

L'OMS organise un concours artistique visant à promouvoir l'activité physique chez les jeunes. Nous vous invitons à soumettre des dessins ou des peintures qui promeuvent l'activité physique et nous vous encourageons à faire preuve de créativité dans vos œuvres. Produisez des dessins et des peintures qui encouragent les personnes à penser à leur santé et à l'importance de l'activité physique.

Les œuvres des gagnants du concours seront exposées lors du Forum régional de haut-niveau sur l'approche de la promotion de l'activité physique tout au long des différentes phases de l'existence qui se tiendra à Dubaï (Émirats arabes unis).

Le concours est ouvert à toutes les personnes âgées entre 8 et 18 ans, et les œuvres soumises seront jugées selon les groupes d'âges suivants : 8-12, 13-15 et 16-1816.

Dans chaque groupe, cinq gagnants seront sélectionnés qui, en fonction de leur rang, se verront décerner des prix de 200, 150, 100, 90 et 75 dollars US, en plus d'un certificat de mérite.

Pourquoi l'activité physique est-elle importante?

Dans la Région de la Méditerranée orientale, 70 % des jeunes sont physiquement inactifs. La sédentarité n'est pas bonne pour la santé. En effet, elle est la cause principale du surpoids et de l'obésité, et la quatrième cause des décès prématurés. La promotion d'un mode de vie sain, par le biais d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique accrue, peut non seulement stimuler une croissance saine mais aussi réduire le risque de surpoids et d'obésité et prévenir les maladies associées comme l'hypertension et le diabète.

Que peut-on faire pour améliorer notre aptitude physique?

Chacun d'entre nous peut améliorer son aptitude physique de la manière suivante :

- Accumuler par jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à soutenue
- Marcher, courir ou faire du vélo au lieu de se déplacer en voiture
- Choisir des activités soutenues au moins trois fois par semaine

- Monter les escaliers à pied plutôt que d'utiliser l'ascenseur
- Réduire le temps consacré à regarder la télévision, assis devant l'écran d'ordinateur ou à d'autres activités sédentaires
- Faire de petits exercices en regardant la télévision
- Rejoindre une équipe de sport à l'école
- Fixer des objectifs d'activité physique avec les amis et la famille

[Conditions de participation](#)

Thursday 25th of April 2024 06:37:52 PM