

机关党委关于继续开展

“运动大课间、健康每一天”小锻炼活动的倡议

机关各位老师：

生命因运动更健康！为了更好的落实“全民健身计划”，增强身体体质、提高健康水平，机关党委倡议继续开展“运动大课间、健康每一天”的小锻炼活动，鼓励机关各位老师在工作日大课间（10:10-10:30），在不影响工作的情况下，走出办公室，走到阳光中，适度运动锻炼。本期小锻炼活动主要安排了眼保健操和广播体操等项目，希望各位老师能在在短暂的“小运动”中促进“大健康”，从而更好的提高机关工作效率与效能，展现机关良好的精神风貌。

各位老师，健康是国家的财富，也是每一个人健康成长和实现幸福生活的根基。机关平时工作忙，许多老师一进办公室，久坐电脑前，运动锻炼少，对健康极为不利。课间的适度运动既可以缓解压力、转换思维、促进健康，又能在呼吸清新空气、沐浴和煦阳光中启发新的灵感和思维闪光点。为了健康，为了未来，大家积极行动起来吧！

附件：机关党委“运动大课间、健康每一天”小锻炼活动具体安排。

机关党委

2018年9月25日