

最新疫情期间加强运动倡议书 疫情开放 积极运动强身健体倡议书(精选5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

疫情期间加强运动倡议书篇一

全体同仁：

忙碌的工作，快节奏的生活，你是否感到疲惫，是否感到压抑，是否想好好的发泄一下，那运动吧！长期呆在办公室工作，你是不是经常感到肌肉酸痛、脖子僵硬，有时还感觉头痛头晕呢？那运动吧！运动具有调节人体紧张情绪的作用，能改善生理和心理状态，迅速恢复体力和精力；能增进身体健康，使疲劳的身体得到积极的休息，使人精力充沛地投入学习、工作；能舒展身心，有助安眠及消除生活带来的压力；运动还可以陶冶情操，保持健康的心态，充分发挥个体的积极性、创造性和主动性，提高自信心和价值观，使个性在融洽的氛围中获得健康、和谐的发展；运动可以培养人的团结、协作及集体主义精神，可以促进同事间的交流，增进同事间的友谊。此外，运动能促进新陈代谢，提高皮肤温度，增加抗病排毒能力，因此女同事多运动不仅能延缓衰老，还能美容喔！生命在于运动，我运动，我健康！我运动，我快乐！时值立秋来临之际，公司行政部为倡导运动生活和丰富大家文化生活需要，特此向公司全体同仁发出倡议：

做好准备，我们一起去运动吧！公司将会经常性的组织体育活动，大家都踊跃的参与进来，享受运动带来的激情与快乐吧！只要经常锻炼，一定可以赋予你健康的体魄和愉悦积极的心态。酷爱运动的你，想要运动的你，和尚未养成运动习惯的你，马上行动起来，让我们一起释放激情，享受运动带来的

无限快乐和活力!

每天锻炼一小时，健康工作四十年，幸福生活一辈子。

倡议人□xxx

20xx年x月x日

疫情期间加强运动倡议书篇二

全体师生们:

疫情防控期间“生命在于运动”。没有扎实的根基，万丈高楼无从崛起;没有强健的体魄，平生之志只能成为海市蜃楼，可望而不可及。我们应该从小做起，从现在做起，人人参与体育锻炼，为今后的工作、学习打下结实的基础。

每个同学都有自己的理想，有的想当科学家，有的想当医生、军人、老师?而实现这些理想前提，就是你必须要有一个健康强壮的身体。

希望同学们能在学习之余走出教室，走到操场上去，去呼吸清新的空气，去沐浴温暖的阳光，踊跃参加丰富多彩的体育活动，在活动中领略体育魅力，感受体育运动带来的快乐。也许有些同学会说，我很喜欢体育锻炼，可作业这么多，没有时间锻炼呀?!同学们，你们知道8-18的道理吗?现在参加体育锻炼，学习体育知识，掌握体育技能技术，虽然会占去你们一点学习时间，但是你们所获得的将是体质的增强和学习效率的提高，并能培养良好的锻炼习惯和独立锻炼的能力。这不仅仅保证了你们学习，最重要的是满足了你们将来升学就业的终身需要。

广大师生们，就让我们充分利用学校现有的体育资源，积极参加课内外体育锻炼吧!大家可以根据自己的爱好主动参与学

校各体育健身社团(如：乒乓球社团、羽毛球社团、篮球社团等)里。至少要选择一项运动项目并积极主动的坚持锻炼，让体育成为我们的生活方式。

各班主任老师、任课老师要认真动员和号召学生参加学校的体育活动，更要身先力行的带动学生参加体育锻炼，使校园形成“人人参与、个个争先、生龙活虎、生气勃勃”的体育氛围。

体育锻炼将使我们矫健、端庄！

体育锻炼将使我们坚强、勇敢！

体育锻炼将使我们敏捷、聪明！

体育锻炼将使我们愉悦、欢畅！

请大家走进操场沐浴阳光；融入自然，享受生活！梦想会与阳光齐飞，健康能与体育同行！

让我们行动起来吧！

倡议人□xxx

20xx年x月x日

疫情期间加强运动倡议书篇三

尊敬的各位老师和亲爱的同学们，大家好：

现如今，疫情防控实行全面开放，为此，我们向大家发出如下倡议：

一、增强体育健身意识。

开展体育锻炼，提高对体育锻炼重要性的认识。我们知道，健康的身体是工作、学习和生活的坚实基础。坚持和进行适度的体育锻炼可以增强体质；提高血液循环，增强心血管机能；提高身体灵活性和敏捷性；还能调节紧张的情绪，使身心得到舒展等诸多好处。为此，我们提倡“每天锻炼一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”的健身理念，请大家积极参加体育锻炼。

二、科学健身，持之以恒。

坚持因人而宜、适时适度、劳逸结合、循序渐进的锻炼方法，养成科学健身好习惯；生命在于运动，健康的体魄离不开持久的锻炼，养成终身健身的好习惯。让我们在运动中获得好体魄、好心情、好生活。

三、开展丰富多彩的体育锻炼

大家可以根据自身爱好和条件，进行选择：

每天散步一小时；每天跑步一小时；每天做操一小时；每天打球一小时；每天爬一次楼梯等等。我们学校的具体安排是：冬季：课间操30分钟，课外活动30分钟；夏季：早操30分钟，课外活动30分钟，保持每天体育锻炼1小时。体育活动时间有多种项目供大家选择，请您坚持下去，并以一己之力带动周围的老师、同学行动起来！

让我们的身体和心灵跃动起来，每天锻炼一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子！

□

倡议人□xxx

20xx年x月x日

疫情期间加强运动倡议书篇四

全院教职工同志们：

疫情防控关键时刻，经常性的体育活动，可以提高身体素质，提高人体适应环境和抗疾病的能力，还可以使人精神振奋，情绪饱满，精力充沛，对工作和生活充满激情和活力。所以，参加体育活动是我们工作和生活不可或缺的组成部分。

在校运会来临之际，学院党委、行政、工会号召全体教职工参加体育活动，这既是对我们身体健康状况的关怀，也是对我们保持充沛精力的要求。为此，体育部、环化系工会特向全院教职工提出倡议如下：

一、积极响应学院号召

倡议全院各分工会在全体教职工大会上宣传学院提出周四参加体育活动的重要意义，对个人身体健康和做好各项工作的有利之处；倡议全体教职工按照学院规定时间到运动场地参加真实、有效的体育活动，并希望领导在体育活动中起模范带头作用。

二、采取切实有效措施

倡议全体教职工按照各类体育活动特点和规律参加相应活动，并在活动结束后填写参加活动的名称和时间段表格；倡议各分工会对教职工参加体育活动的情况进行抽查，并作为年终综合考评的依据之一；倡议各系(部)对参加体育活动表现好的同志，或没有因为健康原因影响工作的同志进行一定形式的鼓励。

三、运用科学锻炼方法

倡议长期未参加体育活动，或参加体育活动少的同志一定要

注意循序渐进原则。要选择适合自己的运动项目，采取有效的锻炼方法，控制一定的活动量，达到身体舒适不疲劳，不影响第二天工作，且身体状态、感觉良好的目的。

倡议人□xxx

20xx年x月x日

疫情期间加强运动倡议书篇五

全校师生：

为了在疫情防控贯彻落实“美丽中国梦”的理念，加强体育锻炼。结合我校实际，确保学生每天1小时体育锻炼，培养学生良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，使学生在增长知识、培养品德的同时，锻炼和发展身体的各项素质和能力，促进小学生身心健康发展，努力使我校学生普遍达到国家体质健康的基本要求。

为此，学校向全体师生发出倡议：

坚持“健康第一”的指导思想，确保每天体育锻炼一小时”，养成良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，锻炼和发展身体的各项素质和能力。

在这里介绍几种锻炼的方法：

- 1、跳绳：锻炼方法：一分钟跳绳。每次100次以上。
- 2、立定跳远：锻炼方法：原地向远处跳，每天练习30次以上。
- 3、蹲立起：锻炼方法：每次进行100—200次的练习，每天尽量能完成500次的练习。

4、踢毽：锻炼方法：一分钟踢毽。每次40次以上。

5、长跑：每天坚持慢跑600——1000米

其它：在家中锻炼仰卧起坐：锻炼方法：一分钟仰卧起坐。每次20次以上。

三、每人根据自身情况，制定每天的锻炼计划，做到每日一炼，循序渐近的提高自己的身体素质。

四、科学的体育锻炼，坚持经常性、安全性、全面发展相结合的原则，提高锻炼效果，避免伤病事故。

五、冬季锻炼注意事项

要做好准备活动，预防运动创伤

冬季锻炼穿着要适当，并保护好露外皮肤。

防止伤害事故发生 要避免在大风、大寒、大雪、雾露中锻炼。

倡议人□xxx

20xx年x月x日