

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 2 im. Marii Skłodowskiej-Curie

Aleja Młodych 1

55-220 Jelcz-Laskowice

E-mail: psp2jelcz_laskowice@poczta.onet.pl

Telefon: 71 318 12 10

Faks: 71 318 12 10

<http://www.psp2jl.pl>

Regulamin Gminnej Olimpiady
wiedzy na temat zdrowego stylu życia
„Zdrowy Styl Życia: Mój Wybór - Moja Siła”
w ramach programu
„Marszobieg do szczęścia”

Zdrowy styl życia to inwestycja w przyszłość

1. Organizator:

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 2 w Jelczu – Laskowicach im. Marii Skłodowskiej-Curie,
Aleja Młodych 1.

2. Cel olimpiady:

- Zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie młodzieży.
- Promowanie zdrowego stylu życia w szkole, w domu i środowisku pozaszkolnym.
- Pogłębienie wiedzy na temat prawidłowego żywienia i zdrowego stylu życia oraz ich znaczenia dla organizmu człowieka.
- Rozwijanie zainteresowań młodzieży tematyką zdrowego stylu życia oraz kształtowanie u niej prozdrowotnych postaw i zachowań.

- Upowszechnienie dobrych praktyk w zakresie problematyki zdrowego stylu życia, żywienia i aktywności fizycznej.
- Wspomaganie uczniów w praktycznym wykorzystaniu zdobytej wiedzy i doskonaleniu umiejętności praktycznego zastosowania zdobytych informacji.
- Umożliwienie uczniom zaprezentowania swojej wiedzy i umiejętności dotyczących żywności, żywienia i zdrowego stylu życia.
- Stwarzanie uczniom możliwości współzawodnictwa.

3. Uczestnictwo i organizacja olimpiady:

- Adresatami olimpiady są uczniowie klas 7 wszystkich szkół podstawowych z terenu Miasta i Gminy Jelcz – Laskowice.
- Każda szkoła może wystawić jedną drużynę, składającą się z 3 osób.
- Olimpiada odbędzie się **11 kwietnia 2025 r. (piątek)** w auli Publicznej Szkoły Podstawowej nr 2 w Jelczu - Laskowicach, Aleja Młodych 1 o godzinie 10.00.
- Szkoły biorące udział w olimpiadzie składają **wniosek zgłoszeniowy do 21 marca 2025r.** na adres mailowy koordynatora olimpiady (malgosia.wiech@wp.pl), zawierający następujące informacje:
 - Imię i nazwisko uczniów (członków drużyny)
 - Nazwa i adres szkoły
 - Imię i nazwisko nauczyciela – opiekuna.

Wzór formularza zgłoszeniowego stanowi **Załącznik nr 1** do Regulaminu.

- Warunkiem uczestnictwa będzie również podpisana zgoda rodziców/opiekunów prawnych uczniów biorących udział w olimpiadzie.

Wzór zgody rodziców/opiekunów prawnych stanowi **Załącznik nr 2** do Regulaminu.

4. Zasady i przebieg olimpiady:

A. Postanowienia ogólne:

- Olimpiada składać będzie się z 7 części konkursowych, gdzie uczestnicy zmierzają się z zadaniami teoretycznymi i praktycznymi.
- W części teoretycznej i praktycznej zespoły szkół będą miały okazję wykazać się wiedzą obejmującą następujące zagadnienia:

- Czy wiesz co jesz? Składniki pokarmowe i ich znaczenie dla organizmu człowieka: cukry, białka, tłuszcze, witaminy, sole mineralne i woda.
 - Zasady zdrowego stylu życia (higiena osobista, ubiór, odpoczynek, profilaktyka), piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.
 - Znaczenie znaków i symboli umieszczanych na etykietach produktów żywnościowych.
 - Zasady bezpiecznego zachowania się w domu i poza domem. Pierwsza pomoc przedmedyczna, z uwzględnieniem następujących zagadnień: omdlenia, zadławienia, zachłyśnięcia, krwotoki, rany kończyn, oparzenia, resuscytacja krążeniowo-oddechowa.
- Olimpiada będzie podzielona na dwa etapy składające się z określonej liczby rund:
 - Pierwszy teoretyczny przeprowadzony zostanie w formie testu z pytaniami zamkniętymi. Kolejna runda polegać będzie na wskazaniu poprawnych odpowiedzi w formie PRAWDA/FAŁSZ. Uczestnicy zmierzą się również z tematycznymi rebusami oraz będą musieli wykazać się twórczą inicjatywą.
 - Drugi etap – praktyczny rozpocznie się od rozpoznawania smaków warzyw i owoców. Następna runda polegać będzie na samodzielnym wykonaniu jednej zdrowej i odżywczej kanapki. Produkty oraz przybory do wykonania kanapek uczestnicy przygotowują i dostarczają we własnym zakresie. Ostatnia runda części praktycznej to test wiedzy i umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej z pomocą wirtualnej rzeczywistości (VR).

B. Postanowienia szczegółowe:

- Drużyny podczas olimpiady będą zdobywały za każde zadanie punkty w następujący sposób:
 - I miejsce w rundzie – 3 pkt.
 - II miejsce w rundzie – 2 pkt.
 - III miejsce w rundzie – 1 pkt.
 - kolejne miejsca nie są punktowane.
- O wyniku końcowym drużyn będzie decydować ilość zdobytych punktów w dwóch etapach olimpiady.

- W sytuacji, gdy drużyny zdobędą taką samą ilość punktów przewidziana jest dogrywka w postaci pytań losowych.
- ETAP TEORETYCZNY – podzielony na 4 rundy.
 - **RUNDA 1** – Teoretyczny test wiedzy z pytaniami zamkniętymi.
Rozstrzygnięcie rundy odbędzie się na podstawie ilości udzielonych poprawnych odpowiedzi.
 - **RUNDA 2** – Prawda/Fałsz.
O kolejności miejsc zdecyduje ilość poprawnie udzielonych odpowiedzi.
 - **RUNDA 3** – „Rebusowa podróż do zdrowia”.
O wygranej zaważy szybkość rozwiązania 8 rebusów.
 - **RUNDA 4** – „Kreatywność w słowach...”.
Ocenie podlegać będzie pomysłowość i trafność słów w punktacji od 1 – 10 przyznawane przez komisję sędziowską.
- ETAP PRAKTYCZNY – podzielony na 3 rundy.
 - **RUNDA 1** – „Smakowe wyzwania” – rozpoznawanie smaków warzyw i owoców.
Ustalenie wyniku odbędzie się na podstawie poprawności wskazań odpowiednich warzyw i owoców w trakcie degustacji z zasłoniętymi oczami.
 - **RUNDA 2** – „Master Fit – konkurs na najlepszą zdrową kanapkę”.
Jury konkursowe oceniać będzie estetykę wykonania, pomysłowość oraz znajomość i wykorzystanie zdrowych produktów w punktacji od 1 – 10.
 - **RUNDA 3** – „Bądź NIE-wirtualnym bohaterem!”
 - Drużyny przystąpią do praktycznego testu wiedzy i umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej z pomocą wirtualnej rzeczywistości (VR). Ocenie podlegać będzie znajomość procedur udzielania pierwszej pomocy oraz poprawność ich wykonania.

5. Komisja konkursowa:

- Nad prawidłowym przebiegiem olimpiady czuwać będzie jury konkursowe w następującym składzie:
 - Opiekunowie reprezentantów szkół biorących udział w olimpiadzie.
 - Powołany ekspert jako niezależny głos doradczy.

- Sędzia techniczny podliczający na bieżąco punkty dla każdej drużyny.

6. Nagrody:

Zwycięzcy trzech pierwszych miejsc otrzymują dyplomy i nagrody rzeczowe. Dla uczestników, którzy nie zajęli punktowych miejsc przewidziane są dyplomy pamiątkowe oraz upominki.

7. Postanowienia końcowe:

- Zasady przeprowadzania konkursu określa wyłącznie niniejszy Regulamin.
- Organizatorzy zastrzegają sobie prawo zmian w Regulaminie i zobowiązują się do natychmiastowego opublikowania zmienionego Regulaminu w miejscu, w którym został opublikowany Regulamin Olimpiady.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY !

Organizatorzy olimpiady:

Małgorzata Oleksyn

Sylwia Jakubowska

Aleksandra Przybysz – Gworys

Marta Adamczyk

Wojciech Czwartos