

## **Regulamin konkursu plastycznego dla uczniów szkół podstawowych pt.: „MNIEJ DŹWIGAJ” czyli „LŹEJ I BEZPIECZNIEJ”**

### **Organizatorzy konkursu**

- Mazowieckie Centrum Zdrowia Publicznego, 02-456 Warszawa, ul. Czereśniowa 98, [www.mczp.pl](http://www.mczp.pl),
- Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy 00-701 Warszawa ul. Czerniakowska 16, [www.ciop.pl](http://www.ciop.pl),

Koordinator konkursu - Jolanta Turek – Dział Programów Zdrowotnych i Promocji Zdrowia, Mazowieckie Centrum Zdrowia Publicznego [jturek@mczp.pl](mailto:jturek@mczp.pl) tel. (0-22) 863-03-20 do 23 wew.126

Ogólnopolski Konkurs Plastyczny pt. „MNIEJ DŹWIGAJ” czyli „**LŹEJ I BEZPIECZNIEJ**” powinien zwrócić uwagę na powszechne występowanie wad postawy u dzieci, wynikające głównie z nadmiernych obciążeń kręgosłupa. Organizowany jest w ramach kampanii pn: „Mniej dźwigaj”, Europejskiego Tygodnia Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, organizowanego we wszystkich krajach Unii Europejskiej, krajach kandydujących i krajach EFTA, przez Europejską Agencję Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy w Bilbao. Kampania jest organizowana przy współpracy Krajowych Punktów Centralnych Agencji. Funkcję takiego Punktu pełni w Polsce Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy.

### **Celem konkursu jest:**

1. propagowanie zdrowego stylu życia i kultury bezpieczeństwa;
2. rozbudzenie wśród uczniów świadomości o potrzebie ochrony własnego zdrowia;
3. zwrócenie uwagi, jak ważna dla naszego organizmu jest rola kręgosłupa, układ mięśniowo - szkieletowy odpowiedzialny za prawidłową postawę ciała, ładny wygląd, sprawność i kondycję fizyczną;
4. uświadomienie uczniom negatywnego wpływu przeciążeń na nasze zdrowie: są to m. in. dolegliwości: kończyn górnych (ból ramion, nadgarstków) i dolnych (kolan), bóle głowy, pleców, barków, szyi, obniżenie wydolności układu oddechowego;
5. zachęcenie uczniów do twórczego zastanowienia się nad rozwiązaniem problemu: Jak ochronić nasz kręgosłup przed nadmiernymi obciążeniami?
6. poszukiwanie sposobów na ograniczenie wagi podnoszonych ciężarów, naukę podnoszenia ich i przenoszenia w sposób bezpieczny;
7. uświadomienie przyczyn zagrożenia dla naszego zdrowia jakimi są: brak aktywności fizycznej, brak wiedzy na temat bezpiecznego podnoszenia i dźwigania ciężkich przedmiotów, brak wiedzy na temat obciążeń kręgosłupa spowodowanych otyłością, złymi nawykami np. noszenie plecaków na jednym ramieniu, siedzenie w niewygodnej pozycji;
8. kształtowanie poczucia odpowiedzialności za higienę środowiska i pracy;
9. poszukiwanie form odpoczynku w czasie wolnym jakimi są np.: bezpieczne gry i zabawy, szczególnie podczas przerw między lekcjami w szkole, na boisku;
10. zwrócenie uwagi nauczycieli i władz zarządzających na problem, wypracowanie właściwych sposobów postępowania np.: propagowanie gimnastyki śródlekcyjnej, korekcyjnej, relaksacji, elementów gimnastyki artystycznej promowanie dobrych praktyk i przyzwyczajzeń;
11. podjęcie działań zmierzających do stworzenia przyjaznego naszemu zdrowiu środowiska pracy i nauki;

## **Przebieg konkursu „MNIEJ DŹWIGAJ” czyli „LŹEJ I BEZPIECZNIEJ”**

### **1. Grupa Odbiorców**

Konkurs skierowany jest do uczniów klas 1-6 szkół podstawowych na terenie Polski.

### **2. Czas trwania**

Czas trwania konkursu od 15 marca 2007 r. do 30 kwietnia 2007 r.

### **3. Sposób realizacji**

Konkurs przeprowadzony zostanie w dwóch kategoriach wiekowych:

klasy młodsze I – III i klasy starsze IV- VI

Zadaniem uczniów jest wykonanie prac plastycznych na temat

- klas I-III - w formacie A3 techniką dowolną;
- klas IV-VI - w formacie A2 techniką dowolną;

Prace wykonane w innych formatach nie będą oceniane.

Prace muszą być przesłane w oryginale.

- na odwrocie pracy opatrzone krótkim komentarzem pisemnym na temat wykonanej pracy składającym się z około 20 słów (hasło, myśl, trafna obserwacja, wierszyk itp.);
- zawierać informacje: tytuł pracy, imię i nazwisko autora pracy, klasę, imię i nazwisko opiekuna konkursu, adres i numer szkoły, numer telefonu;

**Dyrektor lub osoba wyznaczona przez dyrektora szkoły lub placówki (opiekun konkursu) dokona zgłoszenia szkoły do konkursu do dnia 16 kwietnia 2007 r.**

**Opiekun konkursu** przeprowadzi etap szkolny i wybierze po trzy najlepsze prace z każdej kategorii wiekowej - oraz prześle 6 prac do dnia **30 kwietnia 2007 r.** (decyduje data stempla pocztowego) na adres Organizatora: Mazowieckie Centrum Zdrowia Publicznego ul. Czereśniowa 98, 02-456 Warszawa, z dopiskiem: KONKURS PLASTYCZNY

### **4. Ocena prac**

**Jury konkursu** spośród prac zakwalifikowanych:

- dokona wyboru 6 najlepszych prac po trzy prace z każdej grupy wiekowej;
- wybierze 12 prac, które otrzymają wyróżnienie;

Jury oceniając prace weźmie pod uwagę estetykę, pomysłowość oraz spójność komentarza z pracą. Decyzja jury jest ostateczna, a uczestnikom nie przysługuje prawo odwołania.

### **5. Rozstrzygnięcie konkursu**

**Organizator przekaze do szkół informacje o wynikach konkursu do dnia 15 maja 2007 r.**

**6. Finał konkursu i rozdanie nagród** odbędzie się **30 maja 2007 r. w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim w sali nr 169, Pl. Bankowy 3/5 w Warszawie.**

**7. Autorzy najlepszych prac** otrzymają nagrody i dyplomy.

**Autorzy prac wyróżnionych** otrzymają upominki i dyplomy.

**Opiekunowie laureatów** otrzymają upominki i podziękowania pisemne za udział.

Wszystkie szkoły i placówki, które wezmą udział w konkursie otrzymają pisemne **podziękowania za udział skierowane do Dyrektorów.**

8. Nadesłane prace nie podlegają zwrotowi. Organizatorzy mają prawo do reprodukcji i wykorzystania w całości lub części tekstów lub prac nadesłanych na konkurs w celach informacyjnych, reklamowych i promocyjnych na warunkach uzgodnionych z prawnym opiekunem ucznia – autora pracy. Przystąpienie szkoły do konkursu oznacza wyrażenie przez nią zgody na wykorzystanie nazwy i adresu szkoły oraz posiadanie pisemnej zgody

autorów prac i nauczycieli biorących udział w konkursie, na wykorzystanie ich nazwisk w akcjach informacyjnych i promocyjnych związanych z niniejszym konkursem.

Przystąpienie do konkursu oznacza wyrażenie zgody bez zastrzeżeń na warunki niniejszego Regulaminu.

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany terminów konkursu lub jego odwołanie z powodów niezależnych od organizatorów oraz nie ponoszą odpowiedzialności za zakłócenia w pracy poczty i za ewentualne niedostarczenie przesyłek.

**Tekst Regulaminu** został zatwierdzony przez **ORGANIZATORÓW**

Formularz zgłoszeniowy udziału w konkursie plastycznym  
pn.: „MNIEJ DŹWIGAJ” czyli „LŹEJ I BEZPIECZNIEJ”

1. Szkoła Podstawowa nr.....w .....

2. Ilość klas /uczniów biorących udział w konkursie:

•Klasy I - ...../.....

•Klasy II -...../.....

•Klasy III -...../.....

•Klasy IV - ...../.....

•Klasy V - ...../.....

•Klasy VI - ...../.....

3. Telefon kontaktowy do szkoły .....

4. Imię i nazwisko opiekuna konkursu.....

5. Telefon kontaktowy opiekuna konkursu .....

6. Ewentualne uwagi dotyczące konkursu proszę wpisać poniżej:

Podpis i pieczęć Dyrektora Szkoły

-----  
Powyższy formularz proszę **przesłać** faxem nr /022/ 863 03 19 lub na adres:  
Mazowieckie Centrum Zdrowia Publicznego ul. Czereśniowa 89, 02-456 Warszawa  
**do dnia 16 kwietnia 2007 roku**