**รายละเอียดการประกวดภาพวาดออกกำลังกาย ปี 2557**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

***กรมอนามัย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ***

**จัดประกวดภาพวาด**

**ในโครงการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ : กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน ปี 2557**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**หัวข้อการประกวด**

**“ เด็กไทยแข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ**”

**แนวคิดของหัวข้อ**

**1. ความหมาย**

\* เด็กวัยเรียนและเยาวชน(อายุ 6-17ปี)มีการละเล่นหรือออกกำลังกาย**อย่างสนุกสนาน** ทุกวันอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัยหรือพฤติกรรม ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอเหมาะสมกับเด็กกลุ่มวัยนี้ ( ตามข้อแนะนำของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข) ทั้งในและนอกเวลาเรียน ทุกวัน วันละอย่างน้อย 60 นาที อย่างต่อเนื่องหรือสะสม (ครั้งละอย่างน้อย10 นาทีรวมกันได้) ด้วยความเหนื่อยปานกลางขึ้นไป และมีการออกกำลังกายที่เหนื่อยมากอย่างน้อย3วันต่อสัปดาห์

\*จะทำให้มีร่างกายมีสมรรถภาพทางกายแข็งแรง เจ็บป่วยและเครียดลดลง และมีสมรรถนะการเรียนเพิ่มขึ้น

2. **ลักษณะของเด็กไทยแข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ**

กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน (อายุ 6-17ปี) ควรออกกำลังกาย,วิ่ง,เล่นกีฬา,เคลื่อนไหวออกแรงออกกำลัง**ที่เพียงพอต่อสุขภาพ** ดังนี้

1.ออกกำลังกายผสมผสานหลากหลายรูปแบบ **ด้วยความสนุกสนาน** เช่นการละเล่นต่างๆวิ่งเล่น,เล่นกีฬา,ออกกำลังกายทั้งในและนอกชั่วโมงเรียน

2.**ออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อยวันละ 60นาที** ออกกำลังกายต่อเนื่องหรือสะสมรวมกันได้(อย่างน้อยช่วงละ 10 นาที)

3.ออกกำลังกายให้รู้สึก**เหนื่อย**ปานกลางขึ้นไป**(คือสามารถพูดคุยได้จบประโยค)จนถึงเหนื่อยมาก** และ**อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์** ควร**มีการออกกำลังกายที่เหนื่อย**มาก**ร่วมด้วย (คือไม่สามารถพูดคุยได้จบประโยค)** และอาจมีกิจกรรมสร้างความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ แบบมีแรงต้าน เช่น ยกน้ำหนัก,ห้อยโหน,ดันพื้น ฯลฯ และ กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกระดูก เช่นกระโดด, วิ่ง,เล่นกีฬาฯลฯ **ร่วมด้วยอย่างน้อย3วันต่อสัปดาห์**

และ**ถ้าต้องการลดความอ้วน**\* ควรทำควบคู่กับการควบคุมอาหารและไม่ควรนั่งเฉยนานๆ ติดต่อกันเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน

4.ผลที่ได้รับทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายแข็งแรง เจ็บป่วยและมีความเครียดลดลง และมีสมรรถนะการเรียนเพิ่มขึ้น

**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) เงินรางวัลๆ ละ2,000 บาท พร้อมเกียรติบัตร

**กติกาและเงื่อนไข**

1. บุคคลหนึ่งสามารถส่งภาพวาดได้ไม่เกิน 3 ภาพ และมีสิทธิได้รับรางวัลเพียง 1 ภาพที่ดีสุดเท่านั้น

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.ดาวน์โหลดใบสมัครและรายละเอียดได้ทางเว็บไซต์กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ : <http://sites.google.com/site/>exercisemoph **หรือ** [http](http://www.http): //203.157.65.100

7.ระบุประเภทที่ส่งประกวด (ประเภทประถมศึกษาหรือมัธยมศึกษา) พร้อมชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ของ ผู้วาดภาพ และผู้รับรองผลงานติดไว้ด้านหลังภาพ ส่งมาที่ กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 **ภายในวันที่ 20 มิถุนายน 2557**

**8.สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม ได้ที่** กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ **โทร 02-590-4591 หรือ E-mail :** [**srisrisu@yahoo.com**](mailto:srisrisu@yahoo.com)

**ประกาศผล** วันที่ **30 กรกฏาคม 2557** ทาง <http://sites.google.com/site/>exercisemoph **หรือ** [http](http://www.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

1. โทรศัพท์................................................................E-mail………………………………………….…………………………………
2. ชื่อโรงเรียน..............................................................................................................................................................
3. ที่อยู่ของโรงเรียน เลขที่...............................หมู่บ้าน......................................ถนน.................................................

ตำบล/แขวง...............................................อำเภอ/เขต............................................................................................

จังหวัด.........................................................รหัสไปรษณีย์.......................................................................................

1. แนวความคิดสร้างสรรค์ หรือคำบรรยายภาพ

ชื่อภาพ.....................................................................................................................................................................

แนวความคิดสร้างสรรค์ หรือคำบรรยายภาพ (เรื่องราวตามความหมายของภาพที่สัมพันธ์กับหัวข้อการประกวด )

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. ชื่อผู้รับรองผลงาน

( ) ครู /อาจารย์..................................................................................................................................................

โทรศัพท์................................................................. E- mail………………………………………………………………………

( ) ผู้ปกครอง.......................................................................................................................................................

โทรศัพท์................................................................. E- mail………………………………………………………………………

1. ข้าพเจ้ายอมรับผลการตัดสินของคณะกรรมการ และยินดีมอบผลงานที่ส่งเข้าประกวดให้เป็นกรรมสิทธิ์ของ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย สามารถนำไปเผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อสังคมได้ โดยไม่ต้องขออนุญาตและไม่จ่ายค่าตอบแทนใดๆ

ลงชื่อ...............................................................................................ผู้สมัคร

(...............................................................................................)

ลงชื่อ ...................................................................................ผู้รับรองผลงาน

(...............................................................................................)

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