

Số: **67**/KH-CĐĐHM

Hà Nội, ngày 23 tháng 4 năm 2026

## KẾ HOẠCH

### **Triển khai phong trào “Mỗi ngày vận động, một hành trình khỏe mạnh” trong đoàn viên công đoàn, người lao động Trường Đại học Mở Hà Nội**

Căn cứ Công văn số 81/CĐGD-QHLĐ ngày 15/4/2026 của Công đoàn Giáo dục Việt Nam về việc tổ chức “Ngày hội vì sức khỏe người lao động” năm 2026, trong đó khuyến khích các hoạt động thể dục thể thao, giải chạy, đi bộ nhằm nâng cao sức khỏe, tinh thần cho người lao động;

Căn cứ tình hình thực tế và nhu cầu tăng cường các hoạt động rèn luyện sức khỏe, nâng cao đời sống tinh thần cho đoàn viên công đoàn, cán bộ, viên chức, người lao động;

Ban Chấp hành Công đoàn Trường Đại học Mở Hà Nội xây dựng Kế hoạch triển khai phong trào “Mỗi ngày vận động, một hành trình khỏe mạnh”, cụ thể như sau:

#### **I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

##### **1. Mục đích**

Phát động phong trào rèn luyện sức khỏe thường xuyên, thiết thực, phù hợp với điều kiện công việc, độ tuổi, thể trạng của đoàn viên công đoàn, người lao động Trường Đại học Mở Hà Nội.

Khuyến khích đoàn viên công đoàn, người lao động hình thành thói quen luyện tập thể thao, vận động thể chất hằng ngày; góp phần nâng cao sức khỏe, giảm căng thẳng, tạo tinh thần tích cực trong công tác và lao động.

Phát huy vai trò của các Tổ công đoàn trong việc phát động, tổ chức hoạt động hưởng ứng, tạo không khí thi đua vui tươi, lành mạnh; lan tỏa hình ảnh đoàn viên công đoàn, người lao động Trường Đại học Mở Hà Nội năng động, khỏe mạnh, tích cực.

##### **2. Yêu cầu**

Phong trào được triển khai thiết thực, an toàn, tiết kiệm, phù hợp với điều kiện thực tế của từng Tổ công đoàn.

Việc tham gia phong trào thực hiện trên tinh thần tự nguyện, khuyến khích, không áp đặt thành tích; mỗi cá nhân lựa chọn hình thức vận động, môn thể thao, thời gian, địa điểm phù hợp với sức khỏe.



## **II. TÊN PHONG TRÀO, ĐỐI TƯỢNG, THỜI GIAN**

### **1. Tên phong trào**

“Mỗi ngày vận động, một hành trình khỏe mạnh”

### **2. Đối tượng tham gia**

Toàn thể đoàn viên công đoàn, người lao động Trường Đại học Mở Hà Nội.

### **3. Thời gian triển khai**

Phong trào được triển khai theo từng giai đoạn.

Giai đoạn 1: Từ ngày 15/5/2026 đến hết ngày 14/8/2026.

Sau khi kết thúc Giai đoạn 1, Công đoàn Trường tổng hợp kết quả, đánh giá mức độ tham gia, biểu dương các tập thể, cá nhân tiêu biểu và xem xét triển khai các giai đoạn tiếp theo.

## **III. NỘI DUNG TRIỂN KHAI**

### **1. Phát động phong trào trong toàn Trường**

Ban Chấp hành Công đoàn Trường phát động phong trào “Mỗi ngày vận động, một hành trình khỏe mạnh” tới Tổ công đoàn, đoàn viên công đoàn, người lao động.

### **2. Phát động phong trào tại các đơn vị**

Phát động phong trào “Mỗi ngày vận động, một hành trình khỏe mạnh” tới từng đoàn viên công đoàn, cán bộ, viên chức, người lao động thuộc tổ;

Chủ động tổ chức ít nhất một hoạt động hưởng ứng phong trào tại đơn vị, có thể theo hình thức chạy bộ, đi bộ nhanh, đi bộ tập thể hoặc hoạt động khởi động phong trào phù hợp với điều kiện thực tế của đơn vị.

### **3. Truyền thông, lan tỏa phong trào**

Các Tổ công đoàn chủ động lan tỏa phong trào trong phạm vi đơn vị thông qua các nhóm thông tin nội bộ, nhóm Zalo, Facebook, fanpage hoặc các kênh phù hợp. Khuyến khích các đơn vị sử dụng một số hashtag chung khi chia sẻ hình ảnh, hành trình:

#MoiNgayVanDongMotHanhTrinhKhoeManh

#CongDoanHOU

#CongDoanHOUViSucKhoeNguoiLaoDong

Nội dung truyền thông tập trung vào tinh thần tích cực, chủ động rèn luyện sức khỏe, niềm vui vận động, sự gắn kết giữa các đoàn viên công đoàn.

Công đoàn Trường tổng hợp hình ảnh, video, câu chuyện, minh chứng tiêu biểu từ các đơn vị để đăng tải, giới thiệu trên các kênh truyền thông phù hợp của Công đoàn Trường và Nhà trường.

Việc truyền thông cần bảo đảm hình ảnh tích cực, phù hợp, không phô trương, không tạo áp lực thành tích; tôn trọng quyền riêng tư của cá nhân khi sử dụng hình ảnh.

#### IV. NGUYÊN TẮC THAM GIA

Đoàn viên công đoàn, người lao động tham gia phong trào trên tinh thần tự nguyện, vui khỏe, an toàn.

Người tham gia chủ động lựa chọn thời gian, địa điểm, môn thể thao phù hợp với sức khỏe cá nhân; không vận động quá sức, không chạy theo thành tích. Khi tham gia các môn thể thao ngoài trời, người tham gia cần lựa chọn địa điểm an toàn, tuân thủ quy định giao thông, bảo đảm an toàn cá nhân và cộng đồng.

Đối với người có bệnh nền, tiền sử chấn thương hoặc vấn đề sức khỏe đặc biệt, cần cân nhắc lựa chọn hình thức vận động phù hợp, ưu tiên môn thể thao nhẹ nhàng hoặc tham khảo ý kiến chuyên môn khi cần thiết.

#### V. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

##### 1. Ban Chấp hành Công đoàn Trường

Xây dựng, ban hành Kế hoạch triển khai phong trào “Mỗi ngày vận động, một hành trình khỏe mạnh”.

Hướng dẫn các Tổ công đoàn triển khai phong trào; theo dõi, đôn đốc, tổng hợp kết quả tham gia.

Tổng hợp hình ảnh, video, minh chứng, kết quả tham gia của các đơn vị; lựa chọn tập thể, cá nhân tiêu biểu để biểu dương (nếu có) sau khi kết thúc Giai đoạn 1.

##### 2. Các Tổ công đoàn

Tổ công đoàn báo cáo Chi bộ, Lãnh đạo đơn vị; phát động phong trào tới từng đoàn viên công đoàn, người lao động.

Tổ chức ghi hình, quay video ngắn các thành viên của đơn vị tham gia hưởng ứng phong trào với slogan “Mỗi ngày vận động, một hành trình khỏe mạnh”. Video có thể ghi lại các nội dung như: tập thể Tổ công đoàn cùng phát động phong trào; đoàn viên cùng tham gia một/một số môn thể thao; lời hưởng ứng ngắn gọn của tập thể hoặc cá nhân; khoảnh khắc tập thể cùng hô hoặc thể hiện slogan của phong trào. Mỗi Tổ công đoàn có ít nhất 01 video phát động và 05–10 hình ảnh hoặc minh chứng gửi về Công đoàn Trường để tổng hợp, truyền thông và biểu dương.

Tổng hợp số lượng đoàn viên tham gia, hình ảnh, video, minh chứng hành trình và các cá nhân tiêu biểu gửi về Công đoàn Trường theo thời hạn quy định.

#### VI. CHẾ ĐỘ THÔNG TIN, BÁO CÁO

##### 1. Báo cáo về việc phát động phong trào


Báo cáo bằng hình ảnh, video phát động *trước 17h00 ngày 20/5/2026*.

##### 2. Báo cáo kết quả tham gia Giai đoạn 1 về Công đoàn Trường *trước 17h00 ngày 16/8/2026* tại link kèm theo văn bản.

Trên đây là Kế hoạch triển khai phong trào “Mỗi ngày vận động, một hành trình khỏe mạnh”, Ban Chấp hành Công đoàn đề nghị các Tổ công đoàn, đoàn viên công đoàn, người lao động tích cực tham gia hoạt động.

*Chi tiết liên hệ:*

- Đồng chí Đỗ Ngọc Anh - Ủy viên BCHCD, Trưởng ban Quan hệ Lao động; Điện thoại: 0984688829.

- Đồng chí Vương Thu Trang - Ủy viên BCHCD, Phó Trưởng ban Công tác Công đoàn; Điện thoại: 0904150015. 

**Nơi nhận:**

- ĐU-BGH (để báo cáo);
- Lãnh đạo các đơn vị (để p/h);
- Các Tổ CD (để t/h);
- Các Ban CTCĐ (để t/h);
- BCH CD;
- Lưu: VT, QHLD.

**TM. BAN CHẤP HÀNH  
CHỦ TỊCH**



**Nguyễn Minh Phương**