

تُعلن منظمة الصحة العالمية عن مسابقة فنية بهدف تشجيع الشباب على ممارسة النشاط البدني، وترجو المنظمة من المهتمين بالمسابقة التقدم برسوماتهم أو لوحاتهم التي تهدف إلى تشجيع النشاط البدني. ونحث المتقدمين للمسابقة على مراعاة الابتكار والأصالة في أعمالهم الفنية، وعلى أن تكون اللوحات الفنية باعثة على التفكير في الصحة وفي أهمية المشاركة في النشاط البدني.

وسوف تُعرض الأعمال الفائزة خلال منتدى إقليمي رفيع المستوى؛ حول أسلوب يستمر عبر جميع مراحل الحياة لتعزيز النشاط البدني والذي سيُعقد بمدينة دبي، بالإمارات العربية المتحدة، يوم 15-16 كانون الأول/ديسمبر 2013. وتتولى المنظمة، بالتعاون مع مجلس الرياضة بدبي ووزارة الصحة الإماراتية تنظيم هذا المنتدى.

والمسابقة مفتوحة للمشاركين من جميع الأعمار بين 8 و 18 عاماً، وسيتم تقييم الأعمال وفق الفئات العمرية التالية: 8-12 عاماً، 13-15 عاماً، 16-18 عاماً.

وسيتم اختيار خمسة فائزين في كل فئة عمرية، وسيحصلون وفقاً لترتيبهم النهائي على جوائز بقيمة 200 دولار و 150 دولار و 100 دولار، و 90 دولار، و 75 دولار، بالإضافة إلى شهادات تقدير.

لماذا موضوع النشاط البدني؟

70% من شباب إقليم شرق المتوسط لا يمارسون نشاط بدني، وهو سلوك ضار بالصحة، إذ يُعدّ عدم النشاط البدني سبباً رئيسياً في زيادة الوزن والسمنة، ورابع أكبر سبب للوفاة المبكرة. ويمكن لتشجيع أسلوب الحياة الصحي، من خلال الالتزام بنظام غذائي متوازن، أن يعزز النمو الصحي، ويقلل في الوقت ذاته مخاطر زيادة الوزن والسمنة، ويمنع الأمراض المرتبطة بهما مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري.

ماذا يستطيع كل منا أن يفعله من أجل تحسين اللياقة البدنية؟

نستطيع جميعاً أن نحسن لياقتنا البدنية من خلال:

- الحفاظ على ممارسة 60 دقيقة على الأقل يومياً من النشاط البدني المتوسط إلى الشديد.
- المشي أو الجري أو ركوب الدراجة بدلاً من استعمال السيارة.
- ممارسة أنشطة شديدة، ثلاثة أيام أسبوعياً على الأقل.
- استعمال الدرج (السلّم) بدلاً من المصعد.
- تقليل وقت مشاهدة التلفاز، والمجلوس أمام شاشات الكمبيوتر، والمانخراط في الأنشطة التي لا تتطلب الحركة.
- القيام ببعض التمرينات أثناء مشاهدة التلفاز.
- الانضمام لفريق رياضي بالمدرسة.

- تحديد أهداف لتحقيقها من ممارسة النشاط الميداني مع أصدقائك وأفراد أسرتك.

[شروط المشاركة](#)

Sunday 28th of April 2024 02:36:47 AM