

مقدمه

در دنیای امروز، اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در ارتقای سلامت جسمی و روانی به عنوان یکی از ارکان اصلی سبک زندگی سالم، بر کسی پوشیده نیست. با این حال، کم تحرکی به یکی از چالش‌های جدی جوامع مدرن تبدیل شده است، به ویژه در میان کارکنان که بیشتر زمان خود را صرف فعالیت‌های اداری و دچار معضل کم تحرکی می‌گردند. در چنین شرایطی، بهره‌گیری از فناوری‌های نوین و ابزارهای دیجیتال می‌تواند نقش مهمی در ترغیب افراد به ورزش و افزایش تحرک ایفا کند.

اپلیکیشن گامیران به عنوان یک پلتفرم هوشمند گام‌شمار، بستری مناسب برای طراحی و اجرای رویدادهای ورزشی با ترکیب فناوری، بازی‌سازی، و فعالیت بدنی، تجربه‌ای جذاب و انگیزشی برای کاربران ایجاد می‌کند. هدف این رویداد، افزایش سطح فعالیت بدنی، تقویت حس رقابت سالم و همبستگی میان کارکنان وزارت عتف و سازمان امور دانشجویان است. با اجرای یک رویداد ورزشی ملی در بستر گامیران، می‌توان کارکنان را در یک مسیر مشترک برای ارتقای سلامت جمعی گرد هم آورد. این رویداد با بهره‌گیری از مکانیزم‌های ساده و جذاب، از جمله چالش‌های فردی، زمینه‌ساز تقویت فرهنگ ورزش همگانی در محیط‌های علمی خواهد بود. از طرفی، ارائه جوایز هدفمند و نمایش زنده پیشرفت کاربران، انگیزه مضاعفی برای مشارکت ایجاد می‌کند. این رویکرد، الگویی موثر برای پیوند فناوری با ورزش و ارتقای سلامت جامعه کارمندی وزارت عتف و سازمان امور دانشجویان خواهد بود. به همین منظور، دستور العمل اجرایی این طرح تدوین شده است که شایسته است با بهره‌گیری از آن، این طرح با مشارکت اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان و فدراسیون ورزش های همگانی به طرز مطلوبی برگزار گردد.

هدف کلان:

- افزایش سطح فعالیت بدنی و ترویج فرهنگ ورزش همگانی در جامعه کارمندان وزارت عتف و سازمان امور دانشجویان، با استفاده از ابزارهای دیجیتال و رقابت‌های انگیزشی در اپلیکیشن گامیران.

اهداف اختصاصی:

- افزایش مشارکت جامعه کارمندی در فعالیت‌های بدنی روزانه از طریق چالش‌های متنوع و رقابتی.
- تقویت رقابت سالم و انگیزه‌بخش میان کارکنان با رتبه‌بندی و ارائه جوایز هدفمند.
- ارتقای آگاهی کارکنان درباره فواید سبک زندگی فعال و کاهش کم تحرکی.
- استفاده از فناوری‌های نوین برای بهبود سطح سلامت عمومی

چالش گام های طلایی

ویژه کارکنان وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و سازمان امور دانشجویان

این رویداد توسط اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان با همکاری فدراسیون ورزش های همگانی در بستر اپلیکیشن گامبران انجام می شود. همکاران می توانند با نصب اپلیکیشن گامبران و ثبت اطلاعات خود در رویداد گامهای طلایی گرامیداشت آغاز امامت حضرت ولیعصر(عج) در این مسابقه شرکت نمایند.

۱- شرکت کنندگان

شرکت در چالش برای کلیه کارکنان رسمی، پیمانی، قراردادی و شرکتهای وزارت علوم تحقیقات و فناوری و سازمان امور دانشجویان مجاز است.

۲- زمان برگزاری:

این رویداد از ۳۱ مردادماه ۱۴۰۵ آغاز شده و تا ۳۰ آبان ماه ۱۴۰۵ به مدت سه ماه ادامه خواهد داشت.

۳- نحوه اجرا:

شرکت کنندگان می بایست در طول سه ماه از تاریخ مذکور حداقل سه روز در هفته و هر روز ۷۰۰۰ گام بردارند.

۴- جوایز

افرادی که در طول دوره سه ماهه، حداقل در سه روز در هفته و هر روز حداقل ۷۰۰۰ گام ثبت کرده باشند، واجد شرایط شرکت در فرآیند اهدای جوایز خواهند بود.

به افراد واجد شرایط، جوایز به شرح زیر اهدا خواهد شد:

✓ **جایزه نفر اول:** به فردی که در مجموع دوره، بیشترین تعداد گام را ثبت کرده باشد، یک دستگاه دوچرخه اهدا خواهد شد.

✓ **جوایز قرعه کشی:** پس از پایان دوره، در میان تمامی افراد واجد شرایط، قرعه کشی انجام شده و به دو نفر از آنان، هر یک یک دستگاه دوچرخه اهدا خواهد شد.

✓ **جوایز هفته تربیت بدنی:** در بازه زمانی ۲۵ مهرماه تا ۸ آبان ماه، همزمان با هفته تربیت بدنی، به ۵ نفر از افرادی که در این بازه بیشترین تعداد گام را ثبت کرده باشند هر یک، یک دست لباس ورزشی اهدا خواهد شد. همچنین، در میان افراد واجد شرایط این بخش، ۵ نفر به قید قرعه انتخاب شده و به هر یک، یک دست لباس ورزشی اهدا می شود.