

健康方式的倡议书(精选5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？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。

健康方式的倡议书篇一

尊敬的全体员工：

身体是干好各项工作的根本，只有拥有一个健康的身体，才能更好地完成我们所承担的各项任务。为促进全体员工身心健康发展，营造积极向上团结和谐的工作氛围，丰富全体员工的文化生活，增进公司凝聚力和执行力，公司行政部将开展以“快乐工作，健康生活”为主题的全体员工体育活动(其中包括广播体操、羽毛球比赛、慢跑项目等)，并向全体员工发出如下倡议：

- 1、充分认识参与体育活动的重要性和必要性，树立“快乐工作，健康生活”理念，每人至少参与一项体育活动。
- 2、积极行动起来，根据自身情况自主选择活动项目(羽毛球、慢跑等)，保证每天中午至少有30分钟的活动时间。
- 3、全体员工每天上午10：00做第八套广播体操。

尊敬的全体员工：一年之计在于春，就让我们一起乘着春天的翅膀，踏着运动的节拍，走向户外，走向阳光，走向大自然，一起燃烧我们的激情，展示我们的风采。

倡议人：

日期□20xx年xx月xx日

健康方式的倡议书篇二

亲爱的同学们：

大学时期是人生成长的重要阶段，但目前部分大学生并不能很好地适应这种自我管理模式。晚上不想睡，早上起不来，为省时间，不吃早餐就去上课。还有部分同学沉溺于网络虚拟世界或是电脑游戏难以自拔，黑夜白天颠倒，课堂反倒成了睡觉的地方，诸如此类的不良生活方式影响了学习成绩，身体素质直线下降，不知不觉处于亚健康状态，还会间接影响到周围同学。俗话说得好：“身体是革命的本钱。”健康是不可再生资源，透支健康不可取，健康的生活方式却可以使你的人生充满阳光。在这里我倡议：

4. 彻底摆脱不良习性，拒绝夜不归宿，自觉不吸烟，不饮烈性酒，提高生活质量；

6. 保持环境卫生从身边小事做起，从宿舍的一角做起。干净整洁的室内环境会营造良好的心理环境。保持宿舍的清洁卫生势在必行，相信每个同学也都能出这份举手之劳。

同学们，健康才是时尚，健康才是美丽，请别拿健康当赌注，把握人生，得意时不妄行，失意时不气馁。增强自我保健、自我防护意识，树立健康科学的生活方式，从而提高生活质量。

同学们：

让我们回归到健康生活状态，共同努力推广健康的生活方式，从今天开始，让我们健康生活每分钟，身心发展乐无穷！

倡议人：

日期□20xx年xx月xx日

健康方式的倡议书篇三

健康是人的基本权力,是幸福快乐的基础,是国家文明的标志,是社会和谐的象征。随着我国经济的不断发展,人民的物质生活水平显著提高,精神面貌焕然一新。然而,社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时,也在改变着人们的'饮食起居和生活习惯。与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已成为影响人民健康素质的大敌。

面对不断增加的生活方式病,惟一可防治的是每个人都要从自己做起,摒弃不良习惯,成为健康生活方式的实践者和受益者。工商学院工会发起追求健康生活方式行动,现倡议如下:

一、追求健康,学习健康,管理健康,把健康作为最大回报,将“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则,以“健康一二一”行动为核心内容,其内涵为“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”。每个人都行动起来,以合理膳食和适量运动为切入点,开展各种全民参与的“健康一二一”活动,从小处入手,持之以恒。

二、树立健康新形象。最好的医生是自己,最好的药物是饮食,最好的心情是宁静,最好的运动是步行。改变不良生活习惯,主动支配自己的习惯,绝不让习惯支配自己,不吸烟,不酗酒,争创无烟办公室,塑造健康、向上的个人形象。

三、合理搭配膳食结构,保持营养平衡。食物多样,谷类为主,粗细搭配;规律用餐,食不过量,勤俭节约,保持健康体重。

四、少静多动,适度量力,不拘形式,贵在坚持。每天运动一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子。

五、好心情是一付良药。保持良好心态，提高心理素质；乐观平和，喜怒有度；静心开朗，消除烦恼；诚心待人，宽容谦让；低调做人，戒骄戒躁。

六、营造绿色家园，创造整洁、宁静、美好、健康的生活环境。

工商学院的全体教工们，让我们在追求健康的生活方式中实现人与自然的和谐相处，愿人人拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄，实现全面发展，拥有幸福生活！

倡议人：

日期□20xx年xx月xx日

健康方式的倡议书篇四

—□

亲爱的同学们：

大学时期是人生成长的重要阶段，但目前部分大学生并不能很好地适应这种自我管理模式。晚上不想睡，早上起不来，为省时间，不吃早餐就去上课。还有部分同学沉溺于网络虚拟世界或是电脑游戏难以自拔，黑夜白天颠倒，课堂反倒成了睡觉的地方，诸如此类的不良生活方式影响了学习成绩，身体素质直线下降，不知不觉处于亚健康状态，还会间接影响到周围同学。俗话说得好：“身体是革命的本钱。”健康是不可再生资源，透支健康不可取，健康的生活方式却可以使你的人生充满阳光。在这里我倡议：

4. 彻底摆脱不良习性，拒绝夜不归宿，自觉不吸烟，不饮烈性酒，提高生活质量；

6. 保持环境卫生从身边小事做起，从宿舍的一角做起。干净整洁的室内环境会营造良好的心理环境。保持宿舍的清洁卫生势在必行，相信每个同学也都能出这份举手之劳。

同学们，健康才是时尚，健康才是美丽，请别拿健康当赌注，把握人生，得意时不妄行，失意时不气馁。增强自我保健、自我防护意识，树立健康科学的生活方式，从而提高生活质量。

同学们：

让我们回归到健康生活状态，共同致力推广健康的生活方式，从今天开始，让我们健康生活每分钟，身心发展乐无穷！

倡议人：_

日期：20__年__月__日

健康方式的倡议书篇五

1. 勤洗手、常洗澡，每天刷牙，饭后漱口，不共用毛巾和洗漱用具。
2. 不吸烟、不酗酒，不在公共场所大声喧哗，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰，保持公共卫生。
3. 膳食要清淡少盐，以谷类为主，多吃蔬菜水果，常食豆、奶制品，注意荤素搭配。
4. 生、熟食品要分开存放和加工；不吃变质、过期食品。
5. 讲究饮水卫生，注意饮水安全；使用卫生厕所，及时清理消毒。

6. 经常开窗通风，常晒被褥，冬季谨防煤气中毒。
7. 不滥用抗生素，有病及时就医。
8. 经常参加户外活动，每天步行6000步以上，晒30分钟太阳；每天保证7~8小时睡眠，做到劳逸结合。
9. 保持良好的心理状态，自信乐观，喜怒有度，静心处事，诚实待人，遇到心理问题时应主动寻求帮助。
10. 发现异常肿块、腔肠出血、体重骤然减轻，及早就诊，便于癌症及时治疗。
11. 提倡无偿献血，助人利己。
12. 开车系安全带，不超速、不酒后驾车，防止交通事故。
13. 发现触电者，首先切断电源，不直接接触触电者身体；发生火灾时，要隔离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生，及时拨打119。
14. 家养犬应接种狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应立即冲洗伤口，并尽快注射抗血清和狂犬病疫苗。
15. 避免儿童接近危险水域，预防溺水；安全存放化学药品，依照说明书使用化学药品。
16. 儿童青少年应培养良好的用眼习惯，预防近视的发生和发展。
17. 劳动者要了解工作岗位存在的危害因素，遵守操作规程，注意个人防护，养成良好习惯。
18. 科学消杀蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂，防止“四害”传播疾病。

希望广大人民群众迅速行动起来，将“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则，从小事做起，积极塑造健康、向上的良好形象。让我们在追求健康中实现人与自然的'和谐，愿人人拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄，实现全面发展，拥有幸福生活！