

健身放松心情，努力工作有力

-计算机学院分工会举行妇女节活动

“三八”国际劳动妇女节到来之际，在计算机学院党委和校工会的指导下，2022年3月7日下午，计算机学院分工会开展“健身放松心情，努力工作有力”妇女节活动，本次活动组织全院的女教工学习健身操。

受疫情影响，活动分两种参与形式，线上和线下，居家办公的女教工在线上视频会议形式参与，在岗的女教工线下集中到会议室参与。本次活动邀请了校外专门做女性养生健身的教练做全程教学和指导。本次活动主要针对大家久坐、较难抽时间锻炼等情况，健身教练根据女教工的实际情况准备了两套健身操，一套运动量较小，对于个人体力和身体情况要求不高，一套运动量稍大，教工可以根据自己的实际情况进行选择，用于平时锻炼。活动中，健身教练通过专业方法，有效的提高了女教职工的参与积极性，本次活动，运动量适中，使参加活动的女教工在身心放松的同时，学习到了基本的健身知识及保健方法。一场酣畅淋漓的健美操练习，使我们的女教工获益良多，运动使我们的女教工更加健康美丽，同时也祝愿我们的女教工在紧张繁忙的工作同时，一定要经常参加锻炼，以更加充沛的精力和状态投入到工作之中。



