



Olimpiada Zdrowia - Instrukcja przeprowadzenia etapu szkolnego.

Materiał poufny tylko dla koordynatorów.

Spis treści

- 1. Wstęp**
- 2. Harmonogram i założenia**
- 3. Zasady realizacji etapu szkolnego**
- 4. Niezbędne narzędzia**
- 5. Instrukcja realizacji testu on-line**
- 6. Dogrywka**
- 7. Zgłoszenie zwycięzcy etapu szkolnego**
- 8. Wsparcie**

1. Wstęp

Szanowni Koordynatorzy, dziękujemy za przystąpienie do 33. edycji Olimpiady Zdrowia PCK. Wasze zaangażowanie umożliwia nam wspólnie szerzenie idei zdrowego trybu życia oraz edukację młodzieży w tym zakresie, co w obecnej dobie wielu chorób zdrowotnych jest niezwykle ważne.

Podobnie jak w poprzedniej edycji, etap szkolny realizujemy w formie testu online. Mamy nadzieję, że dzięki tej formie ułatwimy Wam realizację tego etapu, jednocześnie redukując ilość papieru potrzebnego do przeprowadzenia kilkudziesięciu tysięcy testów.

Test online będzie bardzo prosty w obsłudze, a w tym dokumencie przedstawimy Wam, jak krok po kroku przeprowadzić go w sposób sprawny i bezproblemowy. Testy będziecie mogli realizować wielokrotnie o dowolnych godzinach, w przedziale dni 12 do 26 listopada 2025 roku.

Względem poprzednich edycji wprowadzamy następujące zmiany opisane szczegółowo w tym dokumencie:

- Test online w tym roku będzie składał się z 40 pytań. Pytania o numerach 1-20 to pytania jednokrotnego wyboru, pytania numer 21-40 to pytania wielokrotnego wyboru.
- Aby zakwalifikować się do etapu rejonowego zwycięzca etapu szkolnego musi uzyskać minimum 10 punktów,
- W przypadku remisu uczniów, którzy osiągną bardzo wysokie wyniki (powyżej 35 punktów), dopuszczamy możliwość klasyfikacji więcej niż jednego ucznia z danej szkoły(decyzję w tej sprawie podejmuje Oddział Rejonowy / Okręgowy PCK realizujący etap Rejonowy/strefowy).
- W tym roku zgłoszenie zwycięzcy etapu szkolnego będzie odbywać się za pomocą formularza on-line „Zgłoszenie zwycięzcy etapu szkolnego”

2. Harmonogram i założenia etapu szkolnego

Poniżej przedstawiamy harmonogram i założenia etapu szkolnego:

- a) 10 listopada wysyłamy do Państwa instrukcję przeprowadzenia etapu szkolnego.
- b) Od 12 do 26 listopada mają Państwo możliwość realizacji etapu szkolnego w formie testów online.**
- c) 12 listopada należy zalogować się do swojego profilu aby uzyskać dostęp do testu online. W menu górnym wybieramy zakładkę „Aktualności dla Ciebie” gdzie będzie zamieszczony link do testu online wraz z hasłem do testu.
- d) Link i hasło są danymi poufnymi i nie wolno przekazywać ich uczniom!** (wpisujemy je na komputerach przed przybyciem uczniów).
- e) Test on-line jest tylko narzędziem, które ma Państwu pomóc w wyłonieniu zwycięzcy etapu szkolnego.**
- f) Wyniki uczniów spisują Państwo równolegle w wydrukowanej „Zbiorczej karcie wyników etapu szkolnego”, dzięki czemu od razu będą znali Państwo zwycięzcę lub osoby, które uzyskały najwyższą i taką samą liczbę punktów aby przeprowadzić z nimi dogrywkę.**
- g) W przypadku wyłonienia zwycięzcy (bez dogrywki) jego dane (imię nazwisko i liczbę punktów) należy przesłać do 30 listopada za pomocą formularza on-line „Zgłoszenie zwycięzcy etapu szkolnego” (informacje w punkcie 7)**
- h) Do 30 listopada opublikowane zostaną wyniki testów w podziale na szkoły podstawowe i średnie.**
- i) W przypadku gdy dwóch lub więcej uczniów uzyskało najwyższą tą samą liczbę punktów (większą niż 10 punktów) należy przeprowadzić dogrywkę.**
- j) Najpóźniej do 30 listopada należy wyłonić zwycięzcę dogrywki i jego dane (imię nazwisko i liczbę punktów) przesłać za pomocą formularza on-line „Zgłoszenie zwycięzcy etapu szkolnego” (informacje w punkcie 7)**

3. Zasady realizacji etapu szkolnego

Poniżej przedstawiamy szczegółowe zasady realizacji etapu szkolnego:

- a) **Test składa się z 40 pytań. Pierwsze 20 pytań wyświetlanych na teście (od 1 do 20) to pytania jednokrotnego wyboru, kolejne 20 pytań (od 21 do 40) to pytania wielokrotnego wyboru (z możliwą jedną lub kilkoma prawidłowymi odpowiedziami).**
- b) **Całkowity czas na rozwiązanie testu to 40 minut, czas jest liczony od przejścia do pierwszego pytania** (podczas wpisywania danych ucznia czas nie jest liczony)
- c) **Aby zakwalifikować się do etapu rejonowego zwycięzca etapu szkolnego musi uzyskać minimum 10 punktów.**
- d) **W przypadku remisu uczniów, którzy osiągną bardzo wysokie wyniki (powyżej 35 punktów), dopuszczamy możliwość klasyfikacji więcej niż jednego ucznia z danej szkoły** (decyzję w tej sprawie podejmuje Oddział Rejonowy / Okręgowy PCK realizujący etap Rejonowy/strefowy).
- e) Do przeprowadzenia testów niezbędne są komputery z dostępem do internetu (najlepiej skorzystać z sali komputerowej w szkole). **Nie można rozwiązywać testów na prywatnych telefonach lub tabletach uczniów!**
- f) Podczas realizacji testów należy pilnować aby uczniowie nie spisywali pytań, nie robili zdjęć testowi telefonem, nie korzystali z telefonów i innych pomocy.
- g) Test mogą Państwo realizować dowolnego dnia o dowolnej godzinie w przedziale dat od 12 do 26 listopada 2025.
- h) Test mogą Państwo realizować wielokrotnie, dzieląc uczniów na mniejsze grupy.
- i) Do testu może przystąpić mniejsza lub większa liczba uczniów względem tej deklarowanej podczas rejestracji szkoły.
- j) W przypadku uzyskania tej samej najwyższej liczby punktów przez kilku uczniów niezbędne jest przeprowadzenie dogrywki opisanej w punkcie 6 niniejszego dokumentu.
- k) **Aby Ułatwić Państwu wyłanianie zwycięzców etapu szkolnego wyniki testów online, każdego ucznia należy wpisać do dokumentu „Załącznik nr.1 Zbiorcza karta wyników etapu szkolnego”** (po zakończonym teście uczeń podnosi rękę a Państwo podchodzą do komputera i spisują wynik)
- l) **Link do testu i hasło do logowania, które otrzymacie Państwo są danymi poufnymi tylko dla koordynatora i nie wolno przekazywać ich uczniom!**
- m) Zanim uczniowie pojawią się na teście, na każdym z komputerów należy uruchomić test i wpisać hasło.
- n) Aby ułatwić identyfikację placówek zamiast wpisywania nazwy placówki wpisują Państwo krótki „**KOD szkoły**”, który znajdziecie Państwo w bazie widocznej na stronie internetowej (główne menu zakładka „**Baza Szkół 2025**”).
- o) **W przypadku wyłonienia zwycięzcy (bez dogrywki) jego dane (imię nazwisko i liczbę punktów) należy przesłać do 30 listopada za pomocą formularza online „Zgłoszenie zwycięzcy etapu szkolnego”** (informacje w punkcie 7).

4. Niezbędne narzędzia

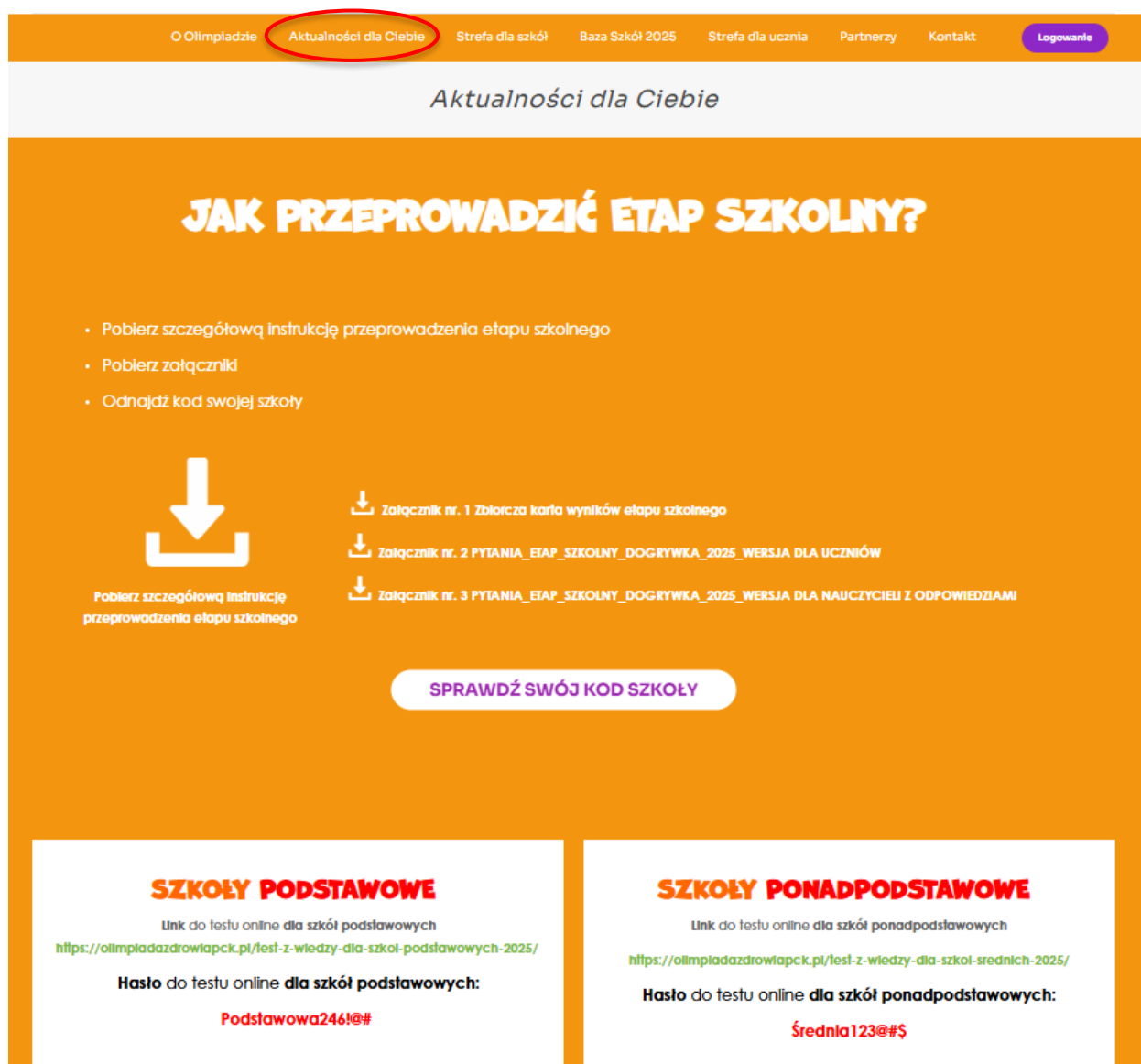
Do przeprowadzenia etapu szkolnego niezbędne będą:

- Komputery szkolne z dostępem do internetu
- Zalogowanie się do testu na wszystkich komputerach przed przybyciem uczniów za pomocą tajnego linku i hasła
- Posiadanie spisanego kodu szkoły – na stronie internetowej (główne menu zakładka „**Baza Szkół 2025**”.
- **Posiadanie wydrukowanej „Zbiorczej karty wyników etapu szkolnego” Załącznik nr.1 którą należy uzupełnić spisując wynik każdego ucznia**
- W przypadku dogrywki wydrukowanie Załącznik nr 2.
PYTANIA_ETAP_SZKOLNY_DOGRYWKA_2025_WERSJA DLA UCZNIÓW

5. Instrukcja realizacji testu online

Poniżej przedstawiamy jak krok po kroku przeprowadzić test online etapu szkolnego:

- **12 listopada prosimy zalogować się na Państwa profil i wybrać w menu zakładkę „AKTUALNOŚCI DLA CIEBIE”** Tam znajdą Państwo link i hasło do testu online, które umieszczamy również poniżej.
- W tej zakładce zamieszczone są również wszystkie przesłane na e-mail materiały instruktażowe.



O Olimpiadzie Aktualności dla Ciebie Strefa dla szkół Baza Szkół 2025 Strefa dla ucznia Partnerzy Kontakt Logowanie

Aktualności dla Ciebie

JAK PRZEPROWADZIĆ ETAP SZKOLNY?

- Pobierz szczegółową instrukcję przeprowadzenia etapu szkolnego
- Pobierz załączniki
- Odnajdź kod swojej szkoły

Pobierz szczegółową instrukcję przeprowadzenia etapu szkolnego

Załącznik nr. 1 Zbiórka kart wyników etapu szkolnego

Załącznik nr. 2 PYTANIA_ETAP_SZKOLNY_DOGRYWKA_2025_WERSJA DLA UCZNIÓW

Załącznik nr. 3 PYTANIA_ETAP_SZKOLNY_DOGRYWKA_2025_WERSJA DLA NAUCZYCIELI Z ODPOWIEDZIAMI

SPRAWDŹ SWÓJ KOD SZKOŁY

SZKOŁY PODSTAWOWE

Link do testu online dla szkół podstawowych

<https://olimpiadazdrowiapck.pl/test-z-wiedzy-dla-szkol-podstawowych-2025/>

Hasło do testu online dla szkół podstawowych:

Podstawowa246!@#

SZKOŁY PONADPODSTAWOWE

Link do testu online dla szkół ponadpodstawowych

<https://olimpiadazdrowiapck.pl/test-z-wiedzy-dla-szkol-srednich-2025/>

Hasło do testu online dla szkół ponadpodstawowych:

Średnia123@#\$



SZKOŁY PODSTAWOWE	SZKOŁY PONADPODSTAWOWE
Link do testu online dla szkół podstawowych https://olimpiadazdrowiapck.pl/test-z-wiedzy-dla-szkol-podstawowych-2025/	Link do testu online dla szkół ponadpodstawowych https://olimpiadazdrowiapck.pl/test-z-wiedzy-dla-szkol-srednich-2025/
Hasło do testu online dla szkół podstawowych: Podstawowa246!@#	Hasło do testu online dla szkół ponadpodstawowych: Średnia123@#\$

- Przed przybyciem uczniów na salę należy wpisać w okno przeglądarki otrzymany link i pojawi się wtedy poniższy widok. W tym widoku wpisujemy otrzymane hasło.

Zabezpieczone: Test z wiedzy dla szkół średnich 2025

Treść jest chroniona hasłem. Aby ją zobaczyć, proszę poniżej wprowadzić hasło:

Hasło:

Zatwierdź

- Zostaną Państwo przeniesieni do następującego widoku. Teraz już można zaprosić uczniów na salę.

Czas na zakończenie testu - 40 minut.



2025 TEST OLIMPIADA ZDROWIA - SZKOŁA ŚREDNIA

Dzień dobry,

to jest Twój test Olimpiady Zdrowia PCK. Przed Tobą szkolne eliminacje. Pamiętaj, by dokładnie czytać pytania. Test jest ograniczony czasowo. Na wszystkie pytania masz dokładnie 40 minut. Po zakończeniu testu moduł zamknie się automatycznie.

Pytania o numerach 1-20 to pytania jednokrotnego wyboru, pytania numer 21-40 to pytania wielokrotnego wyboru.

Złóżmy Ci powożenie!

Zespół Olimpiady PCK

Start



- Poinstruj uczniów przed przejściem do kolejnego kroku.

Przedstaw im główne zasady testu:

- Czas trwania 40 minut
- Test składa się z 40 pytań. **Pierwsze 20 pytań wyświetlanych na teście (od 1 do 20) to pytania jednokrotnego wyboru, kolejne 20 pytań (od 21 do 40) to pytania wielokrotnego wyboru (z możliwą jedną lub kilkoma prawidłowymi odpowiedziami).**
- W trakcie trwania testu można wrócić do poprzednich pytań nawigacją na dole strony i zmienić odpowiedź zaznaczając inną wybraną
- *Nawigacja wygląda jak poniżej*

Poprzednie pytanie

Zakończ

Następne pytanie

- W trakcie testu na górze pojawia się licznik czasu
- Rozpoczęcie testu - należy podać: imię nazwisko, datę urodzenia i „KOD szkoły” który należy uczniom podać oraz wybrać rodzaj szkoły (podstawowa/ średnia)
- **Po ostatnim pytaniu, gdy uczeń naciśnie przycisk „Zakończ” powinien podnieść rękę a koordynator podchodzi i wpisuje wynik w Zbiorczej karcie wyników etapu szkolnego – załącznik nr.1**

- Poniżej widok do wpisania danych

Wypełnij starannie poniższe pola. Dzięki temu będziemy wiedzieli kto dokładnie wykonał test. Pamiętaj, że tylko pierwszy arkusz testowy ma znaczenia, dlatego nie wykonuj testu powtórnie.

Wpisz specjalny cyfrowy kod Twojej szkoły

Wpisz specjalny cyfrowy kod Twojej szkoły

Rodzaj szkoły

Rodzaj szkoły

Imię i nazwisko uczestnika

Imię i nazwisko uczestnika

Data urodzin uczestnika

Data urodzin uczestnika

Następne pytanie



- Poniżej widok po rozpoczęciu testu

Zabezpieczone: Test z wiedzy dla szkół średnich 2025

Uwaga, kończy Ci się czas! 39:51

1 / 40

Hormonem podwyższającym stężenie glukozy we krwi jest:

glukagon	glikogen
kortyzol	insulina

- Poniżej widok wygenerowany po ostatnim pytaniu – w tym widoku uczeń podnosi rękę a Ty podchodzisz i spisujesz wynik (w tym wypadku 8 punktów) wyniki wpisujesz w „Zbiorczej karty wyników etapu szkolnego”

Mój profil O olimpiadzie Baza Kodów Szkół 2023 Strefa dla szkół Strefa dla ucznia Partnerzy Kontakt [Logowanie](#)

Zabezpieczone: Test z wiedzy dla szkół średnich 2025

Dziękujemy za rozwiązania testu - podaj swój wynik Nauczycielowi

Twój wynik: 8 / 40

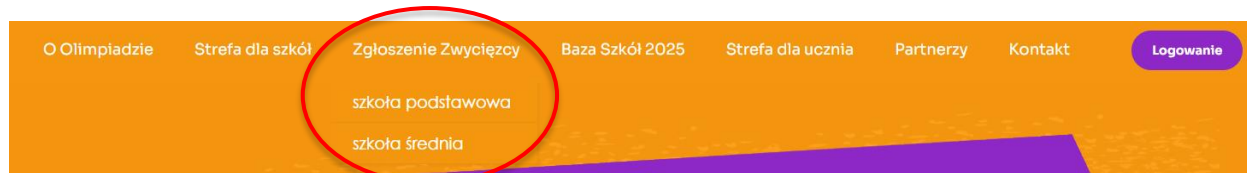
Wyjście

6. Dogrywka

- W przypadku gdy najwyższą liczbę punktów osiągnie więcej niż jeden uczeń z Twojej szkoły a liczba tych punktów jest równa lub większa niż 10 należy przeprowadzić dogrywkę.
- Ponieważ testy możesz przeprowadzać przez kilka dni pomocnym narzędziem będzie „Zbiorcza karta wyników etapu szkolnego – załącznik nr.1” w której będziesz miał wyniki wszystkich uczniów ze wszystkich dni i będziesz mógł wyselekcjonować zwycięzcę lub uczniów z którymi przeprowadzisz dogrywkę.
- **Dogrywkę przeprowadzasz z wybranymi uczniami w formie testu pisemnego. Wzór testów dla uczniów stanowi Załącznik nr 2.** „PYTANIA_ETAP_SZKOLNY_DOGRYWKA_2025_WERSJA DLA UCZNIÓW”.
- **Jest to dodatkowe 12 pytań wielokrotnego wyboru na który uczniowie mają 20 minut.**
- **Materiałem do weryfikacji wyników testów jest Załącznik nr. 3** ”PYTANIA_ETAP_SZKOLNY_DOGRYWKA_2025_WERSJA DLA NAUCZYCIELI Z ODPOWIEDZIAMI” na którym mają Państwo zaznaczone prawidłowe odpowiedzi, jest to oczywiście dokument tajny tylko do użytku koordynatora.
- **Najpóźniej do 30 listopada należy wyłonić zwycięzcę a jego dane przesłać za pomocą formularza on-line „Zgłoszenie zwycięzcy etapu szkolnego” (informacje w punkcie 7)**

7. Formularz - Zgłoszenie zwycięzcy etapu szkolnego

- W tym roku Zgłoszenie Zwycięzcy etapu szkolnego będzie odbywać się za pomocą formularza on-line (prosimy nie wysyłać e-mali ze zgłoszeniami na kontakt@olimpiadazdrowiapck.pl)
- Aby zgłosić zwycięzcę po etapie szkolnym należy po zalogowaniu w menu wybrać w menu „Zgłoszenie Zwycięzcy” i odpowiednio w podmenu: szkoła podstawowa lub szkoła średnia.



- Zostaną Państwo przeniesieni do widoku

Zgłoszenie zwycięzcy etapu szkolnego – szkoły średnie

UZUPEŁNIJ DANE ZWYCIĘZCY SZKOŁY ŚREDNIEJ

Imię i nazwisko zwycięzcy

Liczba punktów

DANE SZKOŁY

Dane pobierane automatycznie z profilu użytkownika

Kod szkoły

Nazwa szkoły

Województwo

Miejscowość

Ulica

Numer

Imię i Nazwisko koordynatora

Adres e-mail koordynatora

Telefon koordynatora

Wyślij

- W przypadku zgłoszenia więcej niż jednego zwycięzcy (punkt 3, podpunkt d) należy przesłać dane i wyniki zwycięzców na adres e-mail: kontakt@olimpiadazdrowiapck.pl



8. Wsparcie techniczne, pytania dotyczące etapu szkolnego

- Do Państwa dyspozycji jest infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 15:00 **Numer infolinii to: 502 787 907**
- Jesteśmy również do Państwa dyspozycji pod adresem e-mail: kontakt@olimpiadazdrowiapck.pl

Notatki

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....