

باسمه تعالی



شیوه نامه مسابقه کشوری ماه رمضان
با عنوان "آثار روزه بر نشاط جسم و روح"

مخصوص دانشجو معلمان سراسر کشور

سال 1401



کانون همیاران سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان استان مرکزی
پردیس زینب کبری (س)

فهرست مندرجات:

مقدمه	3
اهداف	3
زمان و شیوه اجرا	4
ضوابط شرکت در مسابقه	5
محور اصلی مسابقه	5
نحوه ارسال آثار	5
جوایز	6
فرم امتیازبندی	6

مقدمه :

به ضرورت نشاط پایدار در دوران پسا کرونا این نشاط در ارتقا معنویت است امروز عصر معناست و عمل به باورهای دینی بهترین راه رسیدن به معناست این معنا و این نشاط پایدار است که هدف مهم روزه داری است به همین مناسبت الزام توجه به آثار روزه بر نشاط یک مسلمان بیشتر از گذشته مورد تحقیق و بررسی است، امروزه ایجاد حس نشاط و امید در دانشجویان با انجام فعالیت های دانشجویی نظیر مسابقه کشوری به عنوان یک وظیفه مهم شناخته می شود.

حال بران شدیم تا با برگزاری مسابقه کشوری ماه رمضان گامی مهم در ایجاد توجه به نشاط مسلمان برداشته باشیم.

اهداف:

- ارتقاء اطلاعات
- ایجاد حس مثبت و توجه به اثر گذاری روزه بر نشاط جسم و روح
- فعال نمودن دانشجو معلمان
- افزایش توجه دانشجو معلمان به نشاط جسم و روان خویش

زمان:

ردیف	مراحل مسابقه	بازه زمانی
1	ارسال و جمع آوری آثار	1401/2/7 الی 1401/2/30
2	مرحله داوری	خرداد ماه 1401
3	اعلام نتایج	هفته آخر خرداد ماه 1401

شیوه اجرا:

پس از تجميع آثار دريافتي در يك مرحله به صورت متمرکز اين آثار داوري مي‌شوند سه اثر به عنوان اثر برتر و پنج اثر به عنوان اثر قابل تقدير از طريق مراسم رسمي دانشگاه فرهنگيان استان مرکزي و کانون دانشجويي همياران سلامت جسم و روان پردیس زینب کبری س اعلام خواهد شد.

پادکست ارسالی حداکثر 3 دقیقه باشد برای عکس نوشته بهترین متن و طراحی و در گزارش تحلیلی به بهترین تحلیل و بررسی و توجه همه جانبه اثر روزه بر خوش خلقي و تغيير سلول های مرده بدن و نشاط و سرحالی جسم و ... که توجه داشته باشند مورد تقدير قرار مي گیرند

ضوابط اجرا:

- این مسابقه مخصوص دانشجو معلمان خواهر و برادر در مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد در حال تحصیل دانشگاه فرهنگیان است
- هرگونه کپی برداری و ارسال آثار خارج از فرمت دستور العمل در هر مرحله از داوری حذف می‌شود
- به نفرات برتر مسابقه لوح تقدیر و جایزه نقدی اهدا می‌شود.
- پادکست ارسالی الزاماً متعلق به خود شرکت کننده باشد و هرگونه کپی برداری توسط شرکت کننده منجر به حذف او از مسابقه خواهد شد.
- زمان پادکست ارسالی حداکثر 3 دقیقه باشد

محور اصلی مسابقه:

تولید پادکست/ عکس نوشته/گزارش تحلیلی

نحوه ارسال آثار:

شرکت کنندگان مسابقه می‌بایست آثار خود را از طریق پیوند زیر از تاریخ 1401/2/7 الی 1401/2/30 اقدام به ارسال آثار نمایند:

https://markazi.cfu.ac.ir/fa/form_data/add/form_id=4399

شرکت کنندگان گرامی عنایت داشته باشند که جهت حضور در مسابقه کشوری ماه رمضان تمام اطلاعات موجود در پیوند را به دقت کامل نمایند.

نام/نام خانوادگی/شماره تلفن همراه/شماره منزل/شماره دانشجویی/کدملی/شماره شبا 24 رقمی بدون فاصله/نام پردیس دانشگاه فرهنگیان /فرهنگیان استان/محل سکونت/کدپستی /

الزام بر فرمت های mkv و mp4

جوایز:

جوایز آثار برتر و قابل تقدیر به صورت نقدی همراه با لوح تقدیر به شرح زیر می باشد:

ردیف	محور مسابقه	جایزه نقدی
1	نفر اول	پنج میلیون ریال
2	نفر دوم	سه میلیون ریال
3	نفر سوم	دو میلیون ریال
4	نفر چهارم الی نفر هشتم	یک میلیون ریال به ازای هر نفر

فرم امتیاز بندی:

میزان توجه به آثار نشاط روح	میزان توجه به سلامتی جسم	میزان جذابیت	تنوع رنگ در عکس نوشته و تنوع صدا در پادکست و اصول گزارش نویسی
30 امتیاز	30 امتیاز	20 امتیاز	20 امتیاز