

Uchwała nr <sup>32</sup>...../2023

Zarządu Głównego Polskiego Czerwonego Krzyża z dnia 11 lutego 2023 roku

w sprawie zorganizowania w 2023 roku Ogólnopolskiej Olimpiady Zdrowia Polskiego Czerwonego Krzyża oraz zatwierdzenia jej Regulaminu.

Działając na podstawie § 30 punkt 9 Statutu Polskiego Czerwonego Krzyża,

Zarząd Główny Polskiego Czerwonego Krzyża:

§ 1

1. Postanawia zorganizować w 2023 roku XXX edycję Ogólnopolskiej Olimpiady Zdrowia Polskiego Czerwonego Krzyża, zwaną dalej Olimpiadą, na wszystkich szczeblach. Partnerem Głównym Olimpiady będzie Jeronimo Martins Polska S.A.
2. Zatwierdza Regulamin Ogólnopolskiej Olimpiady Zdrowia Polskiego Czerwonego Krzyża z Biedronką edycja XXX w 2023 wraz z załącznikami, stanowiący załącznik do niniejszej uchwały.
3. Wykonanie uchwały powierza Dyrektorowi Generalnemu PCK. Jednocześnie zobowiązuje Zarządy Oddziałów PCK do zorganizowania poszczególnych etapów Olimpiady.

§ 2

Traci moc uchwała Zarządu Głównego PCK zatwierdzony uchwałą Zarządu Głównego PCK nr 488/2019 z dnia 4 listopada 2019 roku w sprawie zatwierdzenia Regulamin Ogólnopolskiej Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

WICEPREZES  
Polskiego Czerwonego Krzyża  
*Zbigniew Klawczyński*  
Zbigniew Klawczyński

PREZES  
Polskiego Czerwonego Krzyża  
*Jerzy Bisek*  
Jerzy Bisek



Olimpiada  
ZDROWIA



## REGULAMIN OGÓLNOPOLSKIEJ OLIMPIADY ZDROWIA POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA z Biedronką

### § 1

#### Informacje ogólne

1. Ogólnopolska Olimpiada Zdrowia Polskiego Czerwonego Krzyża z Biedronką, zwana dalej „**Olimpiadą**” odbywa się zgodnie z zasadami zawartymi w Regulaminie Olimpiady.
2. Niniejszy regulamin ma zastosowanie do XXX edycji Olimpiady organizowanej w 2023 roku.
3. Organizatorem Olimpiady jest **Polski Czerwony Krzyż**.
4. Współorganizatorami Olimpiady mogą być również inne instytucje takie jak uczelnie wyższe, kuratoria oświaty, stowarzyszenia.
5. Partnerem Głównym Olimpiady jest **Jeromino Martins Polska S.A.**

### § 2

#### Cel Olimpiady

1. Celem Olimpiady jest wykształcenie wśród młodzieży szkolnej potrzeby dbania o własne zdrowie, promocja nawyków zdrowego odżywiania, ruchu i higieny oraz dbania o środowisko naturalne poprzez:
  - 1) kształtowanie wśród uczniów postaw i zachowań prozdrowotnych i proekologicznych,
  - 2) pogłębianie wiedzy uczniów na temat zagrożeń zdrowotnych oraz sposobów ochrony zdrowia i dbałości o zdrowie i środowisko naturalne,
  - 3) inicjowanie i realizowanie przez młodzież działań promujących zdrowie oraz dbałość o środowisko naturalne w środowisku szkolnym i lokalnym.
2. Założenia Olimpiady wpisują się w cel nr 3 Agendy ONZ 2030 „Dobre zdrowie, jakość życia”.

### § 3

#### Adresaci Olimpiady

1. Olimpiada skierowana jest do uczniów:
  - 1) szkół podstawowych – klasy 6-8;
  - 2) szkół branżowych I i II stopnia;
  - 3) liceów ogólnokształcących;
  - 4) techników;zwane dalej „Szkołą” lub „Szkołami”.

#### § 4

##### **Założenia organizacyjne**

1. Olimpiada jest organizowana na terenie całego kraju.
2. Uczestnicy startują w Olimpiadzie w jednej z dwóch kategorii wiekowych:
  - 1) kategoria I – szkoły podstawowe (klasy 6-8);
  - 2) kategoria II – szkoły średnie, o których mowa w § 3 ust.1 pkt 2-4; zwaną dalej „kategorią wiekową” lub „kategoriami wiekowymi”.
3. Olimpiada jest przedsięwzięciem kilkietapowym i obejmuje:
  - 1) etap szkolny organizowany od **27 - 31 marca 2023 roku** przez Szkoły;
  - 2) etap rejonowy/strefowy organizowany **21 kwietnia 2023 roku** przez Oddziały Rejonowe PCK;
  - 3) etap okręgowy organizowany **19 maja 2023 roku** przez Oddziały Okręgowe PCK;
  - 4) finał ogólnopolski organizowany **16 – 18 czerwca 2023 roku** przez Biuro Zarządu Głównego PCK.
4. W przypadku braku możliwości zorganizowania etapu rejonowego Olimpiady, Oddział Okręgowy PCK zezwala na organizację etapu strefowego przez kilka oddziałów rejonowych PCK działających na terenie danego okręgu, aby zapewnić udział uczestnikom wyłonionym w etapach szkolnych.
5. Miejsce i godziny organizacji danego etapu Olimpiady ustalają:
  - 1) dla etapów szkolnych – dyrektorzy Szkół;
  - 2) dla etapów rejonowych/strefowych - Oddziały Rejonowe PCK;
  - 3) dla etapów okręgowych - Oddziały Okręgowe PCK;
  - 4) dla finału ogólnopolskiego – Biuro Zarządu Głównego PCK.
6. Informacja o miejscu i godzinach organizacji danego etapu Olimpiady przekazywana jest do Uczestników danego etapu Olimpiady za pośrednictwem Szkoły oraz za pomocą platformy [www.olimpiadazdrowiapck.pl](http://www.olimpiadazdrowiapck.pl).

#### § 5

##### **Rekrutacja do udziału w Olimpiadzie**

1. Olimpiada Zdrowia PCK kierowana jest do Szkół wymienionych w § 3 ust. 1.
2. Każda Szkoła może zostać zgłoszona tylko jeden raz przez nauczyciela zatrudnionego w Szkole, który zostaje jednocześnie Koordynatorem Olimpiady w swojej Szkole.
3. Zgłoszenia placówek odbywają się przez wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie internetowej [www.olimpiadazdrowiapck.pl](http://www.olimpiadazdrowiapck.pl), zwanej dalej „stroną Olimpiady”.
4. Każda Szkoła może zgłosić do Olimpiady dowolną liczbę uczestników.
5. Warunkiem udziału uczestnika w Olimpiadzie jest wyrażenie zgody pełnoletnich uczestników lub rodziców/opiekunów prawnych niepełnoletnich uczestników biorących udział w Olimpiadzie i akceptacja Regulaminu.
6. Zgody i akceptacje, o których mowa w ust. 5 należy zebrać na dedykowanym formularzu dostępnym w zakładce "Dla szkół" strony Olimpiady. Za zebranie zgód i archiwizację dokumentów odpowiedzialny jest Koordynator Olimpiady w danej szkole. Szkoła jest zobowiązana do przechowywania i przedstawienia zebranych zgód na prośbę PCK.

## § 6

### **Przebieg poszczególnych etapów Olimpiady**

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:

- 1) zasad higieny osobistej i otoczenia ze szczególnym uwzględnieniem zdrowia i higieny jamy ustnej;
- 2) zasad zdrowego żywienia;
- 3) znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia człowieka;
- 4) prawidłowego rozkładu dnia ucznia i odpowiednich form wypoczynku;
- 5) problematyki ochrony środowiska naturalnego;
- 6) profilaktyki uzależnień (od nikotyny, alkoholu i narkotyków);
- 7) zapobiegania chorobom zakaźnym (szczególnie HIV/AIDS) i cywilizacyjnym;
- 8) dbania o środowisko naturalne;
- 9) zasad przeciwdziałania marnowaniu żywności i surowców;
- 10) podstawowych wiadomości o ruchu czerwono krwistym.

## § 7

### **Zasady organizacji etapu szkolnego Olimpiady**

1. Podczas etapu szkolnego zadaniem uczestników jest rozwiązanie testu online na stronie Olimpiady, składającego się z 30 pytań testowych (zarówno z jedną poprawną odpowiedzią, jak i pytań o charakterze „prawda-fałsz”). Na wykonanie testu przeznaczona jest 30 minut.
2. Po przeprowadzeniu etapu szkolnego, jednak nie później niż 30 marca 2023 roku, Koordynator Olimpiady po zalogowaniu się na stronie Olimpiady uzyska informacje o liczbie pozyskanych punktów przez poszczególnych uczestników Olimpiady ze Szkoły i osobie, która została zakwalifikowana do etapu rejonowego.
3. Jeżeli więcej niż jedna osoba uzyska taką samą, najwyższą liczbę punktów Koordynator przeprowadza dogrywkę i przekazuje informacje o osobie, która uzyskała największą liczbę punktów poprzez stronę Olimpiady.
4. Do etapu rejonowego Olimpiady zostaje zakwalifikowany uczestnik z największą liczbą punktów.

## § 8

### **Zasady organizacji etapu rejonowego/strefowego Olimpiady**

1. Podczas etapu rejonowego/strefowego Olimpiady uczestnik ma za zadanie poprawnie rozwiązać test pisemny składający się z 40 pytań testowych (zarówno z jedną poprawną odpowiedzią, jak i pytań o charakterze „prawda-fałsz”) na wykonanie testu przeznaczona jest 40 minut.
2. Jeżeli więcej niż jedna osoba uzyska taką samą, najwyższą liczbę punktów należy przeprowadzić dogrywkę między tymi osobami.
3. Do etapu okręgowego Olimpiady zostaje zakwalifikowany uczestnik z największą liczbą punktów w danej kategorii wiekowej.
4. Protokół z przebiegu etapu rejonowego Olimpiady należy przestać do Oddziału Okręgowego PCK w terminie 3 dni roboczych od zakończenia etapu.

5. Koszty organizacji etapu rejonowego pokrywa właściwy Oddział Rejonowy PCK. Jednakże nie jest to równoznaczne z zobowiązaniem do pokrycia kosztów podróży uczestników i ich opiekunów.

## § 9

### Zasady organizacji etapu okręgowego Olimpiady

1. Etap okręgowy Olimpiady obejmuje:
  - 1) część pisemną - test pisemny składający się z 40 pytań testowych (zarówno jednokrotnego i wielokrotnego wyboru, jak i pytań o charakterze „prawda-fałsz”). Na wykonanie testu przeznaczona jest 40 minut;
  - 2) ocenę przez Jury Olimpiady dokumentacji z przebiegu jednej akcji promującej cele Olimpiady, o których mowa w § 2 ust. 1, zwaną dalej „**akcją prozdrowotną**”, zrealizowanej przez uczestnika.
2. Przeprowadzenie akcji prozdrowotnej powinno być udokumentowane i potwierdzone na piśmie przez przedstawiciela Szkoły, z której wywodzi się uczestnik (np. dyrektor Szkoły, Koordynator Olimpiady czy Opiekun Szkolnego Koła PCK).
3. Dokumentacja, o której mowa powyżej, powinna zawierać opis akcji prozdrowotnej (w tym opis jej przebiegu, ewentualne ankiety, ewaluację) oraz elementy dodatkowe, takie jak: prezentacja multimedialna, film, plakaty, ulotki itp.
4. Do Olimpiady można zgłaszać jedynie akcje prozdrowotne nigdzie dotąd niepublikowane i nienagradzane, których autorem jest uczestnik etapu okręgowego Olimpiady.
5. Akcja prozdrowotna oceniana jest przez Jury Olimpiady zgodnie z kryteriami oceny akcji prozdrowotnej stanowiącymi załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu.
6. Wszystkie prace dokumentujące akcje prozdrowotne powinny zostać dostarczone osobiście lub pocztą do biura właściwego Oddziału Okręgowego PCK minimum na 7 dni roboczych przed etapem okręgowym Olimpiady.
7. Zwycięzcą etapu okręgowego Olimpiady w każdej kategorii wiekowej zostaje uczestnik, który uzyska największą sumaryczną liczbę punktów z dwóch części etapu okręgowego, o których mowa w ust. 1.
8. Jeżeli więcej niż jedna osoba uzyska taką samą, najwyższą liczbę punktów należy przeprowadzić dogrywkę między tymi osobami.
9. Protokół z przebiegu etapu okręgowego Olimpiady należy przesłać do Biura Zarządu Głównego PCK w terminie 3 dni roboczych od dnia zakończenia tego etapu.
10. Całą dokumentację dotyczącą przeprowadzonej akcji prozdrowotnej zwycięzcy etapów okręgowych przesyłają listem poleconym/kurierem na adres: Biuro Zarządu Głównego Polskiego Czerwonego Krzyża, 00-561 Warszawa, ul. Mokotowska 14 z dopiskiem „Finał Olimpiady Zdrowia PCK” lub osobiście składają ją w sekretariacie Biura Zarządu Głównego PCK w Warszawie, najpóźniej do **2 czerwca 2023 roku**. Polski Czerwony Krzyż nie ponosi odpowiedzialności za działania operatora/kuriera za pośrednictwem, którego zwycięzca etapu okręgowego przesyła dokumentację, o której mowa powyżej.
11. Koszty organizacji etapu okręgowego pokrywa właściwy Oddział Okręgowy PCK. Jednakże nie jest to równoznaczne z zobowiązaniem do pokrycia kosztów podróży uczestników i ich opiekunów.

## **§ 10**

### **Zasady organizacji finału Olimpiady**

1. W finale ogólnopolskim Olimpiady uczestniczą uczniowie, którzy zajęli pierwsze miejsce podczas etapu okręgowego.
2. Finał Olimpiady obejmuje:
  - 1) test składający się ze 100 pytań (zarówno jedno i wielokrotnego wyboru, jak i pytań o charakterze „prawda-falsz”). Na wykonanie tego zadania przeznaczona jest 75 minut;
  - 2) ocenę zaprezentowanej osobiście przez uczestnika akcji prozdrowotnej ocenianej w ramach etapu okręgowego Olimpiady.
3. Na wykonanie zadania, o którym mowa w ust. 1 pkt 2, przeznaczona jest 15 minut na każdego uczestnika, w tym 10 minut na prezentację akcji przez uczestnika i 5 minut na pytania Jury Olimpiady w finale.
4. Akcja prozdrowotna oceniana jest zgodnie z kryteriami oceny akcji prozdrowotnej stanowiącymi załącznik nr 2 do niniejszego Regulaminu.
5. Zwycięzcą Olimpiady zostaje uczestnik, który uzyska największą sumaryczną liczbę punktów ze wszystkich zadań finałowych.
6. Jeżeli więcej niż jedna osoba otrzyma taką samą, łączną liczbę punktów z zadań finałowych, o których mowa w ust. 1, o zwycięstwie decyduje liczba punktów zdobytych podczas testu wiedzy. W przypadku równej liczby punktów z testu, Jury Olimpiady przeprowadza dogrywkę.
7. Uczestnicy finału przyjeżdżają na finał Olimpiady wraz z opiekunami: nauczycielami przygotowującymi uczniów do Olimpiady lub rodzicami/opiekunami prawnymi.
8. Koszty organizacji etapu finałowego pokrywa Biuro Zarządu Głównego PCK. Jednakże nie jest to równoznaczne z zobowiązaniem do pokrycia kosztów podróży uczestników i ich opiekunów.

## **§ 11**

### **Jury Olimpiady**

Nad prawidłowym przebiegiem poszczególnych etapów Olimpiady pod względem merytorycznym czuwa Jury Olimpiady, w skład której wchodzi między innymi:

- 1) na etapie rejonowym/strefowym - przedstawiciel Oddziału Rejonowego PCK, specjalista w dziedzinie zdrowia człowieka;
- 2) na etapie okręgowym - przedstawiciel Oddziału Okręgowego PCK, przedstawiciel specjalista w dziedzinie zdrowia człowieka oraz przedstawiciel Partnera Głównego Olimpiady;
- 3) w finale ogólnopolskim - przedstawiciele PCK, specjaliści w dziedzinie zdrowia publicznego oraz przedstawiciel Partnera Głównego Olimpiady.

## **§ 12**

### **Protesty**

1. Protesty dotyczące oceny uczestników, na każdym etapie Olimpiady, zgłoszone jeszcze przed ogłoszeniem wyników rozstrzyga Jury danego etapu Olimpiady.
2. Protesty dotyczące oceny uczestników, na każdym etapie Olimpiady, zgłoszone po ogłoszeniu wyników rozstrzyga oddział PCK organizujący dany etap Olimpiady.
3. Protest powinien zostać złożony na piśmie w nieprzekraczalnym terminie 3 dni robocze od daty ogłoszenia wyników danego etapu.

4. Decyzja oddziału PCK jest ostateczna.

### **§ 13**

#### **Nagrody**

1. Zwycięzcy poszczególnych etapów Olimpiady otrzymują nagrody lub wyróżnienia.
2. Nagrody główne, na wszystkich etapach Olimpiady, przyznawane są uczestnikom wyłącznie za trzy pierwsze miejsca w każdej z kategorii wiekowych.
3. Dodatkową nagrodą dla zwycięzcy finału ogólnopolskiego Olimpiady w kategorii wiekowej, o której mowa w § 3 ust. 1 pkt 2-4, będzie indeks na jedną z uczelni wyższych. Szczegółowy wykaz uczelni zostanie podany przed rozpoczęciem finału Olimpiady.
4. Zwycięzca finału ogólnopolskiego Olimpiady otrzymuje tytuł laureata. Wzór zaświadczenia stanowi załącznik nr 3.
5. Uczestnicy etapu ogólnopolskiego Olimpiady otrzymują tytuł finalisty oraz zaświadczenie wydane przez Zarząd Główny PCK. Wzór zaświadczenia stanowi załącznik nr 4 do niniejszego Regulaminu.

### **§ 14**

#### **Uwagi ogólne**

1. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego Regulaminu.
2. Zmiany niniejszego Regulaminu wymagają formy pisemnej pod rygorem nieważności.

#### **Załączniki do regulaminu:**

1. Kryteria oceny dokumentacji akcji prozdrowotnej – etap okręgowy.
2. Kryteria oceny dokumentacji akcji prozdrowotnej – finał ogólnopolski.
3. Wzór zaświadczenia laureat Olimpiady.
4. Wzór zaświadczenia - uczestnictwo w finale ogólnopolskim Olimpiady.



Olimpiada  
ZDROWIA



## Karta ocen: Akcja prozdrowotna

Kategoria: I II

Załącznik nr 1

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Tytuł prezentowanej pracy: \_\_\_\_\_

Zakres oceny 0 – 5

1. Ocena trafności wybranego tematu, jego właściwe, wyczerpujące opracowanie, poziom wiedzy .....  
.....
2. Ocena trafności doboru materiałów, metod i technik, rzetelności, umiejętności korzystania z literatury .....  
.....
3. Ocena przejrzystości pracy, jej zrozumiałości, dokładności poprawności argumentowania .....  
.....
4. Ocena zasięgu podjętych działań (klasa, kilka klas, szkoła, środowisko lokalne) .....  
.....
5. Ocena Innowacyjności akcji. Ocena, czy zakres pracy stanowi nowe ujęcie problemu, czy jest powieleniem wielu istniejących. Ocena wyboru ambitnej i oryginalnej tematyki. ....  
.....
6. Charakterystyka doboru źródeł i wykorzystanie danych merytorycznych/badawczych (dokładność i pewność ustaleń, zgromadzenie tylko przydatnych danych) .....  
.....
7. Sposób przygotowania dokumentacji. Ocena formalnej strony pracy. ....  
.....

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

Osoby oceniające: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





Olimpiada  
ZDROWIA



## Karta ocen: Akcja prozdrowotna

Kategoria:     I            II

Załącznik nr 2

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Tytuł prezentowanej pracy: \_\_\_\_\_

Zakres oceny 0 – 5

1. Ocena trafności wybranego tematu, jego właściwe, wyczerpujące opracowanie, poziom wiedzy .....  
.....
2. Ocena trafności doboru materiałów, metod i technik, rzetelności, umiejętności korzystania z literatury .....  
.....
3. Ocena przejrzystości pracy, jej zrozumiałości, dokładności poprawności argumentowania .....  
.....
4. Ocena zasięgu podjętych działań (klasa, kilka klas, szkoła, środowisko lokalne) .....  
.....
5. Ocena Innowacyjności akcji. Ocena, czy zakres pracy stanowi nowe ujęcie problemu, czy jest powieleniem wielu istniejących. Ocena wyboru ambitnej i oryginalnej tematyki. ....  
.....
6. Charakterystyka doboru źródeł i wykorzystanie danych merytorycznych/badawczych (dokładność i pewność ustaleń, zgromadzenie tylko przydatnych danych) .....  
.....
7. Sposób przygotowania dokumentacji. Ocena formalnej strony pracy. ....  
.....
8. Ocena prezentacji akcji prozdrowotnej. Ocena umiejętności przedstawienia przeprowadzonej akcji .....  
.....

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

Osoby oceniające: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Olimpiada  
ZDROWIA



Zarząd Główny PCK

## ZAŚWIADCZENIE

.....  
imię i nazwisko ucznia  
urodzona(y) dnia ..... roku w .....  
uczennica/uczeń .....  
nazwa i adres szkoły  
.....

uzyskał(a) tytuł Laureata finału

**Ogólnopolskiej Olimpiady Zdrowia  
Polskiego Czerwonego Krzyża z Biedronką**

przeprowadzonego w dniu ..... w .....  
miasto

Nr zaświadczenia .....

.....  
Podpis i pieczęć organizatora

.....  
miejsowość, data



Olimpiada  
ZDROWIA



## Zarząd Główny PCK

### ZAŚWIADCZENIE

.....  
imię i nazwisko ucznia  
urodzona(y) dnia ..... roku w .....  
uczennica/uczeń .....  
nazwa i adres szkoły  
.....

brał(a) udział w finale ogólnopolskim

### Ogólnopolskiej Olimpiady Zdrowia Polskiego Czerwonego Krzyża z Biedronką

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

i uzyskał(a) tytuł **finalisty**.

Nr zaświadczenia .....

.....  
Podpis i pieczęć organizatora

.....  
miejsce, oś, data