



جائزة وعي
WA'AI AWARD

قاعند على قلبي



مشاركة في جائزة وعي 2023
مسار الحملات الإبداعية

بداية

في عالم تُدار فيه الأعمال عبر شاشة جهاز أو هاتف محمول..
وتُقضَى فيه أوقات المتعة أمام حلقات مسلسل لا ينتهي،
أو لعبة فيديو لا ختام لمراحلها!
يجد الإنسان نفسه دون أن يشعر مُتنقلاً من كرسي إلى أريكة..
جالساً في مكانه، ومغفلاً أثر الحركة على حياته.

لذلك كانت هذه الحملة **كرسالة توعية** لمخاطر الجلوس الطويل،
والحث على المشي وممارسة بعض الأنشطة البدنية لكسر دائرة الخمول البدني.

حلّها.. في 5 دقائق

في دراسة أجراها علماء في جامعة كولومبيا في الولايات المتحدة، ونشرتها مجلة الطب والعلوم في الرياضة والتمارين الرياضية، والتي توصل فيها الباحثون إلى أنّ **5 دقائق فقط** من **المشي كل نصف ساعة** خلال فترة الجلوس الطويل يمكن أن تساعد في تقليل بعض الأضرار الصحية.

مُشكلة حقيقيةة

ربطت الأبحاث ما بين **الجلوس لفترات طويلة** والعديد من المشكلات الصحية. ومن هذه المشكلات **السمنة** وأعراض أخرى **كارتفاع ضغط الدم ومستوى السكر في الدم** وزيادة الدهون في الجسم. كما أظهرت الدراسات أن الجلوس لفترات طويلة يزيد من **خطر الوفاة** الناتجة عن الأمراض القلبية الوعائية والسرطان.

المستهدفون

تُركز الحملة على التركيز على السلوكيات التي يجلس أصحابها لساعات طويلة، ومن أبرزهم:



هواة ألعاب الفيديو



هواة متابعة
المسلسلات والأفلام



الموظفون

الفكرة الإبداعية للحملة

الفكرة

في حين أنّك تقضي ساعات جالسًا على كرسي المكتب في عملك،
أو الأريكة في منزلك..
فتخيّل معي..

ماذا لو بُثَّت الروح في هذه الجمادات.. وأن لها أن تتحدث!
فماذا ستظنها قائلةً لك؟

نعم!

لقد حان الوقت للأريكة والكرسي أن يخرج كل منهما عن صمته ويتحدث..
لمناقشة العلة.. والنطق بالمشكلة، وقول:

تراك قاعد على قلبي
تحرك.. وبعّد شوي عني

الشعار النطي

قاعد
على قلبي

في اللفظة:
قاعِدٌ في البيت
أي: ماكث فيه لا يفادره

العبرة كاملة تستخدم بالعامية للتعبير عن
الشخص أو الأمر الثقيل على القلب

التصميم الرئيسي

قاعد
على قلبي



#قعدتك_علتك

* ملاحظة: على ذات النسق من الممكن تشكيل كرسي المكتب أو كرسي اللاعبين.

منصات إطلاق الحملة الرئيسية

مواقع التواصل الاجتماعي



The screenshot shows a social media interface with a search bar and navigation tabs. The main content is a post with a dark background and a light-colored sofa with two pillows that have large, cartoonish eyes. The text is in Arabic and includes a hashtag.

قاعـد
على قلبي

#قعدتك_علتك

تحرك.. وبعد شوي عني
Promoted by جائزة وعي

1 · Only on X · Trending

#قعدتك_علتك

20.3K posts



The screenshot shows a social media post from the account 'waaiaward'. The main content is a post with a dark background and a light-colored sofa with two pillows that have large, cartoonish eyes. The text is in Arabic and includes a hashtag.

waaiaward
Sponsored

قاعـد
على قلبي

تحرك.. وبعد شوي عني

#قعدتك_علتك

Learn More

Followed by kursibinkarras_88 and 5.7M others

waaiaward تفتح الجوال وتدور علتك
البلا تری بطول قعدتك!
#قعدتك_علتك

إعلانات الطرق والأماكن العامة



سيناريو هات فيديو الحملة

السيناريو الأول:

فيديو يظهر وضع التوتر الحاصل.. ويستعرض مشاهد مختلفة عن المشكلة (من الممكن أن يظهر كل فيديو بشكل منفصل كتشويقات قصيرة)

- المشهد الأول: (قناة أخبار تستضيف مُمثل قبيلة الكنبات) المذيع: "معنا عبر الهواء كنبان الكنبوني ليتحدث عن الوضع الحاصل" الضيف: "اليوم أتحدث أصالة عن نفسي ونيابة عن كل الكنبات والكراسي في العالم"

- المشهد الثاني: (لقاء لشخص مخفي وجهه - يُمثل مجتمعنا) ويجاوب على سؤال المذيع الذي يقول: "موب استهبال وش سويت بالكنبة؟" يرد الشخص: "بس قعدت.. وش سويت يعني؟"

لتدخل كنبة مارة في الطريق وتقول: "بس قعدت؟؟؟ تحسبنا ما نحس.. كم لك قاعدا!" مقترح آخر للمشهد الثاني:

- المشهد الثاني: (لقاء لكنبة تم إخفاء وجهها لارتكابها جريمة) المذيع: "وش سويت؟"

لترد الكنبة المتهممة: "سويت فيه مثل ما سوي فيني"

- المشهد الثالث: (ظهور تيفو بعبارة الحملة قبل بداية المباراة) ليظهر ممثل الرابطة ويقول:

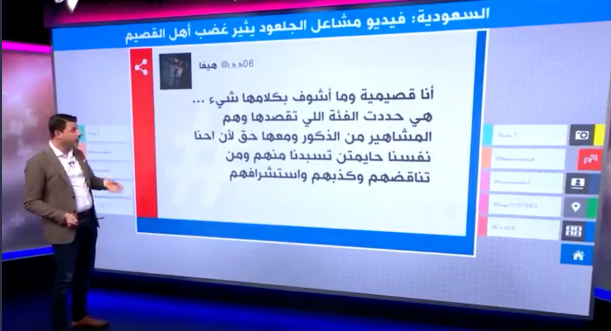
"من الاستاد حايبين نوصل رسالة للمجتمع ونوصل صوتنا ككنبات وكراسي!"

- المشهد الرابع: (مقطع لبرنامج شهير يستعرض المنشورات التي غردت بها الكنبات والكراسي) وتقول الكنبة: حنا نفسنا حايمتن تستبدنا!"

تظهر في النهاية لقطات مختلفة لكنبات وكراسي من كل مكان في العالم وتقول: "قاعد على قلبي"

وتُختم بكنبة تقول: "تحرك وبعد شوي عني"

ليظهر في نهاية الفيديو هاشتاق الحملة: #قعدتك_علتك



السيناريو الثاني:

في هذا الفيديو نحاول تقريب الصورة للجمهور، بحقيقة انعدام النشاط والحركة، ويكون هذا الفيديو ملحقًا بعد نشر الفيديو ووضوح الحملة للجمهور في السيناريو الأول.

تتابع لقطات متتالية لشخص واحد في أوضاع مختلفة خلال اليوم، ويرافق اللقطات صوت المؤدي:

- الشخص يعمل على مكتب (في الدوام.. قاعد)
 - الشخص يقوم باختيار فيلم للمشاهدة (وأنت تتفرج.. قاعد)
 - الشخص يجلس على كنب ويتحدث مع صديقه (وأنت تسولف.. قاعد)
 - الشخص يلعب ألعاب إلكترونية (وأنت تلعب.. قاعد)
- (تتجه الكاميرا لذات الشخص وهو ممسك جواله ويشاهد فيديو الحملة، وهو جالس على الكنبه)
وقاعد تشوف هالفيديو.. وأنت بعد قاعد!

تُعاد الأنشطة السابقة بشكل سريع.. لكن مع تعديل فيها:
(يتحرك باللابتوب لبعض الوقت - يشاهد فيلم وهو على جهاز السير الرياضي - يتحدث مع صديقه في ممشى حديقة - يمارس تمارين تمدد بعد إيقافه اللعبة لدقائق)

ليختم المؤدي الصوتي ويقول:
قعدتك علّتك..

جرّب تتغير.. وتحرك أكثر!

أفكار إضافية لتحقيق هدف الحملة

السينما

بالتعاون مع دور السينما،
تظهر رسالة في منتصف
الأفلام الطويلة، لأخذ استراحة
لمدة ربع ساعة.. وإرشاد الحضور
للتأكد من التجول على الأقل
لمدة 5 دقائق.

البودكاست

بالتعاون مع منصات البودكاست
المحلية.. يقوم المقدم بعد مضي
ساعة من الحلقة بتذكير
المستمعين بأهمية الحركة:
"يا هلا.. يمكن ما انتبهت! بس مرّت أكثر
من ساعة وأنت تسمع للبودكاست!
في حال كنت تسمعه وأنت تمشي أو
تمارس نشاط رياضي ف كفو عليك!
بس لو كنت قاعد.. جرّب تسمع الكم
دقيقة الجاية الجاية وأنت تتحرك!"

إضافة للمتصفح

صناعة إضافة/extension
على متصفح مثل: قوقل كروم
لتذكيرك بعد مضي ساعة بالسير
قليلاً ثم العودة لاستكمال أعمالك.



شكرًا جزيلًا

مشاركة: تماضر الصايغ