

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

REGULAMIN I POWIATOWEGO KONKURSU
„Prawidłowe odżywianie – warunkiem dobrego zdrowia”
pod patronatem Zarządu Rejonowego PCK

I. Adresaci konkursu:

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

II. 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
- c) Styl życia Zero Waste: dbałość o naturę, samych siebie i kolejne pokolenia; zasady reduce, refuse i reuse w konsumpcji
- d) Bezpieczeństwo własne i innych – problemy globalne życia ludności w dobie pandemii
- e) Podstawowe Zasady Ruchu Czerwonego Krzyża – działania prozdrowotne.

III. Organizatorzy konkursu:

Publiczna Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Zbludowicach

IV. Cele konkursu:

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

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 Zero Waste, 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.

-

V. 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 przedłużających trwałość produktów żywnościowych
- planowania jadłospisu zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia
- odczytywania informacji z etykiet produktów żywnościowych
- chorób spowodowane niewłaściwym odżywianiem, niedoborem witamin
- bezpieczeństwa zdrowia i problemy globalne życia ludności w dobie pandemii
- stylu życia zero waste
- działań prozdrowotne i 7 zasad Polskiego Czerwonego Krzyża.

VI. Zasady realizacji konkursu:

-
Konkurs zostanie przeprowadzony w formie testu on-line w **dniu 12 maja 2021r. 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 w zakładce aktualności od 26 kwietnia 2021r. do 6 maja 2021r.**

Zgłoszenie placówki do udziału w Konkursie jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu przez szkołę i zgłoszonych uczniów.

Uczniowie przystępują do testu online w trybie nauki zdalnej lub stacjonarnej w zależności od sytuacji epidemicznej i aktualnych rozporządzeń. Nauczyciel opiekun PCK koordynuje przygotowanie merytoryczne i techniczne ucznia do udziału w konkursie. Podczas pisania testu uczniowie nie mogą korzystać z materiałów źródłowych, pomocy osób trzecich.

W dniu 12 maja 2021 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.

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 **12 maja 2021r.** 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.

W dniu 12 maja 2021r. o godz. 14:00 na stronie Publicznej Szkoły Podstawowej w Zbludowicach zostaną opublikowane wyniki **I Powiatowego Konkursu „Prawidłowe odżywianie - warunkiem zdrowia i urody”.**

Nagrody i wyróżnienia uczestnicy konkursu odbiorą na terenie Publicznej Szkoły Podstawowej w Zbludowicach do dnia 25 maja 2021r., po wcześniejszym ustaleniu terminu z koordynatorami konkursu.

Wszelkie sprawy nie objęte niniejszym regulaminem rozstrzyga Przewodniczący Komisji Konkursowej wyłącznie w dniu **12 maja 2021 r.**

VII. Nagrody

- Ø Dla zwycięzców za zajęcie 1, 2 i 3 miejsca przewidziane są nagrody rzeczowe.
- Ø Wszyscy uczestnicy otrzymują pisemne podziękowania za udział w konkursie.

FORMULARZ ZGŁOSZENIA DO
I POWIATOWEGO KONKURSU

„Prawidłowe odżywianie - warunkiem dobrego zdrowia”

1. NAZWA I ADRES SZKOŁY:

.....
.....

2. IMIONA I NAZWISKA UCZNIÓW, KLASA:

1.
2.
3.

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).

Oświadczam, że jestem autorem zgłoszonej na Konkurs pracy i posiadam do niej pełne prawa autorskie.

Oświadczam, że poprzez zgłoszenie pracy do Konkursu, nieodpłatnie przenoszę na Organizatora Konkursu wszelkie autorskie prawa majątkowe do niej na wszelkich polach eksploatacji zgodnie z

Ustawą dnia 4 lutego 1994 roku o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2006 r.; Nr 90, poz. 631 z późniejszymi zmianami).

Podpis opiekuna:

.....