



# REGULAMIN OGÓLNOPOLSKIEJ OLIMPIADY PROMOCJI ZDROWEGO STYLU ŻYCIA PCK

(zatwierdzony Uchwałą nr 61/2010 Zarządu Głównego Polskiego Czerwonego Krzyża z dnia 15.09.2010 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 publicznych i niepublicznych, które dzielą się na następujące typy:

- trzyletnie gimnazjum
- szkoły ponadgimnazjalne:
  - zasadnicze szkoły zawodowe
  - licea ogólnokształcące
  - licea profilowane
  - technika

## 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
  - finał.
4. Za realizację poszczególnych etapów odpowiadają:
  - etapu szkolnego i rejonowego – szkoły (w tym szkolne koła PCK) i zarządy rejonowe PCK
  - etapu okręgowego - zarządy okręgowe PCK
  - finału - 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. Decyzje o rozpoczęciu organizacji Olimpiady w danym roku szkolnym oraz o ramowych terminach poszczególnych etapów podejmuje i podaje do wiadomości, najpóźniej do końca września danego roku szkolnego, Zarząd Główny Polskiego Czerwonego Krzyża.
2. Olimpiada rozpoczyna się w październiku, a kończy w czerwcu, w trakcie jednego roku szkolnego.
3. Nad przebiegiem olimpiady czuwa Komitet Główny Olimpiady powoływany przez Zarząd Główny PCK.
4. 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.
5. Miejsce organizacji olimpiady ustalają:
  - dla etapów szkolnych – zarządy rejonowe PCK. Etap szkolny olimpiady odbywa się najpóźniej do końca października danego roku szkolnego.
  - dla etapów rejonowych – ustalają zarządy rejonowe PCK. Etap rejonowy olimpiady odbywa się najpóźniej do końca grudnia danego roku szkolnego.
  - dla etapów okręgowych – ustalają zarządy okręgowe PCK. Etap okręgowy olimpiady odbywa się najpóźniej do końca marca danego roku szkolnego.
  - dla finału – ustala i podaje do wiadomości, najpóźniej do końca kwietnia danego roku szkolnego, Zarząd Główny PCK. Etap centralny (finał) olimpiady odbywa się najpóźniej do końca pierwszej połowy czerwca danego roku szkolnego.
6. Terminy poszczególnych etapów olimpiady ustala i podaje do wiadomości Zarząd Główny PCK.
7. 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 krzyżskim.
8. Komitet Główny Olimpiady może ustalić temat przewodni Olimpiady i obowiązuje on na wszystkich etapach w danym roku szkolnym.
9. 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”).

Jeżeli więcej niż jedna osoba uzyska taką samą ilość punktów należy przeprowadzić dogrywkę między tymi osobami. Za przygotowanie pytań dogrywki odpowiada nauczyciel organizujący etap szkolny olimpiady lub przedstawiciel Zarządu Rejonowego PCK.

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

#### 10. 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”);

Jeżeli więcej niż jedna osoba uzyska taką samą ilość punktów należy przeprowadzić dogrywkę między tymi osobami. Za przygotowanie pytań dogrywki odpowiada Zarząd Rejonowy PCK.

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

#### 11. 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 40 pytań testowych (zarówno wielokrotnego wyboru, jak i pytań o charakterze „prawda-falsz”). Za każde pytanie z prawidłową odpowiedzią uczestnik olimpiady otrzymuje 1 punkt.
- ocenę przez komisję dokumentacji z przebiegu jednej akcji promującej zdrowie. Przeprowadzenie niniejszej akcji powinno być udokumentowane i potwierdzone na piśmie przez przedstawiciela placówki, w której akcja ta została zorganizowana (np. dyrektora szkoły, opiekuna SK PCK). Dokumentacja powinna zawierać opis akcji (w tym opis przebiegu akcji, ewentualne ankiety, ewaluację) oraz elementy dodatkowe, takie jak: 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.*

Wszystkie prace powinny zostać dostarczone osobiście lub pocztą do biura Zarządu Okręgowego PCK minimum na 14 dni przed częścią pisemną etapu okręgowego olimpiady. Dokładny termin nadsyłania dokumentacji ustalają poszczególne zarządy okręgowe PCK i informują o tym wszystkich zgłoszonych do etapu uczestników.

W sumie podczas etapu okręgowego Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK uczestnik może uzyskać 70 punktów.

Zwycięzcą etapu okręgowego olimpiady zostaje zawodnik, który uzyska największą sumaryczną liczbę punktów ze wszystkich zadań oraz otrzymuje on tytuł finalisty. Zaświadczenie, którego wzór zaświadczenia stanowi załącznik nr 3 wydaje Komitet Główny Olimpiady.

Protokół z przebiegu etapu okręgowego Olimpiady należy przesłać do Komitetu Głównego Olimpiady na adres Zarządu Głównego PCK w terminie określonym stosownym pismem, wzór protokołu stanowi załącznik nr 1.

Całą dokumentację dotyczącą przeprowadzonej akcji prozdrowotnej laureaci etapów okręgowych przesyłają listem poleconym na adres: **Zarząd Główny Polskiego Czerwonego Krzyża, 00-561 Warszawa, ul. Mokotowska 14** z dopiskiem „**Final Ogólnopolskiej Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK**” lub osobiście składa ją w sekretariacie biura Zarządu Głównego PCK w Warszawie do dnia 30 kwietnia danego roku szkolnego. – liczy się data dostarczenia, a nie data stempla pocztowego. Uczestnik wysyła pracę na swoją odpowiedzialność.

## 12. Zasady organizacji finału olimpiady.

W finale olimpiady uczestniczą uczniowie (finaliści), którzy zajęli pierwsze miejsce podczas etapu okręgowego. Uczniowie przyjeżdżają wraz z opiekunami.

W finale olimpiady nie mogą uczestniczyć zawodnicy, którzy w poprzednim roku zajęli pierwsze miejsce podczas finału olimpiady.

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

Finał 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 50 punktów – po 0,5 pkt. za każde pytanie;
- sprawdzenie umiejętności udzielania pierwszej pomocy (zakres kursu podstawowego PCK) obejmujące wykonanie czynności podstawowego podtrzymywania życia (resuscytacji) na fantomie oraz udzielenie pierwszej pomocy osobie poszkodowanej w pozorowanym zdarzeniu. Za wykonanie czynności podstawowego podtrzymywania życia na fantomie uczestnik może uzyskać od 0 do 10 punktów, oraz za udzielenie pierwszej pomocy w pozorowanym zdarzeniu również od 0 do 10 punktów. Na wykonanie każdego elementu uczestnik ma do 7 minut. Niezbędne materiały opatrunkowe zapewnia organizator.
- 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 udokumentowania akcji.

Maksymalna liczba punktów możliwa do uzyskania z tego zadania wynosi 30. 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.

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.

Zwycięzcą olimpiady zostaje zawodnik, który uzyska największą sumaryczną liczbę punktów ze wszystkich zadań i otrzymuje tytuł laureata. Wzór zaświadczenia stanowi załącznik nr 4.

## Rozdział 5. Komisja Oceniająca.

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

- na etapie szkolnym – opiekun Szkolnego Koła PCK, dyrektor szkoły;
- na etapie rejonowym – przedstawiciel Zarządu Rejonowego PCK, przedstawiciel Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej i/lub specjalista w dziedzinie żywienia człowieka, Instruktor Pierwszej Pomocy PCK;
- na etapie okręgowym – przedstawiciel Zarządu Okręgowego PCK, Instruktor Pierwszej Pomocy PCK, przedstawiciel Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej i/lub specjalista w dziedzinie żywienia człowieka;
- na finale – przedstawiciel Zarządu Głównego PCK, Instruktor Pierwszej Pomocy PCK, przedstawiciel Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej i/lub 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 terminie nieprzekraczającym 7 dni od daty ogłoszenia wyników danego etapu. Decyzja zarządu danego szczebla jest ostateczna.

W uzasadnionych kwestiach spornych protest może zostać rozpatrzony przez Komitet Główny Olimpiady.

## Rozdział 7. Nagrody.

Zwycięzcy poszczególnych etapów Olimpiady otrzymują 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 finału olimpiady nagrodzeni mogą zostać ponadto uczniowie, który 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 z późniejszymi zmianami

### 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**

W: \_\_\_\_\_

Nazwa szkoły lub zarządu rejonowego/okręgowego PCK

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

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

(rejonowy / okręgowy / centralny)

**W kategorii gimnazjalnej:**

1.	Imię i nazwisko, data urodzenia*:	Adres e-mail:
	Klasa oraz 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, data urodzenia*:	Adres e-mail:
	Klasa i 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 finału



☞ Uwagi dotyczące sposobu oceny uczestników i pytań testowych oraz informacje na temat przeprowadzonej dogrywki:

☞ 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: \_\_\_\_\_ (0 – 5 pkt.)

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  
 - wykonanie prezentacji  
 - dodatkowe elementy

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

Osoby oceniające: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

.....  
nazwa komitetu głównego olimpiady

.....  
siedziba komitetu głównego olimpiady



## ZAŚWIADCZENIE

.....  
imię i nazwisko ucznia

urodzona(y) dnia ..... roku w .....

uczenica/uczeń klasy .....  
nazwa i adres szkoły

.....  
brał(a) udział w **etapie okręgowym** (wojewódzkim) ..... **edycji**

### **Ogólnopolskiej Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia Polskiego Czerwonego Krzyża**

przeprowadzonym w dniu ..... W .....  
miasto

i uzyskał(a) tytuł **finalisty**.

Nr zaświadczenia .....

.....  
Podpis i pieczęć przewodniczącego  
komitetu głównego olimpiady

.....  
miejsowość, data

.....  
nazwa komitetu głównego olimpiady

.....  
siedziba komitetu głównego olimpiady



## ZAŚWIADCZENIE

.....  
imię i nazwisko ucznia

urodzona(y) dnia ..... roku w .....

uczennica/uczeń klasy .....  
nazwa i adres szkoły

.....

brał(a) udział w **etapie centralnym** (finale) ..... edycji

### **Ogólnopolskiej Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia Polskiego Czerwonego Krzyża**

przeprowadzonym w dniu ..... W .....  
miasto

i uzyskał(a) tytuł **laureata**.

Nr zaświadczenia .....

.....  
Podpis i pieczęć przewodniczącego

komitetu głównego olimpiady

.....  
miejsowość, data