

# I edycja konkursu plastyczno-fotograficznego

## "Sałatkowy zawrót głowy - zasady zdrowego odżywiania"

Serdecznie zapraszamy do udziału  
w ogólnopolskim konkursie plastyczno-fotograficznym



Mądrość racjonalnego odżywiania polega na zachowaniu równowagi w przyjmowaniu poszczególnych składników pokarmowych. Ani nadmiar, ani niedobór pożywienia nie jest korzystny ze zdrowotnego punktu widzenia.

Specjaliści do spraw żywienia człowieka nie bez powodu zachęcają do spożywania kilku porcji warzyw dziennie. Chrupiąca sałatka nie tylko cieszy oko różnorodnością barw poszczególnych warzyw. To istna bomba witaminowa, która wywiera niezwykle korzystny wpływ na nasz organizm. Czy kiedykolwiek zastanawialiście się nad tym, jakie korzyści wynikają z obecności w codziennej diecie sałatek?

- Jedzenie sałatek zapobiega zaparciom - warzywa to cenne dla zdrowia produkty obfitujące w błonnik pokarmowy. Składnik ten odgrywa ważną rolę w organizmie człowieka, gdyż pobudza pracę jelit, a tym samym zmniejsza ryzyko wystąpienia uciążliwych zaparć czy nieprzyjemnych wzdęć.
- Jedzenie sałatek zmniejsza ryzyko chorób nowotworowych - czy wiedzieliście, że regularne spożywanie sałatek warzywnych może uchronić twój organizm przed chorobami nowotworowymi? Zawarte w ich składzie potężne przeciwutleniacze hamują niekontrolowane namnażanie się komórek rakowych.
- Jedzenie sałatek zmniejsza ryzyko ataku serca - rozmaite publikacje naukowe potwierdzają, że dieta bogata w warzywa i owoce może uchronić człowieka przed schorzeniami serca, w tym również przed zawałem serca. Obecność sałatek w diecie może zatem znacząco przedłużyć, a także poprawić jakość twojego życia.

Argumenty przemawiające na korzyść jedzenia sałatek są powalające. Zgodzicie się z nami?

Każdego dnia jedzcie kilka porcji warzyw dziennie. Sałatki znajdziecie w każdej restauracji i w większości sklepów spożywczych. Możecie również przygotować ulubioną sałatkę z gotowego przepisu w zaledwie 5 minut.

Jedząc regularnie sałatki, będziecie przez długi czas odczuwać sytość, a to z kolei zmniejszy twój apetyt na podjadanie między posiłkami. To idealny sposób na zdrowy styl życia..

Nasza szkoła chcąc rozpowszechnić zdrowy i racjonalny sposób odżywiania organizuje konkurs pn. "Sałatkowy zawrót głowy - zasady zdrowego odżywiania", do którego serdecznie zaprasza wszystkich uczniów klas I - III.

Regulamin konkursu:

1. Organizatorem konkursu jest **Szkoła Podstawowa nr 5 im. UNICEF** mieszcząca się przy ulicy Franciszkańskiej 102 w Koszalinie (zwana dalej „Organizatorem”).

2. Koordynatorki konkursu: Magda Kos, Agnieszka Krawczak.

3. Konkurs przeznaczony jest dla uczniów klas I - III i ich rodziców/opiekunów - praca rodzinna.

4. Każda szkoła może przekazać tylko **jedną pracę**. Praca musi zawierać metryczkę:

Imię i nazwisko autora pracy:.....

Wiek autora, klasa:.....

Imię i nazwisko opiekuna:.....

Adres i telefon placówki:.....

Do każdej pracy należy dołączyć oświadczenia o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych rodzica i ucznia oraz nauczyciela (załączniki nr 1 i 2 do niniejszego regulaminu).

Prace bez tych informacji nie będą oceniane.

5. Prace konkursowe przechodzą na własność organizatora.

6. Konkurs polega na wykonaniu sałatki (owocowej lub warzywnej) i sfotografowaniu jej i wykonaniu ramki do zdjęcia (dowolną techniką) – format pracy A4, która zawierać ma przepis sfotografowanej sałatki.

7. Termin dostarczenia prac **29 kwietnia 2022 r. Prace dostarczone po terminie nie będą przyjmowane.**

8. Organizator zastrzega sobie prawo do wykluczenia z udziału w konkursie tych osób, które nie przestrzegają postanowień *Regulaminu*.

9. Wyłonienie zwycięzców konkursu nastąpi **9 maja 2022 r.** Przy ocenie prac konkursowych komisja będzie brać pod uwagę w równym stopniu następujące kryteria:

a. estetyczne wykonanie;

b. interesujący, oryginalny pomysł;

c. wkład pracy;

d. walory zdrowotne proponowanych potraw.

10. Decyzja Komisji o przyznaniu nagrody jest ostateczna i nieodwołalna.

11. Ogłoszenie zwycięzców konkursu nastąpi do dnia 13 maja 2019 r. na stronie internetowej Organizatora konkursu. Nagrody zostaną wysłane pocztą.

12. Kontakt sekretariat - 094 343 24 84 e-mail sekretariat - sekretariat@sp5koszalin.

Serdecznie zapraszamy

OŚWIADCZENIE

Zgoda rodzica (opiekuna prawnego) na udział dziecka w konkursie plastyczno-fotograficznym „SALATKOWY ZAWRÓT GŁOWY” organizowanym przez Szkołę Podstawową nr 5 im. UNICEF w Koszalinie.

1. Wyrażam zgodę na udział w konkursie mojego dziecka:

.....  
(imię i nazwisko, klasa)

.....  
(nazwa i adres szkoły)

.....  
(dane rodzica/opiekuna: imię i nazwisko)

2. Wyrażam/nie wyrażam\* zgodę/y na przetwarzanie przez organizatorów danych osobowych mojego dziecka oraz moich (podanych powyżej) w celu organizacji konkursu plastyczno - fotograficznego „SAŁATKOWY ZAWRÓT GŁOWY”.

3. Wyrażam/nie wyrażam\* zgodę/y na zamieszczenie danych osobowych mojego dziecka na stronie internetowej i portalach społecznościowych organizatora konkursu, w szczególności informujących o jego wynikach.

4. Wyrażam/nie wyrażam\* zgodę/y na wielokrotne, nieodpłatne i nieograniczone w czasie publikowanie stworzonej przez moje dziecko pracy konkursowej na stronie internetowej i portalach społecznościowych organizatora konkursu.

5. Oświadczam, że wiem iż wyrażone powyżej zgody mogą być w dowolnym momencie odwołane.

6. Oświadczam, że zostałam/em poinformowana/y o tym, że:

1) Administratorem danych osobowych moich i mojego dziecka jest Szkoła Podstawowa nr 5 im. UNICEF w Koszalinie, adres siedziby ul. Franciszkańska 102, 75-255 Koszalin.

2) Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych możliwy jest pod adresem email [iod@zeto.koszalin.pl](mailto:iod@zeto.koszalin.pl) lub pod adresem administratora.

3) Dane osobowe przetwarzane będą w celu organizacji konkursu plastyczno-fotograficznego „SAŁATKOWY ZAWRÓT GŁOWY” na podstawie zgody (art. 6 ust. 1 lit. a) Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE).

4) Dane osobowe przetwarzane będą bezterminowo.

5) Posiadam prawo do żądania od administratora dostępu do danych osobowych, prawo do ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia ich przetwarzania.

6) Jeżeli uważam, że przetwarzanie danych narusza przepisy RODO, mam prawo wniesienia skargi do Urzędu Ochrony Danych w związku z przetwarzaniem danych osobowych przez administratora (adres siedziby: ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa) 7) Podanie danych osobowych moich i mojego dziecka jest dobrowolne, przy czym niezbędne do udziału dziecka w konkursie.

8) Administrator nie zamierza przekazywać podanych danych osobowych do państwa trzeciego, ani do organizacji międzynarodowych.

9) Dane osobowe nie będą podlegały profilowaniu.

.....  
(data)

.....  
(czytelny podpis rodzica/opiekuna ) \*

OŚWIADCZENIE

Zgoda nauczyciela na przetwarzanie jego danych w związku z konkursem plastyczno-fotograficznym „SAŁATKOWY ZAWRÓT GŁOWY” organizowanym przez Szkołę Podstawową nr 5 im. UNICEF w Koszalinie.

1. Moje dane osobowe:

.....  
(imię i nazwisko)

.....  
(nazwa i adres szkoły)

.....  
2. Wyrażam/nie wyrażam\* zgodę/y na przetwarzanie przez organizatorów moich danych osobowych (podanych powyżej) w celu organizacji konkursu plastyczno-fotograficznego „SAŁATKOWY ZAWRÓT GŁOWY”.

3. Wyrażam/nie wyrażam\* zgodę/y na zamieszczenie moich danych osobowych na stronie internetowej i portalach społecznościowych organizatora konkursu, w szczególności informujących o jego wynikach.

4. Oświadczam, że wiem iż wyrażone powyżej zgody mogą być w dowolnym momencie odwołane.

5. Oświadczam, że zostałam/em poinformowana/y o tym, że:

1) Administratorem moich danych osobowych jest Szkoła Podstawowa nr 5 im. UNICEF w Koszalinie, adres siedziby ul. Franciszkańska 102, 75-255 Koszalin.

2) Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych możliwy jest pod adresem email [iod@zeto.koszalin.pl](mailto:iod@zeto.koszalin.pl) lub pod adresem administratora.

3) Dane osobowe przetwarzane będą w celu organizacji konkursu plastyczno-fotograficznego „SAŁATKOWY ZAWRÓT GŁOWY” na podstawie zgody (art. 6 ust. 1 lit. a) Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE).

4) Dane osobowe przetwarzane będą bezterminowo.

5) Posiadam prawo do żądania od administratora dostępu do danych osobowych, prawo do ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia ich przetwarzania.

6) Jeżeli uważam, że przetwarzanie danych narusza przepisy RODO, mam prawo wniesienia skargi do Urzędu Ochrony Danych w związku z przetwarzaniem danych osobowych przez administratora (adres siedziby: ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa).

7) Podanie moich danych osobowych jest dobrowolne.

8) Administrator nie zamierza przekazywać moich danych osobowych do państwa trzeciego ani do organizacji międzynarodowych.

9) Dane osobowe nie będą podlegały profilowaniu .

.....  
(data)

.....  
(czytelny podpis nauczyciela)