

加强体育锻炼的倡议书(精选5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

加强体育锻炼的倡议书篇一

全体教职工：

多年前在古希腊山岩上刻着这样一句格言——“如果你想聪明，跑步吧，如果你想强壮，跑步吧，如果你想健美，跑步吧！”这句格言，向我们揭示这样一个简单道理：只要运动人人都可得到健壮体魄。每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子！

老师们，健康的身体是人生中多么珍贵的财富啊。生命在于运动，身体是革命的本钱，这是人生的真理。人体各器官系统“动则兴，不动则退”，体育锻炼是增强抵抗力、预防疾病的最好方法，更是一种积极性休息的方式，能够消除大脑疲劳，提高学习的效率。科学对人体健康成长调查表明，只要每天选择适当的运动方式，生活就会健康常伴，远离病魔让我们更积极地参与体育运动，养成锻炼的习惯，增强自身的体质，持之以恒，受益终身。

老师们！习惯改变命运，坚持获得幸福快乐。让我们在运动中健康工作，在舞蹈中健美身姿，在锻炼中充实生活！

我校从本学期开始为了弘扬体育精神，体现我校教职工青春焕发的运动风貌，校团委、工会、妇联，倡议教职工们能够充分利用课间操和下午大课间时间，到校操场积极锻炼，以

便在上生活上、工作上上展现自我，超越自我！

xx第一中学团委、工会、妇联

20xx年3月27日

加强体育锻炼的倡议书篇二

全院教职工同志们：

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：

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。

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。

加强体育锻炼的倡议书篇三

阳春三月，春回大地，万物复苏，这是一个充满希望与梦想的季节，也是我们挥洒青春、拥抱阳光的季节。青春因梦想而绚烂，生命因健康而充实，人生也必将因阳光而激情四射、青春飞扬。

健康是人生最大的财富，青少年的健康不仅是个人的最大财富，也是国家和民族的最大财富。近年来，随着我国经济、社会的持续快速发展，国民的整体素质有了很大提高，但国民的健康素质却未同步提升，尤其是青少年的体质健康状况令人颇为担忧。中共中央、国务院曾就此召开专题会议，并以中共中央名义出台了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，要求各地采取措施，切实增强青少年体质。教育部、国家体育总局、共青团中央决定在全国范围内开展亿万学生阳光体育运动，这不仅是一项健康工程，更是一项希望工程和未来工程，我校于20xx年12月召开了学校体育工作会议，出台了《阳光体育运动实施方案》。为了贯彻上级及学校文件精神，在我校掀起轰轰烈烈的阳光体育运动的热潮，切实增强大学生身体素质，以健康的体魄迎接中华人民共和国建国60周年，校体委、体育部特向全体同学发出如下倡议：

一、提高对体育运动的认识，树立“健康第一”的指导思想和终身体育意识，自觉向周围人传播健康理念，让“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”这一运动理念成为你及你周围人的人生信条。

三、自觉养成经常锻炼身体的习惯。每天学习之余，走出教室，走到操场上，走进大自然，积极参加室外活动，养成科学锻炼的习惯，让体育成为我们的生活方式。

同学们，你们是国家未来和民族的希望，是今后国家建设和发展的生力军。青年强则国家强。你们的身体健康不仅关乎个人与家庭的幸福安康，也关系到国家和民族的前途命运。

健康的身体人人都可以得到，秘诀就是坚持运动。同学们，为了你们自己的健康和幸福，也为你们肩负的社会责任，让我们发扬伟大的奥林匹克精神，积极参与体育，加入阳光体育活动的行列，在运动中领略体育的魅力，感悟体育的精彩，享受运动的快乐！

练强健体魄，养浩然正气！

参与体育锻炼，拥抱健康人生！

走进操场沐浴阳光融入自然享受生活！

梦想与阳光齐飞，健康与体育同行！

倡议人□xxx

时间□xxxx年xx月xx

加强体育锻炼的倡议书篇四

- 1、要坚持每天锻炼一小时，舒展每一个关节，激活每一个细胞，强健体魄，展示青春活力，提高身体素质。
- 2、教职员工可以利用学校新建的健身房进行锻炼(健身房：西院在一号楼一楼，有瑜伽和器械两个健身房。东院健身房在三号楼一楼)。
- 3、教职员工还可利用学校向每个办公室发放的跳绳和毽球进行锻炼身体
- 4、在节假日和周末期间，不忘坚持体育锻炼，积极进行各种有益于身心健康的体育活动，以丰富业余文化生活。

教师们，让我们积极行动起来吧！让我们每名教工都投入到体

育锻炼中来吧，去运动场、去健身房释放我们的青春与热情。去感受体育的永恒与魅力，去抓住生命的健康和活力!为锻炼健康的体魄，为了美好的人生，“为了我们xx人共同的梦想”，教师们行动起来吧!

加强体育锻炼的倡议书篇五

亲爱的老师们:

极少生病，体育运动还能使人体态健美。体育锻炼贵在坚持，只有持古希腊山岩上刻着这样一句格言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想保持健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧。”体育是跃动的音符，体育是舞动的旋律，体育是运动的艺术！拥有一个健康强壮的体魄是每个人的追求。

而在现实中摆在我们眼前的是并不乐观的事实：由于工作的压力及体育锻炼的缺乏，我校老师的身体健康状况有恶化趋势。个别老师的身体状况甚至已经严重影响到了正常工作与生活。“生命在于运动”，健康的身体人人都可以得到，秘诀就是坚持运动；生命因运动而美丽，生命因运动而健康，生活因运动而充满无限活力与快乐。

- 1、每天早起10分钟，伸伸腿，弯弯腰。
- 2、每天坚持在大课间与同学们一起参加长跑或其他形式的体育活动。
- 3、在节假日时，别忘积极进行各种有益于身体健康的体育活动。
- 4、参与一个感兴趣的体育项目，常年坚持锻炼。
- 5、俗话说：饭后百步走，活到九十九，晚饭后，出来散散步。老师们，都运动起来吧！请您在课间走出办公室，走到操场

上来，走到阳光中，去呼吸清新的`空气，沐浴和煦的春光，踊跃参加丰富多彩的体育活动。我们衷心的希望您拥有一个健康的身体。

倡议人：

日期□20xx年xx月xx日