

REGULAMIN KONKURSU „BITWA O ZDROWIE”

I POSTANOWIENIA OGÓLNE

§ 1.

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 honorowy** objęło **Nadleśnictwo Skarżysko - Lasy Państwowe, 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: 28 maja 2024 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 **10 maja 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.**
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 lunchboxa ze zdrowym II śniadaniem przygotowanym zgodnie z zasadami racjonalnego odżywiania oraz koktajlu z owocami leśnymi.
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

§ 2.

Celem konkursu jest:

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

4. Promowanie owoców leśnych w codziennym odżywianiu.
5. Rozbudzanie kreatywności, inicjatywności i umiejętności poszukiwania nowatorskich rozwiązań.
6. Integracja uczniów szkół podstawowych powiatu szydłowieckiego.

III PRZEBIEG KONKURSU

§ 3.

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, na czas wykonują poniższe aktywności:

I. Tor zwinnościowo – szybkościowy

Pierwsza długość sali:

- Start z siadu skrzyżnego, wykonanie ósemki między pachołkami – początek z lewej strony, przewrót w przód lub turlanie bokiem na materacu, pokonanie skrzyni dowolnym sposobem.

Druga długość sali:

- Rzut do kosza – należy trafić, odłożenie piłki na ringo, przejście dowolnym sposobem przez szarfę.

Trzecia długość sali:

- Pokonanie dwóch drabinek krokiem odstawno – dostawnym, pokonanie ławeczki ślizgiem w leżeniu przodem, pokonanie przeskokiem obunóż trzech ustawionych w ustalonych odległościach stepów, dobiegnięcie do linii mety.

Wygrywa drużyna, która uzyska najlepszy czas.

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. Odbicia w parach (piłka siatkowa):

- klasy VI – stojąc naprzeciw siebie w odległości 3 m, wykonanie odbicia piłki siatkowej tak długo, aż nie zostanie popełniony błąd
- klasy VII – VIII – stojąc w wyznaczonym kole naprzeciw siebie w odległości 4 m, wykonanie odbicia piłki siatkowej tak długo aż nie zostanie popełniony błąd.

Wygrywa drużyna, która wykona najwięcej odbić. Ćwiczenie powtarzane jest trzy razy.

IV. Wyścig zespołów lub Turniej dwóch ogni. W zależności od liczby zgłoszonych osób.

Punktacja za uzyskane miejsca w każdej konkurencji: 10 punktów za pierwsze miejsce, 9 punktów za drugie miejsce, 8 punktów za trzecie miejsce, itd., aż do 1 punktu za dziesiąte miejsce.

Czas trwania aktywności fizycznej do 60 minut.

ETAP TRZECI – „Lunchbox ze zdrowym II śniadaniem i koktajl z owocami leśnymi”:

3.7 Celem etapu kulinarnego jest propagowanie wśród uczniów zdrowego stylu odżywiania.

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 lunchboxa ze zdrowym II śniadaniem przygotowanym zgodnie z zasadami racjonalnego odżywiania oraz koktajlu z owocami leśnymi.
3. Na zadanie konkursowe drużyny mają 60 minut.
4. Potrawy konkursowe będą oceniane przez **komisje 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 niejawne, 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 (uczniów klas żywieniowych Zespołu Szkół im. Korpusu Ochrony Pogranicza w Szydłowcu).
10. Każda drużyna przygotowuje jeden lunchbox ze zdrowym II śniadaniem oraz 1 porcję koktajlu z owocami leśnymi.
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 wskazane przez uczestników w karcie zgłoszeniowej.
15. **Organizatorzy zapewniają produkty (po wskazaniu w załączniku 1):**
 - a) owoce leśne (maliny, jagody, jeżyny)
 - b) owoce – banan, truskawki, arbuz, borówka
 - c) warzywa (sałata/mix sałat, avocado, rukola, kiełki, rzodkiewka, ogórek, pomidor/pomidory koktajlowe, szczypiorek, papryka, jarmuż, szpinak),
 - d) kasze – np. kuskus, ryż brązowy (ugotowany), płatki owsiane
 - e) nabiał (jajka, jogurt naturalny, kefir, różne rodzaje serów),
 - f) mięso (filet z indyka/kurczaka), różne rodzaje wędlin (np. szynka, schab, kabanosy),
 - g) nasiona chia, ziarna słonecznika, pestki dyni
 - h) makarony
 - i) pieczywo żytnie
 - j) oliwa z oliwek, olej, masło, przyprawy.
16. Uczestnicy Konkursu mogą użyć oprócz składników zagwarantowanych przez organizatora maksymalnie 10 innych produktów potrzebnych do wykonania zadania konkursowego.
17. Lunchboxy do prezentacji zdrowego II śniadania oraz naczynia na koktajl zapewnia organizator.
18. **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.**

VI POSTANOWIENIA KOŃCOWE

§ 6.

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.szydlowiec@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.

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych

Na podstawie art. 13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), publ. Dz. Urz. UE L Nr 119, s. 1 informujemy, iż:

1. Administratorem danych osobowych jest Zespół Szkół im. Korpusu Ochrony Pogranicza w Szydłowcu (ul. Kościuszki 39, 26-500 Szydłowiec; nr tel.: 48 617-00-12, e-mail: sekretariat@zskop.eu).
2. W sprawach z zakresu ochrony danych osobowych mogą Państwo kontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych pod adresem e-mail: inspektor@cbi24.pl.
3. Dane osobowe będą przetwarzane w celu wykonywania działalności dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej, w tym realizowania programów nauczania oraz wykonania ciężących na nas obowiązków prawnych.
4. Dane osobowe będą przetwarzane przez okres niezbędny do realizacji ww. celu z uwzględnieniem okresów przechowywania określonychw przepisach odrębnych, w tym przepisów archiwalnych.
5. Podstawą prawną przetwarzania danych jest w szczególności ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz.U. z 2017 r. poz.2198), oraz ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe (Dz.U. z 2017 r. poz. 59).
6. Odbiorcami Pani/Pana danych będą podmioty, które na podstawie zawartych umów przetwarzają dane osobowe w imieniu Administratora.
7. Osoba, której dane dotyczą ma prawo do:
 - dostępu do treści swoich danych oraz możliwości ich poprawiania, sprostowania, ograniczenia przetwarzania, a także - w przypadkach przewidzianych prawem - prawo do usunięcia danych i prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Państwa danych.
 - wniesienia skargi do organu nadzorczego w przypadku gdy przetwarzanie danych odbywa się z naruszeniem przepisów powyższego rozporządzenia tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.

Ponadto informujemy, iż w związku z przetwarzaniem Pani/Pana danych osobowych nie podlega Pan/Pani decyzjom, które się opierają wyłącznie na zautomatyzowanym przetwarzaniu, w tym profilowaniu, o czym stanowi art. 22 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych.

.....
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 – lunchbox i koktajl z owocami leśnymi

I. Nazwa potrawy
II. Produkty do przygotowania potrawy zapewniane przez organizatora (wraz z ilością)
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12.
III. Dodatkowe produkty spożywcze zapewniane przez uczestników
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.
IV. Normatyw surowcowy na 1 porcję - LUNCHBOX

V. Opis technologiczny przygotowania zdrowego II śniadania - lunchboxa
VI. Normatyw surowcowy na 1 porcję - KOKTAJL Z OWOCAMI LEŚNYMI
VII. Opis technologiczny przygotowania koktajlu z owocami leśnymi
VIII. 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.
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9.

Oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych

Niniejszym oświadczam, że zgodnie z art. 6 ust. 1 lit.a Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 5/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) dobrowolnie wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka (imię i nazwisko dziecka):
na potrzeby konkursu BITWA O ZDROWIE

- udostępnienia informacji o wydarzeniu
- na nieodpłatne wykorzystanie wizerunku mojego dziecka w materiałach promocyjnych organizatora w związku z udziałem w wydarzeniu.

Oświadczam, że zapoznałam/-em się z Regulaminem konkursu BITWA O ZDROWIE, a w szczególności z klauzulą informacyjną dotyczącą przetwarzania danych osobowych wynikającą z art. 13 RODO.

.....
data i czytelny podpis rodzica/prawnego opiekuna

.....
data i czytelny podpis rodzica/prawnego opiekuna