**Regulamin konkursu "Samodyscyplina"**

1. **Organizator konkursu**  
   Konkurs "Samodyscyplina" organizowany jest przez nauczyciela Wychowania do życia w Rodzinie oraz Panią Pielęgniarkę.
2. **Cel konkursu**  
   Celem konkursu jest rozwijanie umiejętności samodyscypliny, odpowiedzialności oraz refleksji nad codziennymi działaniami, które pomagają w rozwoju osobistym, ale również wzmacniają zdrowie psychiczne, fizyczne i duchowe.
3. **Adresaci konkursu**  
   Konkurs skierowany jest do uczniów klas IV-VIII.
4. **Zasady udziału**  
   Aby wziąć udział w konkursie, uczestnicy muszą:
   * Codziennie przez co najmniej 2 tygodnie prowadzić dzienniczek samodyscypliny, zapisując:
     1. Jakie dobre rzeczy zrobili danego dnia.
     2. Które z tych rzeczy były zaplanowane.
     3. Które z tych rzeczy sprawiły, że stali się lepsi lub dzięki nim swiat stał się lepszy.
     4. Jakie emocje im towarzyszyły i czy są z siebie zadowoleni.
     5. Zaplanować działania na kolejny dzień.
   * Na zakończenie 14 dni ferii przygotować plakat lub slajd (np. w formie kolażu), na którym będą przedstawione działania, dzięki którym stali się lepszymi, zdolniejszymi osobami lub świat stał się lepszy.
5. **Kryteria oceny**  
   Oceny będą dokonywane na podstawie:
   * Systematyczności prowadzenia dzienniczka.
   * Wykonania plakatu lub slajdu.
   * Zaproszenia do udziału kolejnych osób
   * Kreatywności i staranności w przygotowaniu materiałów.
6. **Nagrody**  
   Dla najlepszych uczestników przewidziane są nagrody, które zostaną wręczone podczas apelu szkolnego. Nagrody będą przyznane w różnych kategoriach, np.:
   * Najbardziej kreatywny plakat.
   * Największy postęp w rozwoju samodyscypliny.
7. **Termin składania prac**  
   Uczestnicy muszą dostarczyć swoje plakaty/slajdy oraz dzienniczki do dnia 23 lutego 2025 roku.
8. **Postanowienia końcowe**
   * Konkurs ma charakter dobrowolny.
   * Uczestnicy zgadzają się na publikację swoich prac w szkole lub na stronie internetowej szkoły.
   * Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany regulaminu lub zasad konkursu, informując o tym uczestników.
9. **Kontakt**  
   W razie pytań prosimy o kontakt z nauczycielem: wkurowska@eduwarszawa.pl