



European
Commission

БИДИ АКТИВЕН!

#BEACTIVE

European Week of Sport #MyWeek #BeActive Challenge

Европска недела на спортот

ШТО ПРЕТСТАВУВА?

Предизвикот #MyWeek #BeActive - фото/видео натпреварот на социјалните мрежи - е една од алатките на кампањата на #BeActive која ја промовира Европската недела на спортот. Европската недела на спортот ја подигнува свеста за бројните придобивки од спортот и физичката активност (на пример, здравјето, унапредување на социјалната инклузија обезбедувајќи можности за неформално и формално учење, подобрување на можностите за вработување, итн), со цел да се поттикнат Европјаните од сите возрасти, потекла и ниво на тренираност, да се променат нивните навики и однесување како и да се зголеми нивното учество во спортот и физичката активност.

КОЈА Е НЕГОВАТА ЦЕЛ?

Предизвикот #MyWeek #BeActive има за цел да ги охрабри луѓето низ цела Европа и да ги инспирира да БИДАТ АКТИВНИ во текот на летото, да се вклучат повеќе во спортот и физичката активност и во нивното секојдневно живеење на еден забавен, ангажиран и пристапен начин. Ова може да опфати од испробување на сосема нов спорт до интегрирање на едноставни активности во секојдневниот живот како што се одење по скали, наместо користење на лифт, или симнување од автобус една станица порано кога се оди на работа итн. Идејата е да се инспирираат луѓето да бидат активни на континуирана основа и на започнување на формирање на здрави навики.

Со создавање на #BeActive заедницата на поединци, се поттикнува и компаративноста едни против други преку споделување на своите секојдневни лични постигнувања во спортот и физичката активност, предизвикот, исто така, помага и да се шири зборот - и да се создаде моментум околу - првата Европска Недела на Спортот кој ќе се одвива по летото.

КОГА ЗАПОЧНУВА?

Предизвикот ќе биде лансиран на социјалните мрежи на 15 јуни. Фото-видео натпреварот ќе започне за 9 недели и во близината на 14-ти август ќе овозможи интеграција на слики / видеа за Европската недела на спортот во септември.

КАКО ФУНКЦИОНИРА?

Предизвик е посветен на најшироката можна публика преку овозможување на луѓето да земат учество преку сите видови на различни нивоа на активности. Учесниците се поканети да одредат една седмица (седум дена) помеѓу 15 јуни и 14 август во кој тие можат да учествуваат во предизвикот.

Во текот на најмалку три дена во таа недела, учесниците ќе мора да се вклучат во некој вид на физичка активност (иста или различна, на секоја од деновите) и својот ангажман ќе мора да го документираат преку објавување на фотографии или видео на социјалните мрежи кои тие ги преферираат (на пример, Twitter, Facebook или Instagram), вклучувајќи ги хаштазите #BeActive и #MyWeek. Победниците ќе бидат избрани случајно во одредени циклуси и оние кои успешно го завршиле предизвикот ќе добијат награда.

КАКО МОЖЕТЕ ДА ПОМОГНЕТЕ?

Со цел да се постигне најширока можна публика, ве охрабруваме да го промовирате #MyWeek #BeActive предизвик преку вашите социјални профили. Ако имате пристап до индивидуа од повисок профил - локална славна личност или политичар на пример - Ве молиме исто така да ги поканите да се вклучат да учествуваат во овој предизвик, и да го споделат преку нивните сопствени социјални профили! И не заборавајте да ги споделите со нас вашите мислења, така што ќе можеме да се осигураме дека тие споделуваат преку Европската комисија на социјални мрежи, каде што е соодветно. Ви благодарам!

ЗЕТЕТЕ УЧЕСТВО!

Не пропуштајте ја можноста да учествувате во #MyWeek #BeActive предизвикот! Фото/видео натпреварот ви овозможува да објавите забавни, креативни и инспиративни фотографии прикажувајќи ве различни со Вашиот ангажман во спортот и физичката активност. Посетете го веб-сајтот на Европската недела на спортот за да дознаете повеќе за наградите и да се регистрирате директно.

Ајде да БИДЕМЕ АКТИВНИ заедно - #BeActive!

http://ec.europa.eu/sport/week/take-part/register-photo-competition_en.htm

Спорт