

Regulamin

IX Powiatowego Konkursu „Lepiej zapobiegać niż leczyć”

I. Cel Konkursu

1. Popularyzacja wiedzy i umiejętności praktycznych, w zakresie działań na rzecz upowszechniania wiedzy na temat dobrej jakości życia i właściwych postaw wobec zdrowia.
2. Poprawa świadomości uczniów szkół podstawowych, dotycząca promowania zdrowego stylu życia.

II. Tematyka

Wykorzystanie wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych w następujących obszarach:

1. Udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej;
2. Zdrowe odżywianie;
3. Choroby cywilizacyjne;
4. Profilaktyka zdrowia psychicznego i uzależnienia;
5. Promowanie aktywności fizycznej.

III. Uczestnicy Konkursu

Dzieci i młodzież z klas V-VII ze szkół podstawowych z terenu powiatu bielskiego.

IV. Harmonogram Konkursu

1. Ogłoszenie Konkursu i przekazanie Regulaminu do szkół podstawowych z terenu powiatu bielskiego.
2. Zgłoszenie przez Dyрекcję Szkoły, uczestnictwa w Konkursie do dnia **20 marca 2026r.**, formularz zgłoszenia stanowi *Załącznik nr 1* do niniejszego Regulaminu. Zgłoszenie może być dostarczone do Wydziału Zdrowia Starostwa Powiatowego w Bielsku- Białej pocztą na adres ul. Piastowska 40, pok. 212, skanem na adres e-mail: agata.foltak-indeka@powiat.bielsko.pl lub zdrowie1@powiat.bielsko.pl **O skuteczności zgłoszenia decyduje data wpływu.**

3. Konkurs odbędzie się w trzech etapach:

- **szkolnym** - poinformowanie koordynatora gminnego przez szkołę do **dnia 27 marca 2026r.** o wyłonieniu drużyny;
- **gminnym**, który odbędzie się w danej Gminie w **dniu 16 kwietnia 2026r. o godz. 9⁰⁰**;
- **powiatowym**, który odbędzie się w Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Pisarzowicach w dniu **13 maja 2026 r. – rozpoczęcie godz. 11³⁰** (trzeci-ostatni dzień egzaminu ósmych klas).

V. Zakres tematyczny obowiązujący na Konkursie:

1. Udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej:

- numery telefonów ratunkowych/alarmowych,
- wzywanie pomocy przez telefony alarmowe - podstawowe zasady,
- bezpieczeństwo osoby ratującej,
- pozycja boczna,
- krwawienia – rany i ich opatrywanie,
- krwotok z nosa,
- skręcenie, zwichnięcie, złamanie – unieruchomienie,
- zasłabnięcie-omdlenie,
- wychłodzenie i odmrożenie,
- oparzenia termiczne i chemiczne,
- porażenie prądem elektrycznym i piorunem,
- zatrucia pokarmowe i wziewne,
- postępowanie w miejscu zdarzenia,
- zadławienia u dzieci i dorosłych,
- resuscytacja krążeniowa - oddechowa.
- zawał serca, udar mózgu,
- cukrzyca,
- napad padaczkowy,
- ukąszenie, użądlenie
- wstrząs anafilaktyczny

2. Zdrowe odżywianie:

- piramida żywieniowa,
- znaczenie wody w diecie,
- witaminy i minerały,
- zasady doboru zdrowego pokarmu (różnorodność, jakość, umiarkowanie, unikanie).

3. Choroby cywilizacyjne:

- przyczyny oraz rodzaje chorób cywilizacyjnych,
- zapobieganie chorobom cywilizacyjnym.

4. Profilaktyka zdrowia psychicznego i uzależnień:

- co to jest uzależnienie,
- rodzaje uzależnień,
- symptomy uzależnienia,

- jak pomóc osobie uzależnionej ,
 - nowe rodzaje uzależnień (uzależnienie od Internetu, telefonu komórkowego, gry komputerowej, sportu),
 - zaburzenia psychiczne (co to jest depresja, jej objawy, leczenie oraz działania zapobiegające zachorowaniu).
5. **Promowanie aktywności fizycznej** – ogólna wiedza teoretyczna i praktyczna zdobyta podczas edukacji szkolnej.
 6. Pytania testowe do etapu gminnego oraz powiatowego jak również zadania praktyczne wykonywane przez uczestników w etapie powiatowym będą zgodne z podstawą programową oraz z treściami zawartymi w podręczniku:
 - 1) J. Słoma „Żyję i działam bezpiecznie”. Podręcznik do edukacji dla bezpieczeństwa dla szkoły podstawowej. Wydawnictwo Nowa Era; (edycja 2024-2026),
 - 2) B. Woynarowska, M. Woynarowska „Edukacja zdrowotna”, nowe wydanie poszerzone o rozdział o higienie cyfrowej, PWN.

VI. Zasady uczestnictwa w Konkursie

1. Szkoły przeprowadzą edukację uczniów w zakresie określonym przez Organizatora.
2. Dyrektor szkoły wyznacza koordynatora szkolnego (np. nauczyciela, pedagoga), który będzie odpowiedzialny za przygotowanie uczniów do Konkursu i wyłonienie drużyny, która będzie reprezentować szkołę na dalszych etapach.
3. Koordynator szkolny wyłania trzyosobową drużynę spośród uczniów danej szkoły z klas V – VII (do dnia 27 marca 2026r. przekazuje tę informację koordynatorowi gminnemu).
4. Konkurs na etapie gminnym będzie polegał na rozwiązaniu testu wiedzy teoretycznej o tematyce wymienionej w niniejszym Regulaminie, a na etapie powiatowym drużyny będą rozwiązywać test oraz będą brały udział w konkurencjach praktycznych.
5. Drużyna reprezentująca Szkołę Podstawową im. Jana Pawła II w Pisarzowicach, będąca gospodarzem etapu powiatowego, przystąpi do etapu powiatowego Konkursu bez wcześniejszych kwalifikacji.

VII. Zasady przeprowadzenia etapu szkolnego

1. Po zgłoszeniu się szkoły do Konkursu i wyznaczeniu koordynatora szkolnego zobowiązuje się go do popularyzacji wśród uczniów wiedzy obowiązującej w Konkursie.
2. Koordynator szkolny najpóźniej do dnia **27 marca 2026 r.** wyłania trzyosobową drużynę, która będzie reprezentować szkołę w dalszych etapach Konkursu.
3. Organizator pozwala koordynatorowi szkolnemu na dowolność formy wyboru drużyny (test wiedzy, zadania praktyczne lub inna).

4. W przypadku, kiedy w szkole zgłosiła się do udziału tylko jedna drużyna, koordynatora szkolnego zobowiązuje się również do popularyzacji wśród tej grupy uczniów wiedzy obowiązującej w Konkursie, ale bez konieczności wyłonienia drużyny reprezentującej szkołę. Drużyna ta jest zgłaszana przez Szkołę do uczestnictwa w etapie gminnym.

VIII. Zasady przeprowadzenia etapu gminnego

1. Konkurs na etapie gminnym odbywać się będzie równocześnie we wszystkich Gminach, w których Szkoły zgłosiły się do Konkursu w dniu 16 kwietnia 2026r. o godz. 9⁰⁰. Przebieg tego etapu Gminy koordynują we własnym zakresie. W dniu etapu gminnego, Organizator przekaże drogą elektroniczną do zgłoszonych gmin zestawy testów do przeprowadzenia tego etapu wraz z kluczem odpowiedzi. Rozwiązywanie 20 pytań testowych jednokrotnego wyboru przez drużyny będzie trwało 30 minut. Maksymalna liczba punktów jaką może otrzymać dana drużyna to 20.
2. Oceny testów dokona wyznaczona przez daną Gminę osoba/osoby. Drużyna z danej Gminy, która zdobędzie największą liczbę punktów zostaje zakwalifikowana do etapu powiatowego. W przypadku takiej samej liczby punktów zdobytej przez drużyny następuje runda dodatkowa, w której drużyny wypełniają test składający się z 5 pytań testowych, dostarczonych przez Organizatora. Jeżeli runda dodatkowa nie wyłoni zwycięzcy, drugą i kolejną rundę dodatkową przeprowadza wyznaczona przez Gminę osoba /osoby we własnym zakresie, aż do wyłonienia najlepszej drużyny.
3. Zwycięska drużyna w każdej Gminie otrzymuje nagrodę, a każdy uczestnik Konkursu etapu gminnego pamiątkowy upominek, ufundowane przez daną Gminę.
W przypadku, kiedy do danej Gminy zgłosiła się do udziału w Konkursie tylko jedna szkoła, nie ma konieczności przeprowadzenia testu wiedzy w etapie gminnym.
4. Drużyna - Zwycięzca etapu gminnego - z zastrzeżeniem pkt 3, jest zgłaszana przez Gminę do uczestnictwa w etapie powiatowym do Organizatora na formularzu zgłoszeniowym stanowiącym *Załącznik nr 2* do niniejszego Regulaminu do 23 kwietnia 2026 r. Zgłoszenie może być dostarczone do Wydziału Zdrowia Starostwa Powiatowego w Bielsku – Białej pocztą na adres ul. Piastowska 40, pok. 212, skanem na adres e-mail: agata.foltak-indeka@powiat.bielsko.pl lub zdrowie1@powiat.bielsko.pl

IX. Zasady przeprowadzenia etapu powiatowego

1. Etap powiatowy Konkursu odbędzie się w dniu **13 maja 2026r.** o godz. 11³⁰ w Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Pisarzowicach.
2. Nad przebiegiem Konkursu na etapie powiatowym będzie czuwać Komisja Konkursowa powołana przez Zarząd Powiatu w Bielsku-Białej.
3. Drużyny zakwalifikowane do etapu powiatowego Konkursu zgłaszają się wraz z koordynatorem szkolnym lub opiekunem, do Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Pisarzowicach, ul. Św. Floriana 28 **do godziny: 11.30** w punkcie rejestracji i są zobligowane do przedłożenia **oryginału zgody i oświadczenia rodzica/opiekuna prawnego dziecka, zgodnie z Załącznikiem nr 3 do niniejszego Regulaminu.** Bez przedłożenia takiego oświadczenia uczniowie nie będą dopuszczeni do udziału w etapie powiatowym Konkursu.
4. Transport drużyn wraz z koordynatorami szkolnymi lub wskazanymi opiekunami, pomiędzy szkołą a miejscem etapu powiatowego Konkursu tj.: Szkołą Podstawową im. Jana Pawła II w Pisarzowicach odbywa się w zakresie własnym.
5. Na etapie powiatowym drużyny:
 - a) piszą **test wiedzy (wielokrotnego wyboru)**, składający się z 20 pytań i trwający 20 minut. Maksymalna liczba punktów jaką może otrzymać dana drużyna to **10 pkt.**
 - b) następnie przystępują do konkurencji praktycznych.
6. **Konkurencje praktyczne** będą przeprowadzane równolegle, na odpowiednich stanowiskach tematycznych.
 - a) Konkurencja z zakresu **pierwszej pomocy**:

drużyna rozpoczynając konkurencję losuje temat zadania. Czas przeznaczony na realizację tego zadania: do 20 min. **Maksymalna liczba punktów możliwa do zdobycia to 8.** Przy ocenie Komisja bierze pod uwagę:

 - dbałość o bezpieczeństwo własne, prawidłową ocenę stanu pacjenta (max 2 pkt);
 - prawidłowość podjętych czynności ratujących zdrowie i życie (max 4 pkt);
 - współpracę z pacjentem (max 1 pkt);
 - współpracę w zespole (max 1 pkt).
 - b) Konkurencja z zakresu **zdrowego odżywiania**:

zadanie będzie polegało na przygotowaniu **deseru energetycznego** zgodnego z zasadami zdrowego odżywiania. Do dyspozycji drużyny będą stanowiska robocze, na których będą znajdować się, dostarczone przez Organizatora, identyczne artykuły spożywcze oraz sprzęt potrzebny do wykonania konkursowych potraw.

Każda drużyna przystępując do konkurencji zobowiązana jest posiadać ze sobą odpowiedni **strój ochronny**;

Czas trwania konkurencji: do 30 min. i obejmuje przygotowanie posiłku oraz posprzątanie stanowiska pracy. **Maksymalna liczba punktów możliwa do zdobycia to 8.** Przy ocenie Komisja bierze pod uwagę:

- zasady zdrowego odżywiania (max 4 pkt);
- walory smakowe (max 2 pkt);
- walory estetyczne (max 1 pkt);
- oryginalność potrawy (max 1 pkt).

c) Konkurencja z zakresu **chorób cywilizacyjnych oraz profilaktyki zdrowia psychicznego i uzależnień**:

będzie polegała na wykonaniu pracy plastycznej przy użyciu farb, flamastrów, kredek, ołówków z zakresu chorób cywilizacyjnych oraz profilaktyki zdrowia psychicznego i uzależnień, której hasło przewodnie drużyna wylosuje przed przystąpieniem do konkurencji. Czas trwania konkurencji: max 20 min. (w tym 5 minut na przygotowanie). **Maksymalna liczba punktów możliwa do zdobycia to 8.** Komisja będzie oceniać:

- treści edukacyjne zawarte w pracy (max 3 pkt);
- współpracę w zespole (max 1 pkt);
- czytelność przekazu (max 1 pkt);
- zgodność z wylosowanym hasłem (max 3 pkt).

d) Konkurencja z zakresu **promowania aktywności fizycznej**:

polegać będzie na grach i zabawach ruchowych i z przyrządami. Czas trwania konkurencji: do 20 min. **Uczniowie z każdej drużyny muszą mieć ze sobą odpowiednie obuwie oraz stroje gimnastyczne.** W Szkole będą zapewnione odpowiednie miejsca do przebrania się dla drużyn.

Maksymalna liczba punktów możliwa do zdobycia to 8. Komisja będzie oceniać :

- czas wykonanych konkurencji (max 6 pkt);
- staranność i dokładność wykonania (max 1 pkt);
- przestrzeganie zasad fair play (max 1 pkt).

7. Ocena końcowa etapu powiatowego stanowi sumę punktów zdobytych przez daną drużynę we wszystkich konkurencjach.
8. W przypadku nie wyłonienia laureatów trzech pierwszych miejsc z powodu równej liczby punktów, Komisja konkursowa przeprowadza wśród tych drużyn rundę dodatkową polegającą na wykonaniu resuscytacji krążeniowej. Jeżeli runda dodatkowa nie wyłoni laureata danego miejsca, drugą i kolejną rundę

Komisja konkursowa przeprowadza we własnym zakresie, aż do wyłonienia wszystkich laureatów. Punkty z rundy dodatkowej nie sumują się z punktami z poprzednich konkurencji.

9. Drużyny z miejsca I, II i III otrzymają cenne nagrody. Drużyny, które zajęły IV i V miejsca otrzymują wyróżnienia a pozostałe drużyny uczestniczące w etapie powiatowym upominki. Wszyscy uczestnicy etapu powiatowego otrzymają dyplomy uczestnictwa w Konkursie.

Organizator zachęca do udziału w Konkursie i życzy sukcesów!