

REGULAMIN KONKURSU „BITWA O ZDROWIE”

I POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Niniejszy Regulamin określa warunki przeprowadzenia konkursu „Bitwa o zdrowie”.
2. Organizatorem konkursu jest **Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Szydłowcu** oraz **Zespół Szkół im. Korpusu Ochrony Pogranicza w Szydłowcu**.
3. **Patronat** nad „Bitwą o zdrowie” objęło **Nadleśnictwo Skarżysko - Lasy Państwowe** oraz **Starosta Szydłowiecki – Pan Robert Górlicki**, **patronat medialny - Portal Nasz Szydłowiec**.
4. Konkurs jest skierowany do uczniów klas VI - VIII szkół podstawowych powiatu szydłowieckiego.
5. Udział w konkursie jest dobrowolny i nieodpłatny.
6. **Termin i miejsce konkursu: 9.04.2025 r.** w Zespole Szkół im. Korpusu Ochrony Pogranicza w Szydłowcu. **Godzina rozpoczęcia 9.00, rejestracja zespołów od godziny 8.30.**
7. W przypadku zgłoszenia więcej niż 5 szkół rozgrywki zostaną podzielone na dwie tury.
8. **Zgłoszenie uczestnictwa w konkursie** odbywa się poprzez wypełnienie i przesłanie Karty Zgłoszenia (załącznik nr 1) oraz Oświadczenia o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych - dla każdego członka zespołu (załącznik nr 2).
9. **Termin zgłoszenia** uczestnictwa w konkursie do dnia **21 marca 2024r.** do sekretariatu Zespołu Szkół im. Korpusu Ochrony Pogranicza w Szydłowcu lub na adres e-mail: sekretariat.psse.szydlowiec@sanepid.gov.pl – koniecznie z dopiskiem w tytule wiadomości **BITWA O ZDROWIE**.
10. **„Bitwa o zdrowie” obejmuje trzy etapy : wiedza, aktywność fizyczna, kulinaria - zdrowe śniadanie niskowęglowodanowe.**
11. Pierwszy etap polega na sprawdzeniu wiedzy uczestników z zakresu piramidy żywieniowej.
12. Drugi etap polega na wykonaniu zadań sportowych, wskazanych przez organizatorów.
13. Trzeci etap polega na przygotowaniu i zaprezentowaniu śniadania niskowęglowodanowego odpowiedniego dla osób chorych na cukrzycę.
14. **Zespół konkursowy to 4 uczniów z klas VI – VIII: 2 uczniów wykonuje zadanie WIEDZA I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, 2 uczniów realizuje zadanie KULINARIA.**
15. **Wyniki konkursu zostaną ogłoszone po zakończeniu wszystkich etapów konkursu.**
16. **Nagrodą dla trzech pierwszych zespołów po zsumowaniu punktów z trzech etapów konkursu są warsztaty kulinarne w szkolnej pracowni żywienia w Zespole Szkół im. KOP w Szydłowcu. Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymają upominki.**

II CEL KONKURSU

Celem konkursu jest:

1. Kształtowanie u młodzieży postaw odpowiedzialności za zdrowie własne oraz zdrowie swoich bliskich.
2. Kultywowanie, propagowanie i pogłębianie wiedzy na temat zdrowego odżywiania dla osób chorych na cukrzycę.
3. Promowanie zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej.

4. Rozbudzanie kreatywności, inicjatywności i umiejętności poszukiwania nowatorskich rozwiązań.
5. Integracja uczniów szkół podstawowych powiatu szydłowieckiego.

III PRZEBIEG KONKURSU

ETAP PIERWSZY - "Układanie Piramidy Zdrowia":

3.1 Cel:

- Celem tego etapu jest sprawdzenie wiedzy i umiejętności uczestników dotyczących piramidy zdrowia poprzez prawidłowe i jak najszybsze ułożenie piramidy.

3.2 Zasady pierwszego etapu :

- Każda drużyna – 2-osobowa będzie układać na czas na tą samą piramidę zdrowia zgodnie z prawidłowymi zasadami.
- Zespoły w trakcie konkurencji nie mogą korzystać z żadnych podpowiedzi ani materiałów dydaktycznych.
- Piramida zdrowia będzie składać się z różnych segmentów, a zadaniem uczestników będzie umieszczenie ich w odpowiedniej kolejności.
- Uczestnicy otrzymają punkty zgodnie z czasem ułożenia piramidy oraz poprawnością ułożenia.
- Za każdą poprawnie ułożoną piramidę zdrowia drużyna otrzyma punkty zgodnie z kolejnością ukończenia zadania: 10 punktów za pierwsze miejsce, 9 punktów za drugie miejsce, itd., aż do 1 punktu za dziesiąte miejsce.
- Za każdy błąd drużynie zostaną doliczone kary w postaci dodatkowych sekund do czasu końcowego. Każdy błąd skutkuje dodaniem 10 sekund do czasu.

3.3 Przebieg pierwszego etapu :

- Uczestnicy zostaną pouczeni o zasadach konkursu i przygotowani do startu.
- Zaraz po zakończeniu zadania zostaną sprawdzone piramidy każdej drużyny pod kątem poprawności ułożenia oraz czasu wykonania.
- Punkty zostaną przyznane zgodnie z zasadami określonymi w punkcie 3.2
- Czas konkurencji mierzony jest przez organizatorów wydarzenia.

3.4 Wyniki pierwszego etapu zostaną ogłoszone po zakończeniu konkursu.

ETAP DRUGI – „Aktywność fizyczna”:

3.5 Celem etapu – Aktywność fizyczna jest kreowanie postaw prozdrowotnych poprzez kształtowanie nawyków aktywności ruchowej.

3.6 Do rozgrywek sportowych przystępują 2-osobowe zespoły, każdy z uczestników wykonuje na czas poniższe aktywności:

I. Tor zwinnościowo – szybkościowy

Pierwsza długość sali:

- start z pozycji wysokiej wykrocznej
- pokonanie drabinki koordynacyjnej biegiem
- przewrót w przód na materacu
- wykonanie rzutu piłką lekarską 3 kg oburącz zza głowy na materac oddalony 3 metry, po rzucie piłka wraca na ringo.

Druga długość sali:

- rzut do kosza – za trafiony rzut dodatkowo 2 pkt., odłożenie piłki na ringo
- przejście dowolnym sposobem przez hula – hop

Trzecia długość sali:

- bieg slalomem między pachołkami (5 pachołków)
- przeturlanie piłki lekarskiej 5 kg po linii prostej od 1 pachołka na odcinku 3 m, odłożenie jej przy drugim pachołku na ringo; przeturlanie drugiej piłki lekarskiej 3 kg od drugiego pachołka do pierwszego, odstawienie piłki na ringo
- pokonanie dystansu 7 m ze skakanką, powrót biegiem, odłożenie skakanki na wyznaczone miejsce.
- bieg wahadłowy na dystansie 3 m, wykonanie 6 długości.
- strzał na bramkę o wymiarach 180 cm x 120 cm z odległości 6 m. Celny strzał dodatkowo 1 pkt. Piłka wraca na ringo.
- Powrót na metę.

II. Rzuty osobiste do kosza – 5 rzutów:

- klasy VI – rzut wykonany z linii 3m
- klasy VII, VIII – rzut wykonany z linii 4 m

Wygrywa drużyna, która uzyska najwięcej punktów.

III. Odbicie piłki oburącz sposobem górnym (piłka siatkowa):

Odbicie piłki oburącz sposobem górnym nad głową w oznaczonym kwadracie 2,5 m x 2,5 m. Wyjście poza linię kończy ćwiczenie.

Wygrywa osoba, która wykona najwięcej odbić. Ćwiczenie powtarzane jest dwa razy.

Czas trwania aktywności fizycznej do 60 minut.

ETAP TRZECI – „Śniadanie niskowęglowodanowe”:

3.7 Celem etapu kulinarnego jest propagowanie wśród uczniów zdrowego stylu odżywiania, zwłaszcza u osób chorych na cukrzycę.

1. Do kulinarnych rozgrywek przystępują 2 osobowe drużyny w szkolnej pracowni żywienia Zespołu Szkół im. KOP w Szydłowcu.
2. Zadaniem uczestników jest przygotowanie i zaprezentowanie śniadania niskowęglowodanowego odpowiedniego dla osób chorych na cukrzycę.
3. Na zadanie konkursowe drużyny mają 60 minut.
4. Potrawy konkursowe będą oceniane przez **komisję w składzie:**
 - 1) **Paweł Karpeta – współwłaściciel restauracji Szydłowiecka Susharnia**
 - 2) **Antoni Wasik – uczestnik programu MasterChef Junior**
 - 3) **Przedstawiciel Nadleśnictwa Skarżysko – Lasy Państwowe**
5. Potrawy oceniane będą wg następujących ocen:
 - a) PREZENTACJA POTRAWY - max. 20 punktów. Ocenie podlega proporcjonalność dania, estetyczny wygląd, kolorystyka, kreatywność.
 - b) SMAK - max 40 punktów. Ocenie podlega smak, zestawienie smakowe składników, aromat potrawy, tekstura poszczególnych elementów potrawy.
 - c) TECHNIKI KULINARNE - max 20 punktów. Ocenie podlega prawidłowe zastosowanie technik kulinarnych.
 - d) CZAS PRACY - punkty ujemne (2 pkt. ujemne za 5 min. opóźnienia) liczone są od sumy przyznanych punktów.
6. Obrady komisji są niejawnne, a jej decyzje są ostateczne.
7. Wyniki zostaną podane po przeprowadzeniu wszystkich etapów konkursu.
8. W przypadku, gdy okaże się, że wśród laureatów konkursu są Uczestnicy, którzy uzyskali taką samą liczbę punktów, Jury przeprowadzi głosowanie, który z tych laureatów zajmie wyższe miejsce. Kryterium decydującym w takiej sytuacji będzie smak.

9. Każda drużyna będzie miała do dyspozycji swojego przewodnika (ucznia klas żywieniowych Zespołu Szkół im. Korpusu Ochrony Pogranicza w Szydłowcu).
10. Każda drużyna przygotowuje jedną propozycję śniadania niskowęglowodanowego.
11. Ocenie podlegać będzie:
 - a) smak potrawy,
 - b) estetyka sposobu podania i aranżacji,
 - c) czystość podczas pracy,
 - d) nawiązanie do tematyki konkursu,
 - e) wykorzystanie surowców i technik kulinarnych.
12. Wszystkie elementy potraw konkursowych muszą być jadalne, również dekoracja.
13. Wszystkie elementy muszą być przygotowane podczas trwania konkurencji.
14. Organizator zapewnia indywidualne stanowiska konkursowe wyposażone w niezbędne sprzęt do wykonania potraw oraz produkty uzgodnione z organizatorem przez uczestników.
15. **Organizatorzy zapewniają częściowo produkty po wcześniejszym uzgodnieniu z organizatorem (ZS im. KOP).**
16. Zastawę do prezentacji śniadania niskowęglowodanowego zapewnia organizator.
17. **Uczestnicy każdego zespołu w czasie wykonywania zadania mogą korzystać z przygotowanej/wydrukowanej receptury, a przed rozpoczęciem konkursu mogą skorzystać z konsultacji z członkami komisji konkursowej.**

IV POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Zgłoszenie uczestnictwa jest jednoznaczne z przyjęciem warunków niniejszego regulaminu oraz zgodą na publikację danych osobowych, prezentację uczestników oraz wykonanych potraw w formie fotografii/relacji wideo w materiałach reklamowych, prasie i na stronach internetowych.
2. Biorąc udział w konkursie uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych przez organizatora.
3. Koszty przejazdu oraz ubezpieczenia uczestników pokrywa instytucja delegująca we własnym zakresie.
4. Organizator zastrzega możliwość zmian w regulaminie.

5. W przypadku pytań prosimy o kontakt na adres e-mail:
sekretariat.psse.szczepanowicz@sanepid.gov.pl (z dopiskiem BITWA O ZDROWIE).
6. Regulamin wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.
7. Niniejszy Regulamin jest jedynym dokumentem określającym zasady konkursu.
8. W sytuacjach nieobjętych Regulaminem rozstrzyga organizator.
9. Nadesłane materiały nie będą zwracane.

Załącznik nr 1

.....
pieczęć szkoły

KARTA ZGŁOSZENIA – KONKURS BITWA O ZDROWIE

Dane Szkoły	
Nazwa szkoły	
Adres szkoły/placówki, numer telefonu, adres email	
Imię i nazwisko opiekuna zespołu Numer telefonu i adres email	

Dane uczniów	
Imię, nazwisko, wiek uczniów ETAP – WIEDZ I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	1. 2.
Imię, nazwisko, wiek uczniów ETAP - KULINARIA	1. 2.

.....
data i podpis Opiekuna Uczniów

.....
podpis Dyrektora Szkoły

Formularz ETAPU TRZECIEGO konkursu – śniadanie niskowęglowodanowe

Nazwa potrawy
Produkty potrzebne do przygotowania 1 porcji potrawy
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12.
Opis technologiczny przygotowania śniadania niskowęglowodanowego
Potrzebny sprzęt i urządzenia gastronomiczne do wykonania zadania konkursowego (z wyłączeniem podstawowych naczyń/sprzętu np. miska, talerz, sztućce, garnek, deska, tarka, patelnia itp.). Organizator zapewnia również blender, kuchnię indukcyjną.