

Sevgili Officefit,

Sizleri tanıyor olmanın mutluluğu içerisindeyiz. Bizler daha küçük yaş grubu çocuklarla çalışırken onların gelişimlerini her zaman göz önünde bulunduruyoruz. Bu süreçte onlarla aynı masayı paylaşmak, göz hizasına gelmek için eğilmek gibi bir çok yetişkin için bir süre sonra boyun ve sırt ağrılarını tetikleyecek hareketleri farkında olmadan yapmış oluyoruz.

Sizlerle tanıştıktan sonra öğrendiğimiz basit egzersiz hareketlerini aslında sınıf içerisinde ders anlatırken ve hatta bunu bir oyuna çevirerek çocuklarla da yapabileceğimizi fark ettik. Kendi vücut sağlığımız için basit ama rahatlatıcı hareketlerin devamlılığını öğrenmek için ilerleyen günlerde sizlerle iletişimde olacağız.

“Gençsen Genç Kal! Gençken Yaşlanma!” teşekkürler Officefit.

Sevgi ve Saygılarımızla

BÜMED MEÇ Arnavutköy Okul Öncesi Eğitimi Okul Müdürü

Gözde OLÇAY KOÇAK

