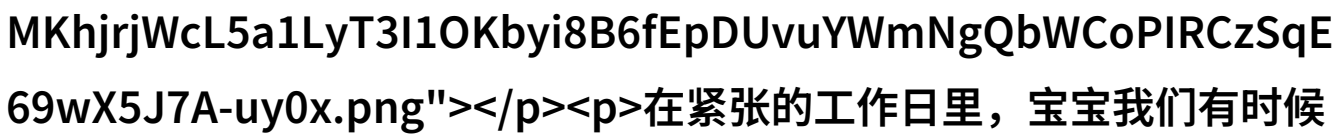
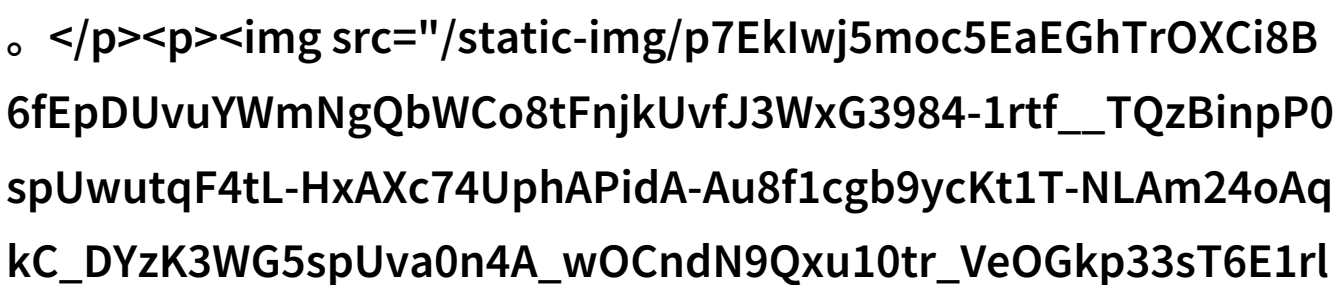


宝宝我们在办公室运动一下咱们一起打发

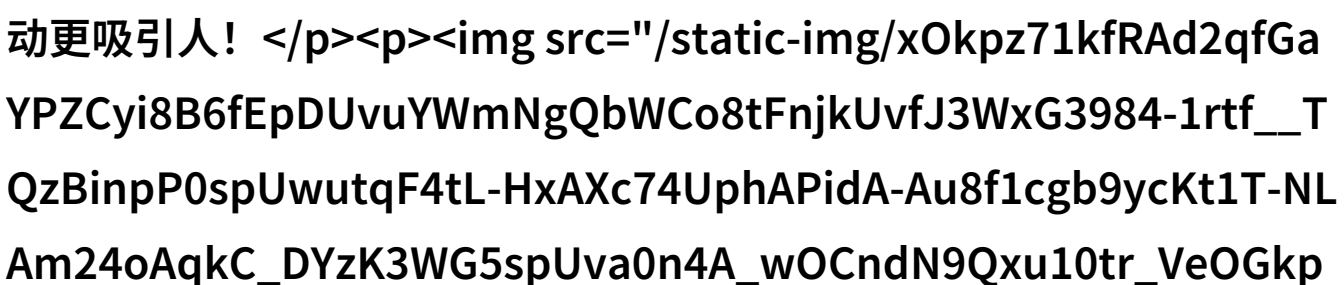
咱们一起打发工作间的忙碌时光

在紧张的工作日里，宝宝我们有时候会觉得时间过得好慢啊。每天早上准时坐公交车上班，下午五点一刻准时下班回家。这一套循环让人感觉有点无聊。但是，我们办公室的小伙伴们并没有放弃，相反，他们想出了一个很有创意的办法来打发这些平凡而又枯燥的工作间——在办公室运动一下。

首先，每个周二和周四，我们都会举行一次短暂但充满活力的运动会。大家都穿上舒适的服装，准备好了各种小道具，比如跳绳、羽毛球拍子等。在会议室里，一排排座椅被搬到旁边，我们把桌子清理干净，用它作为我们的跑道。

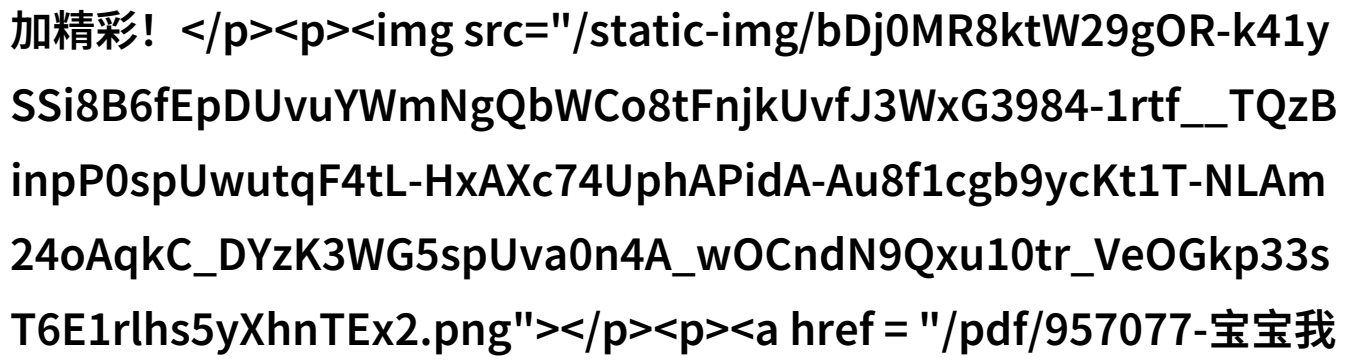
到了运动时间，全体员工就像孩子一样开心地开始了游戏。一部分人拿起羽毛球拍子，在空旷的大厅中挥舞着玩耍；另一部分则围坐在一起玩传统游戏，如扔沙包或者是老虎剪。即便是在如此正式和规矩严格的地方，也能看到笑声不断地响起，有的人甚至还不禁跟着音乐跳起了舞。

最受欢迎的是跳绳比赛。每个人都戴上了头带，把跳绳系在腰部，然后轮流进行高低快慢不同的动作展示自己的技术与才华。而观众们也是一样乐此不疲，不断鼓励着竞争者，加油喊叫的声音响彻整个大楼，这种氛围简直比外面的社交媒体活动更吸引人！

当然啦，这些活动并不仅仅

限于单纯娱乐，它还有助于增强团队合作精神和提高同事之间的情感交流。在这个过程中，每个人都能够尽情释放自己内心深处那股想要表达自我、追求趣味性的渴望，同时也锻炼了身体，对抗久坐导致的心血管疾病。

我们知道，在现代快节奏生活中，即使是那些看似微不足道的事情，都能为我们的身心健康带来不可多得的益处。这就是为什么“宝宝我们在办公室运动一下”成为了我们共同期待的一项活动之一，无论未来如何变化，只要这一切持续下去，我相信我们的生活必将更加精彩！



[下载本文pdf文件](/pdf/957077-宝宝我们在办公室运动一下咱们一起打发工作间的忙碌时光.pdf)