

**Ewa Julia Kowalska, 15-letnia uczennica trzeciej klasy gimnazjalnej Szkoły Podstawowej nr 7 w Ciechanowie zajęła pierwsze miejsce - w kategorii szkół podstawowych i gimnazjów - w finale krajowym XXVI Ogólnopolskiej Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK, który odbył się w ostatnich dniach maja w Łodzi.**

## Ogólnopolska Olimpiada Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK

# Nasza Ewa najlepsza w kraju

Celem organizowanej przez PCK olimpiady jest wykształcenie wśród młodych ludzi potrzeby dbania o własne zdrowie oraz kształtowanie umiejętności niezbędnych do jego ochrony, a także inspirowanie ich do podejmowania na terenie szkoły lub poza nią różnych działań promujących zdrowy styl życia.

Do krajowego etapu olimpiady zakwalifikowanych zostało 16 uczniów, którzy wcześniej przebrnęli eliminacje szkolne i okazali się najlepsi na szczeblu wojewódzkim. Podczas trwającej trzy dni rywalizacji jej uczestnicy musieli rozwiązać test składający się ze stu pytań przygotowanych m.in. przez specjalistów w dziedzinie żywienia człowieka, zaprezentować jedną z przeprowadzonych w swoim lokalnym środowisku akcji prozdrowotnych i wykazać się praktyczną umiejętnością udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

- Jestem harcerką, więc autoprezentacja i symulacje nie sprawiły mi problemu. A dzięki przygotowaniu z panią Nowakowską poradziłam sobie także z testem, który oceniam jako naprawdę trudny. Odbyły się także warsztaty z zakresu pierwszej pomocy, na których mogliśmy porównać posiadane informacje, uporządkować wiedzę i przećwiczyć wymagane umiejętności, dzięki czemu wiedzieliśmy dokładnie za co i jak będziemy oceniani. Komisja składała się z sympatycznych osób, które były po stronie uczestników. Podczas oceniania akcji członkowie komisji żartowali, zadawali pytania i uważnie słuchali. Moim zdaniem to, co odróżnia tę olimpiadę od innych, to atmosfera. Wszyscy biorący



Od lewej: Jolanta Chetmińska z Zarządu Głównego PCK, Ewa Julia Kowalska, Krzysztofa Betz z firmy sponsorującej olimpiadę i Michał Siemiński, p.o. dyrektora Łódzkiego Oddziału Okręgowego PCK

w niej udział trzymali kciuki za pozostałych, wspieraliśmy się nawzajem. Olimpiada to nie tylko rywalizacja, ale przede wszystkim możliwość spędzenia czasu z fantastycznymi ludźmi z całej Polski. Mogliśmy o wszystkim porozmawiać z wolontariuszami PCK czy wyjść na miasto i zobaczyć pięknie oświetloną wieczorem Manufakturę, a także pospacerować ulicą Piotrkowską.

Bardzo się cieszę, że mogłam wziąć udział w tej olimpiadzie - powiedziała nam Ewa, która do ciechanowskiej Siódemki dojeżdża z Przasnysza.

W pierwszym etapie olimpiady nastolatka przeprowadziła - nietypową, ale najwyższą ocenioną przez ogólnopolską komisję konkursową - akcję prozdrowotną pod nazwą „Kap, kap, kap, jak kropelka zmieniał świat”.

- W tym roku obchodzimy stulecie odzyskania niepodległości przez Polskę. To ważna rocznica dla każdego Polaka. Każdy mieszkaniec naszego kraju chciałby jakoś pomóc ojczyźnie w tym szczególnym okresie. Akcja miała na celu zwrócenie uwagi na metody wspomagania realizacji wielkich celów przez każdego człowieka w miarę jego własnych możliwości, bo przecież kropla draży skalę. Jeżeli kilka osób, kilka kropelek zmieni coś w swoim życiu, np. zaczniesz zdrowieć się odżywiać, dbać o sprawność fizyczną i intelektualną, a także chronić środowisko, to po pewnym czasie obywatele Polski będą zdrowsi. Powstanie ożywczy deszcz złożony z małych kropelek. Nieosiągalne cele i granice przestaną istnieć - tłumaczy ideę akcji Ewa.

Punktem kulminacyjnym wielowątkowej i wielozadaniowej akcji było napisanie scenariusza i przeprowadzenie biegu na orientację pod hasłem „Las, który nie-zapomniał” (nawiązującego do Dnia Polskiej Niezapominajki). Biorący w nim udział, posługując się mapą i kompasem, musieli przebiec wytyczoną w lesie ościśłowskim prawie 4-kilometrową trasę, zameldować się w ośmiu punktach kontrolnych i rozwiązać czekające na nich zadania: historyczne, sportowe i przyrodnicze.

W przygotowaniu akcji pomogły Ewie nauczycielki Małgorzata Nowakowska i Katarzyna Palińska, a plakat promujący bieg wykonała jej koleżanka Maja Chylińska.

Podczas prezentacji w Łodzi Ewa uzyskała również świetne oceny za pokaz udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

Nie było w tym przypadku, ponieważ Ewa od lat należy do Harcerskiego Klubu Ratunkowego „Renibus” w Przasnyszu.

- Jestem dumna z Ewy. To jej ogromny sukces. Ale, trzeba to podkreślić, nie przyszedł jej łatwo. Olimpiada jest wieloletnia. Trwała od października do maja. Podczas kilku miesięcy wspólnej pracy lepiej się z Ewą poznałyśmy. Wiedziałam, że ma predyspozycje, aby mierzyć w najwyższe cele. Jest inteligentna, zdolna, ma świetną pamięć. A przy tym jest pracowita, wytrwała, zmotywowana i odporna na stres. Bywały chwile zniechęcenia, ale Ewa ma silną osobowość i łatwo się nie poddaje. Miała przy sobie też osoby, które ją mobilizowały i wspierały. Byli to jej najbliżsi - mama i brat, koleżanki i koledzy ze szkoły oraz harcerze z 1 HDW Cichociemni w Przasnyszu. Nasze działania wspierała też dyrekcja szkoły oraz nauczyciele. Bez nich nie byłoby tego sukcesu - mówi ucząca biologii w Siódemce Małgorzata Kołakowska.

Kilka tygodni temu Ewa zdobyła także tytuł finalistki konkursu polonistycznego zorganizowanego przez Mazowieckie Kuratorium Oświaty w Warszawie.

Nastolatka zamierza kontynuować naukę w cieszącym się dużym prestiżem w kraju III Liceum Ogólnokształcącym im. Marynarki Wojennej w Gdyni i zdać międzynarodową maturę. Potem chce studiować medycynę za granicą i zostać lekarzem.

Na koniec warto dodać, że Ewa Julia Kowalska jest już czwartą uczennicą SP nr 7 w Ciechanowie, która zakwalifikowała się do ścisłego finału olimpiady PCK. Wcześniej podobne sukcesy odniosły: studiująca obecnie na V roku wydziału lekarskiego Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego Kinga Tyszkiewicz (wówczas Siwkowska), studentka III roku mikrobiologii na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie Olga Głuszniewska, uczennica II klasy biologiczno-medycznej LO im. Zygmunta Krasińskiego w Ciechanowie.

KRZYSZTOF KOWALSKI