



# REGULAMIN OGÓLNOPOLSKIEJ OLIMPIADY PROMOCJI ZDROWEGO STYLU ŻYCIA PCK

(zatwierdzony Uchwałą nr 242 Zarządu Głównego Polskiego Czerwonego Krzyża z dnia 8.07.2008 roku)

---

## Rozdział 1. Cel olimpiady:

Celem Ogólnopolskiej Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK - zwanej dalej *olimpiadą* - jest wykształcenie wśród młodzieży szkolnej potrzeby dbania o własne zdrowie oraz promowanie zdrowego stylu życia poprzez:

- kształtowanie wśród uczniów postaw i zachowań prozdrowotnych;
- pogłębianie wiedzy uczniów na temat zagrożeń zdrowotnych oraz sposobów ochrony zdrowia i dbałości o zdrowie;
- inicjowanie i realizowanie przez młodzież działań promujących zdrowie w środowisku lokalnym.

Olimpiada, mimo charakteru konkursowego, nie jest nastawiona na rywalizację, a na wymianę doświadczeń oraz rozwijanie i doskonalenie swoich umiejętności.

## Rozdział 2. Adresaci olimpiady:

Olimpiada przeznaczona jest dla uczniów szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

## Rozdział 3. Organizatorzy:

1. Głównym organizatorem olimpiady jest Polski Czerwony Krzyż.
2. Współorganizatorami Olimpiady mogą być inne instytucje takie jak uczelnie wyższe, kuratoria oświaty, stowarzyszenia, firmy prywatne.
3. Olimpiada jest przedsięwzięciem kilkustopniowym i obejmuje następujące etapy:
  - szkolny
  - rejonowy
  - okręgowy
  - centralny.
4. Za realizację poszczególnych etapów odpowiadają:
  - etapu szkolnego i rejonowego - szkolne koła PCK i zarządy rejonowe PCK
  - etapu okręgowego - zarządy okręgowe PCK
  - etapu centralnego - Zarząd Główny PCK
5. Przy organizacji wszystkich etapów olimpiady zaleca się współpracę z innymi instytucjami i organizacjami, które są zainteresowane promocją zdrowia w środowisku dziecięco – młodzieżowym.
6. Poszczególne etapy olimpiady organizowane są ze środków budżetowych właściwych terenowo zarządów PCK lub środków finansowych pozyskanych przez zarządy PCK na ten cel.

## Rozdział 4. Założenia organizacyjne:

1. Olimpiada rozpoczyna się w październiku, a kończy w czerwcu, w trakcie jednego roku szkolnego.
2. Ogólnopolska Olimpiada Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK może być organizowana na terenie poszczególnych okręgów PCK dla uczniów gimnazjów, szkół ponadgimnazjalnych, bądź równocześnie dla młodzieży z obu kategorii szkół. Uczestnicy startują w jednej z dwóch kategorii wiekowych: gimnazjalnej lub ponadgimnazjalnej.

3. Szczegółowe daty i miejsce organizacji olimpiady ustalają:
- etapów szkolnych – zarządy rejonowe PCK. Etap szkolny olimpiady odbywa się najpóźniej do końca października danego roku szkolnego.
  - etapów rejonowych – ustalają zarządy rejonowe PCK. Etap rejonowy olimpiady odbywa się najpóźniej do końca grudnia danego roku szkolnego.
  - etapów okręgowych – ustala i podaje do wiadomości Zarząd Główny PCK. Etap okręgowy olimpiady odbywa się najpóźniej do końca marca danego roku szkolnego.
  - etapu centralnego – ustala i podaje do wiadomości, najpóźniej do końca kwietnia danego roku szkolnego, Zarząd Główny PCK. Etap centralny olimpiady odbywa się najpóźniej do pierwszej połowy czerwca danego roku szkolnego.
4. Podczas olimpiady sprawdzana jest wiedza i umiejętności uczestników z zakresu istniejących zagrożeń zdrowotnych, sposobów ochrony zdrowia, ochrony środowiska oraz zasad zdrowego stylu życia, a w szczególności:
- zasad higieny osobistej i otoczenia ze szczególnym uwzględnieniem zdrowia i higieny jamy ustnej;
  - zasad zdrowego żywienia;
  - znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia człowieka;
  - prawidłowego rozkładu dnia ucznia i odpowiednich form wypoczynku;
  - problematyki ochrony środowiska naturalnego;
  - profilaktyki uzależnień (od nikotyny, alkoholu i narkotyków);
  - zapobiegania chorobom zakaźnym (szczególnie HIV/AIDS) i cywilizacyjnym;
  - zapobiegania urazom i wypadkom (w domu, szkole oraz w drodze);
  - zasad udzielania pierwszej pomocy;
  - podstawowych wiadomości o ruchu czerwono krzyskim.

5. Zasady organizacji etapu szkolnego olimpiady.

Podczas etapu szkolnego zadaniem uczestników jest rozwiązanie testu składającego się z 20 pytań testowych (zarówno z jedną poprawną odpowiedzią, jak i pytań o charakterze „prawda-falsz”).

Protokół z przebiegu etapu rejonowego Olimpiady należy dostarczyć do biura Zarządu Rejonowego PCK w terminie określonym stosownym pismem, wzór protokołu stanowi załącznik nr 1.

6. Zasady organizacji etapu rejonowego olimpiady.

Etap rejonowy obejmuje:

- test składający się z 30 pytań testowych (zarówno z jedną poprawną odpowiedzią, jak i pytań o charakterze „prawda-falsz”);
- ocenę przez komisję udziału ucznia w minimum jednej akcji prozdrowotnej w środowisku szkolnym - udział poświadczony musi być przez osobę zgłaszającą zawodnika.

Protokół z przebiegu etapu rejonowego Olimpiady należy dostarczyć do biura Zarządu Okręgowego PCK w terminie określonym stosownym pismem, wzór protokołu stanowi załącznik nr 1.

7. Zasady organizacji etapu okręgowego olimpiady.

W etapie okręgowym olimpiady uczestniczą uczniowie, którzy zajęli pierwsze miejsce podczas etapu rejonowego w każdej kategorii.

Etap okręgowy olimpiady obejmuje:

- test składający się z 60 pytań testowych (zarówno wielokrotnego wyboru, jak i pytań o charakterze „prawda-falsz”). Za każde pytanie z prawidłową odpowiedzią uczestnik olimpiady otrzymuje 1 punkt.
- ocenę przygotowania i przeprowadzenia przez zawodnika jednej, dowolnej, akcji promującej zdrowie na terenie szkoły lub poza nią. Przeprowadzenie niniejszej akcji powinno być udokumentowane na piśmie (w tym załączone zaświadczenie podpisane przez opiekuna SK PCK lub dyrektora szkoły). Dokumentacja powinna być poparta wszelkiego rodzaju narzędziami dodatkowymi typu: prezentacja multimedialna, film, plakaty, ulotki itp.

Ocena akcji prozdrowotnej obejmuje:

- prawidłowość merytoryczną przedstawianej problematyki (trafność wybranego tematu i jego właściwe, wyczerpujące opracowanie);
- zasięg podjętych działań (klasa, kilka klas, szkoła, środowisko pozaszkolne);

- innowacyjność akcji;
- samodzielne zrealizowanie akcji przez zawodnika lub tylko jego współudział,
- możliwość szerszego wykorzystania zaprezentowanych działań - w innej klasie, szkole, mieście (załączenie do dostarczonej dokumentacji szczegółowych scenariuszy akcji, ankiet itp.);
- sposób przygotowania dokumentacji oraz przebiegu akcji.

*Za każdy z wyżej wymienionych podpunktów uczestnik może otrzymać od 0 do 5 punktów.*

*Kartę oceny stanowi załącznik nr 2.*

W sumie podczas etapu okręgowego Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK uczestnik może uzyskać 90 punktów.

Protokół z przebiegu etapu okręgowego Olimpiady należy dostarczyć do Biura Zarządu Głównego PCK w terminie określonym stosownym pismem, wzór protokołu stanowi załącznik nr 1. Całą dokumentację dotyczącą przeprowadzonej akcji prozdrowotnej laureaci etapów okręgowych przywożą ze sobą na etap centralny Olimpiady.

#### 8. Zasady organizacji etapu centralnego olimpiady.

W etapie centralnym olimpiady uczestniczą uczniowie, którzy zajęli pierwsze miejsce podczas etapu okręgowego. Uczniowie przyjeżdżają wraz z opiekunami.

W etapie centralnym olimpiady nie mogą uczestniczyć zawodnicy, którzy w poprzednim roku zajęli pierwsze miejsce na etapie centralnym olimpiady.

Koszt zakwaterowania i wyżywienia uczestników etapu centralnego olimpiady ponosi organizator, natomiast koszty podróży pokrywają uczestnicy, szkoły lub zarządy delegujące.

Etap centralny olimpiady obejmuje:

- test składający się ze 100 pytań (zarówno wielokrotnego wyboru, jak i pytań o charakterze „prawda-falsz”). Maksymalnie za tą część olimpiady zawodnik może otrzymać 100 punktów – po jednym za każde pytanie;
- sprawdzenie umiejętności udzielania pierwszej pomocy (zakres kursu podstawowego PCK) obejmujące wykonanie czynności podstawowego podtrzymywania życia na fantomie i udzielenie pierwszej pomocy osobie poszkodowanej w pozorowanym zdarzeniu. Za wykonanie czynności podstawowego podtrzymywania życia na fantomie uczestnik może uzyskać od 0 do 15 punktów, natomiast za udzielenie pierwszej pomocy w pozorowanym zdarzeniu - od 0 do 10 punktów. Na wykonanie tego zadania uczestnik ma 10 minut.
- ocenę zaprezentowanej przez zawodnika jednej akcji promującej zdrowie przeprowadzonej przez niego w środowisku lokalnym w ramach etapu okręgowego olimpiady

Ocena akcji prozdrowotnej obejmuje:

- prawidłowość merytoryczną przedstawianej problematyki (trafność wybranego tematu i jego właściwe, wyczerpujące opracowanie);
- zasięg podjętych działań (klasa, kilka klas, szkoła, środowisko pozaszkolne);
- stosowane formy pracy (ich różnorodność, stopień trudności, innowacyjność);
- samodzielne zrealizowanie akcji przez zawodnika lub tylko jego współudział,
- możliwość szerszego wykorzystania zaprezentowanych działań - w innej klasie, szkole, mieście (załączenie do dostarczonej dokumentacji szczegółowych scenariuszy akcji, ankiet itp.);
- sposób prezentacji i udokumentowania akcji.

Maksymalna liczba punktów możliwa do uzyskania z tego zadania wynosi 60. Na wykonanie tego zadania przeznaczona jest 15 minut na każdego uczestnika, w tym 10 min. na prezentację akcji przez zawodnika i 5 min na pytania komisji oceniającej.

Zwycięzcą etapu centralnego olimpiady zostaje zawodnik, który uzyska największą sumaryczną liczbę punktów ze wszystkich zadań.

Jeżeli więcej niż jedna osoba otrzyma taką samą, łączną ilość punktów o zwycięstwie decyduje liczba punktów zdobytych podczas testu z zakresu zdrowego żywienia. Jeżeli to nie wskaże zwycięzcy, o pierwszeństwie decyduje liczba punktów zdobytych podczas części związanej z pierwszą pomocą.

## Rozdział 5. Komisja Oceniająca.

Nad prawidłowością merytoryczną przebiegu poszczególnych etapów Ogólnopolskiej Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK czuwa Komisja Oceniająca, w skład której wchodzi:

- na etapie szkolnym – opiekun Szkolnego Koła PCK, dyrektor szkoły;
- na etapie rejonowym – przedstawiciel Zarządu Rejonowego PCK, przedstawiciel Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej, Instruktor Pierwszej Pomocy PCK;
- na etapie okręgowym – przedstawiciel Zarządu Okręgowego PCK, Instruktor Pierwszej Pomocy PCK, przedstawiciel Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej;
- na etapie centralnym – przedstawiciel Zarządu Głównego PCK, Instruktor Pierwszej Pomocy PCK, przedstawiciel Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej, specjalista w dziedzinie żywienia człowieka, ewentualnie przedstawiciel współorganizatora.

## Rozdział 6. Protesty.

Wszelkie protesty zgłoszone przed ogłoszeniem wyników dotyczące oceny uczestników rozstrzyga Komisja Oceniająca dany etap Olimpiady.

Po ogłoszeniu wyników protesty rozstrzyga zarząd odpowiedniego szczebla organizujący dany etap Olimpiady. Protest powinien zostać złożony na piśmie w nieprzekraczającym terminie 7 dni od daty ogłoszenia wyników danego etapu. Decyzja zarządu danego szczebla jest ostateczna.

## Rozdział 7. Nagrody.

Zwycięzcy poszczególnych etapów Olimpiady otrzymają nagrody rzeczowe lub wyróżnienia, o których rodzaju i przeznaczonych na nie środkach finansowych decydują - odpowiednio do danego etapu olimpiady - zarządy rejonowe i okręgowe PCK lub Zarząd Główny PCK. Nagrody główne, na wszystkich etapach olimpiady, przyznawane są wyłącznie za trzy pierwsze miejsca w każdej z kategorii wiekowej.

Podczas etapu centralnego olimpiady nagrodzeni mogą zostać ponadto uczniowie, którzy zaprezentowali najciekawsze akcje promujące zdrowie.

## Rozdział 8. Podstawowa literatura.

1. Włodarek D.: Dietetyka. Wydawnictwo Format AB, Warszawa 2005
2. Czerwińska D., Gulińska E.: Kucharz małej gastronomii. Podstawy żywienia człowieka. Podręcznik dla zasadniczej szkoły zawodowej. WSiP, Warszawa 2005
3. Superczyńska E., Żylińska – Kaczmarek M.: Zasady żywienia. Podręcznik dla zawodu kucharz małej gastronomii. Wydawnictwo REA, Warszawa 2004
4. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PWN, Warszawa 2007
5. Gawęcki J., Hryniewiecki L.: Żywienie człowieka, tom 1 i 2. PZWL, Warszawa 2007
6. Gertig H., Gawęcki J.: Żywienie człowieka. Słownik terminologiczny. PZWL, Warszawa 2007
7. Ziemiański Ś.: Normy żywienia człowieka. Fizjologiczne podstawy. PZWL, Warszawa 2001
8. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, Warszawa 2007
9. Cybula A., Głowaczowska I., Konieczny G., Latarska D., Marzec-Bogusławska A: Najważniejsze pytania o HIV/AIDS. Poznań 2007
10. Anders J.: Wytyczne 2005 Polskiej Rady Resuscytacji. Kraków 2005

Przydatne strony internetowe:

- [www.pck.org.pl](http://www.pck.org.pl)
- [www.prc.krakow.pl](http://www.prc.krakow.pl)
- [www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl)
- [www.aids.gov.pl](http://www.aids.gov.pl)
- [www.narkomania.gov.pl](http://www.narkomania.gov.pl)



## Protokół

z przebiegu etapu \_\_\_\_\_  
Ogólnopolskiej Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK

Zarząd \_\_\_\_\_ PCK w: \_\_\_\_\_

Data etapu: \_\_\_\_\_

### ZGŁOSZENIE UCZESTNIKÓW DO ETAPU \_\_\_\_\_ OLIMPIADY:

(rejonowy / okręgowy / centralny)

W kategorii gimnazjalnej:

1.	Imię i nazwisko*:	Adres e-mail:
	Szkoła (dokładna nazwa z adresem i telefonem, adres e-mail):	
	Osoba przygotowująca ucznia do Olimpiady*:	
	Opiekun podczas etapu rejonowego/okręgowego/centralnego:	
	Sprzęt potrzebny przy prezentacji akcji**: (np. telewizor, wideo, rzutnik multimedialny, tablica, itp.)	

W kategorii ponadgimnazjalnej:

1.	Imię i nazwisko*:	Adres e-mail:
	Szkoła (dokładna nazwa z adresem i telefonem, adres e-mail):	
	Osoba przygotowująca ucznia do Olimpiady*:	
	Opiekun podczas etapu rejonowego/okręgowego/centralnego:	
	Sprzęt potrzebny przy prezentacji akcji**: (np. telewizor, wideo, rzutnik multimedialny, tablica, itp.)	

\* Proszę o wypełnienie pismem drukowanym.    \*\* Dotyczy tylko etapu centralnego



☞ Uwagi dotyczące sposobu oceny uczestników oraz pytań testowych:

☞ Uwagi dotyczące przygotowanych opisów akcji prozdrowotnych:

☞ Czy podczas organizacji etapu współpracowano z innymi instytucjami, organizacjami:

☞ Inne uwagi dotyczące organizacji i przebiegu Olimpiady:

**Komisja Oceniająca w składzie:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Karta ocen: Akcja prozdrowotna – etap okręgowy

Data: \_\_\_\_\_ Kategoria: \_\_\_\_\_

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Województwo: \_\_\_\_\_

Tytuł prezentowanej pracy: \_\_\_\_\_



Ocena:

1. Prawidłowość merytoryczna tematu: \_\_\_\_\_  
 - trafność wybranego tematu,  
 - właściwe, wyczerpujące opracowanie
2. Zasięg podjętych działań: \_\_\_\_\_  
 (klasa, kilka klas, szkoła, środowisko pozaszkolne)
3. Innowacyjność akcji: \_\_\_\_\_  
 - różnorodność  
 - stopień trudności
4. Samodzielność realizacji akcji: \_\_\_\_\_  
 - przygotowanie akcji  
 - przeprowadzenie akcji
5. Możliwość szerszego wykorzystania działań: \_\_\_\_\_  
 (klasa, kilka klas, szkoła, środowisko pozaszkolne)
6. Sposób przygotowania dokumentacji oraz przebiegu akcji: \_\_\_\_\_  
 - estetyka pracy  
 - forma prezentacji

<b>Liczba punktów uzyskana ogółem:</b>	
--	--

Osoby oceniające: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

pieczętka i podpis Dyrektora ZO PCK