



工间操 你学会跳了吗

创 国卫 要求 大家每天转转脖子甩甩手

□记者 王伟建 见习记者 王朱敏

在《国家卫生城市标准(2014版)之健康教育和健康促进释义》第二条 健康教育和健康促进 中明确要求 广泛开展全民健身活动 机关、企事业单位要落实工作场所工间操制度。

5个部门只有1个部门跳操

每天早上,市民朋友在大街小巷都会看到,不少商场、美容院、理发店等商家会播放劲爆或是缓慢的音乐,组织员工跳上一段健身操。

据了解,他们所跳的健身操应该称之为工前操。工前操,顾名思义就是在上班之前做的广播操,是预防职业病、保障职工健康的重要措施。值得注意的是,职工工间操(前)早有相关文件实施。1954年,我国就发出《关于在政府机关中开展工间操和其他体育活动的通知》,规定在每天上午和下午工作时间内抽出十分钟做工间操。

其实,我市在机关作息时间安排上,也对跳工间操作出规定。比如今年,由市委办、市府办联合发文的机关夏令作息时间安排中规定:上午10:00至10:20和下午3:30至3:50为工间操时间。在市行政中心,每天在固定时间,广播就会响起三声钟声,提醒工作人员做工间操。

近日,记者从有关部门得知,在《国家卫生城市标准(2014版)之健康教育和健康促进释义》第二条 健康教育和健康促进 中,就明确

提出了要求。要求广泛开展全民健身活动,机关企事业单位要落实工作场所工间操制度。要开展符合单位特点和职工喜闻乐见的体育健身和竞赛活动,国家机关、企事业单位应坚持工间(前)操制度。

近日,记者随机调查了5个部门,发现只有1个部门会跳工间操。这几个部门的工作人员大多知道要跳工间操。至于为什么不跳操,原因大致分为嫌麻烦、衣着不方便以及天气等原因,也有的人是自行在办公室里运动运动以替代。

前段时间,金华市调研组对我市创国卫工作进行调研,并对存在的问题提出相关整改意见。我市根据调研组反馈意见,对相关整改任务进行交办。而跳工间(前)操这项工作就有两个部门需要参与。市体育发展局需落实职工工间操或工前操制度;市总工会需积极保障职工享受工间(前)操等锻炼的权益。

接下来,我们会加大工作力度,督促企业落实好职工工间(前)操的相关工作,保障职工合法权益。市总工会相关负责人说。

看看他们怎么跳

市机关事务管理局:快乐跳起第八套广播体操

17日上午,在市机关事务管理局,十多名工作人员在走廊上跳起了第八套广播体操,一个个精神抖擞,动作协调,极富节奏。

该局工作人员跳工间操已有两年多时间,已经形成了一个浓厚的跳操氛围。每天,机关事务管理局

的工作人员一听到铃声,就会自动打开第八套广播体操的音乐,各自走出办公室,有序地站在走廊上,一起加入跳操行列。

跳工间操能锻炼身体。还能缓解精神疲劳,保持良好工作状态。该局综合科副科长俞馨怡说。

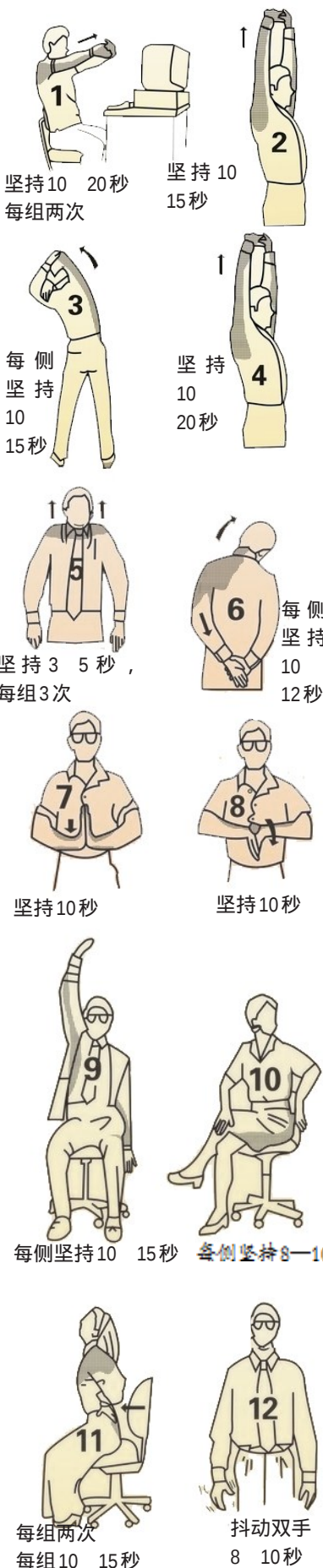
华联商厦:全体员工多年坚持舞动青春

每天早上,不少市民路过胜利街华联商厦时,就会看到职工们统一穿着工作服,整齐排开,站在商场前人行道上跳起工间操。随着一、二、三、四、五、六、七、八的节奏,职工们左手右手一个慢动作,或抬腿、或扭腰。原来,他们跳的正是第三套广播体操《舞动青春》。

华联商厦相关负责人说,跳工间操的时间有多久了,他们自己也记不清了,只能说有很多年了。

有意思的是,华联商厦为了保持职工参加工间操的激情和动力,还会举行工间操比赛,由各个楼层的员工组成不同的小分队,并逐一进行比赛。

办公室职员简单工间操图示



相关链接

跳工间操 好处多多

工间操通过增加健康带的辅助运动,使人体的上肢、下肢和躯干得到均衡运动,避免单调的运动方式对身体部分部位的锻炼,达到了全身的、全面的、适量的运动,促进科学健身。

工间操由运动动作、伴奏音乐和指挥口令三部分组成。动作分为热身部分、基本部分和恢复部分。热身部分即为广播体操的原地踏步,基本部分由体操运动组成。即上肢运动、颈部运动、扩胸运动、体转运动、下肢运动、全身运动和跑跳运动。恢复部分为放松拍打和调整深呼吸运动。

能提高大脑皮质 的工作能力

如果职工持续进行脑力活动,不仅会引起注意力不集中等现象,而且会降低工作效率。为了防止和消除如上现象的发生,最好经过一段时间的学习或工作之后,进行一些体操活动,可以转移大脑皮质的兴奋中枢,迫使原来在学习中兴奋的那部分神经细胞得到抑制,即得到积极性休息。

如果能按动作规格要求用力去做,加大活动量,或变换、增添部分新颖动作,便能加强支配运动神经细胞的兴奋强度。大脑皮质的工作能力就可得到恢复和提高。

能提高内脏器官系统 的工作能力

工间操练习涉及到身体各个部分。由于身体各部分都要同时或交替地进行工作,必然会引起机体能量消耗的增加,从而代谢能力得到增强。练习时,有机物的分解和能量的释放需要大大增加氧和营养物质的供应。做操的过程,同时也是呼吸系统和心血管系统得到锻炼,功能得到提高的过程。另一方面,由于肌肉的强劲收缩,特别是躯干运动,影响到人体两大腔,腹内压增强,能使胃、肠的蠕动,这对于提高胃、肠的消化和吸收等功能也有积极的作用。