

**Regulamin**  
**XVIII Gminnego Konkursu „Żyj zdrowo”**  
**dla uczniów szkół podstawowych Gminy Czorsztyn**

**Cel konkursu:** popularyzacja wiedzy o zdrowiu i profilaktyce jego zagrożeń.

**Organizatorzy:**

Szkoła Podstawowa im. Władysława Orkana w Maniowach  
[szkola@spmaniowy.czorsztyn.pl](mailto:szkola@spmaniowy.czorsztyn.pl)

Centrum Kultury Gminy Czorsztyn  
[ckgczorsztyn@onet.pl](mailto:ckgczorsztyn@onet.pl)

**Terminy:**

**15 marca 2021 r.** – zgłoszenie Szkoły do Konkursu

**31 marca 2021 r.** – potwierdzenie ze strony Organizatora terminu Konkursu Wiedzy oraz przesłanie szczegółowej instrukcji o sposobie jego przeprowadzenia

**14 kwietnia 2021 r.** – przeprowadzenie Konkursu Wiedzy

**15 kwietnia 2021r.** – przesłanie nagrania występu teatralnego do Organizatorów

**Zasady konkursu:**

1. Konkurs składa się z dwóch odrębnych części:

I - **Konkurs Wiedzy** – test wiadomości o zdrowiu i profilaktyce zagrożeń

II - **Przeгляд Teatralny** – przegląd małych form teatralnych o tematyce prozdrowotnej lub profilaktycznej

2. Do **Konkursu Wiedzy** należy wyłonić w drodze eliminacji szkolnych po **5 osób** z każdej szkoły. Uczniowie powinni się wykazać wiedzą w zakresie budowy i podstawowych funkcji organizmu człowieka oraz znajomością zasad ochrony zdrowia i profilaktyki zagrożeń. Wiedza i umiejętności uczniów zostaną sprawdzone pisemnym testem (wykaz zagadnień – załącznik nr 1. Regulaminu).

3. **Konkurs Wiedzy** odbędzie się poprzez internetową platformę testową w tym samym czasie według odrębnej instrukcji. Wyniki Konkursu zostaną ogłoszone na stronach internetowych naszej Szkoły oraz Centrum Kultury Gminy Czorsztyn.
4. **Konkurs Wiedzy** odbędzie się w **14 kwietnia 2021 r.** Organizatorzy zastrzegają sobie prawo nieznacznego przesunięcia tego terminu na późniejszy. O dokładnym terminie uczestnicy zostaną powiadomieni do 31.03.2021 r.
5. W **Przeglądzie Teatralnym** może wystąpić zespół o dowolnej liczbie osób, a czas prezentacji nie powinien przekraczać **10 minut**. Z uwagi na sytuację sanitarną występ zespołu należy zarejestrować, zamieścić na własnej szkolnej stronie internetowej oraz przesłać link do występu na adresy Organizatorów do **15 kwietnia 2021 r.**
6. Uczestnicy Konkursu są zobowiązani dostarczyć do swoich opiekunów pisemne **zgody rodziców/opiekunów prawnych** na udział w Konkursie. (załącznik nr 2.)
7. Przewidujemy nagrody rzeczowe dla indywidualnych zwycięzców Konkursu Wiedzy i upominki dla zespołów teatralnych.
8. Zgłoszenia prosimy przesłać do **15 marca 2021 r.** na adres e-mail: **szkola@spmaniowy.czorsztyn.pl** lub adres opiekuna Konkursu podany poniżej. Wzór zgłoszenia przesyłamy w załączniku nr 3. Prosimy o dotrzymanie **terminu zgłoszenia**.
9. We wszystkich sprawach organizacyjnych prosimy kontaktować się z opiekunem Konkursu – p. **Barbarą Lis** (**b.lis@spmaniowy.czorsztyn.pl**).

## Wykaz zagadnień do konkursu wiedzy o zdrowiu i profilaktyce zagrożeń:

- budowa i funkcjonowanie podstawowych układów organizmu człowieka ;
- prawidłowe odżywianie się i rola witamin oraz minerałów w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu;
- czynniki chorobotwórcze;
- choroby zakaźne i sposoby zapobiegania zakażeniom;
- choroby cywilizacyjne i społeczne (choroby układu krążenia, nowotwory, cukrzyca, osteoporoza) oraz sposoby zapobiegania;
- odporność i jej rodzaje;
- zasady higieny osobistej i otoczenia; higiena pracy umysłowej i higiena psychiczna;
- znaczenie aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia, profilaktyka wad postawy;
- zasady udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku (skaleczenia, krwotoki, złamania, zwichnięcia, oparzenia, odmrożenia, zakrztuszenia, utrata przytomności);
- wpływ substancji psychoaktywnych na organizm i profilaktyka uzależnień;
- wpływ środków dopingujących na organizm, skutki nadużywania leków;

**Literatura:** podręczniki i ćwiczenia do biologii dla szkoły podstawowej dopuszczone przez MEiN

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia>

<https://www.akademiaczerniaka.pl/o-czerniaku/czerniak-co-to-jest>

Oświadczam, iż zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2014 r., poz. 1182) wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka

....., ucznia .....  
(imię i nazwisko ucznia) (nazwa szkoły)

..... W .....  
(miejsowość)

do celów związanych z jego udziałem w Gminnym Konkursie „Żyj zdrowo” w roku szkolnym 2020/2021.

Wyrażam także zgodę na publikowanie na stronach internetowych Organizatora Konkursu wyników punktowych dziecka uzyskanych w poszczególnych etapach Konkursu oraz wizerunku dziecka utrwalonego podczas występu w trakcie Przeglądu Teatralnego „Żyj zdrowo” i podczas wręczenia nagród.

Data i podpis rodziców/opiekunów prawnych dziecka:

.....

Oświadczam, iż zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2014 r., poz. 1182) wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka

....., ucznia .....  
(imię i nazwisko dziecka) (nazwa szkoły)

..... W .....  
(miejsowość)

do celów związanych z jego udziałem w Gminnym Konkursie „Żyj zdrowo” w roku szkolnym 2020/2021.

Wyrażam także zgodę na publikowanie na stronach internetowych Organizatora Konkursu wyników punktowych dziecka uzyskanych w poszczególnych etapach Konkursu oraz wizerunku dziecka utrwalonego podczas występu w trakcie Przeglądu Teatralnego „Żyj zdrowo” i podczas wręczenia nagród.

Data i podpis rodziców/opiekunów prawnych dziecka:

.....