

近日，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，积极营造良好的校园体育文化氛围，机关党委倡议开展了“运动大课间、健康每一天”的小锻炼活动，鼓励机关老师在工作日大课间，在不影响工作的情况下，走出办公室，来到广场前，走到阳光中，适度运动锻炼，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，展现机关良好的精神风貌。



据悉，该活动采取了“自由锻炼”与“示范锻炼”相结合的方式，邀请了老师作示范练习，帮助指导运动，增强锻炼效果。小锻炼结束后，老师们纷纷反映，大家平时工作忙，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，通过课间小锻炼，既不影响工作，又缓解了压力，在呼吸清新空气、沐浴和煦阳光中适度运动，“休息”了头脑，促进了健康，从而以更充沛的精力投入工作，更好的提升了工作效能。

