

# Hyvinvoinnin haasteet arjessa

Oona Niittymäki, TtM

Terveysliikunnan kehittäjä

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry



# MITÄ TEHDÄÄN?

- Lähdetään tarkastelemaan aihetta ns. ongelma edellä
- Tavoitteena saada paperille keinoja ja ideoita haasteiden selättämiseksi
- Ajatukset kirjataan pienissä ryhmissä paperille (Mindmap, ranskalaisin viivoin tms.)
- Ei ole oikeita tai vääriä vastauksia

# TEEMAT

1. Kiire & ajanpuute
2. Aterioiden väliin jääminen & epäterveellinen ruoka
3. Stressaava työ & heikko palautuminen
4. (Huono unenlaatu & liian vähäinen uni)

# I. KIIRE & AJANPUUTE



- Priorisoi, mitä voi jättää tekemättä tai siirtää
- Osaa sanoa Ei
- Ennakointi, suunnittelu, aikataulutus -> kalenteri
- Työn ja vapaa-ajan erottaminen
- Ota aikaa
- Hidasta, tiedosta tilanne ja tauota
- Salli keskeneräisyys
- Älä keksi pyörää uudestaan. On ok käyttää esim. vanhoja materiaaleja uudestaan.
- Yksinkertaista päiviä, joskus voi mennä sieltä missä aita on matalin.
- Älä keskeytä hyvää flowta luokassa vaan nauti siitä

# 2. ATERIOIDEN VÄLIIN JÄÄMINEN & EPÄTERVEELLINEN RUOKA



- Muista syödä aamupala (esim. tuorepuuro illalla valmiiksi, säästää aamussa aikaa)
- Eväät mukaan, ihan sama onko aamupala vai välipala tai muu ruoka.
- Panosta välipaloihin jotka oikeasti tulee syötyä eivätkä jää pilaantumaan jääkaappiin.
- Työpaikalle/autoon välipalajemma
- Pohdintaan omat syömisen rutiinit ja tavat hyvässä ja pahassa:
  - Otanko kahvihuonepullan vain tavan vuoksi vai pidänpö siitä oikeasti?
  - Säännöllinen syöminen (5 krt päivässä) on vähän väkisinkin kellon tahtiin syömistä.

# 3. STRESSAAVA TYÖ & HEIKKO PALAUTUMINEN

- Kalenteri ja suunnittelu/ajanhallinta
- Kaikki työt ei vaadi 100 % focusta
- Tunne tarttuu -> palautumiseen sovitaan tila mihin negatiivisia tunteita ei viedä
- työpäivään omia hengityshetkiä, silmien sulkeminen ja happihyppelyitä, tai ota ekstra-aika vessassa
- Toimintatapoihin selkeä malli koulussa
- Työmatkaliikunta tai vaihtoehtoisesti muu palauttava matkanteko työstä kotiin
- Suunnittele aika myös palautumiselle (varaa hieronta, jooga, kasvohoito)
- Panosta viikonloppuihin ja vapaapäiviin, mikä oikeasti palauttaa juuri sinua (luonto, vai raskas liikunta?) entä keiden ihmisten kanssa pystyt oikeasti palautumaan?
- Keskustelu tilanteesta esihenkilön kanssa



# 4. HUONO UNENLAATU & LIIAN VÄHÄINEN UNI

- Iltojen rauhoittaminen
- Äänikirja, jos haluaa lukea niin ”tylsä” teoreettinen kirja
- Puhelimen uniajastus
- Vihko yöpöydän viereen ajatuksia varten
- Painopeitto
- Avanto/kylmäuinti



# Muistetaan kuitenkin

- Armollisuus itselle
- Keskitytään yhteen ”muutokseen” kerralla
- Edetä pienin askelin
- Pyytää apua



**Kiitos!**