

Johdanto aiheeseen

Uusi normipäivä -työpaja pohjautuu Suomen
Olympiakomitean kehittämään Aktiivinen arki -työpajamalliin.

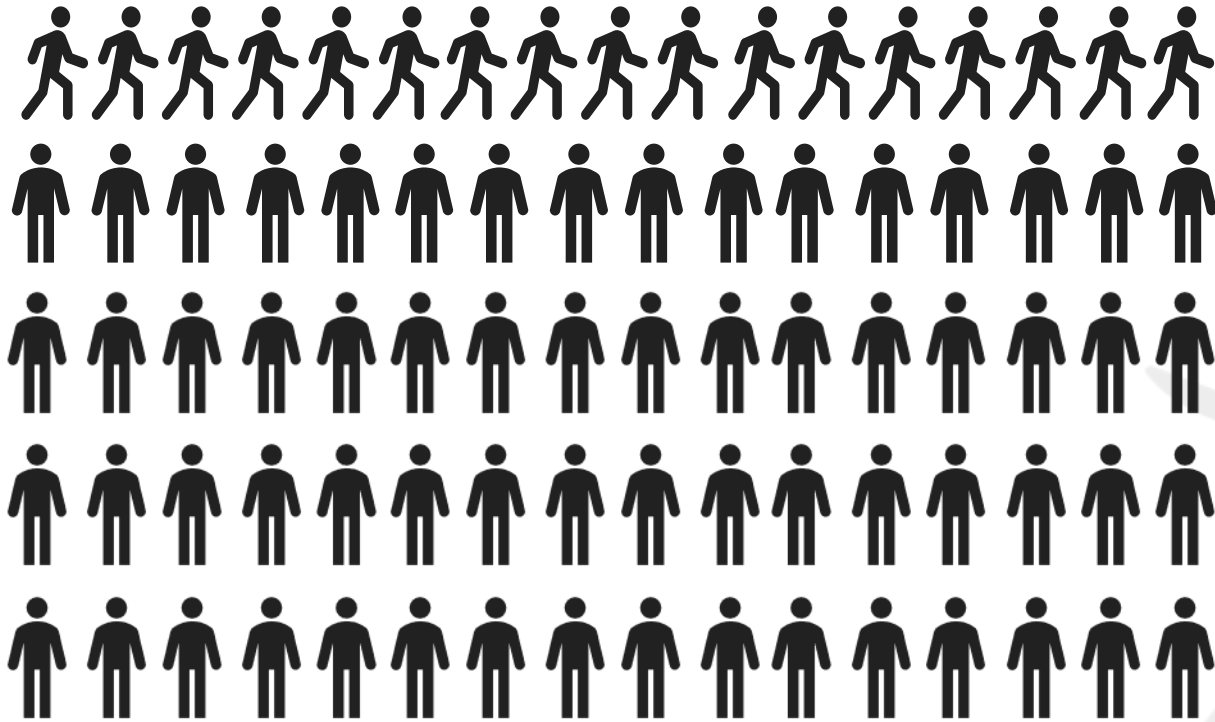


**UUSI
NORMI-
PÄIVÄ**

**LIKKUVA
AIKUIINEN**



**LIKKUVA
AIKUIINEN**



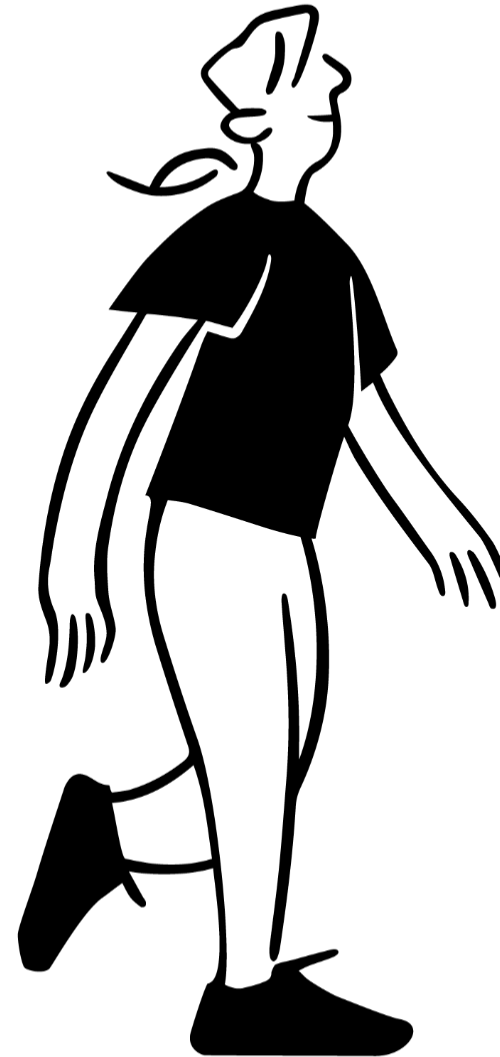
80%

**TYÖIKÄISISTÄ EI
LIIKU TERVEYTENSÄ
KANNALTA
RIITTÄVÄSTI**



Realiteetteja

- Työpaikalla on merkittävä vaikutus työntekijöiden hyvinvointiin, koska töissä vietetään suuri osa päivästä – **noin 1 600 tuntia vuodessa.**
- Yksipuolisen toiminnan tai paikallaanolon terveyshaittoja ei saa kumottua tunnin tehotreenillä.
- **Aivot ja luova ajattelu toimivat parhaiten liikkeessä, mutta töissä, kun aivokapasiteetin pitäisi olla parhaassa käytössä, ollaan eniten paikoillaan.**
- Työssäkäyvistä 2,6 miljoonasta suomalaisesta suurin osa eli 1,7 miljoonaa tekee lähitulevaisuudessa pääasiassa istumatyypistä työtä.



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Aktiivisuutta ja palautumista lisää työpäiviin

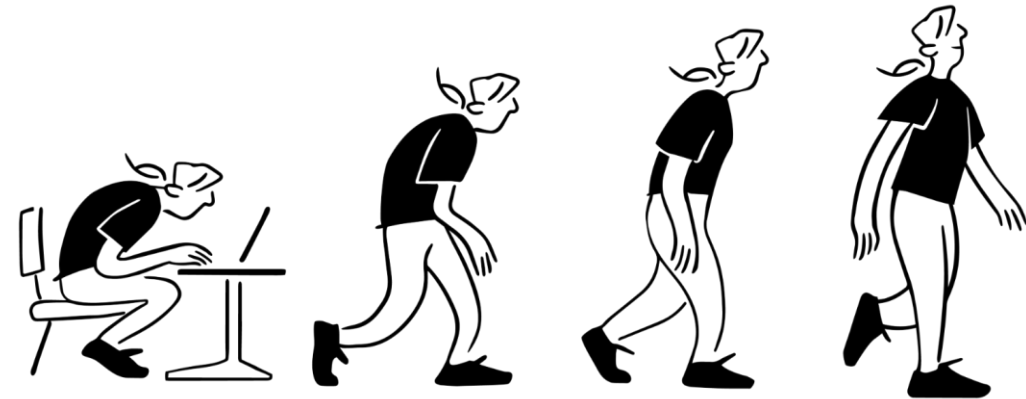


**LIKKUVA
AIKUINEN**

MITEN:

- Aktiivisia ja palauttavia taukoja
- Kevyen ja palauttavan liikuskelun lisäämistä. (Esim. puhelut seisten ja liikuskellen, tilanteen tullen roikkumista, jalat ylös...)
- Työpaikkakulttuurin ja toimintatapojen muuttaminen liikkumista ja palautumista sallivaksi ja kannustavaksi.

**Aktiivisuus tarkoittaa kaikkea liikettä ja liikkumista.
Kaikki lisääntynyt liike on plussaa.**



Pienillä aktiivisilla valinnoilla on vaikutusta



LIKKUVA AIKUISEN

Portaiden
nousu 1 kerros
4 kcal

VS.

Hissillä nousu
1 kerros
0,1 kcal

Koiran ulkoilutus
30 min
125 kcal

VS.

Koira ulos
takaovesta
2 kcal

Seisten 30
min puhelu
20 kcal

VS.

Istuen 30 min
puhelu
4 kcal

Lyhyen ja pitkän kantaman hyödyt

UUSI
NORMI-
PÄIVÄ

LIKKUVA
AIKUINEN



Parempi jaksaminen ja tehot
työpäivien aikana ja niiden
jälkeen



Lisääntynyt
yhteenkuuluvuuden tunne ja
yhteisöllisyys työpaikalla



Vähentynyt stressin
kokemus



Kohentunut terveys ja
hyvinvointi sekä vähentyneet
sairauspoissaolot



Nopeampi palautuminen
kuormituksesta



Lisääntynyt
työtyytyväisyys ja
työn imu



Paljonko normisti istun tai olen paikoillani

Pohdi mihin kategoriaan kolmesta kuulut:



Istun/olen paikoillani vuorokaudessa vain muutaman tunnin ja enintään tunnin kerrallaan – **Istumisesi/paikallaanoloasi määrä on sopiva.**



Istun/olen paikoillani vuorokaudessa enintään 8 tuntia ja enintään 2 tuntia kerrallaan – **Jos työsi on pääosin istumista tai staattista paikallaanoloa, muista pitää taukoja.**



Istun/olen paikoillani vuorokaudessa yli 8 tuntia ja yli 2 tuntia kerrallaan – **Yhtäjaksoinen runsas istuminen ja paikallaanolo heikentää terveyttäsi. Pohdi, kuinka voi tauottaa paikallaanoloasi.**



Normipäiväni nyt

– Millaisia aktiivisia tai palauttavia rutiineja sinulla jo on?



**LIKKUVA
AIKUIINEN**

Ennen työpäivän alkua?

Työpäivän aikana?

Työpäivän jälkeen / vapaa-aikana?





**LIKKUVA
AIKUIINEN**

Uusi normipäiväni tulevaisuudessa

– Mitä uutta voisit ja haluaisit kokeilla? Mitä nykyisistä rutiineista voisit lisätä?

Ennen työpäivän alkua?

Työpäivän aikana?

Työpäivän jälkeen / vapaa-aikana?



Tuumasta toimeen



**LIKKUVA
AIKUIINEN**

Edeltävästä pohdinnastasi nousseiden asioiden pohjalta:

Mikä on ensimmäinen asia, jonka muutat heti tänään hyvinvointisi lisäämiseksi?

Mieti, mitä hyötyä ja iloa sinulle on siitä, kun uusi normipäiväsi alkaa sisältää enemmän liikunnallisia tai palauttavia rutiineja?

Mikä tai kuka auttaa sinua onnistumaan?



Esimerkki: Tuumasta toimeen

Edeltävästä pohdinnastasi nousseiden asioiden pohjalta:

Mikä on ensimmäinen asia, jonka muutat heti tänään hyvinvointisi lisäämiseksi?

Valitsen jatkossa aina portaat hissien sijaan, jos minulla ei ole liikaa kannettavaa.

Mieti, mitä hyötyä ja iloa sinulle on siitä, kun uusi normipäiväsi alkaa sisältää enemmän liikunnallisia tai palauttavia rutiineja?

Olen todennäköisesti virkeämpi ja jaksan paremmin. Ajatukset töissä luistavat kirkkaammin, kun saan veren kiertämään. Töiden jälkeen jaksan muutakin kuin rönnöttää sohvalla. Saan energiaa touhuta lasteni kanssa.

Mikä tai kuka auttaa sinua onnistumaan?

Rekryän kollegojani saman haasteen äärelle ja tsemppaamme ja muistutamme toisiamme. Muistan portaiden juurella hyödyt, miksi sinne kannattaa suunnata hissien sijaan. Ehkä voisimme ideoida työpaikan portaikkoon hauskoja tsemppauksia ja kannustuksia?



Sano se ääneen!

Tehkää lopuksi kierros, jonka aikana jokainen osallistuja sanoo:

Mitä teen omalta osaltani jo heti tänään tai seuraavana työpäivänä?

EHDOTUS:

Työkaverit seuraavat työpaikalla tapahtuvien muutosten toteutumista prosessin aikana ja kirjaavat ylös havaittuja muutoksia.

Yhteiselle fläppitaululle, ilmoitustaululla tai asiaan sopivalle virtuaaliselle alustalle on vapaa sana kirjoittaa omia oivalluksiaan sekä kannustuksia ja tsemppiviestejä kollegoille.



**LIKKUVA
AIKUIINEN**

Teija on ollut
niin
positiivinen ja
energinen

Petri osaa
ottaa hetken
itselleen joka
päivä!

20 kyykkyä
puolen tunnin
välein on
auttanut minua
keskittymään

Lisätietoa ja hyödyllisiä linkkejä

[Liikkuva aikuinen – Aktiivisuus on uusi normaali](#)

[Liikkeellä työkyvyn puolesta](#)

[– Liikkuva työelämä \(liikkuvatyoelama.fi\)](#)

[Buusti360 – Liikunta ja hyvinvointiohjelma](#)

[UKK-instituutti: Aikuisten liikkumisen suositus](#)

[Työkykyinen työntekijä – Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)

[Liike ja mieli – Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)

UUSI
NORMI-
PÄIVÄ

**LIKKUVA
AIKUINEN**

LIKKUVA AIKUINEN

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI