



สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาฉะเชิงเทรา เขต 2
4525
[- 1] ๒๕๕๗
□ อ. □ ก. □ บ. □ น. □ ส. □ น. □ อ. □ ค. □ ส.

ที่ นช ๐๐๓๒/ว ๔๕๕

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา

๓๑ ถนนยุทธดำเนิน นช ๒๔๐๐๐

๒๗ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง การประกวดภาพวาดชิงทุนการศึกษา หัวข้อ “เด็กไทยแข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ”

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาฉะเชิงเทรา เขต ๒

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดการประกวดภาพวาดออกกำลังกาย ปี ๒๕๕๗ และใบสมัคร จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย ได้ขอความร่วมมือให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา ประชาสัมพันธ์การประกวดภาพวาดชิงทุนการศึกษา หัวข้อ “เด็กไทยแข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ” ให้นักเรียนส่งผลงานเข้าร่วมประกวดตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้ ตั้งแต่บัดนี้ จนถึงวันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๗ โดยการประกวดมี ๒ ประเภท คือ ประเภทนักเรียนระดับประถมศึกษาและประเภทนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ซึ่งแต่ละประเภทมี ๑๒ รางวัล (เงินรางวัล พร้อมเกียรติบัตร) และสามารถดาวน์โหลดได้ทางเว็บไซต์กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ : <http://sites.google.com/site/exercisemoph> หรือ <http://๒๐๓.๑๕๗.๖๕.๑๐๐>

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฯ ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์การประกวดภาพวาดชิงทุนการศึกษาให้โรงเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาทุกสังกัด ส่งผลงานของนักเรียนเข้าร่วมประกวด โดยติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (ดร.ศรีสุตา สุรเกียรติ) โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๐ ๔๕๔๑ หรือ E-mail : srisrisu@yahoo.com

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาแจ้งผู้เกี่ยวข้องดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

นางสาววรางค์ภรณ์ ไตรตลันนท์

(นางสาววรางค์ภรณ์ ไตรตลันนท์)

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านส่งเสริมพัฒนา)
กองการแพทย์สาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ

โทร ๐ ๓๘๕๑ ๑๖๔๐ ต่อ ๑๒๑

โทรสาร ๐ ๓๘๕๑ ๒๔๐๐

รายละเอียดการประกวดภาพวาดออกกำลังกาย ปี 2557

กรมอนามัย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

จัดประกวดภาพวาด

ในโครงการพัฒนาพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ : กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน ปี 2557

หัวข้อการประกวด

“ เด็กไทยแข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ ”

แนวคิดของหัวข้อ

1. ความหมาย

* เด็กวัยเรียนและเยาวชน(อายุ 6-17ปี)มีการเล่นหรือออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน ทุกวันอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัยหรือพฤติกรรม ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอเหมาะสมกับเด็กกลุ่มวัยนี้ (ตามคำแนะนำของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข) ทั้งในและนอกเวลาเรียน ทุกวัน วันละอย่างน้อย 60 นาที อย่างต่อเนื่องหรือสะสม (ครั้งละอย่างน้อย10 นาทีรวมกันได้) ด้วยความเหนื่อยปานกลางขึ้นไป และมีการออกกำลังกายที่เหนื่อยมากอย่างน้อย3วันต่อสัปดาห์

*จะทำให้มีร่างกายมีสมรรถภาพทางกายแข็งแรง เจ็บป่วยและเครียดลดลง และมีสมรรถนะการเรียนรู้เพิ่มขึ้น

2. ลักษณะของเด็กไทยแข็งแรง มีสุข ด้วยการออกกำลังกายที่เพียงพอ

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

1.ออกกำลังกายผสมผสานหลากหลายรูปแบบ ด้วยความสนุกสนาน เช่นการเล่นต่างๆวิ่งเล่น,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 รวมด้วยอย่างน้อย3วันต่อสัปดาห์

และถ้าต้องการลดความอ้วน* ควรทำควบคู่กับการควบคุมอาหารและไม่ควรนั่งเฉยนานๆ ติดต่อกันเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน

4.ผลที่ได้รับทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายแข็งแรง เจ็บป่วยและมีความเครียดลดลง 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 หรือ กราฟด์ 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://203.157.65.100>
- ✓ 7. ระบุประเภทที่ส่งประกวด (ประเภทประถมศึกษาหรือมัธยมศึกษา) พร้อมชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ของ ผู้วาดภาพ และผู้รับรองผลงานติดไว้ด้านหลังภาพ ส่งมาที่ กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 ภายในวันที่ 20 มิถุนายน 2557
8. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 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..... อายุปี
() เด็กชาย..... อายุปี
() นางสาว..... อายุปี
() นาย..... อายุปี
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..กลุ่มพฤติกรรมກອກກຳລັງກາຍເພື່ອສຸຂະພາບ ກອກກຳລັງກາຍເພື່ອສຸຂະພາບ ກມອນາມັຍ
กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 ภายในวันที่ 20 มิถุนายน 2557