

居家锻炼·线上分享

——设计院“三八妇女节”活动之三

新冠肺炎疫情蔓延，给国家、民族带来了巨大的灾难，但也激发了中华儿女的昂扬斗志，使越来越多的人意识到了强健体魄的重要性。锻炼，尤其是居家锻炼从过去的“从属品”逐渐变成了“必需品”。疫情终会过去，春暖花开之时，一切都将还原。在此，院工会呼吁全院女职工加入全国共行的行列，让锻炼成为一种习惯，一种生活方式。锻炼起来，行动起来，从现在开始，从坚持开始。

院工会定于 2020 年“三八”期间，通过互联网开展主题为“居家抗疫·巾帼担当”——“线上三八妇女节”的活动，组织广大女职工通过“居家锻炼，线上分享”的方式记录这个难忘的节日。现将有关事宜，通知如下：

一、活动主题

居家抗疫·巾帼担当

二、活动时间

2020 年 3 月 8 日至 3 月 20 日

三、活动范围

设计院全体在岗工会女会员均可上传视频参加

四、活动内容

1. 我为舞蹈狂：根据院工会提供的舞蹈参考视频链接，参与职工需进行整套动作学习，后将所学动作拍成视频。

2. 健身打卡秀起来：根据院工会提供的抗击疫情健身操链接，参与职工需进行整套动作学习，后将所学动作拍成视频。

3. 全家总动员：可动员全家老小，在网络上选取符合此次主题的视频，带动全家参与运动打卡。

4. 其他体现“居家抗疫·巾帼担当”主题的内容。

5. 本活动希望大家保持良好身心状态，运动量适中，不过分追求运动强度。

五、活动要求

1. 以小视频形式，展现我院女职工积极奋发、健康向上的良好精神风貌。

2. 视频时长控制在 5 分钟以内，文件格式为 MP3，文件不大于 20M，可自行编辑（可加入音乐、字幕或特效等）。作品要求短小精悍、新颖别致，有助网络等新媒体传播。每个提交的作品需有 20 字以内作品名称兼作品描述。

3. 其它要求：要以此项活动为契机充分展示女职工们加强锻炼，增强强体质，从我做起的决心。

六、活动说明

1. 本次活动将作为院“职工之家”今后开展的相关活动进行预热。

2. 工会将对所有参与者发纪念品一份，并根据工会相关文件给予奖励。

七、提交时间和提交方法

各分工会收集好本工会作品，于 2020 年 3 月 20 日将作品压缩包发送至 285377053@qq.com 或 3727147@qq.com 邮箱。

八、活动联系人及联系方式

联系人：徐彩荷 13874910408

车 玲 18774084691

长沙市建筑设计院有限责任公司院工会

2020 年 3 月 6 日