**Konkurs**

**„Mądra klasa – Zdrowa klasa!”**

Zapraszam uczniów wszystkich klas do wzięcia udziału w konkursie
 pt. „Mądra klasa – zdrowa klasa!”.

Cele konkursu:

* Zwiększenie wiedzy dotyczącej zbilansowanej diety i aktywności fizycznej,
* Umiejętne korzystanie z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych,
* Kształtowanie postaw i zachowań w zakresie prawidłowego żywienia i uprawiania aktywności fizycznej,
* Propagowanie zdrowego stylu życia w szkole, w domu i środowisku lokalnym,
* Świetna zabawa, zdrowa rywalizacja i integracja zespołów klasowych.

Regulamin konkursu:

1. W konkursie biorą udział wszystkie zespoły klasowe.
2. Klasa na godzinie wychowawczej powołuje zespół koordynatorów, którzy podczas trwania konkursu będą odpowiedzialni za podział wykonywanych zadań oraz nadzorowanie terminowości ich realizacji.
3. Konkurs polega na wykonaniu przydzielonych zadań
w poszczególnych etapach–

I etap trwa od marca do czerwca – po jednym zadaniu na każdy miesiąc.
W wyznaczonym terminie koordynatorzy zobowiązani są zgłosić się do organizatora konkursu z wykonanym zadaniem w celu jego prezentacji i dokonania wspólnej oceny.

1. Po realizacji każdego zadania konkursowego klasa otrzyma ocenę punktową, która wywieszona zostanie na gazetce wychowania fizycznego.
2. Za każde zadanie można otrzymać od 0 do 6 punktów
(0-2pkt:zgodność
z tematem,0-2pkt: kreatywność, 0-2pkt: estetyka wykonania).
3. Podczas Dnia Zdrowia organizowanego na przełomie kwietnia i maja oraz Dnia Sportu organizowanego w czerwcu, zespoły klasowe wykonają dodatkowe zadania, za które będą mogły otrzymać dodatkowe extra-punkty.
4. Podczas happeningu w czerwcu ogłoszone zostaną wyniki I etapu
 i wyłoniona zostanie klasa, która najlepiej wywiązała się
z powierzonych jej zadań i uzyskała tytuł: „Mądra klasa – Zdrowa klasa!”
5. Zwycięska klasa otrzyma nagrodę.
6. Kolejny etap będzie realizowany w roku szkolnym 2020/2021.
7. Do regulaminu dołączam załączniki:

Załącznik 1: Wykaz zadań i terminy ich realizacji.

Załącznik 2: Zestawienie uzyskanych punktów.

Życzę udanej zabawy, ducha walki, ciekawych pomysłów
i WYGRANEJ!!! ☺

Organizator: mgr Marzena Kopcińska – Kapusta

**Załącznik 1.Wykaz zadań do realizacji w ramach konkursu.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp** | **Zadanie** | **Termin realizacji** |
| 1. | **Szlachetne zdrowie… co to jest zdrowie?** Stwórzcie zbiór przysłów dotyczących zdrowia i aktywności fizycznej i ciekawie je zilustrujcie (folder, port folio).  | 27 marzec |
| 2. | **Wiem, co jem!!!**- wykonajcie piramidę zdrowego żywienia z opakowań po produktach. | 25 kwiecień |
| 3.  | **Talerz zdrowia.** Przygotujciezdrowy jadłospis dla ucznia/ uczennicy w Waszym wieku; | 22 maj |
| 4. | **Niech Twoje ciało poczuje, że żyje!** – przygotujcie 5-cio minutowy zestaw ćwiczeń porannych dla każdego, który wykona cała klasa wraz z komentarzem o ich przydatności dla zdrowia | 12 czerwiec |
| 5.  | **Mówię, jak jest!** Przygotujcie reklamę promującą zdrowe odżywianie (scenki) oraz hasła/okrzyki promujące zdrowie. | Dzień Zdrowia |
| 6.  | **Zdrowy doping.** Przygotujcie hasła/okrzyki promujące aktywność fizyczną (transparenty). | Dzień Sportu |

Punktacja: 0-6

Format plakatu: min.50x65cm.

Każdy uczeń powinien być zaangażowany w realizację zadań konkursowych.

Ocenie podlega: zgodność z tematem, kreatywność, estetyka wykonania.

Konsultacje: p. Marzena Kapusta