



Szkoła Podstawowa nr 3 im. Tadeusza Kościuszki w Sanoku

REGULAMIN POWIATOWEGO KONKURSU WIEDZY O ZDROWIU 9 kwietnia 2026 roku

1. Organizator Konkursu:

Szkoła Podstawowa nr 3 im. Tadeusza Kościuszki w Sanoku
38-500 Sanok ; ul. Stróżowska 4 ; tel. 13 4631071, e-mail: sp3.sanok@gmail.com,
strona internetowa szkoły: www.sp3.sanok.pl

Pomysłodawca, osoba odpowiedzialna za przebieg konkursu:

mgr Karolina Ciskowska – Majka, e-mail: k.ciskowska-majka@sp3.sanok.pl

2. Cele konkursu:

- rozwijanie zainteresowań przyrodniczo – biologicznych,
- propagowanie zdrowego modelu odżywiania się wśród dzieci,
- popularyzacja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia,
- rozwijanie zainteresowań uczniów,
- zapobieganie chorobom związanym z układami: pokarmowym, krwionośnym, oddechowym,
- ćwiczenie umiejętności współdziałania w zespole,
- nawiązanie współpracy między szkołami,
- promocja szkoły.

3. Warunki uczestnictwa:

- do konkursu może przystąpić jedna drużyna trzyosobowa z danej szkoły,
- uczestnikami mogą być wyłącznie uczniowie klas czwartych,
- w konkursie uczniowie startują drużynowo,

- skan wypełnionej zgody na udział dziecka oraz wypełnione zgłoszenie do konkursu (zał. 1 i 2) należy przesłać drogą mailową na adres:

k.ciskowska-majka@sp3.sanok.pl

- przystąpienie do konkursu jest równoznaczne z akceptacją regulaminu przez ucznia, jego rodziców lub opiekunów prawnych oraz przez szkołę.

4. Harmonogram Konkursu

- zgłaszanie szkół i drużyn chętnych do udziału w konkursie do dnia **20 marca 2026r.**
- termin konkursu **9 kwietnia 2026r.**
- przybycie uczestników **do godziny 9:50 w dniu konkursu**
- godzina rozpoczęcia konkursu **10:00**
- drużyny chętne do wzięcia udziału w konkursie prosimy zgłaszać na adres e-mail koordynatora: **k.ciskowska-majka@sp3.sanok.pl**

5. Przebieg konkursu:

Konkurs podzielony zostaje na 3 testy, które w danym przedziale czasowym ma rozwiązać drużyna:

- 1) Test wielokrotnego wyboru 30 pytań 30 minut
- 2) Test typu prawda/fałsz 20 pytań 15 minut
- 3) Zadania otwarte 10 zadań 10 minut.

Całkowity czas pracy – 55 minut

Skala punktów 0 - 60 pkt.

7. Tematyka konkursu:

Konkurs obejmuje treści określone w podstawie programowej nauczania przyrody w szkole podstawowej, a w szczególności:

- składniki pokarmowe występujące w żywności (biała, cukry, tłuszcze, witaminy, sole mineralne oraz dodatkowo woda), ich rola w organizmie człowieka, występowanie oraz skutki nadmiaru i niedoboru;
- trawienie i wchłanianie białek, cukrów i tłuszczów;
- zasady prawidłowego żywienia człowieka oraz zasady higieny;
- piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej;
- choroby zakaźne i pasożytnicze (przyczyny, objawy, profilaktyka);
- substancje uzależniające (alkohol, nikotyna narkotyki) i ich wpływ na organizm;

- budowa i funkcje układów: pokarmowy, oddechowy, krwionośny oraz choroby tych układów i ich profilaktyka.

8. Literatura:

Podręczniki do przyrody SP różnych wydawnictw szkolnych.

9. Wyniki i nagrody:

Wyniki konkursu będą ogłoszone tego samego dnia, a także zamieszczone na stronie internetowej organizatora oraz szkolnym FB.

Za udział w konkursie szkoły, uczestnicy i ich opiekunowie otrzymują dyplomy, a laureaci nagrody rzeczowe.

Laureatami Konkursu zostają trzy drużyny z najwyższą liczbą uzyskanych punktów.

10. Postanowienia końcowe

- udział w konkursie jest bezpłatny.
- uczestnicy konkursu wraz z opiekunami wyrażają zgodę na zamieszczenie wyników konkursu na stronie internetowej szkoły.
- przystępujący do konkursu uczeń akceptuje postanowienia powyższego regulaminu.
- decyzja jury jest ostateczna i nie podlega odwołaniu.
- w sytuacjach nieobjętych regulaminem wszelkie inne sprawy rozstrzygają organizatorzy konkursu.