

Số: /KH-LĐLĐ

Nghệ An, ngày tháng năm 2023

HƯỚNG DẪN

Phong trào tập luyện thể dục giữa giờ nhằm bảo vệ, nâng cao sức khỏe, phòng chống bệnh tật cho công chức, viên chức, công nhân lao động

Thực hiện chỉ đạo của Ban Thường vụ Liên đoàn Lao động tỉnh, nhằm góp phần nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục, thể thao của công chức, viên chức, công nhân lao động trong các cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp trên địa bàn tỉnh Nghệ An, Liên đoàn Lao động tỉnh hướng dẫn phong trào tập luyện thể dục giữa giờ nhằm bảo vệ, nâng cao sức khỏe, phòng chống bệnh tật cho công chức, viên chức, công nhân lao động như sau:

I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích.

- Tiếp tục đẩy mạnh Cuộc vận động “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” gắn với Chương trình “Sức khỏe Việt Nam” và phong trào xây dựng cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp văn hóa, phong trào thi đua yêu nước và xây dựng môi trường làm việc văn minh, lành mạnh.

- Vận động, hướng dẫn CNVCLĐ duy trì nề nếp, thói quen thường xuyên tập luyện thể dục giữa giờ để bảo vệ, nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, cải thiện đời sống văn hóa, tinh thần, phòng chống bệnh tật.

2. Yêu cầu.

- Các cấp công đoàn, phổ biến các tài liệu hướng dẫn tập luyện thể dục giữa giờ, các phương pháp tập luyện thể dục giữa giờ đáp ứng nhu cầu của CNVCLĐ.

- Hướng dẫn đảm bảo thiết thực, hiệu quả; phù hợp với yêu cầu thực tiễn đồng thời nâng cao trách nhiệm của các cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp.

II. NỘI DUNG TRIỂN KHAI

1. Công tác tuyên truyền, nâng cao nhận thức về vai trò tác dụng của tập luyện thể dục giữa giờ; vận động CC, VC, CNLĐ thường xuyên tập luyện thể dục.

a) Đẩy mạnh công tác phổ biến, tuyên truyền nâng cao nhận thức của CC, VC, CNLĐ về vai trò, tác dụng của tập luyện thể dục, các phương pháp tập luyện nhằm nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, cải thiện đời sống văn hóa tinh thần, giáo dục ý chí, đạo đức, lối sống lành mạnh.

b) Tổ chức phong trào thể dục giữa giờ, thể dục phòng chống mệt mỏi nhằm vận động CC, VC, CNLĐ tích cực tập luyện thể dục hàng ngày.

c) Tổ chức tuyên truyền và biểu dương, giới thiệu những tập thể, cá nhân điển hình tiên tiến về phong trào thể dục giữa giờ, thể dục chống mệt mỏi và phong trào

thể dục trong CC,VC,CNLD.

2. Phát động phong trào tập luyện thể dục giữa giờ, trong các cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp.

a) Các cấp công đoàn đề xuất các cấp ủy Đảng, đoàn thể, lãnh đạo các cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp quan tâm cơ sở vật chất và bố trí thời gian từ 01-02 lần/ngày để CC,VC,CNLD được duy trì tập luyện thường xuyên bài tập thể dục giữa giờ, thể dục phòng chống mệt mỏi và tham gia tập luyện, thi đấu các môn thể thao vào thời gian thích hợp để rèn luyện thể chất, tinh thần, góp phần tăng năng suất và đảm bảo an toàn trong lao động.

b) Phát triển các câu lạc bộ thể dục, các tổ, đội, nhóm tập luyện các môn thể dục giữa giờ và các môn thể thao trong các cơ quan, đơn vị, trường học, doanh nghiệp như môn: bóng đá, bóng bàn, bóng chuyền, cầu lông, aerobic, khiêu vũ thể thao, yoga,...

c) Tổ chức phong trào thể dục giữa giờ, thể dục phòng chống mệt mỏi của CC,VC,CNLD là một trong những tiêu chí đánh giá thi đua hàng năm của các cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp.

3. Tuyên truyền, hướng dẫn luyện tập thể dục giữa giờ phù hợp với từng đối tượng CC, VC, CNLD.

- Tổ chức các hoạt động thông tin, tuyên truyền, vận động CC,VC,CNLD tích cực tập luyện thể dục thường xuyên. Hướng dẫn tập luyện thể dục đúng cách góp phần nâng cao chất lượng phong trào thể dục.

- Hướng dẫn các loại hình bài tập, các nhóm động tác mẫu về thể dục giữa giờ, thể dục phòng chống mệt mỏi, các động tác tập phù hợp với từng đối tượng CC,VC,CNLD.

- Hướng dẫn tập luyện thể dục, tăng cường vận động thể lực kết hợp với các phương pháp đánh giá, kiểm soát các yếu tố gây căng thẳng mệt mỏi tại nơi làm việc và bảo đảm chế độ dinh dưỡng hợp lý phòng chống bệnh tật dành cho CC,VC,CNLD.

- Tại các doanh nghiệp cần hướng dẫn Người sử dụng lao động xây dựng các chương trình hỗ trợ người lao động tập luyện thể dục giữa giờ, tăng cường vận động tại nơi làm việc.

- Địa chỉ cung cấp tài liệu: “Chuyên trang hướng dẫn tập luyện thể dục nâng cao sức khỏe, phòng chống bệnh tật cho nhân dân” trên cổng thông tin điện tử Tổng cục Thể dục thể thao (*địa chỉ: <https://tdtt.gov.vn>*); Cổng thông tin điện tử Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam (*địa chỉ: <http://congdoanvietnam.org.vn>*). Cổng thông tin điện tử của Viện Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường, Bộ Y tế (*địa chỉ: <http://nioeh.org.vn>*).

III. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Liên đoàn Lao động tỉnh:

- Chỉ đạo, hướng dẫn, tổng hợp kết quả của các công đoàn huyện, thành, thị, công đoàn ngành, CĐCS trực thuộc triển khai phong trào tập luyện thể dục giữa

giờ phù hợp với tình hình và điều kiện thực tế nhằm đẩy mạnh hoạt động vận động, tập luyện trong cán bộ, công chức, viên chức, lao động.

- Tổ chức tập huấn Bài tập thể dục giữa giờ cho đội ngũ cán bộ công đoàn chuyên trách và đơn vị CĐCS có đông CNLĐ.

2. Liên đoàn Lao động huyện, thành, thị, Công đoàn ngành, CĐCS trực thuộc

- Trên cơ sở Hướng dẫn của Liên đoàn Lao động tỉnh, triển khai xây dựng Kế hoạch, hướng dẫn phong trào, thể dục giữa giờ trong cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp tại các Khu công nghiệp trên địa bàn, đồng thời quan tâm huy động các nguồn lực xây dựng cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ luyện tập tại các cơ quan, đơn vị, để tạo điều kiện cho đoàn viên, người lao động được tập luyện thể dục giữa giờ.

- Kết nối chuyên trang để truy cập, tham khảo tài liệu, tranh ảnh, video clip hướng dẫn kỹ thuật các bài tập thể dục giữa giờ; đồng thời phối hợp với chính quyền, đoàn thể liên quan chỉ đạo các CĐCS, đơn vị tổ chức hướng dẫn tập luyện thể dục giữa giờ đảm bảo khoa học, hiệu quả, khích lệ mọi người tham gia tập luyện.

Trên đây là hướng dẫn Tập luyện thể dục giữa giờ nhằm bảo vệ, nâng cao sức khỏe, phòng chống bệnh tật cho công chức, viên chức, công nhân lao động năm 2023. Đề nghị các đơn vị, ban chuyên đề nghiêm túc triển khai thực hiện. Báo cáo kết quả triển khai thực về Ban Tuyên giáo- Nữ công Liên đoàn Lao động tỉnh theo quy định.

Nơi nhận:

- Tổng LĐLĐ Việt Nam (để b/c);
- Ban Tuyên giáo, Ban dân vận Tỉnh ủy (để b/c);
- Thường trực LĐLĐ tỉnh (để chỉ đạo);
- Sở VH TT (để phối hợp);
- LĐLĐ huyện, thành, thị; CĐ ngành (để thực hiện);
- Công đoàn cơ sở trực thuộc (để thực hiện);
- Lưu VT- TGNC.

**TM. BAN THƯỜNG VỤ
PHÓ CHỦ TỊCH**

Nguyễn Thị Thu Nhi