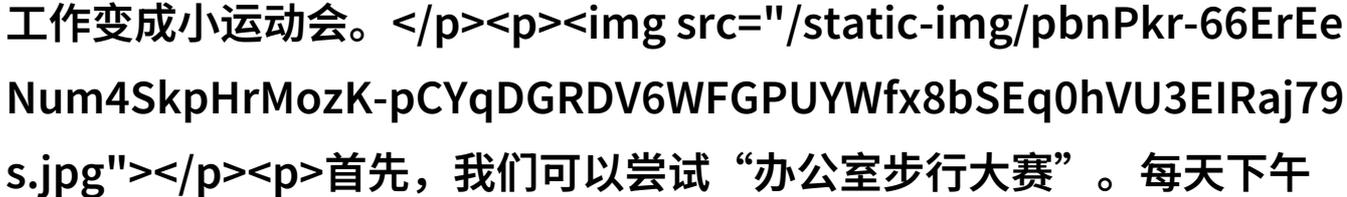


宝宝我们在办公室运动一下让工作变成小

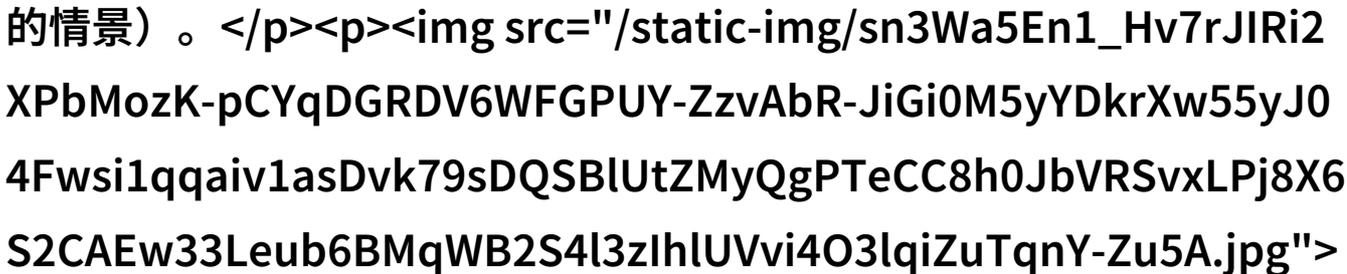
在这个充满压力的工作年代，宝宝们我们都知道保持健康的身体是非常重要的。然而，我们常常因为繁忙的工作而忘记了适当地运动。今天，我想和大家聊一聊如何将日常活动转化为有趣的小游戏，让我们的工作变成小运动会。

首先，我们可以尝试“办公室步行大赛”。每天下午

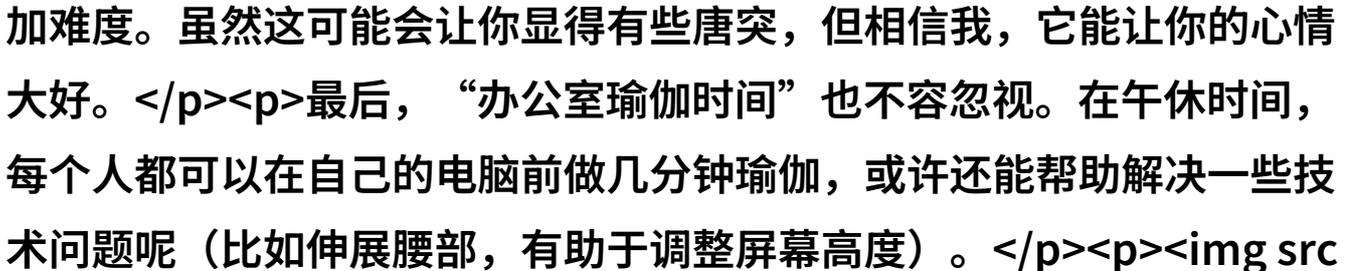
三点钟，全公司员工都要停止一切工作，开始步行竞赛。比赛规则简单：谁走得最快，谁就赢得荣誉。而且，这不仅锻炼了我们的腿部肌肉，

还增进了同事间的友谊。

其次，“桌椅跳绳”也是一种很好的运动方式。这项运动需要大家站在地上，用双手抓住桌子或者椅子的两只脚板来进行跳绳。在高峰时段，如果有人想要打扰你的专注，你只需用力一把，那人就被你强大的力量震飞了出去（当然，这只是一个虚构的情景）。

再者，“办公室跑酷挑战”也是个不错的选择。你可以从会议室到会议室，从咖啡机到水果篮，一路追逐，不断寻找新的障碍物以增加难度。虽然这可能会让你显得有些唐突，但相信我，它能让你的心情大好。

最后，“办公室瑜伽时间”也不容忽视。在午休时间，每个人都可以在自己的电脑前做几分钟瑜伽，或许还能帮助解决一些技术问题呢（比如伸展腰部，有助于调整屏幕高度）。

通过这些小游戏，我们不仅能够避免久坐导致的一些健康问题，还能提升团队合作精神，

同时享受生活带来的乐趣。而且，与其花钱去健身房不如，在自己熟悉的地方轻松自在多好！所以，接下来每天，请大家记得“宝宝我们在办公室运动一下”，让我们的工作场所变得更加生动有趣！

[下载本文pdf文件](/pdf/560337-宝宝我们在办公室运动一下让工作变成小游戏如何将日常活动转化为有趣的体验.pdf)