



๕๑ ถนนประชาสัมพันธ์ ตำบลช้างคลาน
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

โทรสาร ๐ ๕๓๒๗ ๔๐๑๔

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

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 และมีสิทธิได้รับรางวัลเพียง 1 ภาพที่ดีที่สุดเท่านั้น
2. เป็นภาพวาด ขนาด 29.7 X 42 เซนติเมตร (A3) ไม่รวมกรอบ หรือกราวด์ ที่สามารถใช้เทคนิคการวาดภาพได้อย่างอิสระไม่จำกัดเทคนิคและประเภทของวัสดุที่ใช้ในการวาด ทั้งนี้ห้ามใช้ภาพที่วาด ตกแต่ง และลงสีโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เด็ดขาด
3. เป็นผลงานภาพวาดที่ผู้ส่งประกวดวาดด้วยตนเอง ไม่ลอกเลียนแบบผู้อื่น และต้องไม่เคยนำภาพเผยแพร่ต่อสาธารณะ 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 เบอร์โทรศัพท์ของผู้วาดภาพ และผู้รับรองผลงานติดไว้ด้านหลังภาพ ส่งมาที่ กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 ภายในวันที่ 20 มิถุนายน 2557
8. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม ได้ที่ กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โทร 02-590-4591 หรือ E-mail : srisrisu@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. ข้าพเจ้ายอมรับผลการตัดสินของคณะกรรมการ และยินยอมมอบผลงานที่ส่งเข้าประกวดให้เป็นกรรมสิทธิ์ของ
กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย สามารถนำไปเผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อสังคมได้ โดยไม่ต้องขอ
อนุญาตและไม่จ่ายค่าตอบแทนใดๆ

ลงชื่อ.....ผู้สมัคร
(.....)
ลงชื่อ.....ผู้รับรองผลงาน
(.....)

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