

กรมอนามัย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
จัดประกวดผลงานหนังสือ ความยาวไม่เกิน ๕ นาที
หัวข้อ “เด็กไทย แข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ”
ในโครงการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพปี ๒๕๕๘

***รางวัล**

การประกวด มี ๒ ประเภท

- ประเภทที่ ๑. ประเภทนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีที่๑-๖ หรือปวช. หรือเทียบเท่า
 ประเภทที่ ๒. ประเภทนักศึกษาระดับอุดมศึกษาหรือปวส.หรือเทียบเท่าหรือประชาชนทั่วไป

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**

๑. ส่งผลงานได้ไม่จำกัดจำนวน และมีสิทธิได้รับรางวัลเพียง ๑ ผลงานที่ดีที่สุดเท่านั้น

๒. รายละเอียดผลงาน

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

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

๒.๓.เนื้อหาตามหัวข้อ “เด็กไทย แข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ” โดยสามารถตั้งชื่อเรื่องตามความเหมาะสม โดยสาระหลักของหนังสือ (คลิป) มุ่งในการเผยแพร่ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายที่เพียงพอของเด็กและเยาวชน และจงใจให้เด็ก เยาวชนต้องการอยากออกกำลังกายทุกวัน

๒.๔.ผลงานต้องผลิตขึ้นใหม่ ไม่คัดลอก เลียนแบบ และไม่เคยส่งประกวดหนังสือ(คลิป)ที่ใดมาก่อน

๒.๕.ผลงานที่ส่งเข้าประกวดทุกชิ้น เป็นกรรมสิทธิ์ของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย สามารถนำไปใช้เผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อสังคมได้โดยไม่ต้องขออนุญาตและไม่จ่ายค่าตอบแทนใดๆ

๒.๖.ผลการตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นอันสิ้นสุด

๒.๗. **ดาวน์โหลดใบสมัคร**และรายละเอียดได้ทางเว็บไซต์กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ :

<http://sites.google.com/site/exercisemoph> หรือ <http://dopah.anamai.moph.go.th>

*รายละเอียดหัวข้อ “เด็กไทย แข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ”

*ความหมาย:

เด็กวัยเรียนและเยาวชน(อายุ ๖-๑๗ปี)มีการเล่นหรือออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน ทุกวันอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัยหรือพฤติกรรม ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอเหมาะสมกับเด็กกลุ่มวัยนี้ (ตามข้อเสนอแนะของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข) ทั้งในและนอกเวลาเรียน ทุกวัน วันละอย่างน้อย ๖๐ นาที อย่างต่อเนื่องหรือสะสม (ครั้งละอย่างน้อย๑๐ นาทีรวมกันได้) ด้วยความเหนื่อยปานกลางขึ้นไป และมีการออกกำลังกายที่เหนื่อยมากอย่างน้อย3วันต่อสัปดาห์

*จะทำให้มีร่างกายมีสมรรถภาพทางกายแข็งแรง เจ็บป่วยและเครียดลดลง และมีสมรรถนะการเรียนเพิ่มขึ้น

*ลักษณะของเด็กไทยแข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ

กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน (อายุ ๖-๑๗ปี) ควรออกกำลังกาย,วิ่ง,เล่นกีฬา,เคลื่อนไหวออกแรงออกกำลังกายที่เพียงพอต่อสุขภาพ ดังนี้

๑.ออกกำลังกายผสมผสานหลากหลายรูปแบบ ด้วยความสนุกสนาน เช่นการเล่นต่างๆวิ่งเล่น,เล่นกีฬา,ออกกำลังกายทั้งใน และนอกชั่วโมงเรียน

๒.ออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อยวันละ ๖๐นาที ออกกำลังกายต่อเนื่องหรือสะสมรวมกันได้(อย่างน้อยช่วงละ ๑๐ นาที)

๓.ออกกำลังกายให้รู้สึกเหนื่อยปานกลางขึ้นไป(คือสามารถพูดคุยได้จบประโยค)จนถึงเหนื่อยมาก และอย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์ ควรมีการออกกำลังกายที่เหนื่อยมากร่วมด้วย (คือไม่สามารถพูดคุยได้จบประโยค) และอาจมีกิจกรรมสร้างความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ แบบมีแรงต้าน เช่น ยกน้ำหนัก,ห้อยโหน,ดันพื้น ฯลฯ และ กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกระดูก เช่นกระโดด, วิ่ง,เล่นกีฬา ฯลฯ ร่วมด้วยอย่างน้อย๓ วันต่อสัปดาห์

และถ้าต้องการลดความอ้วน* 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 อีเมล และชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้รับรอง ยกเว้นผู้ส่งผลงานประเภทที่๒ (ประเภทนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาหรือปวส.หรือเทียบเท่าหรือประชาชนทั่วไป)

๓.ส่งผลงานด้วยตนเองหรือส่งทางไปรษณีย์ ที่กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (โทร๐๒-๕๕๐-๕๕๕๑) กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาคาร๗ ชั้น๗ ตึกกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐ และจะยึดถือวันที่ประทับตราไปรษณีย์บนซองเอกสารเป็นสำคัญ

*ปิดรับผลงาน ๒ มิถุนายน ๒๕๕๘

*ประกาศผล ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๘ ทางเว็บไซต์กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
<http://sites.google.com/site/exercisemoph> หรือ <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 ศรีมณี
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
๓. อาจารย์ ชลิต นาคพะวัน (ชลิต กลิ่นสี)
มหาวิทยาลัยศิลปากร

*รายละเอียดเพิ่มเติม

๑. ดาวน์โหลดใบสมัครและรายละเอียดเพิ่มเติม ที่เว็บไซต์กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ :
<http://sites.google.com/site/exercisemoph> หรือ <http://dopah.anamai.moph.go.th>

๒. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม ได้ที่ ดร.ศรีสุตา สุรเกียรติ กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย
 กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โทร ๐๒-๕๙๐-๔๕๙๑ หรือ E-mail ; srisrisu@yahoo.com

ใบสมัครประกวดหนังสือสั้นความยาวไม่เกิน๕นาที
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. ข้าพเจ้าและทีมงานยอมรับผลการตัดสินของคณะกรรมการ และยินยอมมอบผลงานที่ส่งเข้าประกวดให้เป็น

กรรมสิทธิ์ของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย สามารถนำไปใช้เผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อสังคมได้โดยไม่ต้องขออนุญาตและไม่จ่ายค่าตอบแทนใดๆ

ลงชื่อ.....ผู้สมัคร

(.....)

ลงชื่อ.....อาจารย์หรือผู้รับรองผลงาน

(.....)

(ยกเว้นประเภทที่ ๒. ประเภทอุดมศึกษาไม่ต้องรับรองผลงาน)

ส่งที่..กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (โทร๐๒-๕๕๐-๕๕๙๑)กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐
ภายในวันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๘

สปอตวิทยุ

กรมอนามัย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขอเชิญชวน นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ส่งผลงานหนังสือ(คลิปวิดีโอ) ไม่เกิน 5 นาที เข้าประกวดในหัวข้อ “เด็กไทย แข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ” เพื่อชิงเงินรางวัลและเกียรติบัตร 140,000 บาท หมดเขตรับผลงาน วันที่ 2 มิถุนายน 2558 ดูรายละเอียด จากทางเว็บไซต์ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ <http://sites.google.com/site/exercisemoph> หรือ <http://dopah.anamai.moph.go.th> หรือโทรศัพท์ 02-590-4591

ตัววิ่ง

ขอเชิญชวน นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ส่งผลงานหนังสือ(คลิปวิดีโอ) ไม่เกิน 5 นาที เข้าประกวดในหัวข้อ “เด็กไทย แข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ” ดูรายละเอียดที่ <http://sites.google.com/site/exercisemoph> หรือ <http://dopah.anamai.moph.go.th> หรือ โทรศัพท์ 02-590-4591
