Busku-Zdroju



REGULAMIN V POWIATOWEGO KONKURSU
„Prawidłowe odżywianie - warunkiem zdrowia i
urody”

Adresaci konkursu:

Młodzież uczęszczająca do klas VI, VII, VIII szkół podstawowych z powiatu buskiego.
Udział młodzieży w konkursie jest dobrowolny i powszechnie dostępny.

Zakres tematyczny konkursu:

- a) Żywnienie zgodne z zasadami zbilansowanej diety: - grupy produktów żywnościowych i ich wartość odżywcza; - podstawowe składniki odżywcze i ich rola dla organizmu człowieka; - dobowe zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze; - aktualne zalecenia żywieniowe; - najczęstsze błędy żywieniowe i ich następstwa.
- b) Aktywność fizyczna: - rodzaje aktywności fizycznej; - znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia; - pożądana aktywność fizyczna dla dzieci i młodzieży oraz możliwości jej zwiększenia w życiu codziennym.

Organizatorzy konkursu:

Opiekunowie Szkolnego Koła PCK Publicznej Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II
w Zbludowicach.

Cele konkursu:

Głównym celem konkursu jest zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie wśród dzieci i młodzieży, promowanie odpowiedzialnego stylu życia.

Cele szczegółowe:

- pogłębienie wiedzy na temat prawidłowego żywienia i zdrowego stylu życia oraz ich znaczenia dla organizmu człowieka;
- poszerzanie wiedzy o wartości odżywczej żywności oraz doskonalenie umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów żywnościowych;
- rozwijanie zainteresowań uczniów tematyką zdrowego stylu życia oraz kształtowanie prozdrowotnych postaw i zachowań;
- propagowanie zdrowego stylu życia w szkole, w domu i środowisku pozaszkolnym;
- promowanie proekologicznych postaw oraz budowanie wspólnej odpowiedzialności za Ziemię, poprzez promowanie stylu życia, zgodnie z którym człowiek stara się generować jak najmniej odpadów, a tym samym nie zanieczyszczać środowiska;
- umożliwienie uczniom zaprezentowania swojej wiedzy i umiejętności dotyczących żywności, żywienia i zdrowego stylu życia.

Tematyka Konkursu:

Tematyka konkursu będzie wymagała połączenia wiedzy i umiejętności młodzieży z zakresu:

prawidłowego żywienia i zdrowego stylu życia oraz ich znaczenia dla organizmu człowieka;

wartości odżywczej żywności;

składników pokarmowych, ich roli w organizmie, występowania w pokarmach, zdrowotnych skutków niedoboru;

piramidy zdrowego żywienia;

substancji dodawanych do żywności;

planowania jadłospisu zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia;

odczytywania informacji z etykiet produktów żywnościowych;

chorób spowodowane niewłaściwym odżywianiem, niedoborem witamin;

Zasady realizacji konkursu:

Konkurs zostanie przeprowadzony w formie testu on-line w dniu 22 kwietnia 2026 r. o godz. 9.00. W konkursie mogą uczestniczyć uczniowie klas VI, VII, VIII ze szkół podstawowych z powiatu buskiego. Warunkiem wzięcia udziału w Konkursie przez uczniów danej szkoły jest zgłoszenie placówki przez opiekuna Szkolnego Koła PCK do Organizatora. Zgłoszenia dokonuje się za pośrednictwem formularza dostępnego na stronie internetowej Publicznej Szkoły Podstawowej w Zbludowicach. Formularz będzie dostępny od 9 kwietnia 2026 r. do 17 kwietnia 2026 r.

Zgłoszenie placówki do udziału w Konkursie jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu przez szkołę i zgłoszonych uczniów. Przygotowując się do Konkursu, wskazane jest korzystanie z podręczników szkolnych, encyklopedii oraz leksykonów ogólnych i tematycznych.

Uczniowie przystępują do testu na terenie własnych szkół. Dyrektorzy szkół uczestniczących w konkursie, powołują dwuosobową Szkolną Komisję Konkursową, która będzie czuwała nad prawidłowym przebiegiem testu. Opiekun uczniów przygotowuje salę, w której młodzież będzie pisała test, zapewniają uczniom dostęp do komputera i internetu. Podczas pisania testu uczniowie nie mogą korzystać z materiałów źródłowych, pomocy osób trzecich.

W dniu 22 kwietnia 2026 r. o godzinie 8:00 opiekunowie uczniów otrzymują link do testu, który przekazują uczniom. Punktualnie o godzinie 9:00 uczniowie rozpoczynają pisanie testu z wiedzy o prawidłowym odżywianiu i zdrowym stylu życia (30 pytań).

Test będzie aktywny od godz. 9:00 do godz. 9:45. Prace przesłane po wyznaczonym czasie, nie będą uwzględnione.

Po udzieleniu odpowiedzi na pytania zawarte w teście, uczeń klika w przycisk **prześlij**. Na ekranie wyświetli się liczba punktów zdobytych przez ucznia.

Komisja Konkursowa w Publicznej Szkole Podstawowej w Zbludowicach, wydrukuje w dniu 22 kwietnia 2026r. zestawienie testu, sporządzi protokół z przeprowadzenia konkursu. W konkursie zwycięży uczeń, który zdobędzie największą liczbę punktów. W przypadku uzyskania przez uczestników konkursu takiej samej liczby punktów o zwycięstwie będzie decydował czas przesłania testu. Zwycięży uczeń, który w krótszym czasie prześle odpowiedzi do testu.

Do dnia 22 kwietnia 2026 r. do godz. 15:00 na stronie Publicznej Szkoły Podstawowej w Zbludowicach zostaną opublikowane wyniki **V Powiatowego Konkursu „Prawidłowe odżywianie - warunkiem zdrowia i urody”**.

Nagrody i wyróżnienia uczestnicy konkursu odbiorą na terenie Publicznej Szkoły Podstawowej w Zbludowicach do dnia 10 maja 2026 r., po wcześniejszym ustaleniu terminu z koordynatorami konkursu.

Wszelkie sprawy nie objęte niniejszym regulaminem rozstrzyga Przewodniczący Komisji Konkursowej wyłącznie w dniu 22 kwietnia 2026 r.

**FORMULARZ ZGŁOSZENIA DO
V POWIATOWEGO KONKURSU
„Prawidłowe odżywianie - warunkiem zdrowia i urody”**

NAZWA I ADRES SZKOŁY:

.....
.....

2. IMIONA I NAZWISKA UCZNIÓW, KLASA:

.....
.....
.....

3. IMIĘ I NAZWISKO OPIEKUNA

.....

KONTAKT DO OPIEKUNA :

TEL.....

E-MAIL.....

Akceptuję warunki zawarte w Regulaminie Konkursu oraz wyrażam zgodę na przetwarzanie przez Organizatora Konkursu danych osobowych zawartych w niniejszym Zgłoszeniu zgodnie z art. 13 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych, dalej: RODO) (Dz. Urz. UE L119/1).

Podpis opiekuna:

.....