**REGULAMIN I POWIATOWEGO KONKURSU O ŻYWIENIU**

**PT. "ZDROWYM BYĆ, TO NIE MIT"**

**pod patronatem**

 PAŃSTWOWY POWIATOWY

INSPEKTOR SANITARNY W MOGILNIE

STAROSTA MOGILŃSKI

  

**ORGANIZATOR KONKURSU:**

Zespół Szkół w Strzelnie ul. Gimnazjalna 7, 88-320 Strzelno

telefon: 52 318-95-67, fax: 52 318-95-16

e-mail:zsstrzelno@o2.pl

http://ww.zsstrzelno.pl

**KOMITET KONKURSU:**

Ewa Mohylowska-Schellner

Tatiana Kępińska

**CELE KONKURSU:**

* propagowanie zdrowego stylu odżywiania wśród dzieci i młodzieży,
* zachęcanie uczniów, nauczycieli i rodziców do czynnego zainteresowania się tematyką zdrowego żywienia,
* kształtowanie prawidłowych nawyków/modeli żywieniowych,
* promocja wiedzy na temat rolnictwa ekologicznego,
* rozwijanie zainteresowań związanych z żywieniem wśród uczniów,
* rozbudzanie inicjatywy prozdrowotnej wśród młodzieży,
* profilaktyka chorób zależnych żywieniowo,
* nawiązanie współpracy między szkołami,
* rozwijanie samodzielności oraz uczniowskich umiejętności plastycznych,
* promocja szkoły wśród uczniów szkół powiatu.

 **WARUNKI UCZESTNICTWA U KONKURSIE:**

1. Konkurs kierowany jest do uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych powiatu mogileńskiego,
2. Konkurs przeprowadzony będzie w trzech kategoriach:
* plastyczna – uczniowie klas IV – VI
* test wiedzy o żywieniu – uczniowie klas VII – VIII
* test wiedzy o żywieniu – uczniowie klas I i II szkół ponadpodstawowych
1. Szkoły zgłaszają maksymalnie 2 uczniów, dotyczy to zarówno części plastycznej jak i testu.
2. Zgłoszenia do konkursu oraz dokumentację konkursową należy przesłać drogą elektroniczną adres ewamohylowskaschellner.szkola@gmail.com (skan zgłoszenia oraz oświadczenie/zgoda rodziców/prawnych opiekunów na udział dziecka w konkursie).

**TERMINARZ:**

* Wysłanie regulaminów konkursu do szkół – 13. 11. 2023r.
* Zgłoszenia uczniów do konkursu plastycznego, testu wiedzy oraz oświadczeń rodziców /prawnych opiekunów dziecka (Załącznik nr 1A lub 1B oraz 2) do 20.03.2024r.
* Przesłanie prac plastycznych do 08.04.2024r. . Prace należy dostarczyć na adres organizatora lub do siedziby PSSE w Mogilnie ul. Kościuszki 4. Dopuszcza się dostarczenie dokumentów: załącznik 1A oraz 2 wraz z pracą plastyczną.
* Test wiedzy o żywieniu oraz rozstrzygnięcie konkursu plastycznego 24.04.2024r.

**PRACE KONKURSOWE:**

**Tematyka pracy plastycznej powinna obejmować pomysł ucznia na przekazanie wiedzy o zdrowym żywieniu.**

* prace plastyczne wykonane dowolną techniką plastyczną powinny być zaopatrzone w metryczkę z danymi autora (imię i nazwisko, klasa, nazwa i adres szkoły, imię i nazwisko opiekuna/nauczyciela),
* jeśli w pracy będą przyklejone elementy to powinny być zabezpieczone przed zniszczeniem,
* praca plastyczna nie może być pracą przestrzenną,
* prace wykonane technikami suchymi, podatnymi na ścieranie prosimy o zabezpieczenie fiksatywą,
* do konkursu zgłaszamy prace indywidualne, prace zbiorowe nie będą brały udziału w konkursie,
* dopuszczalne jest umieszczenie hasła w pracy, które zachęci wszystkich do zdrowego stylu życia,
* format pracy A3.

**Test wiedzy obejmuje 25 pytań z zakresu tematyki dotyczącej żywienia.**

Czas pracy – 30 minut

Rozwiązanie testu odbędzie się w auli Zespołu Szkół w Strzelnie przy ul. Gimnazjalnej 7,

Termin: 24 kwietnia o godz. 10:00.

Uczniowie szkoły podstawowej oraz ponadpodstawowej rozwiązują test z tego samego zakresu wiedzy ale na innym poziomie.

Zagadnienia, które należy przygotować do konkursu oraz polecaną literaturę podano poniżej.

Zakres tematyczny:

1. Składniki pokarmowe - podział i znaczenie.
2. Rola witamin i składników mineralnych w organizmie.
3. Talerz zdrowego żywienia.
4. Podstawowe zasady racjonalnego odżywiania.
5. Aktywność fizyczna jako element prawidłowego modelu funkcjonowania człowieka.
6. Informacje zawarte na etykietach produktów spożywczych.
7. Zapotrzebowanie organizmu na podstawowe składniki odżywcze.
8. Zasady i sposoby przygotowywania potraw.
9. Wartość odżywcza i energetyczna produktów spożywczych.
10. Napoje energetyzujące.
11. Diety – wegetariańska, bezglutenowa, cukrzycowa.

**LITERATURA:**

Podręcznik „Puls życia” – Nowa Era /klasa 7.

Podręcznik „Biologia na czasie 2” – Nowa Era /uczniowie klas I i II szkół ponadpodstawowych.

Informacje opublikowane na stronach internetowych:

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej w Warszawie: <https://ncez.pzh.gov.pl/>

**NAGRODY :**

* Jury konkursu, wybrane przez Organizatora, wyłoni 3 laureatów oraz 2 wyróżnienia w każdej kategorii.
* Laureaci otrzymają dyplomy i nagrody rzeczowe.
* Organizator zastrzega sobie prawo do innego podziału nagród.
* Decyzje jury są ostateczne i nieodwołalne.

**JURY KONKURSU:**

Skład osobowy jury **I Powiatowego Konkursu o Żywieniu pt. ”Zdrowym być, to nie mit”** stanowią nauczyciele ZS w Strzelnie, przedstawiciel/e Domu Kultury w Strzelnie i PSSE w Mogilnie.

**OGŁOSZENIE WYNIKÓW:**

Rozstrzygnięcie konkursów wiedzy i plastycznego oraz ogłoszenie wyników nastąpi w dniu **24 kwietnia** po sprawdzeniu testów wiedzy.

**INFORMACJE DODATKOWE:**

1. Organizatorzy konkursu informują, że prace plastyczne biorące udział w konkursie nie będą zwracane i stają się własnością Organizatora.
2. Wszystkie prace plastyczne zostaną zaprezentowane na wystawie pokonkursowej w ZS w Strzelnie przy ul. Gimnazjalnej 7.
3. Przypominamy, że 24 kwietnia prosimy również o przybycie wszystkich uczestników konkursu plastycznego wraz z opiekunami.

Załączniki:

Załącznik nr 1A do regulaminu – formularz zgłoszeniowy / praca plastyczna

Załącznik nr 1B do regulaminu – formularz zgłoszeniowy / test wiedzy

Załącznik nr 2 Zgoda na udział dziecka w konkursie rodzica/opiekuna

Załącznik nr 1A do regulaminu – formularz zgłoszeniowy / **praca plastyczna**

**KARTA ZGŁOSZENIA UCZESTNIKÓW W I POWIATOWYM KONKURSIE O ŻYWIENIU PT. "ZDROWYM BYĆ, TO NIE MIT"**

|  |  |
| --- | --- |
| IMIONA I NAZWISKA UCZESTNIKÓW/KLASA | 1. ……………………………………………………………
2. ……………………………………………………………
 |
| NAZWA I ADRES SZKOŁY  |  |
| KATEGORIA  | PRACA PLASTYCZNA |
| OPIEKUN |  |

Załącznik nr 1 przesyłamy na adres ewamohylowskaschellner.szkola@gmail.com

 lub dostarczamy wraz z pracą plastyczną

Załącznik nr 1B do regulaminu – formularz zgłoszeniowy / **test wiedzy**

**KARTA ZGŁOSZENIA UCZESTNIKÓW W I POWIATOWYM KONKURSIE O ŻYWIENIU PT. "ZDROWYM BYĆ, TO NIE MIT"**

|  |  |
| --- | --- |
| IMIONA I NAZWISKA UCZESTNIKÓW/KLASA | 1. ……………………………………………………………
2. ……………………………………………………………
 |
| NAZWA I ADRES SZKOŁY  |  |
| KATEGORIA  | TEST WIEDZY |
| OPIEKUN |  |

Załącznik nr 1 przesyłamy na adres ewamohylowskaschellner.szkola@gmail.com

Załącznik nr 2

*Wypełniane przez rodzica/ prawnego opiekuna w przypadku niepełnoletnich uczestników konkursu.*

 Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka ……………………………………..……………….

 **(PROSZĘ WYPEŁNIĆ DRUKOWANYMI LITERAMI)**

w **I POWIATOWYM KONKURSIE O ŻYWIENIU PT. "ZDROWYM BYĆ, TO NIE MIT"**

organizowanym przez Zespół Szkół w Strzelnie.

Wyrażam/nie wyrażam\* zgodę na wykorzystanie wizerunku mojego dziecka w materiałach dokumentujących przebieg konkursu.

…................................................ (czytelny podpis rodzica lub opiekuna)

 Oświadczam, że posiadam pełne i nieograniczone prawa autorskie do nadesłanej pracy konkursowej. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zgodnie z Ustawą o ochronie danych osobowych z dn. 29.08.1997 r. Dz. U., Nr 133 poz. 833 z póź. zm. - Administratorem podanych danych osobowych, na czas trwania konkursu jest: ZS w Strzelnie, ul. Gimnazjalna 7, 88-320 Strzelno.

Celem przetwarzania danych jest udział w konkursie. - Dane osobowe przetwarzane są na podstawie wyrażonej zgody, zgodnie z art. 6 lit. a. RODO - Zebrane dane będą przetwarzane przez okres udziału w konkursie, następnie przechowywane w archiwum przez okres ustalony na podstawie przepisów archiwalnych, podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Kultury nr 1375 z dnia 16.09.2002 r. - Odbiorcami danych osobowych mogą być podmioty świadczące na rzecz Organizatora usługi wsparcia, w tym w zakresie organizacji konkursu, jak i dokonywania rozliczeń, w tym usługi IT, usługi księgowe i inne usługi doradcze. - Osoby, których dane osobowe przetwarza Administrator, mają prawo do: \* dostępu do swoich danych oraz otrzymania ich kopii; \* sprostowania (poprawiania) swoich danych, jeśli są błędne lub nieaktualne, a także prawo do ich usunięcia, w sytuacji, gdy przetwarzanie danych nie następuje w celu wywiązania się z obowiązku wynikającego z przepisu prawa lub w ramach sprawowania władzy publicznej; \* ograniczenia lub wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych; \* wniesienia skargi do Prezesa UODO (na adres Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa) - Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale konieczne do umożliwienia Administratorowi zorganizowania konkursu. Konsekwencją niepodania danych będzie brak możliwości powiadomienia laureatów oraz przyznania nagród.

 ……....………………………. (czytelny podpis rodzica lub opiekuna)

Załącznik nr 2 przesyłamy na adres ewamohylowskaschellner.szkola@gmail.com

 lub dostarczamy wraz z pracą plastyczną