

## REGULAMIN SZKOLNEGO KONKURSU PLASTYCZNEGO „MOJE SPOSOBY NA WYCISZENIE”

### I. Organizator konkursu

Organizatorem konkursu jest **Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Majdanie Nepryskim**.  
Konkurs ma zasięg **szkolny**.

### II. Cele konkursu

- Uświadamianie uczniom znaczenia ciszy i spokoju dla dobrego samopoczucia, koncentracji oraz relacji z innymi.
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i regulowania emocji, w tym radzenia sobie ze stresem i napięciem.
- Zachęcanie dzieci do poszukiwania własnych, pozytywnych sposobów na wyciszenie i relaks.
- Kształtowanie postaw sprzyjających dbaniu o zdrowie psychiczne i emocjonalne.
- Rozwijanie kreatywności, wyobraźni i ekspresji artystycznej uczniów.
- Uwrażliwianie na potrzeby innych oraz promowanie życzliwej, spokojnej atmosfery w szkole.
- Wspieranie działań profilaktycznych i wychowawczych szkoły związanych z kulturą zachowania i ograniczaniem hałasu.

### III. Uczestnicy konkursu

Konkurs adresowany jest do uczniów klas IV–VIII Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Majdanie Nepryskim. Przewidziano dwie **kategorie wiekowe**:

- **Kategoria I:** uczniowie klas IV–VI,
- **Kategoria II:** uczniowie klas VII–VIII.

### IV. Tematyka konkursu

Temat konkursu:

**„Moje sposoby na wyciszenie”.**

Prace plastyczne powinny przedstawiać **sposoby wyciszania się i odpoczynku**, w szczególności:

- czynności, które pomagają się uspokoić (np. czytanie, rysowanie, słuchanie muzyki, spacer, kontakt z naturą),
- miejsca kojarzące się z ciszą i spokojem (np. las, łąka, domowy kącik wyciszenia, biblioteka),
- emocje towarzyszące wyciszeniu (spokój, radość, bezpieczeństwo),
- sytuacje szkolne lub domowe, w których cisza i spokój są ważne,
- własne pomysły uczniów na radzenie sobie z hałasem i nadmiarem bodźców.

### V. Warunki uczestnictwa

1. Każdy uczestnik może zgłosić **jedną, samodzielnie wykonaną pracę plastyczną**.  
W Konkursie nie mogą brać udziału prace zbiorowe.
2. Udział w Konkursie jest bezpłatny.
3. Technika wykonania: dowolna (np. rysunek, malarstwo, kolaż, grafika, techniki mieszane).
4. Format pracy: maksymalnie **A3** (pion lub poziom).
5. Prace należy podpisać **czytelnie na odwrocie**:
  - imię i nazwisko autora,
  - klasa,
6. Prace konkursowe należy dostarczyć do dnia **06.02.2026 r.** do pedagoga specjalnego lub psychologa (gabinety na II piętrze).

### VI. Kryteria oceny prac

Prace będą oceniane przez komisję konkursową powołaną przez organizatora według następujących kryteriów:

- zgodność z tematem konkursu,
- pomysłowość i oryginalność ujęcia tematu,
- samodzielność wykonania pracy,
- walory artystyczne i estetyczne.

### VII. Nagrody

1. Laureaci otrzymają **dyplomy i nagrody rzeczowe**, a ich prace zostaną zaprezentowane na **wystawie pokonkursowej** oraz na stronie internetowej szkoły.
2. Organizator zastrzega sobie prawo przyznania nagród rzeczowych i wyróżnień zgodnie z decyzją podziału zaproponowaną przez Komisję Konkursową.
3. Nagrody rzeczowe nie podlegają zamianie na inne, ani zamianie na ekwiwalent pieniężny.

#### **VIII. Ogłoszenie wyników**

1. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone podczas apelu Samorządu Uczniowskiego podsumowującego I półrocze.

#### **IX. Postanowienia końcowe**

1. Udział w konkursie jest równoznaczny z akceptacją niniejszego regulaminu.
2. Prace niespełniające wymogów formalnych lub zgłoszone po terminie nie będą brane pod uwagę.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do bezpłatnego wykorzystania prac w celach promujących działalność szkoły.
4. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem decyzje podejmuje organizator konkursu.