***กรมอนามัย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ***

**จัดประกวดผลงานหนังสั้น ความยาวไม่เกิน ๕ นาที**

**หัวข้อ “เด็กไทย แข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ**”

**ในโครงการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพปี ๒๕๕๘**

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

**\*รางวัล**

**การประกวด มี ๒ ประเภท**

ประเภทที่ ๑.ประเภทนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีที่๑-๖ หรือปวช. หรือเทียบเท่า

ประเภทที่ ๒. ประเภทนักศึกษาระดับอุดมศึกษาหรือปวส.หรือเทียบเท่า**หรือประชาชนทั่วไป**

**แต่ละประเภท มี ๙ รางวัล ( รวม๑๘ รางวัล เป็นเงิน ๑๔๐,๐๐๐ บาท)**

รางวัลชนะเลิศยอดเยี่ยม(มี ๑ รางวัล) เงินรางวัล ๒๐,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร

รางวัลชนะเลิศอันดับหนึ่ง (มี ๑ รางวัล) เงินรางวัล ๑๒,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร

รางวัลชนะเลิศอันดับสอง (มี ๑ รางวัล) เงินรางวัล ๘,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร

รางวัลชนะเลิศดีเด่น (มี ๖ รางวัล) เงินรางวัลๆ ละ๕,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร

**\*กติกาและเงื่อนไข**

1. **ส่งผลงานได้ไม่จำกัดจำนวน และมีสิทธิได้รับรางวัลเพียง ๑ ผลงานที่ดีสุดเท่านั้น**

**๒. รายละเอียดผลงาน**

๒.๑.เป็นหนังสั้น(คลิป)ความยาวไม่เกิน๕ นาที การถ่ายทำไม่จำกัดรูปแบบและเทคนิค สามารถใช้กล้องในโทรศัพท์มือถือ กล้องถ่ายรูป กล้องถ่ายวิดีโอ หรือกล้องประเภทอื่นๆ ทำเป็นไฟล์วิดีโอ นามสกุล AVI ความละเอียดไม่เกิน๑, ๙๒๐X๑, ๐๘๐

๒.๒.ความยาวของหนังสั้น(คลิป)ทั้งเรื่อง รวม Caption ทั้งหมดไม่เกิน ๕ นาที มีชื่อเรื่อง มีชื่อผู้จัดทำ

๒.๓.เนื้อหาตามหัวข้อ “เด็กไทย แข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ” โดยสามารถตั้งชื่อเรื่องตามความเหมาะสม โดยสาระหลักของหนังสั้น (คลิป) มุ่งในการเผยแพร่ข้อแนะนำการออกกำลังกายที่เพียงพอของเด็กและเยาวชน และจูงใจให้เด็ก เยาวชนต้องการอยากออกกำลังกายทุกวัน

๒.๔.ผลงานต้องผลิตขึ้นใหม่ ไม่คัดลอก เลียนแบบ และไม่เคยส่งประกวดหนังสั้น(คลิป)ที่ใดมาก่อน

๒.๕.ผลงานที่ส่งเข้าประกวดทุกชิ้น เป็นกรรมสิทธิ์ของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย สามารถนำไปใช้เผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อสังคมได้โดยไม่ต้องขออนุญาตและไม่จ่ายค่าตอบแทนใดๆ

๒.๖.ผลการตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นอันสิ้นสุด

๒.๗. ***ดาวน์โหลดใบสมัคร***และรายละเอียดได้ทางเว็บไซต์กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ : <http://sites.google.com/site/>exercisemoph **หรือ** [http](http://www.http): //dopah.anamai.moph.go.th

**\*รายละเอียดหัวข้อ“เด็กไทย แข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ**”

**\*ความหมาย:**

เด็กวัยเรียนและเยาวชน(อายุ ๖-๑๗ปี)มีการละเล่นหรือออกกำลังกาย**อย่างสนุกสนาน** ทุกวันอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัยหรือพฤติกรรม ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอเหมาะสมกับเด็กกลุ่มวัยนี้ ( ตามข้อแนะนำของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข) ทั้งในและนอกเวลาเรียน ทุกวัน วันละอย่างน้อย ๖๐ นาที อย่างต่อเนื่องหรือสะสม (ครั้งละอย่างน้อย๑๐ นาทีรวมกันได้) ด้วยความเหนื่อยปานกลางขึ้นไป และมีการออกกำลังกายที่เหนื่อยมากอย่างน้อย3วันต่อสัปดาห์

\*จะทำให้มีร่างกายมีสมรรถภาพทางกายแข็งแรง เจ็บป่วยและเครียดลดลง และมีสมรรถนะการเรียนเพิ่มขึ้น

**\*ลักษณะของเด็กไทยแข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ**

กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน (อายุ ๖-๑๗ปี) ควรออกกำลังกาย,วิ่ง,เล่นกีฬา,เคลื่อนไหวออกแรงออกกำลัง**ที่เพียงพอต่อสุขภาพ** ดังนี้

๑.ออกกำลังกายผสมผสานหลากหลายรูปแบบ **ด้วยความสนุกสนาน** เช่นการละเล่นต่างๆวิ่งเล่น,เล่นกีฬา,ออกกำลังกายทั้งใน และนอกชั่วโมงเรียน

๒.**ออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อยวันละ ๖๐นาที** ออกกำลังกายต่อเนื่องหรือสะสมรวมกันได้(อย่างน้อยช่วงละ ๑๐ นาที)

๓.ออกกำลังกายให้รู้สึก**เหนื่อย**ปานกลางขึ้นไป**(คือสามารถพูดคุยได้จบประโยค)จนถึงเหนื่อยมาก** และ**อย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์** ควร**มีการออกกำลังกายที่เหนื่อย**มาก**ร่วมด้วย (คือไม่สามารถพูดคุยได้จบประโยค)** และอาจมีกิจกรรมสร้างความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ แบบมีแรงต้าน เช่น ยกน้ำหนัก,ห้อยโหน,ดันพื้น ฯลฯ และ กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกระดูก เช่นกระโดด, วิ่ง,เล่นกีฬาฯลฯ **ร่วมด้วยอย่างน้อย๓วันต่อสัปดาห์**

และ**ถ้าต้องการลดความอ้วน**\* ควรทำควบคู่กับการควบคุมอาหารและไม่ควรนั่งเฉยนานๆ ติดต่อกันเกิน ๒ชั่วโมงต่อวัน

๔.ผลที่ได้รับทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายแข็งแรง เจ็บป่วยและมีความเครียดลดลง และมีสมรรถนะการเรียนเพิ่มขึ้น

**\*การส่งผลงาน**

๑.เอกสารใบสมัครการประกวด ๑ แผ่น

๒.ส่งผลงานต้นฉบับโดยบันทึกงานเป็น DVD พร้อมใช้งาน ๑ แผ่น และ File AVI ต้นฉบับพร้อม File digitalใบสมัคร อีก๑ แผ่น (ระบุชื่อผู้ส่งผลงาน โทรศัพท์ อีเมล์ และชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้รับรอง ยกเว้นผู้ส่งผลงานประเภทที่๒ (ประเภทนักศึกษาระดับอุดมศึกษาหรือปวส.หรือเทียบเท่า**หรือประชาชนทั่วไป**)

๓.ส่งผลงานด้วยตนเองหรือส่งทางไปรษณีย์ ที่กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (โทร๐๒-๕๙๐-๔๕๙๑) กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาคาร๗ ชั้น๗ ตึกกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐ และจะยึดถือวันที่ประทับตราไปรษณีย์บนซองเอกสารเป็นสำคัญ

**\*ปิดรับผลงาน** ๒ มิถุนายน ๒๕๕๘

**\*ประกาศผล**  ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๘ ทางเว็ปไซด์กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

<http://sites.google.com/site/>exercisemoph **หรือ** [http](http://www.http): // dopah.anamai.moph.go.th

**\*รับรางวัล** ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๘ (กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม)

**\*เกณฑ์การตัดสิน** ( ๑๐๐ คะแนน )

๑. ความคิดสร้างสรรค์และความสมบูรณ์ในการนำเสนอ ๕๐ คะแนน

๒. เนื้อหา ตรงตามวัตถุประสงค์ ๓๐ คะแนน

๓. เทคนิคในการผลิตผลงาน ๒๐ คะแนน

**\*คณะกรรมการตัดสิน**

๑.รองศาสตราจารย์ สุรพงษ์ สมสุข

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

๒.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กิตติ ศรมณี

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

๓. อาจารย์ ชลิต นาคพะวัน (ชลิต กลิ่นสี)

มหาวิทยาลัยศิลปากร

**\*รายละเอียดเพิ่มเติม**

๑. ***ดาวน์โหลดใบสมัคร***และรายละเอียดเพิ่มเติม ที่เว็บไซต์กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ : <http://sites.google.com/site/>exercisemoph **หรือ** [http](http://www.http): // dopah.anamai.moph.go.th

**๒.สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม ได้ที่** ดร.ศรีสุดา สุรเกียรติ กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ **โทร** ๐๒-๕๙๐-๔๕๙๑ **หรือ E-mail :** [**srisrisu@yahoo.com**](mailto:srisrisu@yahoo.com)

**ใบสมัครประกวดหนังสั้นความยาวไม่เกิน๕นาที**

**หัวข้อ “เด็กไทย แข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ**”

**จัดโดย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข**

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

๑.ส่งผลงานเข้าประกวดในประเภท ( ) ๑.ประเภทมัธยมศึกษา(ม.๑-ม.๖) หรือปวช.หรือเทียบเท่า

( ) ๒.ประเภทอุดมศึกษาหรือปวส.หรือเทียบเท่า **หรือประชาชนทั่วไป**

๒.ชื่อเรื่อง.......................................................................................................................ความยาว................นาที

๓.เรื่องย่อ(ไม่เกิน๕บรรทัด)...................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

๔. ชื่อและที่อยู่ของผู้ส่งผลงาน

(เด็กหญิง/เด็กชาย/นางสาว/นาง/นาย)...............................................................................................................

บ้านเลขที่................... หมู่ที่................. ถนน..................................ตำบล/แขวง...............................................อำเภอ/เขต..............................จังหวัด...................................รหัสไปรษณีย์.......................................................

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

๕.ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้รับรองผลงาน

(ยกเว้นประเภทที่ ๒.อุดมศึกษาหรือปวส.หรือเทียบเท่าหรือประชาชนทั่วไป ไม่ต้องกรอก)

(นางสาว/นาง/นาย)..............................................................................................................................................

( โรงเรียน/วิทยาลัย/บ้าน) ที่ตั้งเลขที่........................ หมู่ที่................. ถนน.........................................................

ตำบล/แขวง...................... อำเภอ/เขต............................จังหวัด........................... รหัสไปรษณีย์.......................

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

๖.ข้าพเจ้าและทีมงานยอมรับผลการตัดสินของคณะกรรม และยินดีมอบผลงานที่ส่งเข้าประกวดให้เป็นกรรมสิทธิ์ของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย สามารถนำไปใช้เผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อสังคมได้โดยไม่ต้องขออนุญาตและไม่จ่ายค่าตอบแทนใดๆ

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

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

ลงชื่อ ................................................................................อาจารย์หรือผู้รับรองผลงาน

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

(ยกเว้นประเภทที่ ๒.ประเภทอุดมศึกษาฯไม่ต้องรับรองผลงาน)

ส่งที่..กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (โทร๐๒-๕๙๐-๔๕๙๑)กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐

**ภายในวันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๘**