



关于“全民健身”

各：4 为 健，关 健和，
健 养和 业，会、他人、会。在 个

充 力 天，中 围 健 动，向全 发出
，一 助、互助，塑“ ”，。

今 健 动主 为“ 命 动 ”。“ 命 动”
命 力和动，励 命 一个，受 中 喜 和
。同，“ 命 动”也 倡，在 中 保 乐 向上
。“ ” 关 和，倡 关 内 世、

、关 他人。在 中，、会 内 冲，
价值和 义，从 内 和 与。

“ 命 动 ” 健 主 动 下：

一、 动

合“ 健 ” “ 命 动 ” 健 动，
人 任务，坚 健 一，“以、以、以
体、以、以劳健”主 任务，以互动、体、
动，
增 和同伴友，培养 乐 品，促 健 健 主

(一) 命关：危 信号 别 团 力 升培

2024 4 2 中午， 中 和团 培 。
动包 三个 分， 一 分为危 信号 别 培 ， 二 分为团
动， 从 位为参与 受团 动。 三 分为反 与 ， 各
动 团 、团 受与启发。

(二) 命之：发 会

各 (区)在参与培 后，在各 召 会，主 为发
， 、 、他人 ，从 到 为 动 ，各
会在 4 2 -4 25 。

(三) 命：便 —— 写 10 后

“便 ——写 10 后 ” 主 动。 动在 4 9
到 4 11 下午 56 后 一 ，前 信公众号、 园
传，吸 参与。 动 场 便 写区和 交
区， 们在便 上写下 下 十 后 ， 位 可以凭借
一 便 取一 。 动 后 优 内 在 4 传 。

(四)： 健

区 健 。 二 址参加，
动 为 4 1 4 23 。 作 况 一二三 名，发
动奖品和 ， 参与 优 ， 发 。 动 址：
<https://alex201.mralex.cn/project/ericssonpage/consult/pages/login/tenant/HandLogin?tenantId=265&branchId=> (号： 号，初 :
123456) 。

(五) 园： 健 ——人 处

南京 专 全 健 ， 为 4 8
会 ，主 为“人 处 ‘ ’ ”。 23 在 告厅 ， 两 区其
他 在 。

(六)：加入 “ ” 园发 “ ”

北 区 “ 园 ”主 动。以 为单位， “ ”。
北原 园 各个地 及人 ， 单上 出

校内建筑与特定人物打卡，每个班级根据活动清单完成教师类（任选3项）+同

