

## ***Regulamin konkursu***

### ***"Zdrowy umysł – szczęśliwe życie"***

#### **Organizator i przedmiot konkursu:**

1. Organizatorem konkursu zwanym dalej „Organizatorem” jest Zespół Szkół Mechaniczno – Elektrycznych w Tarnowie, ul. Szujskiego 13.
2. Przedmiotem konkursu jest wykonanie plakatu po tytule: *„Zdrowy umysł – szczęśliwe życie ”* w formacie A4 techniką dowolną np.: rysunek, malarstwo, szkic, grafika komputerowa, fotografia, fotomontaż. Techniki można mieszać i łączyć ze sobą.

#### **Cel konkursu:**

Celem konkursu *„Zdrowy umysł – szczęśliwe życie ”* jest:

- promowanie znaczenia dbania o zdrowie psychiczne jako integralnej części zdrowego i szczęśliwego życia,
- zachęcenie do otwartej rozmowy na temat zdrowia psychicznego i zmniejszenie stereotypów oraz stygmatyzacji osób zmagających się z problemami psychicznymi,
- motywowanie społeczeństwa, szczególnie młodzieży, do podejmowania działań na rzecz poprawy własnego dobrostanu psychicznego, np. rozwijania umiejętności radzenia sobie ze stresem, pielęgnowania relacji czy szukania wsparcia, |
- stworzenie przestrzeni do twórczego wyrażania swoich emocji, myśli i idei w sposób artystyczny,
- ukazanie znaczenia takich elementów, jak aktywność fizyczna, odpoczynek, zdrowa dieta, rozwijanie pasji i budowanie wspierających relacji międzyludzkich
- budowanie wrażliwości na potrzeby innych osób, które mogą zmagać się z trudnościami psychicznymi.

#### **Czas trwania konkursu:**

Konkurs rozpocznie się 13.01.2025 roku i będzie trwał do 02.03.2025 roku

### **Warunki uczestnictwa:**

1. Do konkursu mogą przystąpić uczniowie Zespołu Szkół Mechaniczno – Elektrycznych w Tarnowie, ul. Szujskiego 13, którzy zapoznali się z niniejszym regulaminem i akceptują jego postanowienia.
2. Każdy uczestnik może zgłosić do konkursu jedną pracę będącą samodzielną realizacją uczestnika konkursu.
3. Udział w konkursie jest dobrowolny i bezpłatny.
4. Zgłoszenie się do udziału w konkursie jest równoczesnym oświadczeniem, że zgłaszający jest autorem swojej pracy i zgadza się w przypadku wyłonienia jego pracy na zamieszczenie jej na stronie internetowej Zespołu Szkół Mechaniczno – Elektrycznych w Tarnowie, ul. Szujskiego 13.

### **Wymagania konkursowe:**

Uczestnicy konkursu wykonują plakat pod tytułem: „*Zdrowy umysł – szczęśliwe życie*” w formacie A4 techniką dowolną np.: rysunek, malarstwo, szkic, grafika komputerowa, fotografia, fotomontaż. Techniki można mieszać i łączyć ze sobą. Plakat należy wydrukować, podpisać na odwrocie **Imię\_Nazwisko\_klasa**, opatrzyć foliową koszulką i dostarczyć do gabinetu psychologa lub pedagoga. Plik w formacie PNG lub JPG/JPEG zawierający projekt plakatu o maksymalnym rozmiarze 10 MB należy zapisać nadając mu nazwę **Imię\_Nazwisko\_klasa** a następnie przesłać na adres mailowy [a.zackiewicz@zsm.tarnow.pl](mailto:a.zackiewicz@zsm.tarnow.pl)

### **Wybór zwycięzców:**

Wyboru zwycięzców konkursu dokona komisja konkursowa złożona z przedstawicieli Organizatora w składzie: Aleksandra Zaczekiewicz, Małgorzata Cichoń, Dominika Duch, Renata Chlupka-Kosiba, Jolanta Dziadowiec, Tomasz Korczak.

Spośród nadesłanych projektów spełniających wymogi formalne określone w niniejszym regulaminie komisja konkursowa wyłoni trzy najlepsze prace i dwa wyróżnienia - komisja oceniać będzie: pomysłowość, oryginalność i zgodność z tematem. Prace zwycięzców zostaną opublikowane na stronie internetowej Zespołu Szkół Mechaniczno – Elektrycznych w Tarnowie, ul. Szujskiego 13.

## **Nagrody:**

**Laureaci otrzymają nagrody rzeczowe**

## **Postanowienia końcowe:**

- 1.** Wzięcie udziału w konkursie (przesłanie prac) jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na wykorzystywanie danych osobowych uczestnika zgodnie z przepisami Ustawy z 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych.
- 2.** Organizator nie ponosi odpowiedzialności prawnej za naruszenie praw autorskich osób trzecich przez uczestników konkursu.
- 3.** Niniejszy dokument jest jedynym dokumentem określającym zasady konkursu.
- 4.** Regulamin jest dostępny w siedzibie oraz na stronie internetowej Organizatora.
- 5.** We wszystkich sprawach nieobjętych niniejszym regulaminem decyduje Organizator o ile akty prawne wyższego rzędu nie stanowią inaczej.