食品学院“喜迎校庆˙奔向健康”

教职工健步走活动安排

根据《关于组织开展“喜迎校庆˙奔向健康” 教职工健步走活动的通知》文件精神，为进一步推进全民健身运动，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，以实际行动迎接建校 90 周年，学院工会举办健步走活动。安排如下：

**一、参与对象**

全体工会会员

**二、活动时间**

　 2024 年 4 月 19 日—10 月 15 日，活动持续 180 天。

**三、活动开展方式**

活动由各系自行组织，教职工自行选择行走路线，通过登录微信运动、钉钉运动或其他 APP 记录活动期间每日步数情况。

1. **活动规则**

活动期间每日 8000 步达标（多走不限），达标天数累计超过 150 天，可获得奖品 1 份。

**五、注意事项**

　　1.准备合适的衣服鞋子，提前半小时进食，不要喝太多的水。

　　2.活动开始前做好热身工作，防止行进过程中出现意外。

　　3.参加活动人员自备户外行走的必备用品。

　　4.每周三汇总前一周健步走达到8000步的天数。