

# Regulamin III Powiatowego Konkursu Wiedzy o Racjonalnym Żywieniu „ŻYJ ZDROWO, WESOŁO I KOLOROWO ”

## § 1

### ZAŁOŻENIA OGÓLNE

1. Organizatorem Konkursu Wiedzy o Racjonalnym Żywieniu „ŻYJ ZDROWO, WESOŁO I KOLOROWO ” jest Szkoła Podstawowa nr 4 im. Stefana Żeromskiego w Bełchatowie.
2. Patronat honorowy - Prezydent Miasta , Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bełchatowie Główny Inspektor Sanitarny.
3. Sponsorzy: BEWA Spółka z Ograniczoną Odpowiedzialnością oraz Szkoła Podstawowa nr 4 im. Stefana Żeromskiego w Bełchatowie.
4. Termin i miejsce konkursu: 12.12.2017 r. Szkoła Podstawowa nr 4 im. Stefana Żeromskiego w Bełchatowie ul. Lipowa 11.

## § 2

### PRZEBIEG KONKURSU

1. Konkurs składa się z czterech części:

**Część pierwsza** – projekt etykiety na butelkę zawierającą wodę mineralną. Zespoły przygotowują prace zgodne z regulaminem konkursu dołączonego w załączniku nr 2. Gotowe prace przywożą ze sobą w dniu konkursu.

**Część druga** – Prelekcja lub prezentacja

Udzielenie odpowiedzi ustnych na pytania dotyczące znaczenia wody w zaspakajaniu potrzeb żywieniowych człowieka z wykorzystaniem wiadomości przekazanych podczas prelekcji lub prezentacji.

**Część trzecia** – Trzymaj formę

Wykonanie zadań z zakresu sprawności ruchowej.

**Część czwarta** – Rapowanka

Ułożenie rapowanki o wodzie. Do dyspozycji zawodnicy otrzymają instrumenty perkusyjne wykonane z surowców wtórnych.

### § 3

#### CELE KONKURSU

Głównym celem konkursu jest zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie dzieci i młodzieży.

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;
- wspomaganie uczniów w praktycznym wykorzystaniu zdobytej wiedzy;
- rozwijanie zainteresowań uczniów tematyką zdrowego stylu życia oraz kształtowanie prozdrowotnych postaw i zachowań;
- propagowanie zdrowego stylu życia w szkole, w domu i środowisku pozaszkolnym;
- umożliwienie uczniom zaprezentowania swojej wiedzy i umiejętności dotyczących żywności, żywienia i zdrowego stylu życia.

### § 4

#### UCZESTNICY KONKURSU

1. Konkurs przeznaczony jest dla uczniów szkół podstawowych powiatu bełchatowskiego- pierwszeństwo mają szkoły, które uczestniczą w Ogólnopolskim Programie Edukacyjnym „Trzymaj Formę!”.
2. W konkursie uczestniczą zespoły trzyosobowe z klas V -VII szkoły podstawowej zainteresowanych zdobyciem i pogłębianiem wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia w szczególności uwzględniającej tematykę zbilansowanej diety i aktywności fizycznej.
3. Uczestnicy konkursu będą mieli możliwość wykazania się umiejętnościami i wiedzą wynikającą z podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie edukacji zdrowotnej, poszerzoną o treści pozaprogramowe.

### § 5

#### TEMATYKA KONKURSU

1. Tematyka konkursu obejmuje:

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) Wybrane elementy edukacji konsumenckiej:

- znaczenie znaków i symboli umieszczanych na etykietach.

## § 6

### **KOMISJA KONKURSOWA**

W skład Komisji Konkursowej wchodzi :

1. Przedstawiciel Spółki BEWA
2. Przedstawiciel - Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bełchatowie
3. Danuta Kurasińska - nauczyciel plastyki
4. Iwona Kalińska – wicedyrektor szkoły - Przedstawiciel organizatora

## § 7

### **ZASADY UDZIAŁU W KONKURSIE**

- Warunkiem wzięcia udziału w Konkursie przez uczniów danej szkoły jest zgłoszenie placówki do Organizatora. Zgłoszenia dokonuje się za pośrednictwem formularza dostępnego na stronie internetowej szkoły: [www.czworka.info](http://www.czworka.info) ( zał. nr 1 i 2).  
Szkoły zgłaszają się do udziału w konkursie do 18 listopada 2017 roku.
- Zgłoszenie następuje poprzez wypełnienie formularza oraz przesłanie jego oryginału opatrzonego pieczęcią i podpisem dyrektora szkoły na adres Szkoła Podstawowa nr 4 w Bełchatowie im. Stefana Żeromskiego ul. Lipowa 11, 97- 400 Bełchatów lub e-mailem [sp4b@interia.pl](mailto:sp4b@interia.pl)
- Formularz zgłoszeniowy zawiera imiona i nazwiska uczniów danej szkoły, którzy chcą przystąpić do Konkursu na etapie szkolnym.  
Zgłoszenie placówki do udziału w Konkursie jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu przez szkołę i zgłoszonych uczniów.

## § 8

### MATERIAŁY DO PRZYGOTOWANIA

Przygotowując się do Konkursu, wskazane jest korzystanie z:

- podręczników szkolnych,
- encyklopedii oraz leksykonów ogólnych i tematycznych.
- materiałów edukacyjnych Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj formę!” dostępnego na stronie [www.trzymajforme.pl](http://www.trzymajforme.pl)
- Mirosław J. (red.): Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2004.

## § 9

### POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Przekazując pracę plastyczną – „Etykieta na butelkę wody”, uczestnicy zgadzają się na ekspozycję prac oraz publikowanie fotografii prac na stronie Szkoły Podstawowej nr 4 oraz w lokalnych mediach.
2. Zespoły klasowe biorące udział w konkursie, akceptują regulamin i zgadzają się na publikowanie zdjęć z przebiegu konkursu.
3. Ocenie i punktacji podlegać będą cztery części konkursu. Szczegółowe informacje przekazana będą w chwili rozpoczęcia konkursu.