**关爱环境，共建健康社区**

**早该帮 编制**

尊敬的老师、亲爱的同学们大家早上好！

为了使我们的生命焕发出热情和激-情，为了我们能有一个强壮的身体，更好地学习、工作和生活，希望全体师生都能在工作学习之余，积极参加体育活动。为此，我向全校师生发出倡议：

一、树立“健康第一”的理念，提高对体育运动的认识。

二、积极参加户外活动，养成良好的锻炼习惯。生命源于运动，运动更是让生活充满阳光。我们要积极行动起来，根除不良的习惯，走向户外，拥抱阳光，活跃于操场、球场，活跃于校园，亲近自然，释放自我。

三、强化团结协作精神，大力弘扬奥林匹克精神。让我们在奥运精神的延续下，快乐运动起来，让健身成为增进健康、娱乐身心、发展友谊、完善自我的主要渠道。

老师们，同学们，为了我们的学习、生活和事业，为了我们的家庭、学校和祖国，行动起来吧，让我们共同唱响“阳光、健康、和-谐”的旋律，坚持每天锻炼一小时，达到“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的目标。让体育健身成为我们成长过程的美好经历，成为我们全面发展的不懈追求。

老师们，同学们，让我们一起走向操场、走进大自然、走到阳光下，去感受体育的魅力，享受运动的快乐。

四、享受健康生活方式

1、睡得早一点

2、喝水勤一点

3、运动多一点

4、适当懒一点

5、旅游多一点

6、瘦肉吃一点

7、果蔬多一点

8、油盐少一点

9、吃得杂一点

10、食物热一点

11、朋友多交点

12、爱好广一点

13、凡事看开点

14、每天多笑点

15、生活潇洒点

五、健康小口诀“三个平”

平常饭菜：一荤一素一菇，燕麦牛奶豆腐。

平和心态：不争不恼不怒，爱心宽容大度。

平均身材：不胖不瘦不堵，天天早晚走路。

六、健康环境

1、清洁家园，从我做起

2、倡导文明新风，共建美好家园

3、卫生关联你我他，齐抓共管靠大家

4、全民发动，积极开展环境整治

健康是幸福快乐的基础。面对不断增加的生活方式病，唯一可行的是每个人都从自己做起，摒弃不良习惯，成为健康生活的实践者和受益者。

关键词：关爱、环境、，、共建、健康、社区

参考文献：[1]早该帮https://bang.zaogai.com/item/BPS-ITEM-30828.html