

Johdanto aiheeseen

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



**LIKKUVA
AIKUI NEN**

Istumisen jumit



LIKKUVA
AIKUINEN

Katso Kristo Salmisen tähdittämä video: [Istumisen jumit](#)





**LIIKKUVA
AIKUINEN**

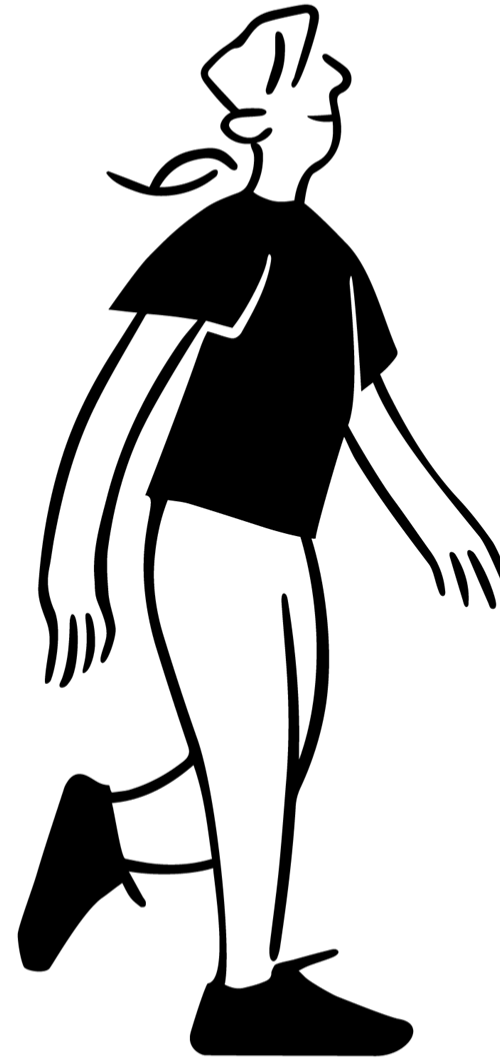


74 %

**EI LIIKU
TERVEYTENSÄ
KANNALTA
RIITTÄVÄSTI**

Realiteetteja

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



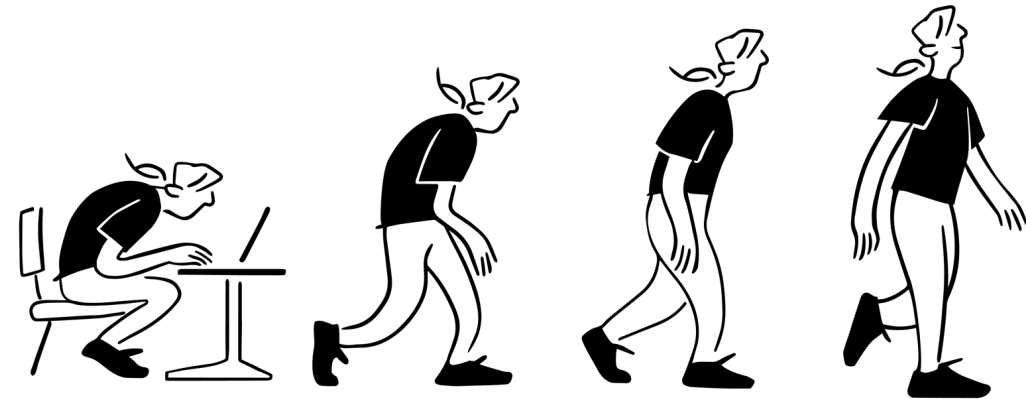
**LIKKUVA
AIKUINEN**

Aktiivisuutta lisää työpäiviin

MITEN:

- Aktiiviset tauot
- Kevyen liikuskelen lisääminen (esim. puhelut seisten ja liikuskellen)
- Työpaikkakulttuurin ja toimintatapojen muuttaminen liikkumista sallivaksi ja kannustavaksi

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



Pienillä aktiivisilla valinnoilla on vaikutusta



LIKKUVA
AIKUINEN

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



Hyvässä kunnossa työpäivä ei uuvuta niin herkästi. Energiaa jää myös vapaa-ajalle.



Terveys ja hyvinvointi kohenevat ja sairauspoissaolot vähenevät.



Yhdessä liikkuminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä työpaikalla.



Fyysisestä ja henkisestä kuormituksesta palautuu nopeammin.

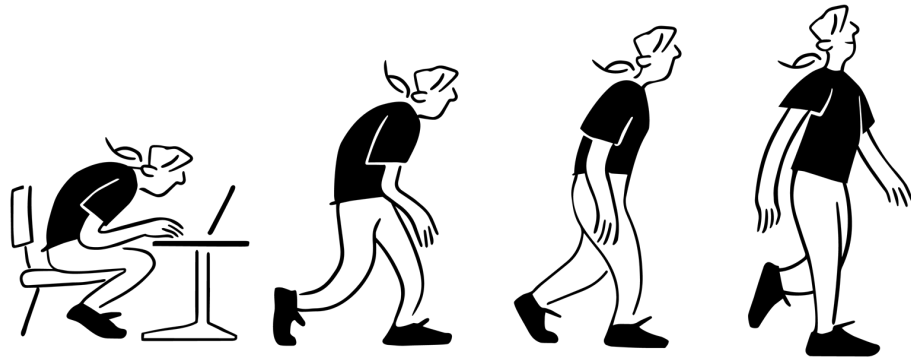


Oppiminen, keskittyminen ja tiedon omaksuminen vahvistuvat ja stressin kokemukset vähenevät.



Työtyytyväisyys ja työn imu lisääntyvät.





**LIKKUVA
AIKUINEN**

Työpohjat

Työpohjat on tarkoitettu työpaikkanne Uuden normipäivän ratkaisujen työstämiseen. Pohjia voi muokata tarpeen mukaan työpaikallenne sopiviksi ja niitä voi hyödyntää dokumentoinnissa ja seurannassa.

Työpohjat sisältävät materiaalit sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyyn.

- **Yksilötyöskentely**
 - Tämän hetken normipäiväni – millaisia arjen aktiivisia rutiineja minulla jo on?
 - Miten voisin lisätä aktiivisuutta päiviini?
- **Ryhmätyöskentely**
 - Millaista työtä teette?
 - Miten voisitte lisätä aktiivisuutta työpäiväänne?

Yksilötyövaihe 20 min





Paljonko normisti istun tai olen paikoillani



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Jos olet suorittanut ennakkoseurantaa tai sinulla on mitattua dataa, määritä niiden pohjalta staattisen istumisen/paikallaanoloasi määrä keskiarvolla per viikko.

Jos sinulla ei ole ennakkomateriaalia, 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 heikentävät terveyttäsi. Pohdi, miten voit tauottaa paikallaanoloasi.**

Normipäiväni nyt

– Millaisia aktiivisia rutiineja sinulla jo on?



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Ennen työpäivän alkua?

Työpäivän aikana?

Työpäivän jälkeen / vapaa-aikana?



Uusi normipäiväni tulevaisuudessa

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



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Ennen työpäivän alkua?

Työpäivän aikana?

Työpäivän jälkeen / vapaa-aikana?



Tuumasta toimeen



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Edeltävästä pohdinnastasi nousseiden asioiden pohjalta:
Mikä on ensimmäinen asia, jonka muutat heti tänään liikkeen lisäämiseksi?

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

Mikä tai kuka auttaa sinua onnistumaan?



Esimerkki: Tuumasta toimeen

Edeltävästä pohdinnastasi nousseiden asioiden pohjalta:

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

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

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

Olen todennäköisesti virkeämpi ja jaksan paremmin. Ajatukset töissä luistavat kirkkaammin, kun saan veren kiertämään. Töiden jälkeen jaksan muutakin kuin röhnöttää 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 hissin sijaan. Ehkä voisimme ideoida työpaikan portaikkoon hauskoja tsemppauksia ja kannustuksia?



Omat askelmerkit

Tee lista tunnistamistasi asioista, jotka voit ottaa käyttöön yksi kerrallaan. Aloita siitä, mikä tuntuu helpoimmalta tai kiinnostavimmalta. Muuta toimintatapoja yksi rutiini kerrallaan. Kun huomaat, että yksi asia on jo luonteva osa normipäivääsi, tartu seuraavaan.

Asia	Pysyvä osa arkea ☺	Ajoittain mukana arjessa ☹	Ei vielä käytössä ☹



Ryhmätyövaihe 1 h 30 min



Toimintaamme ohjaavat uskomukset ja tottumukset usein rajoittavat kehon ja mielen liikettä

Onkohan se nyt ihan tehokasta työntekoa, jos kävellen palaveerataan...?

Mitähän asiakkaatkin ajattelevat, jos meidän neukkarissa istutaan pallojen päällä...?

Työsuuhdepyörä – mikä se on? Mahtaa olla kovin vaikea järjestää...

Nyt on aika ajatella ja toimia toisin!!!

Mitä voisimme tehdä?



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Pidetään
kokouksia
seisten ja
kävellen.

Ideoidaan
erilaisia
liikkumis-
tempauksia
töiden lomaan.

Hommataan
asiointipyörä
yhteiskäyttöön.

Laitetaan
seisoma-
työpisteet
vaihtoehdoksi.

Tilataan joku
taukoliikunta-
ohjelma.

Keksitään joitain
kannustimia
työmatkaliikunnan
lisäämiseen.



Millainen työpaikkamme normipäivä on nyt?

Mitä liikettä lisääviä hyviä toimintatapoja teillä on jo käytössä?

Kootkaa lista ja miettikää, voisiko joitakin näistä asioista tehdä enemmän tai useammin.



Visioikaa, millainen voisi olla uusi normipäivänne tulevaisuudessa

Mitä liikettä lisääviä toimintatapoja työyhteisössänne voitaisiin kokeilla?
Ideoikaa ensin yksin tai pareittain ja kootkaa sitten ideat alla olevaan taulukkoon.



**LIKKUVA
AIKUINEN**



Tuumasta toimeen



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Mitä aiempien pohdintojenne toimintavoista voisitte laittaa heti toimeen?

Mitkä asiat vaativat valmistelua (päättöksiä, olosuhteita, hankintoja tms.)?

Mitkä taas jätätte tässä kohtaa tulevaisuuden toivelistalle?

Heti toimeen

Vaatii valmistelua

Haaveissa/toiveissa



Sopiminen ja toiminta

Valitsemanne **heti toimeen** -asia, jonka juurrutatte arkeen

UUSI
NORMI-
PÄIVÄ

LIKKUVA
AIKUI NEN

Kuvaus mitä teemme

Kuka/ketkä vastaa

Milloin ja missä
seuraamme toteutusta



Näin homma etenee...

Valitsemanne **vaatii valmistelua** -asia, jota selvitätte eteenpäin

Kuvaus mitä teemme

Kuka/ketkä vastaa

Milloin ja missä
seuraamme toteutusta



Strömsö on utopiaa



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Harvoin muutoksiin päästään ilman minkäänlaisia vastoinkäymisiä ja haasteita, ja niihin on myös hyvä valmistautua.

Miettikää seuraavaan taulukkoon mahdollisia eteen tulevia haasteita, miksi tavoitteen/tavoitteiden saavuttaminen ei ole helppoa. Nimetkää sitten yhteisöstänne löytyviä vahvuuksia, kykyjä ja osaamista, joiden avulla selviätte vaikeuksien yli ja ennen kaikkea, mitä konkreettisesti teette.

Haasteet	Yksilöiden & työyhteisön vahvuudet, kyvyt ja osaaminen, jotka tukevat onnistumista
Esim. työkiireet rokottavat osallistumista	Koko porukan hyvästä huumorista ja heittäytymiskyvystä saa voimaa. Kalenteroimme asian ja nimeämme ihmisen, joka vastaa siitä, että sovittu juttu myös tehdään silloin.



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 tarkoitukseen soveltuvalla virtuaalisella alustalla on vapaa sana kirjoittaa omia oivalluksiaan sekä kannustuksia ja tsemppiviestejä kollegoille.

Aamun pyöräily
töihin ja päiväni
alkaa
energisemmin!

Petri se
painelee
portaissa joka
päivä!

20 kyykkyä
puolen tunnin
välein on
auttanut minua
keskittymään.



**LIKKUVA
AIKUI NEN**

Lisätietoa ja hyödyllisiä linkkejä

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

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

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

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

[Luennot ja työpajat - Buusti360](#)

**UUSI
NORMI-
PÄIVÄ**

**LIKKUVA
AIKUINEN**

LIKKUVA AIKUINEN

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI