

BÁO CÁO

Kết quả Thực hiện Thông tri số 32-TT/TU ngày 01 tháng 8 năm 2024 của Thành ủy Thành phố Hồ Chí Minh về việc thực hiện Kết luận số 70-KL/TW ngày 31 tháng 01 năm 2024 của Bộ Chính trị về phát triển thể dục, thể thao trong tình hình mới tại Trường Mầm non Tân Thông Hội 4

Thực hiện theo hướng dẫn Công văn số 1566/PGDĐT-CM ngày 28 tháng 8 năm 2024 của Phòng Giáo dục và đào tạo huyện Củ Chi Thực hiện Thông tri số 32-TT/TU ngày 01 tháng 8 năm 2024 của Thành ủy Thành phố Hồ Chí Minh về việc thực hiện Kết luận số 70-KL/TW ngày 31 tháng 01 năm 2024 của Bộ Chính trị về phát triển thể dục, thể thao trong tình hình mới, Trường Mầm non Tân Thông Hội 4 thực hiện báo cáo cụ thể như sau:

I. CÔNG TÁC TRIỂN KHAI THỰC HIỆN

1/ Công tác tuyên truyền thực hiện các văn bản luật

Trường Mầm non Tân Thông Hội 4 xây dựng và triển khai kế hoạch đến cán bộ, giáo viên, nhân viên và người lao động, cụ thể như sau:

- Chuyển thư điện tử: Công văn số 1566/PGDĐT-CM ngày 28 tháng 8 năm 2024 của Phòng Giáo dục và đào tạo huyện Củ Chi Thực hiện Thông tri số 32-TT/TU ngày 01 tháng 8 năm 2024 của Thành ủy Thành phố Hồ Chí Minh về việc thực hiện Kết luận số 70-KL/TW ngày 31 tháng 01 năm 2024 của Bộ Chính trị về phát triển thể dục, thể thao trong tình hình mới gửi qua Zalo nhóm trường.

- Thực hiện nghiêm túc và nâng cao hiệu lực, hiệu quả quản lý nhà nước về thể dục, thể thao; tăng cường sự phối hợp giữa các bộ phận trong triển khai chiến lược, quy hoạch, chương trình, đề án phát triển thể dục, thể thao; rà soát, hoàn thiện cơ chế, chính sách đầu tư, phát triển thiết chế, cơ sở hạ tầng; thể thao chuyên nghiệp, thể thao thành tích cao, thể thao quần chúng giáo dục thể chất và thể thao tại đơn vị.

- Tổ chức triển khai cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, nhân viên thực hiện công tác phát triển thể dục, thể thao; tạo cơ hội cho tập thể tham gia tập luyện, biểu diễn, thi đấu thể thao, đổi mới giáo dục thể chất trong đơn vị; đẩy mạnh công tác huấn luyện, nâng cao sức khỏe cho cán bộ, công chức, viên chức, người lao động và học sinh tại đơn vị.

- Thực hiện nghiêm túc chế độ thống kê, báo cáo theo quy định.

2/ Hình thức tuyên truyền

- Nhà trường tổ chức buổi tuyên truyền Công văn số 1566/PGDDĐT-CM ngày 28 tháng 8 năm 2024 của Phòng Giáo dục và đào tạo huyện Củ Chi về Thực hiện Thông tri số 32-TT/TU ngày 01 tháng 8 năm 2024 của Thành ủy Thành phố Hồ Chí Minh về việc thực hiện Kết luận số 70-KL/TW ngày 31 tháng 01 năm 2024 của Bộ Chính trị về phát triển thể dục, thể thao trong tình hình mới gửi qua Zalo nhóm trường.

- Phụ trách pháp chế tuyên truyền Niêm yết ở bảng tin tuyên truyền pháp luật đơn vị.

- Thời gian: Sáng ngày 30 tháng 8 năm 2024 lúc 16 giờ 00 phút.

3/ Về kết quả triển khai thực hiện

- Về mục đích, ý nghĩa của phát triển thể dục, thể thao trong tình hình mới.

- Chỉ đạo Công đoàn, chi đoàn đơn vị thực hiện đầy đủ và nghiêm túc nội dung của Thông tri số 32 về phát triển thể dục, thể thao trong tình hình mới theo tình hình thực tế tại đơn vị.

- Bài tuyên truyền: LỢI ÍCH, TÁC DỤNG CỦA TẬP THỂ DỤC THỂ THAO THƯỜNG XUYỀN (đính kèm).

4/ Kết luận

- 100% Cán bộ, giáo viên, nhân viên tham gia buổi truyền thông triển khai Công văn số 1566/PGDDĐT-CM ngày 28 tháng 8 năm 2024 của Phòng Giáo dục và đào tạo huyện Củ Chi về Thực hiện Thông tri số 32-TT/TU ngày 01 tháng 8 năm 2024 của Thành ủy Thành phố Hồ Chí Minh về việc thực hiện Kết luận số 70-KL/TW ngày 31 tháng 01 năm 2024 của Bộ Chính trị về phát triển thể dục, thể thao trong tình hình mới.

- Cán bộ, giáo viên, nhân viên Hưởng ứng các nội dung của Thông tri số 32 về phát triển thể dục, thể thao trong tình hình mới theo tình hình thực tế tại đơn vị.

Trên đây là Báo cáo kết quả triển khai thực hiện Thông tri số 32-TT/TU ngày 01 tháng 8 năm 2024 của Thành ủy Thành phố Hồ Chí Minh về việc thực hiện Kết luận số 70-KL/TW ngày 31 tháng 01 năm 2024 của Bộ Chính trị về phát triển thể dục, thể thao trong tình hình mới tại Trường Mầm non Tân Thông Hội 4./.

Nơi nhận:

- Phòng GDĐT huyện (để b/c);
- Lưu VT./.



KT. HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Xuân Mai

Bài tuyên truyền: LỢI ÍCH, TÁC DỤNG CỦA TẬP THỂ DỤC THỂ THAO THƯỜNG XUYỀN

1. Tập thể dục giúp giảm béo

Tập thể dục thể thao thường xuyên được đánh giá là một trong những phương pháp giảm béo, giảm mỡ thừa an toàn và hiệu quả nhất. Các bài tập thể dục đúng cách sẽ có tác dụng giúp cơ thể chúng ta đốt cháy nhanh chóng lượng mỡ thừa đang được tích tụ trên cơ thể để bạn sở hữu cho mình vóc dáng cân đối, săn chắc tự nhiên.

2. Giúp xương khớp chắc khỏe

Tập thể dục thể thao thường xuyên có tác dụng giúp thúc đẩy quá trình hình thành xương và có thể ngăn chặn bệnh loãng xương hay viêm khớp. Khi có tuổi, xương mất đi độ đặc, khớp trở nên cứng, khó linh hoạt hơn và việc tham gia tập thể dục thể thao đều đặn là một trong những phương án tốt nhất để kéo chậm hoặc ngừa suy giảm cơ, xương và khớp.

3. Thể dục giúp tăng cường hệ miễn dịch

Tham gia tập thể dục thường xuyên có lợi ích trong việc tăng cường hệ thống miễn dịch của bạn, khiến bạn ít bị cảm lạnh và cúm hơn. Có khá nhiều nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng tập thể dục có tác dụng rất tốt trong việc cải thiện chức năng đề kháng cho cơ thể con người. Thể dục đều đặn ở cường độ vừa như chạy bộ, đi bộ giảm cân hay đạp xe, bơi lội... đều có thể giúp bạn tăng cường hệ thống miễn dịch của mình.

4. Giúp tim mạch khỏe mạnh

Theo các bác sĩ chuyên khoa, hệ tim mạch của những người tập thể dục thể thao thường xuyên sẽ khỏe mạnh hơn người ít tập vận động. Đặc biệt, nếu gia đình bạn có tiền sử mắc bệnh tim bẩm sinh, hoạt động thể chất này có thể cải thiện sức khỏe cho bạn. Chính vì vậy, hãy tập luyện thể dục thể thao thường xuyên để tăng cường sức khỏe cho tim mạch.

5. Tập thể dục giúp ổn định huyết áp

Hiện nay, cao huyết áp được xem là một căn bệnh “sát thủ thầm lặng” và để giảm nguy cơ phát triển bệnh cao huyết áp thì một trong những giải pháp tốt nhất đó là bạn nên thường xuyên tập thể dục. Tập thể dục thể thao chuyên cần sẽ giúp cho máu trong cơ thể chúng ta được lưu thông dễ dàng và ổn định hơn.

6. Tốt cho não bộ

Theo tờ báo nổi tiếng Time, thường xuyên vận động sẽ giúp con người giảm bớt sự trầm cảm, tăng cường trí nhớ, sự tập trung và khả năng tiếp thu kiến thức mới. Hơn nữa, tập thể dục còn có tác dụng làm chậm quá trình thoái hóa của não bộ, giúp ngăn ngừa bệnh mất trí nhớ ở người già.

7. Tập thể dục giúp làm đẹp da

Khi tham gia tập thể dục thể thao, tim đập mạnh sẽ làm tăng lưu lượng máu đến bề mặt da và giúp da chúng ta trở nên căng tràn sức sống, hồng hào hơn. Ngoài ra, việc đổ mồ hôi trong khi tập cũng rất tốt cho da bởi một số nước trong thành phần sẽ bốc hơi để làm mát cơ thể, phần còn lại được tái hấp thu vào da, giúp da sáng và không bị khô.

8. Người tập thể dục thường có cuộc sống hạnh phúc

Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, tập thể dục kích thích cơ thể sản xuất các loại hormone có lợi cho não, giúp làm giảm các cơn đau, căng thẳng và khiến tâm trạng con người trở nên phấn chấn. Giám đốc khoa học của Hội đồng thể dục Mỹ (ACE), Cedric Bryant từng nói "Trong nhiều năm, chúng ta chỉ tập trung nghiên cứu lợi ích của tập thể dục đối với thể trạng con người. Thực chất, vận động thường xuyên còn giúp ích rất nhiều trong việc cải thiện tinh thần, các chứng bệnh tâm lý".

Tập thể dục thể thao còn có tác dụng giúp giảm stress hiệu quả. Tập thể dục giúp bạn ngăn chặn sự lo lắng, giải phóng căng thẳng, mệt mỏi và giúp bạn nhanh chóng xây dựng lại sự tự tin cho bản thân. Cơ thể bạn sẽ sinh sản ra nhiều hormone endorphin hơn sau khi thể dục, điều này có tác dụng cải thiện tâm trạng và mang lại cảm giác thư thái cho bạn.

9. Lợi ích giúp ngủ ngon hơn

Những người thường xuyên rèn luyện cơ thể 150 phút mỗi tuần có thể chìm vào giấc ngủ nhanh và ít mệt mỏi hơn. Cụ thể, tập luyện điều độ giúp chúng ta giảm lo âu, căng thẳng, cơ thể điều chỉnh nhiệt độ và ngủ ngon hơn. Tuy nhiên, nếu bạn tập thể dục buổi tối thì cần lưu ý không nên tập sau 9h tối để tránh ảnh hưởng đến giấc ngủ của mình./.