

通 知

关于开展“铭记奋斗路，启航新征程—迎接建党 100 周年”教职工健步百日行活动的通知

各部门工会：

为进一步开展全民健身运动，鼓励广大教职工养成积极参加体育锻炼、健康低碳生活的良好习惯、提高教职工的抵抗能力和健康水平，以饱满的热情和健康的体魄迎接建党 100 周年，经校工会研究决定，在广大教职工中长期开展健步百日行活动。

此项活动旨在倡导“每日运动一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，通过持续的健走活动，帮助大家养成一种受益终生的运动习惯和健身方式，经过“强迫走”、“习惯走”、“科学走”三个阶段体会到健步走带来的乐趣和收获，从而促进身体健康、提高生活质量、保持工作状态，努力成为身体好、生活好、工作好的“三好”会员。现就相关事宜通知如下：

一、参加人员范围

全校在编在岗职工均可参加

二、活动时间

3月20日至6月30日

三、活动方式

要求每日步数不得低于6000步，低于6000步的将不计入活动期间成绩。活动场地不限，自由完成，疫情期间不要结伴活动，根据疫情控制情况，各部门工会也可适时举办集中健步走活动。

四、具体要求

各部门工会认真组织本部门职工参加健步走活动，并做好步数统计。活动结束后，将《健步百日行活动统计表》发送至邮箱 gh@nwsuaf.edu.cn。校工会将予以参加活动者奖励。

联系人：赵普庆 029-87082165

附件：健步百日行活动统计表

西北农林科技大学工会

2021年3月5日

发布时间: 2021-03-05 xx 发布部门: 校工会