

# REGULAMIN KONKURSU PT. „DBAM O ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO”

**Adresaci konkursu** - uczniowie szkół podstawowych z terenu gminy Ostrowite z klas I-III.

**Cele konkursu:**

- propagowanie wśród dzieci wiedzy prozdrowotnej i zdrowego stylu życia,
- nabywanie prozdrowotnych przyzwyczajeń i nawyków,
- wspomaganie rozwoju dziecka w przyjaznym i zdrowym środowisku,
- kształtowanie nawyku korzystania z różnych źródeł wiedzy,
- kształtowanie umiejętności logicznego myślenia i korzystania z posiadanej wiedzy.

**Forma konkursu:**

1. Jest to konkurs dwuetapowy.  
I etap - eliminacyjny, wewnątrzszkolny; odbędzie się w szkole macierzystej uczestników.  
II etap -międzyszkolny; wezmą udział uczniowie, którzy zdobyli najwięcej punktów w I etapie w każdej ze szkół.  
Etap ten odbędzie się w Szkole Podstawowej im. K. Makuszyńskiego w Giewartowie.
2. Uczestnicy konkursu będą musieli wykazać się umiejętnością łączenia teorii z praktyką.
3. Zadania konkursowe obejmować będą wiedzę zdobytą na lekcjach techniki i spotkaniach koła PCK.
4. Dla wszystkich uczestników przewidziane są dyplomy i drobne upominki, a dla uczniów zajmujących trzy pierwsze miejsca nagrody rzeczowe.

**Terminy:**

- I etap koniec marca;
- II etap w pierwszej połowie kwietnia;

**Komisja:**

Komisję będą stanowić opiekunowie kół PCK, pielęgniarka szkolna, opiekunowie Klubu Wiewiórka.

## Przebieg konkursu pt. „Dbam o zdrowie i bezpieczeństwo”

Powitanie uczestników. Przekazanie informacji o celach i formie przebiegu konkursu. Zabawa integrująca „iskierki”.

### **Zadanie 1.**

Uporządkuj 5 zasad przechodzenia przez jezdnię. (uczestnicy konkursu numerują prawidłową kolejność zasad przechodzenia przez jezdnię w karcie pracy).

- ☐ Spójrz jeszcze raz w lewo
- ☐ Jeśli jezdnia wolna - przechodź.
- ☐ Spójrz w prawo
- ☐ Zatrzymaj się przy krawędzi jezdni
- ☐ Spójrz w lewo

### **Zadanie 2.**

Uczestnicy konkursu losują kartkę z krótkim opisem zdarzenia. Zadaniem uczestnika jest zawiadomienie przez telefon odpowiednich służb. Czas na przygotowanie ok. 3 minut.

Scenki dramatowe:

1. Kasia pomyliła swoje ulubione cukierki z kolorowymi tabletkami mamy. Zjadła wszystkie. Po pewnym czasie poczuła się źle. Z pracy wróciła mama i zastała leżącą Kasię.
2. Jarek wracając ze szkoły zauważył kłęby dymu wydobywające się z okna mieszkania na drugim piętrze.
3. Mama gotowała kompot. Garnek z gorącym kompotem postawiła na podłodze. Mały Piotruś wpadł do garnka z gorącym kompotem.
4. Jacek wracając ze szkoły zauważył grupę bijących się chłopców, wyglądało to groźnie. Jeden z nich użył noża.
5. Podmuch wiatru przerzucił płomień świecy na firankę. Firanka pali się. Zauważyła to biegająca po podwórku Ania.
6. Mama Sławka bardzo źle się poczuła i zemdląła. Pod jaki nr telefonu powinna zadzwonić?
7. Marek bawi się na podwórku. Nagle mama zawołała go na obiad. Chłopiec wbiega do domu i siada do stołu. Czy chłopiec właściwie się zachował?
8. Zosia w czasie przerwy pije soczek. Koleżanka prosi ją, aby dała jej się napić. Jak powinna postąpić Zosia?
9. Mama kupiła piękne, czerwone jabłka. Kasia chciałaby zjeść jabłko tuż po wyjściu ze sklepu. Czy może?
10. Pasją Kubę jest komputer. Spędza przed nim cały swój czas wolny. Czy Kuba postępuje właściwie?

11. Dzieci siedzą w dusznej, nagrzanej sali. Jarek jest dyżurnym. Co powinien zrobić Jarek w czasie przerwy?

### **Zadanie 3.**

Zadaniem każdego uczestnika jest ułożyć hasło z rozsypani wyrazowej i odczytać je. Po jednym hasle dla każdego uczestnika.

Hasła:

W zdrowym ciele zdrowy duch.

Zarazki czają się stale, choć nie widać ich wcale.

Kto zjada sałatki jest piękny i gładki.

Każdy ci powie, że sport to zdrowie.

Trochę sportu zamiast tortu.

Gdy sport uprawiamy, to o zdrowie dbamy.

Kto się chętnie myje, mało cierpi i długo żyje.

Gdy jeść zdrową żywność będziesz, kilogramów się pozbędziesz,

Gdy objesz się chipsami, tłuszcz wypłynie ci bokami.

Jeśli nie chcesz mojej zguby witaminę daj mi luby.

W witaminach zdrowie jest, więc je trzeba często jeść.

### **Zadanie 4.**

Dzieci losują numer rekwizytu, podają jego nazwę i wyjaśniają do czego służy.

Rekwizyty: bandaż, woda utleniona, termometr, strzykawka, plaster, szpatułka, aparat do mierzenia ciśnienia, apteczka, recepta, gaza.

### **Zadanie 5.**

Dzieci losują zagadkę, odczytują ją i udzielają odpowiedzi.

Zagadki:

Schowła się w tubie,  
Używać jej lubię,  
A i mała szczotka  
Chętnie się z nią spotka.

Kolorowa rączka,  
Czupryna „na jeża”.  
Kiedy z niej korzystasz,  
To zęby wyszczerza.

Przyjemnie pachnie,  
Ładnie się pieni,  
A brudne ręce  
W czyste zmieni

Kto pracuje w hełmie,  
Pnie się po drabinie,

Dobra gotowana, dobra i surowa.  
Choć nie pomarańcza, lecz pomarańczowa.  
Kiedy za zielony pociągniesz warkoczyk,  
Wnet z ziemi wyskoczy.

Z kranu srebrną strugą  
Biegła bardzo długo.  
Napełniła pół wanny,  
Będzie kąpiel dla Anny.

Oko- zwrócone w twoją stronę,  
czerwone, żółte lub zielone.

Nosi biały czepek  
i biały fartuszek.

Kiedy syczy ogień,  
I gdy woda płynie?

Abyś był zdrowy,  
Czasem ukłuć musi.

Choć się pieni,  
To nie ze złości,  
Lecz z zamięłowania do czystości.

Każdy z nas, póki nie duży,  
tylko ich dwadzieścia ma..  
Choć wypadną, będą nowe  
I to aż trzydzieści dwa.

### **Zadanie 6.**

Dziecko podchodzi do stołu, po zawiązaniu oczu smakuje podany produkt spożywczy. Zadaniem dziecka jest rozpoznać co to za produkt i jego nazwę zapisać na tablicy. Po odgadnięciu i zapisaniu wszystkich rozwiązań dzieci w kartach pracy wypisują produkty wartościowe i szkodliwe dla organizmu. Komisja odczytuje i sprawdza poprawność zapisu.

Produkty spożywcze do odgadnięcia: jogurt, chipsy, jabłko, marchewka, cukierek, coca-cola, dropsy, mleko, banan, wafelek.

Produkty wartościowe dla organizmu człowieka	Produkty szkodliwe dla organizmu człowieka

### **Zadanie 7**

Co jest dobre dla twojego zdrowia? Regulamin spędzania wolnego czasu.- uczniowie otrzymują karty pracy i wypełniają je.

Wyrazami z ramki uzupełnij luki w zdaniach.

### **Regulamin spędzania wolnego czasu**

1. W miarę możliwości przebywaj dużo na ..... powietrzu.
2. Organizuj zabawy ..... z rówieśnikami.
3. .... o bezpieczeństwo własne i innych.
4. Zachęć członków rodziny do wspólnych .....
5. Nie ..... czasu przed telewizorem.
6. nie korzystaj ..... z komputera.

nadmiernie, świeżym, ruchowe, marnuj, dbaj, spacerów
--

### Zadanie 8

Uczestnicy konkursu otrzymują kartkę z krzyżówką obrazkową i diagram krzyżówki. Ich zadaniem jest znaleźć hasło wpisując poziomo odpowiednie wyrazy. Komisja sprawdza poprawność rozwiązania krzyżówki i przydziela punkty.

		1.	<b>m</b>	a	k
		2.	<b>l</b>	a	s
3.	k	r	<b>e</b>	t	
		4.	<b>k</b>	o	t
		5.	<b>o</b>	s	a

1 obrazek- **mak**

2 obrazek- **las**

3 obrazek- **kret**

4 obrazek- **kot**

5 obrazek- **osa**

Podsumowanie wyników turnieju i przeliczenie punktów.

Wyłonienie zwycięzców. Wręczenie wszystkim dzieciom dyplomów i drobnych upominków, a zwycięzcom nagród.

Załączniki.  
Karty pracy

### Zadanie nr 1

Uporządkuj 5 zasad przechodzenia przez jezdnię. ( uczestnicy konkursu numerują prawidłową kolejność zasad przechodzenia przez jezdnię w karcie pracy).

- ☐ Spójrz jeszcze raz w lewo
- ☐ Jeśli jezdnia wolna - przechodź.
- ☐ Spójrz w prawo
- ☐ Zatrzymaj się przy krawędzi jezdni
- ☐ Spójrz w lewo

### Zadanie nr 6

Rozpoznaj po smaku co to za produkt. Jego nazwę zapisz na tablicy.

Po odgadnięciu i zapisaniu wszystkich rozwiązań w kartach pracy wypisz produkty wartościowe i szkodliwe dla organizmu.

Produkty wartościowe dla organizmu człowieka	Produkty szkodliwe dla organizmu człowieka

Zadanie nr 7

Co jest dobre dla twojego zdrowia .Wyrazami z ramki uzupełnij luki w zdaniach regulaminu spędzania wolnego czasu.

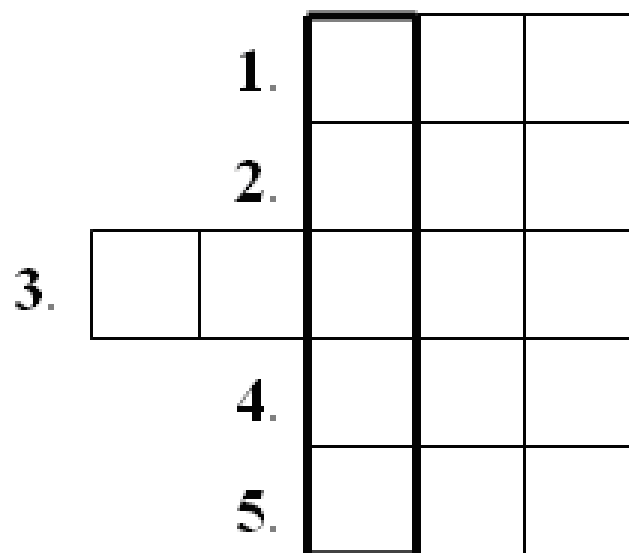
**Regulamin spędzania wolnego czasu**

7. W miarę możliwości przebywaj dużo na .....  
powietrzu.
8. Organizuj zabawy ..... z rówieśnikami.
9. .... o bezpieczeństwo własne i innych.
10. Zachęć członków rodziny do wspólnych  
.....
11. Nie ..... czasu przed telewizorem.
12. nie korzystaj ..... z komputera.

nadmiernie, świeżym, ruchowe, marnuj, dbaj, spacerów
--

# Zadanie nr 8

Odgadnij nazwy obrazków i wpisz w odpowiednie miejsca krzyżówki. Odczytaj hasło.



Hasło: .....

4.



3.



2.





5.

1.

Zadanie nr 5

Zagadka:

Schowała się w tubie,  
Używać jej lubię,  
A i mała szczotka  
Chętnie się z nią spotka.

Zagadka:

Dobra gotowana, dobra i surowa.  
Choć nie pomarańcza, lecz pomarańczowa.  
Kiedy za zielony pociągniesz warkoczyk,  
Wnet z ziemi wyskoczy.

Zagadka:

Kolorowa rączka,  
Czupryna „na jeża”.  
Kiedy z niej korzystasz,  
To zęby wyszczerza.

Zagadka:

Z kranu srebrną strugą  
Biegła bardzo długo.  
Napełniła pół wanny,  
Będzie kąpiel dla Anny.

Zagadka:

Przyjemnie pachnie,  
Ładnie się pieni,

A brudne ręce  
W czyste zmieni.

Zagadka:

Oko- zwrócone w twoją stronę,  
czerwone, żółte lub zielone.

Zagadka:

Kto pracuje w hełmie,  
Pnie się po drabinie,  
Kiedy syczy ogień,  
I gdy woda płynie?

Zagadka:

Nosi biały czepek  
i biały fartuszek.  
Abyś był zdrowy,  
Czasem ukłuć musi.

Zagadka:

Choć się pieni,  
To nie ze złości,  
Lecz z zamiłowania do czystości.

Zagadka:

Każdy z nas, póki nie duży,  
tylko ich dwadzieścia ma..  
Choć wypadną, będą nowe  
I to aż trzydzieści dwa.

## Zadanie nr 2

Przeczytaj uważnie podany tekst scenki i przedstaw jak należy się zachować w tej sytuacji

Scenki dramowe:

12. Kasia pomyliła swoje ulubione cukierki z kolorowymi tabletkami mamy. Zjadła wszystkie. Po pewnym czasie poczuła się źle. Z pracy wróciła mama i zastała leżącą Kasię.
13. Jarek wracając ze szkoły zauważył kłęby dymu wydobywające się z okna mieszkania na drugim piętrze.
14. Mama gotowała kompot. Garnek z gorącym kompotem postawiła na podłodze. Mały Piotruś wpadł do garnka z gorącym kompotem.
15. Jacek wracając ze szkoły zauważył grupę bijących się chłopców, wyglądało to groźnie. Jeden z nich użył noża.
16. Podmuch wiatru przerzucił płomień świecy na firankę. Firanka pali się. Zauważyła to biegająca po podwórku Ania.

17. Mama Sławka bardzo źle się poczuła i zemdlała. Pod jaki nr telefonu powinna zadzwonić?
18. Marek bawi się na podwórku. Nagle mama zawołała go na obiad. Chłopiec wbiega do domu i siada do stołu. Czy chłopiec właściwie się zachował?
19. Zosia w czasie przerwy pije soczek. Koleżanka prosi ją, aby dała jej się napić. Jak powinna postąpić Zosia?
20. Mama kupiła piękne, czerwone jabłka. Kasia chciałaby zjeść jabłko tuż po wyjściu ze sklepu. Czy może?
21. Pasją Kuby jest komputer. Spędza przed nim cały swój czas wolny. Czy Kuba postępuje właściwie?
22. Dzieci siedzą w dusznej, nagrzanej sali. Jarek jest dyżurnym. Co powinien zrobić Jarek w czasie przerwy?

Zadanie 3.

Ułóż hasło z rozsypanki wyrazowej i odczytać je.

Hasła:

W zdrowym ciele zdrowy  
duch.

Zarazki czają się stale, choć  
nie widać ich wcale.

Kto zjada sałatki jest piękny i  
gładki.

Każdy ci powie, że sport to  
zdrowie.

Trochę sportu zamiast tortu.

Gdy sport uprawiamy, to o  
zdrowie dbamy.

Kto się chętnie myje, mało  
cierpi i długo żyje.

Gdy jeść zdrową żywność  
będziesz, kilogramów się  
pozbędziesz.

Gdy objesz się chipsami,  
tłuszcz wypłynie ci bokami.

Jeśli nie chcesz mojej zguby  
witaminę daj mi luby.

W witaminach zdrowie jest,  
więc je trzeba często jeść.

Zadanie 4.

Dzieci losują numer rekwizytu, podają jego nazwę i wyjaśniają do czego służy.

Rekwizyty:

bandaż

woda utleniona

termometr

strzykawka

plaster

szpatułka

aparat do mierzenia ciśnienia

apteczka

recepta

gaza