



XII Dzielnicowy Konkurs Multimedialny dla klas IV-VIII *„Żyję zdrowo, czyli jak?”*

Szkoła Podstawowa nr 86 im. Bronisława Czecha w Warszawie ul. Koryncka 33 serdecznie zaprasza uczniów z Dzielnicy Wawer do udziału w **XII Dzielnicowym Konkursie Multimedialnym** pt. *„Żyję zdrowo, czyli jak?”*

Zadaniem uczestnika konkursu jest opracowanie komputerowych prezentacji, strony internetowej, animacji, projektu w Scratchu, fotocastu lub filmu na podany temat.

CELE KONKURSU

- Promowanie zdrowego stylu życia
Zachęcenie uczniów do poznawania i stosowania na co dzień zasad zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, higieny psychicznej i dbałości o dobre samopoczucie.
- Kształtowanie świadomości prozdrowotnej
Rozwijanie umiejętności świadomego podejmowania decyzji, które mają wpływ na zdrowie – zarówno fizyczne, jak i emocjonalne.
- Rozwijanie kreatywności i kompetencji cyfrowych
Doskonalenie umiejętności tworzenia materiałów multimedialnych (filmów, prezentacji, animacji, infografik), a także twórczego korzystania z technologii.
- Wzmacnianie umiejętności komunikacji i pracy projektowej
Uczenie młodzieży jasnego przekazywania informacji, argumentowania oraz planowania i realizacji projektów.
- Inspirowanie do poszukiwania rzetelnych źródeł informacji
Zachęcenie uczniów do korzystania z wiarygodnych materiałów naukowych i edukacyjnych na temat zdrowia.
- Budowanie odpowiedzialności za własne zdrowie
Uświadamianie, że codzienne wybory i nawyki mają realny wpływ na kondycję organizmu i jakość życia.
- Kształtowanie postaw prospołecznych
Wspieranie idei dzielenia się wiedzą z innymi, promowania zdrowych nawyków w środowisku szkolnym i lokalnym.

TEMATYKA PRAC

Prace powinny odpowiadać na pytanie: *„Żyję zdrowo, czyli jak?”* i dotyczyć np.:

- zasad zdrowego odżywiania i nawyków żywieniowych,
- aktywności fizycznej i bezpiecznego ruchu,
- higieny snu i odpoczynku,
- dobrostanu psychicznego, radzenia sobie ze stresem,
- profilaktyki (m.in. higiena, postawa, ekran/telefon, ergonomia),
- kształtowania prozdrowotnych rytuałów dnia codziennego.

FORMY PRAC (multimedia)

Dopuszczalne formy (do wyboru jedna):

- **Film** (reportaż, wywiad, fabuła, vlog, tutorial) – do **5:00 min.**
- **Prezentacja multimedialna** (np. PowerPoint/Canva/Genially) – **10–15 slajdów** + narracja lektorska lub podpisy.
- **Animacja** – do **3:00 min.**
- **Projekt w Scratchu**
- **Podcast / słuchowisko** – do **3:00 min.**
- **Infografika interaktywna** lub **strona/mikro-witryna** – do 1 strony przewijanej (link + eksport do PDF, jeśli możliwe).
- **Formaty plików:**
 - wideo: MP4 (H.264), rozd. min. 720p;
 - audio: MP3/WAV;
 - prezentacje: PPTX/PDF;
 - infografika/strona: link + PDF/PNG;
 - animacje: MP4/GIF (z opisem).
- **Rozmiar pliku:** do **300 MB** (w przypadku linków – zapewnić publiczny dostęp).
- **Nazwa pliku:** szkoła_klasa_imię i nazwisko
- Materiały dźwiękowe i graficzne **bezpieczne i legalne:** własne lub z licencją (np. CC BY). Źródła należy podać na końcu pracy / w osobnym pliku TXT/PDF.

WARUNKI UCZESTNICTWA

- Konkurs ma charakter otwarty, mogą w nim wziąć udział pojedyncze osoby.
- Warunkiem uczestnictwa jest zamieszkanie na terenie Dzielnicy Wawer oraz wiek 9 -15 lat.
- Prace mogą być zgłaszane przez uczniów klas 4-8.
- Konkurs składa się z 1 etapu.
- Uczestnicy przygotowują samodzielnie pracę na podany temat.
- Termin nadsyłania prac upływa **15 maja 2026 r.**
- Praca, którą należy nadesłać na konkurs powinna być przesłana na e-maila na adres sp86warszawa@gmail.com. Pracę powinno dać się odtworzyć na typowym komputerze PC w systemie Windows, niewymagającym instalacji specjalistycznego oprogramowania.
- Prace niespełniające wymagań technicznych lub bez zgód nie będą oceniane.
- Ocenie podlegają prace z opisanym plikiem (imię, nazwisko, adres szkoły) oraz dołączonym oświadczeniem *zał. 1*
- Autor ma prawo zgłosić do konkursu tylko jedną pracę.
- Plik z pracą na konkurs należy przysyłać na e-mail sp86warszawa@gmail.com w temacie wpisując

KONKURS MULTIMEDIALNY 2026_ numer szkoły_imię i nazwisko_klasa

np. KONKURS MULTIMEDIALNY 2026_SP86_Jan Nowak_7

- Do każdego pliku z pracą należy dołączyć podpisane i zeskanowane oświadczenie (zgoda rodzica) *zał.1* oraz informację o nauczycielu (imię i nazwisko), pod którego kierunkiem została wykonana praca.

KRYTERIA OCENIANIA

- Zgodność z tematem – 0–10 pkt.
- Merytoryka i rzetelność źródeł – 0–10 pkt (poprawność, aktualność, bibliografia/odniesienia).
- Kreatywność i oryginalność ujęcia – 0–10 pkt.

- Jakość techniczna (obraz/dźwięk/montaż/typografia) – 0–10 pkt.
- Komunikatywność i wpływ na odbiorcę (czytelność przekazu, inspiracja do działania) – 0–10 pkt.

JURY

- W skład jury wchodzi nauczyciele informatyki oraz edukacji zdrowotnej.
- Jury zastrzega sobie prawo do przyznania wyróżnień, ex aequo oraz nieprzyznania danej nagrody, jeśli poziom nie spełni kryteriów.

PRAWA AUTORSKIE I WIZERUNEK

- Uczestnik oświadcza, że praca jest **samodzielna** i nie narusza praw osób trzecich.
- Wykorzystane materiały (muzyka, grafiki, zdjęcia) muszą mieć **legalną licencję**; źródła należy wskazać.
- Zgłaszający udziela Organizatorowi **nieodpłatnej licencji niewyłącznej** na prezentację pracy w materiałach szkoły (strona www, media społecznościowe, wystawy) w celach edukacyjnych i promocyjnych, z podaniem autorstwa.
- W przypadku wykorzystania wizerunku osób trzecich wymagane są **zgody opiekunów prawnych** osób niepełnoletnich lub samych pełnoletnich zainteresowanych.

OCHRONA DANYCH (RODO)

- Dane przetwarzane są w celu organizacji i rozstrzygnięcia konkursu oraz publikacji wyników (podstawa: zgoda uczestnika/opiekuna).
- Dane będą przechowywane do czasu rozliczenia konkursu i archiwizacji szkolnej dokumentacji.
- Uczestnikom przysługuje prawo dostępu do danych, ich sprostowania oraz wycofania zgody.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA I ETYKI

- Treści muszą być **bezpieczne, odpowiednie dla wieku** i wolne od lokowania produktów oraz treści dyskryminujących.
- Zakaz używania niebezpiecznych praktyk zdrowotnych; prezentowane ćwiczenia powinny być **dostosowane** do możliwości uczniów, z zachowaniem zasad BHP.
- W pracach nie promujemy diet restrykcyjnych, suplementacji bez konsultacji z dorosłymi/ekspertem ani zachowań ryzykownych.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Zgłoszenie pracy oznacza akceptację niniejszego regulaminu.
- Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian (niepogarszających sytuacji uczestników); aktualny regulamin będzie publikowany w miejscu ogłoszenia konkursu.
- W sprawach nieuregulowanych decyduje Organizator.

NAGRODY I WYRÓŻNIENIA

Jury biorąc pod uwagę kryteria oceny prac, przyzna trzy nagrody główne oraz wyróżnienia.

DODATKOWE INFORMACJE

- O wynikach konkursu laureaci zostaną poinformowani odrębnym pismem przesłanym mailem do szkoły uczestnika do 12.06.2026 r. Informacje te będą również zamieszczone na stronie internetowej naszej szkoły <http://sp86.eduwarszawa.pl>

- Nadesłane prace staną się własnością organizatorów i nie będą zwracane autorom. Autorzy prac zobowiązują się do przeniesienia praw autorskich na organizatora konkursu. Organizator będzie mógł w sposób nieograniczony, nie naruszając praw autorskich wykorzystać prace wraz z ich publicznym odtwarzaniem i kopiowaniem na dowolnych nośnikach elektronicznych.
- Zaświadczenia wydajemy opiekunom nadzorującym tylko prace nagrodzone i wyróżnione.

Powodzenia!

Opracowały: M. Mikusek-Hoang, M. Karwowska, B.Jasinowicz