

รายละเอียดการประกวดภาพวาดออกกำลังกาย ปี 2557

กรมอนามัย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

จัดประกวดภาพวาด

ในโครงการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ : กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน ปี 2557

หัวข้อการประกวด

“ เด็กไทยแข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ ”

แนวคิดของหัวข้อ

1. ความหมาย

* เด็กวัยเรียนและเยาวชน(อายุ 6-17ปี)มีการเล่นหรือออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน ทุกวันอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องจนคิดเป็นนิสัยหรือพฤติกรรม ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอเหมาะสมกับกลุ่มวัยนี้ (ตามข้อแนะนำของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข) ทั้งในและนอกเวลาเรียน ทุกวัน วันละอย่างน้อย 60 นาที อย่างต่อเนื่องหรือสะสม (ครั้งละอย่างน้อย10 นาทีรวมกันได้) ด้วยความเหนื่อยปานกลางขึ้นไป และมีออกกำลังกายที่เหนื่อยมากอย่างน้อย 3วันต่อสัปดาห์

*จะทำให้มีร่างกาย สมรรถภาพทางกายแข็งแรง เจ็บป่วยและเครียดลดลง และมีสมรรถนะการเรียนรู้เพิ่มขึ้น

2. ลักษณะของเด็กไทยแข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ

กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน (อายุ 6-17ปี) ควรออกกำลังกาย,วิ่ง,เล่นกีฬา,เคลื่อนไหวออกแรงที่เพียงพอต่อสุขภาพ ดังนี้

1.ออกกำลังกายผสมผสานหลากหลายรูปแบบ ด้วยความสนุกสนาน เช่นการเล่น,เล่นกีฬา,ออกกำลังกายทั้งในและนอกชั่วโมงเรียน

2.ออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อยวันละ 60นาที ออกกำลังกายต่อเนื่องหรือสะสมรวมกันได้(อย่างน้อยช่วงละ 10 นาที)

3.ออกกำลังกายให้รู้สึกเหนื่อยปานกลางขึ้นไป(คือสามารถพูดคุยได้จบประโยค)จนถึงเหนื่อยมาก และอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ควรมีการออกกำลังกายที่เหนื่อยมากร่วมด้วย (คือไม่สามารถพูดคุยได้จบประโยค) และอาจมีกิจกรรมสร้างความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ แบบมีแรงต้าน เช่น ยกน้ำหนัก,ห้อยโหน,ดันพื้น ฯลฯ และ กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกระดูก เช่นกระโดด, วิ่ง,เล่นกีฬา ฯลฯ ร่วมด้วยอย่างน้อย3วันต่อสัปดาห์

และถ้าต้องการลดความอ้วน* ควรทำควบคู่กับการควบคุมอาหารและไม่ควรนั่งเฉยๆ ติดต่อกันเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน

4.ผลที่ได้รับสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายแข็งแรง เจ็บป่วยและความเครียดลดลง และมีสมรรถนะการเรียนรู้เพิ่มขึ้น

๕๓

โดยมีกติกาการประกวด ดังนี้

หัวข้อการประกวด

“ เด็กไทยแข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ ”

การประกวด มี 2 ประเภท

1. ประเภทนักเรียนระดับประถมศึกษา
2. ประเภทนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

แต่ละประเภท มี 12 รางวัล

รางวัลชนะเลิศยอดเยี่ยม	เงินรางวัล 10,000 บาท พร้อมเกียรติบัตร
รางวัลชนะเลิศอันดับหนึ่ง	เงินรางวัล 7,000 บาท พร้อมเกียรติบัตร
รางวัลชนะเลิศอันดับสอง	เงินรางวัล 5,000 บาท พร้อมเกียรติบัตร
รางวัลชนะเลิศดีเด่น (มี 9 รางวัล)	เงินรางวัลละ 2,000 บาท พร้อมเกียรติบัตร

กติกาและเงื่อนไข

1. บุคคลหนึ่งสามารถส่งภาพวาดได้ไม่เกิน 3 ภาพ และมีสิทธิ์ได้รับรางวัลเพียง 1 ภาพที่ดีที่สุดเท่านั้น
2. เป็นภาพวาด ขนาด 29.7 X 42 เซนติเมตร (A3) ไม่รวมกรอบ หรือกระดาษ ที่สามารถใช้เทคนิคการวาดภาพได้อย่างอิสระไม่จำกัดเทคนิคและประเภทของวัสดุที่ใช้ในการวาด ทั้งนี้ห้ามใช้ภาพที่วาด ตกแต่ง และลงสีโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เด็ดขาด
3. เป็นผลงานภาพวาดที่ผู้ส่งประกวดวาดด้วยตนเอง ไม่ลอกเลียนแบบผู้อื่น และต้องไม่เคยนำภาพเผยแพร่ต่อสาธารณชน หรือเคยได้รับรางวัลใดๆ มาก่อน
4. ผลงานที่ส่งเข้าประกวดเป็นกรรมสิทธิ์ของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย สามารถนำไปใช้เผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อสังคมได้โดยไม่ต้องขออนุญาตและไม่จ่ายค่าตอบแทนใดๆ
5. ผลการตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นอันสิ้นสุด
6. ความนิโกลดใบสมัครและรายละเอียดได้ทางเว็บไซต์กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ : <http://sites.google.com/site/exercisemoph> หรือ <http://203.157.65.100>
7. ระบุประเภทที่ส่งประกวด (ประเภทประถมศึกษาหรือมัธยมศึกษา) พร้อมชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ของ ผู้วาดภาพ และผู้รับรองผลงานติดไว้ด้านหลังภาพ ส่งมาที่ กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๘.ตีวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 ภายในวันที่ 20 มิถุนายน 2557
8. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โทร 02-590-4591 หรือ E-mail : sisrisun@yahoo.com

ประกาศผล วันที่ 30 กรกฎาคม 2557 ทาง <http://sites.google.com/site/exercisemoph> หรือ <http://203.157.65.100>

รับรางวัล ภายในเดือน สิงหาคม 2557

เกณฑ์การตัดสิน (100 คะแนน)

- 1) เนื้อหา การสื่อความหมายของภาพ
- 2) ความสวยงาม การใช้สี การจัดองค์ประกอบ และการสร้างจุดสนใจของภาพของภาพ
- 3) ความคิดสร้างสรรค์

ใบสมัครประกวดภาพวาด

หัวข้อ " เด็กไทยแข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ"
จัดโดย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

1. ส่งผลงานเข้าประกวดในระดับ () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา
2. ชื่อ () เด็กหญิง..... อายุ ปี
() เด็กชาย..... อายุ ปี
() นางสาว..... อายุ ปี
() นาย..... อายุ ปี
3. โทรศัพท์.....E-mail.....
4. ชื่อโรงเรียน.....
5. ที่อยู่ของโรงเรียน เลขที่..... หมู่บ้าน..... ถนน.....
ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
6. แนวความคิดสร้างสรรค์ หรือคำบรรยายภาพ
ชื่อภาพ.....
แนวความคิดสร้างสรรค์ หรือคำบรรยายภาพ (เรื่องราวตามความหมายของภาพที่สัมพันธ์กับหัวข้อการประกวด)
.....
.....
.....
.....
.....
7. ชื่อผู้รับรองผลงาน
() ครู /อาจารย์.....
โทรศัพท์..... E- mail.....
() ผู้ปกครอง.....
โทรศัพท์..... E- mail.....
8. ข้าพเจ้ายอมรับการตัดสินของคณะกรรมการ และยินยอมมอบผลงานที่ส่งเข้าประกวดให้เป็นกรรมสิทธิ์ของ
กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย สามารถนำไปเผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อสังคมได้ โดยไม่ต้องขอ
อนุญาตและไม่จ่ายค่าตอบแทนใดๆ
ลงชื่อ.....ผู้สมัคร
(.....)
ลงชื่อ.....ผู้รับรองผลงาน
(.....)

ส่งที่..กลุ่มพฤติกรรมกรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000ภายในวันที่ 20 มิถุนายน 2557