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

Założenia ogólne

1. Organizatorem Konkursu Wiedzy o Racjonalnym Żywieniu
„ŻYJ ZDROWO, WESOŁO I KOLOROWO ”
jest Szkoła Podstawowa nr 4 im. Stefana Żeromskiego w Bełchatowie.
Patronat honorowy - Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bełchatowie Główny Inspektor Sanitarny,
- EKO-REGION Bełchatów.

2. Konkurs przeznaczony jest dla uczniów szkół podstawowych powiatu bełchatowskiego, które uczestniczą w Ogólnopolskim Programie Edukacyjnym „Trzymaj Formę!”.

3. Konkurs przebiegać będzie w dwóch etapach:

Etap pierwszy - wykonanie ulotki promującej zdrowy styl życia i odżywiania oraz przesłanie jej do 04.12.2015 r. na adres Szkoły Podstawowej nr 4 im. Stefana Żeromskiego w Bełchatowie. Format ulotki: A4 (jedna kartka) technika: tradycyjna lub komputerowa (w tym przypadku prosimy o przysłanie wydruku).

Etap drugi - (test, wybór przekąski z uzasadnieniem wyboru oraz część sprawnościowa), odbędzie się 15.12.2015 r. w Szkole Podstawowej nr 4 im. Stefana Żeromskiego w Bełchatowie.

Cele

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

Zakres i tematyka konkursu

1. Konkurs jest przeznaczony dla uczniów klas V i VI szkoły podstawowej zainteresowanych zdobyciem i pogłębianiem wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia w szczególności uwzględniającej tematykę zbilansowanej diety i aktywności fizycznej.
Uczestnicy konkursu będą mieli możliwość wykazania się umiejętnościami i wiedzą wynikającą z podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie edukacji zdrowotnej, poszerzoną o treści pozaprogramowe.

2. Tematyka konkursu obejmuje:
a) Żywienie 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 opakowaniach.

Komisja Konkursowa

W skład Komisji Konkursowej wchodzą :
1. Przedstawiciel Szkoły Podstawowej nr 4
2. Przedstawiciel Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bełchatowie
3. Przedstawiciel Eko-Regionu Bełchatów
4. Nauczyciel plastyki
5. Dietetyk

Warunkiem wzięcia udziału w Konkursie przez uczniów danej szkoły jest zgłoszenie placówki przez dyrektora szkoły do Organizatora. Zgłoszenia dokonuje się za pośrednictwem formularza dostępnego na stronie internetowej szkoły : www.czworka.info (zał. nr 1 oraz 2).
Szkoły zgłaszają się do udziału w konkursie do 17 listopada 2015 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.

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.

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
- Mirosław J. (red.): Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2004.

Załącznik nr 1

Formularz zgłoszeniowy szkoły do udziału

w Konkursie Wiedzy o Racjonalnym Żywieniu
„ ŻYJ ZDROWO, WESOŁO I KOLOROWO ”

1. Dane dotyczące placówki szkolnej

Pełna nazwa szkoły biorącej udział w konkursie	
Adres szkoły	
Numer telefonu placówki	
Adres poczty elektronicznej szkoły/placówki	
Dyrektor szkoły/placówki	
Nauczyciel koordynator	
Adres poczty elektronicznej nauczyciela koordynatora	

2. Uczniowie uczestniczący w konkursie

Lp.	Imię ucznia	Nazwisko ucznia
1.		
2.		
3.		

Zaświadczam, że zgodnie z regulaminem Konkursu Wiedzy o Racjonalnym Żywieniu
„ ŻYJ ZDROWO, WESOŁO I KOLOROWO ”

uczniowie, ich rodzice oraz nauczyciele, przed dokonaniem niniejszego zgłoszenia, zostali zapoznani z ww. Regulaminem. Niniejsze zgłoszenie jest równoznaczne z akceptacją ww. Regulaminu przez szkołę i zgłoszonych uczniów.

…… ……

Imię, nazwisko i podpis Dyrektora szkoły

Pieczęć szkoły

Zgłoszenie należy przesłać listownie na adres: Szkoła Podstawowa nr 4 w Bełchatowie im. Stefana Żeromskiego ul. Lipowa 11, 97- 400 Bełchatów lub e- mailem sp4b@interia.pl
Termin nadsyłania zgłoszeń upływa 17 listopada 2015 r.

Załącznik nr 2

Zgoda rodziców/ prawnych opiekunów dziecka na udział w Konkursie Wiedzy o Racjonalnym Żywieniu „ŻYJ ZDROWO, WESOŁO I KOLOROWO ”

dla uczniów szkoły podstawowej rok szkolny 2015/2016

……..
imię i nazwisko dziecka

……...
klasa

……..
nazwa i adres szkoły

OŚWIADCZENIE

Oświadczam, że wyrażam zgodę na publikowanie danych osobowych oraz wyników uzyskanych przez moje dziecko na poszczególnych etapach Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia „Trzymaj Formę!” organizowanego przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców na stronie internetowej Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!” www.trzymajforme.pl w roku szkolnym 2015/2016.

…….. ……..

/data/ /czytelnie imię i nazwisko rodziców/ prawnych opiekunów/