# 冬季长跑建议书范文

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-10-05

*尊敬的老师、亲爱的同学们：大家好!我是高一15班的雷xx。今天我国旗下讲话的题目是：冬季长跑，让健康与我同行。在这个金桔飘香的季节里，同学们，你们是否听见了冬天的脚步在向我们临近?随着冬天的到来，皮肤干燥、饮食减少、伤风感冒等各种疾病也随之...*

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!我是高一15班的雷xx。

今天我国旗下讲话的题目是：冬季长跑，让健康与我同行。

在这个金桔飘香的季节里，同学们，你们是否听见了冬天的脚步在向我们临近?随着冬天的到来，皮肤干燥、饮食减少、伤风感冒等各种疾病也随之而来。我想从此时开始， 我们全校师生应该树立起“健康第一”的观念，享受阳光下美好的时光，利用好这些时间积极投身体育活动，强健我们的体魄。为此，我对深入持久的开展阳光体育冬季长跑提出以下几点希望：

一、 在活动中加强“诚信”的自我教育，提高自我锻炼意识和参与意识，促进学校体育活动健康积极发展。

二、 条件受限形式可变，长跑并非是唯一的锻炼方式，同学们要结合实际情况，开展形式多样的体育活动，关键在于运动。

三、 运动有效，贵在坚持。每天锻炼一小时，幸福生活一辈子。

四、 安全、科学的锻炼最为重要。关于这一点这里有一些建议供大家参考：

1. 注意保暖，应穿宽松的衣服，不要穿过紧的衣裤。

2. 长跑时要保护好足部，不要穿过硬的鞋，以免使踝关节损伤。

3. 注意呼吸节奏，避免出现岔气等情况。

4. 跑步时注意力集中，不要把手放在兜里或者与同学边跑边聊天，应仔细观察周围环境，避免发生意外。

5. 建议老师们也加入锻炼队伍，师生共同参与，营造良好的运动氛围。

让我们精神饱满地投入到阳光体育冬季长跑活动中，在操场上尽情奔跑，舒展每一个关节，激活每一个细胞，强健我们的体魄，展示我们的活力!让运动成为我们终生的兴趣爱好!让健康成为我们全面发展的不懈追求!让快乐成为我们成长过程的伴奏音符!

最后，预祝我校的冬季长跑计划圆满成功!

谢谢大家!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找