

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 XXXIII edycji Olimpiady organizowanej w roku szkolnym 2025/2026.
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 **Jeronimo 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 „Szkolą” lub „Szkolami”.

§ 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 kilkuetapowym i obejmuje:

- 1) etap szkolny organizowany w dniach **12 -26 listopada 2025 roku** przez Szkoły;
- 2) etap rejonowy/strefowy organizowany **14 stycznia 2026 roku** przez Oddziały Rejonowe PCK;
- 3) etap okręgowy organizowany **10 kwietnia 2026 roku** przez Oddziały Okręgowe PCK;
- 4) finał ogólnopolski organizowany w dniach **15-17 maja 2026 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 wyróżnionym 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.

§ 5

Rekrutacja do udziału w Olimpiadzie

1. Olimpiada 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. Zgłaszanie placówek odbywa się przez wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie internetowej 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" na stronie 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, HPV) i cywilizacyjnym;
- 8) dbania o higienę jamy ustnej;

- 9) dbania o środowisko naturalne;
- 10) zasad przeciwdziałania marnowaniu żywności i surowców;
- 11) podstawowych wiadomości o ruchu czerwono kręskim.

§ 7

Zasady organizacji etapu szkolnego Olimpiady

1. Podczas etapu szkolnego zadaniem uczestników jest rozwiązanie testu online na stronie Olimpiady, składającego się z 40 pytań testowych (zarówno z jedną poprawną odpowiedzią, jak i pytań wielokrotnego wyboru). Na wykonanie testu przeznaczają się 40 minut.
2. Po przeprowadzeniu etapu szkolnego, jednak nie później niż do 10 grudnia 2025 roku, Koordynator Olimpiady po zalogowaniu się na stronie Olimpiady uzyska informacje o liczbie zdobytych punktów przez poszczególnych uczestników Olimpiady ze Szkoły i osobie, która została zakwalifikowana do etapu rejonowego. Aby przejść do kolejnego etapu Olimpiady (ewentualnie dogrywki), uczeń musi zdobyć minimum 10 punktów.
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 przysyłając taką informację na adres kontakt@olimpiadazdrowiapck.pl.
4. Do etapu rejonowego Olimpiady zostaje zakwalifikowany uczestnik z największą liczbą punktów.
5. W przypadku remisu uczniów którzy osiągną bardzo wysokie wyniki (powyżej 35 punktów), organizator dopuszcza możliwość klasyfikacji więcej niż jednego ucznia z danej placówki.

§ 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 wielokrotnego wyboru). Na wykonanie testu przeznaczają się 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 przesać do Oddziału Okręgowego PCK w terminie 3 dni roboczych od zakończenia etapu.
5. Koszty organizacji etapu rejonowego/strefowego 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 50 pytań testowych (zarówno jednokrotnego i wielokrotnego wyboru, jak i pytań o charakterze „prawda-fałsz”). Na wykonanie testu przeznaczają się 50 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. Tematem przewodnim akcji prozdrowotnej jest „Zdrowie to nie tylko ciało, ale i umysł, czyli zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży”.
3. 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).
4. Dokumentacja, o której mowa powyżej, powinna być wydrukowana w formacie A4 i zawierać dokładny opis akcji prozdrowotnej, w tym opis jej założeń, przebiegu akcji, informację o grupie odbiorców, ewentualne ankiety, ewaluację oraz elementy dodatkowe, takie jak: zdjęcia z przeprowadzonych działań. Wszystkie strony winny być ponumerowane. Strona tytułowa musi zawierać tytuł akcji prozdrowotnej, imię i nazwisko ucznia oraz dokładny adres szkoły, imię i nazwisko opiekuna merytorycznego. Na ostatniej stronie należy umieścić wykaz literatury, z której uczestnik korzystał podczas przygotowywania akcji. Do dokumentacji można dołączyć prezentacje multimedialne i filmy, które były używane podczas spotkań w ramach akcji. Pliki multimedialne powinny być zapisane na dołączonym do opisu akcji pendrive. Wszystkie strony opisu powinny być ze sobą trwale połączone.
5. Do Olimpiady można zgłaszać jedynie akcje prozdrowotne nigdzie dotąd niepublikowane i nienagradzane, których autorem jest uczestnik etapu okręgowego Olimpiady. Do dokumentacji należy dołączyć oświadczenie, że niniejsza akcja została wymyślona i przeprowadzona przez ucznia.
6. Akcja prozdrowotna oceniana jest przez Jury Olimpiady zgodnie z kryteriami oceny akcji prozdrowotnej stanowiącymi załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu.
7. Wszystkie prace dokumentujące akcje prozdrowotne powinny zostać dostarczone osobiście lub pocztą do biura właściwego Oddziału Okręgowego PCK minimum na 10 dni roboczych przed etapem okręgowym Olimpiady.
8. 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.
9. Jeżeli więcej niż jedna osoba uzyska taką samą, najwyższą liczbę punktów należy przeprowadzić dogrywkę między tymi osobami.
10. Protokół z przebiegu etapu okręgowego Olimpiady wraz z załącznikami (zgodami RODO) należy przesać do Biura Zarządu Głównego PCK w terminie 14 dni roboczych od dnia zakończenia tego etapu.
11. Całą dokumentację (w wersji papierowej) 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 **30 kwietnia 2026 roku**. Polski Czerwony Krzyż nie ponosi odpowiedzialności za działania operatora/kuriera za pośrednictwem, którego zwycięzca etapu okręgowego przesyła dokumentację, o której mowa powyżej.
12. 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 testu przeznaczają się 70 minut;
 - 2) ocenę zaprezentowanej osobiście przez uczestnika akcji prozdrowotnej ocenianej w ramach etapu okręgowego Olimpiady.
3. Na wykonanie zadania, o którym mowa w ust. 2 pkt 2, przeznaczają się 15 minut na każdego uczestnika, w tym 10 minut na prezentację akcji przez uczestnika i 5 minut na pytania Jury Olimpiady.
4. Akcja prozdrowotna oceniana jest zgodnie z kryteriami oceny akcji prozdrowotnej stanowiącymi załącznik nr 2 do niniejszego Regulaminu.
5. Uczestnik musi przygotować prezentację multimedialną akcji prozdrowotnej, na podstawie której będzie omawiał przygotowany temat. Prezentacja może być podparta filmami z przeprowadzonych działań.
6. Zwycięzcą Olimpiady zostaje uczestnik, który uzyska największą sumaryczną liczbę punktów ze wszystkich zadań finałowych, w swojej kategorii wiekowej.
7. 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.
8. Uczestnicy finału przyjeżdżają na finał Olimpiady wraz z opiekunami: nauczycielami przygotowującymi uczniów do Olimpiady lub rodzicami/opiekunami prawnymi.
9. 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 którego 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, specjalista w dziedzinie zdrowia człowieka;
- 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 (finału) 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.
5. Oświadczenie dotyczące praw autorskich akcji