

Johdanto aiheeseen

15 min

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



**UUSI
NORMI-
PÄIVÄ**

VARHAISKASVATUS

**LIKKUVA
AIKUI NEN**

VIDEO

Lataa video tästä



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Varhaiskasvattaja!

Löydä vähän parempia keinoja
palautumiseen, hyvinvointiin ja liikuntaan
Uusi normipäivä -työpajan avulla.

www.liikkuvatyoelama.fi



Esittelykierros

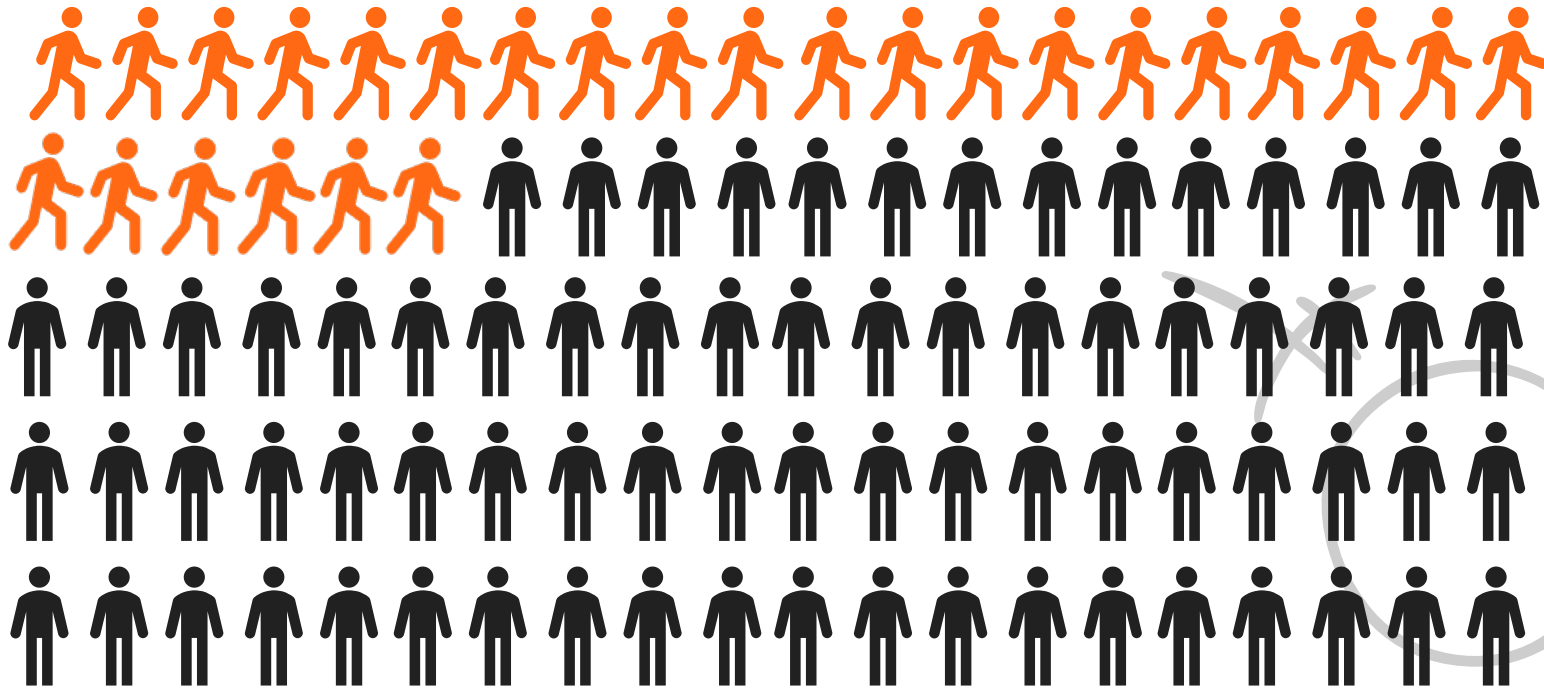


**LIKKUVA
AIKUINEN**

Kerro etunimesi kehosi avulla.

- Piirrä lantion liikkeillä ilmaan jokainen nimesi kirjain.





74 %

TYÖIKÄISISTÄ
EI LIIKU
TERVEYTENSÄ
KANNALTA
RIITTÄVÄSTI





Miten suositukset toteutuvat omalla kohdallasi?
Lyhyet pariporinat seisten (2 min).



Realiteetteja

- Työpaikalla on merkittävä vaikutus työntekijöiden hyvinvointiin, koska töissä vietetään suuri osa päivästä – **noin 1 600 tuntia vuodessa.**
- 8 tunnin työpäivän aikana kasaantuvasta psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta kuormittumisesta ei ehdi välttämättä palautua työn ulkopuolisella ajalla, ja terveyshaitat alkavat näin kasaantua.
- Hyvässä fyysisessä kunnossa olevat palautuvat nopeammin ja jaksavat paremmin.
- **Työpaikoilla, jossa liikuntaa tuetaan, henkilöstö liikkuu enemmän ja arvioi työkykynsä paremmaksi.**
 - Liikunnan määrällä on yhteys itsearvioituun työkykyyn – myös psyykkiseen työkykyyn.



**LIKKUVA
AIKUINEN**



Pienin askelin lisää terveyttä ja palautumista tukevia toimintatapoja työpäiviin



LIKKUVA AIKUINEN

MITEN:

- Pidetään palauttavia taukoja.
- Lisätään monipuolista liikkumista.
- Muutetaan työpaikkakulttuuri ja toimintatavat liikkumista ja palautumista mahdollistaviksi ja kannustaviksi. ”Se ei ole noloa tai pois varsinaiselta työltä, jos huolehtii omasta hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan esimerkiksi heittäytymällä lasten leikkiin mukaan.”

Hyvä tasapaino liikkumisen ja palautumisen välillä lisää terveyttä ja hyvinvointia.



Pienillä aktiivisilla valinnoilla on vaikutusta



**LIKKUVA
AIKUISEN**

Varhaiskasvatuksessa työympäristö on ainutlaatuinen ja terveysliikuntasuositus voisi parhaimmillaan täytyä jo työpäivän aikana, kun omiin valintoihin kiinnittää aktiivisesti huomiota. Esimerkiksi:

- Pihalla: Seisotko paikoillaan vai liikuskeletko ympäriinsä tai osallistutko aktiivisesti mukaan lasten touhuihin?
- Nukkarissa: Jos mahdollista, hyödynnätkö ajan erilaisin keinoin oman palautumisen edistämiseen?
- Voisivatko työmatkat lihasvoimin pyörällä tai kävellen olla irtautumisriitti päivänaikaisesta sosiaalisesta- ja psyykkisestä kuormittumisesta?



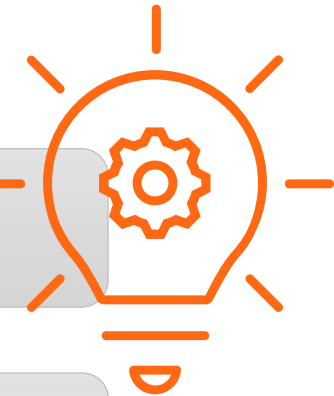
Liikkumisen välittömät vaikutukset

Heti



Vireystila kohoaa

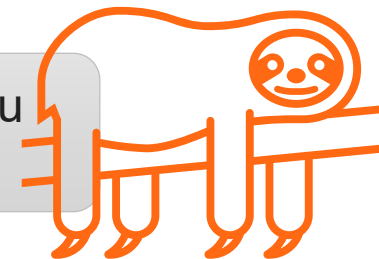
Ajatuksset terävöityvät



Lepoverenpaine laskee



Keho rentoutuu ja unen laatu
paranee



Liikkumisen pitkän kantaman hyödyt

UUSI
NORMI-
PÄIVÄ
VARHAISKASVATUS

LIKKUVA
AIKUINEN



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



Terveys ja hyvinvointi kohenevat sekä sairauspoissaolot vähenevät.



Yhdessä liikkuminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä työpaikalla.



Fyysisestä ja henkisestä kuormituksesta palautuu nopeammin.

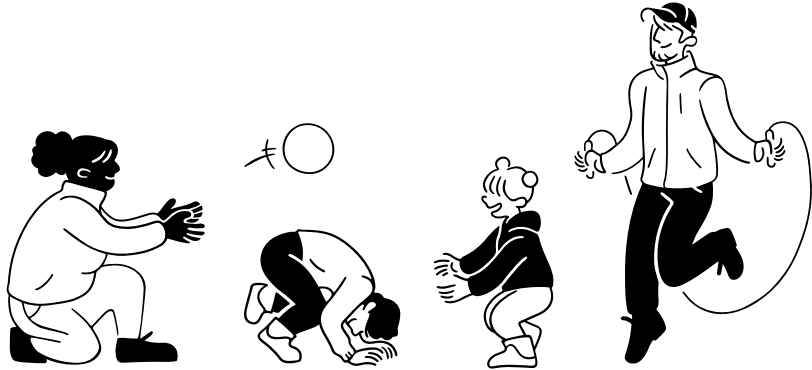


Oppiminen, keskittyminen ja tiedon omaksuminen vahvistuvat sekä stressin kokemukset vähenevät.



Työtyytyväisyys ja työn imu lisääntyvät.





**LIKKUVA
AIKUINEN**

Työpohjat

Työpohjat on tarkoitettu työpaikkanne Uusi normipäivä -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 ja hyvinvointia lisääviä rutineja minulla jo on?
- Miten voisin lisätä aktiivisuutta ja hyvinvointia päiviini?

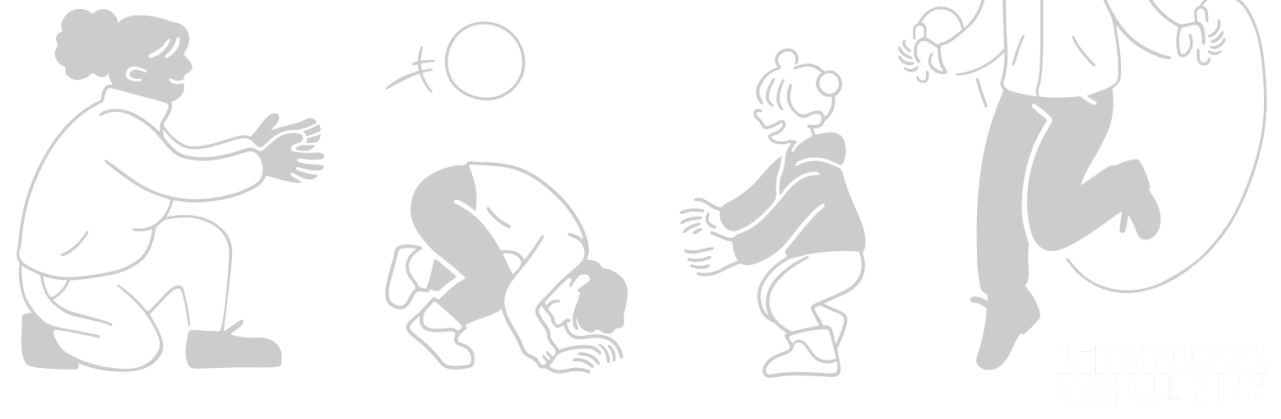
- **Ryhmätyöskentely**

- Millainen teidän työyhteisönne normipäivä on tällä hetkellä?
- Miten voisitte yhdessä lisätä aktiivisuutta ja hyvinvointia työpäiväanne?

Yksilötyövaihe

30 min

UUSI
NORMIPÄIVÄ
VARHAISKASVATUS



Normipäiväni nyt

– millaisia arjen **liikettä, palautumista ja sosiaalista hyvinvointia lisääviä** rutiineja sinulla jo on?



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Ennen työpäivän alkua?

Työpäivän aikana?

Työpäivän jälkeen / vapaa-aikana?

Uusi normipäiväni tulevaisuudessa

– Mitä uusia **liikettä, palautumista ja sosiaalista hyvinvointia** lisääviä tekoja voisit ja haluaisit kokeilla? Mitä nykyisistä rutiineista voisit lisätä?

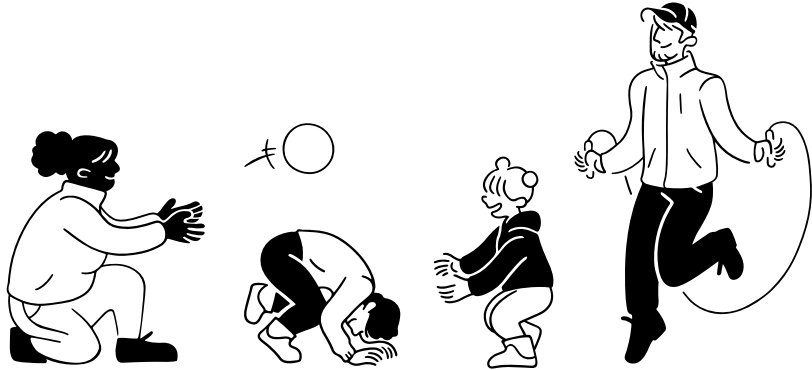


**LIKKUVA
AIKUINEN**

Ennen työpäivän alkua?

Työpäivän aikana?

Työpäivän jälkeen / vapaa-aikana?



**MITÄ HYÖTYÄ SINULLE ON SIITÄ, ETTÄ LISÄÄT
LIKETTÄ, PALAUTUMISTA SEKÄ SOSIAALISTA
HYVINVOINTIA PARANTAVIA TEKOJA ARKEESI?**

(Pystyporinat pareittain 5 min)

Tuumasta toimeen



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Edeltävistä pohdinnoistasi nousseiden asioiden pohjalta:

Mikä on ensimmäinen asia, jonka muutat **heti huomenna** liikkeen, palautumisen ja/tai sosiaalisen hyvinvoinnin lisäämiseksi?

Mieti, mitä hyötyä ja iloa sinulle on siitä, kun uusi normipäiväsi alkaa sisältää enemmän liikettä, palautumista ja hyvinvointia lisääviä rutiineja?

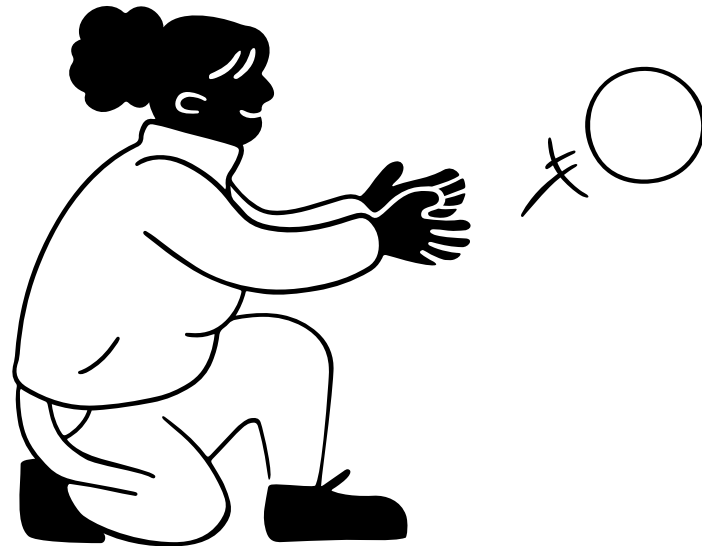
Mikä tai kuka auttaa sinua onnistumaan?

Sano se ääneen -kierros

Minkä asian muutat arjessasi heti huomenna?

Mikä on ensimmäinen asia, jonka muutat heti huomenna liikkeen, palautumisen ja/tai sosiaalisen hyvinvoinnin lisäämiseksi?

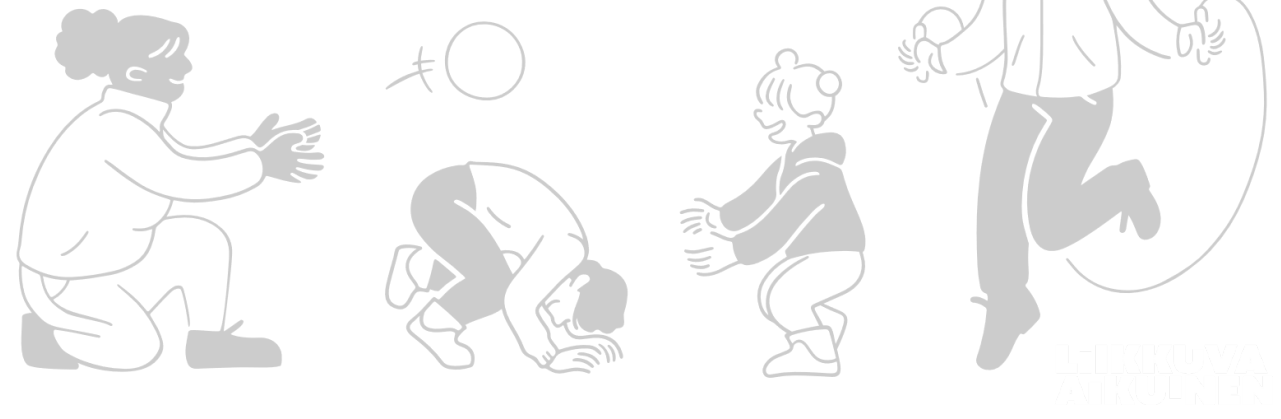
Pienin mahdollinen teko, joka on helposti toistettavissa.



Ryhmätöväihe

2 h

UUSI
NORMIPÄIVÄ
VARHAISKASVATUS



LIKKUVA
AIKUINEN

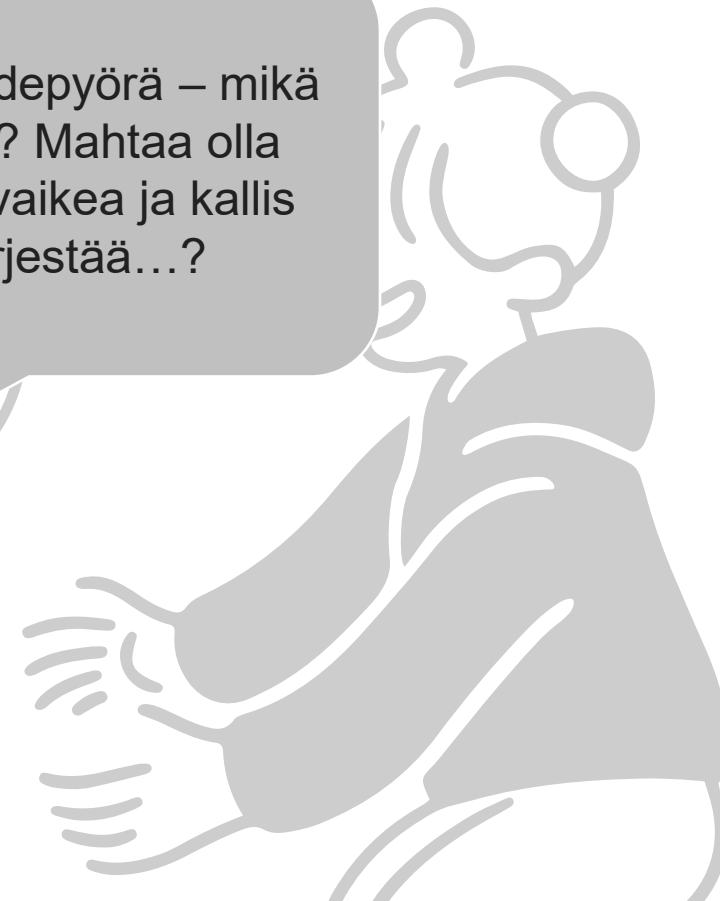
Toimintaamme ohjaavat uskomukset ja tottumukset usein rajoittavat kehon ja mielen liikettä

Tuleekohan suunnittelutyön tekemisestä mitään, jos seisomme, saati sitten kävelemme samalla...?

On niin kiire koko ajan, ettei ehdi eikä pysty huolehtimaan omasta hyvinvoinnista...

Työsuhdepyörä – mikä se on? Mahtaa olla kovin vaikea ja kallis järjestää...?

Nyt on aika ajatella ja toimia toisin!



Mitä voisimme tehdä?

Ideoidaan erilaisia
liikkumis-
tempauksia töiden
lomaan.

Pohditaan
yhdessä, miten
mahdollistetaan
mikrotauot.

Otetaan lapset
mukaan ideoimaan
yhteisiä
liikuntahetkiä.

Pidetään asiaa esillä
kokouksissa
säännöllisesti.

Tehdään lasten
kanssa yhdessä
rentoutus- yms.
harjoitteita



Normipäivä nyt ja tulevaisuudessa -teemat:

Näkökulmia, joista käsin jokaista eri teemaa voi pohtia.

Liikkumalla työhyvinvointia

- Työnantaja tukee ja mahdollistaa.
- Liikutaan yhdessä lasten kanssa.
- Liikutaan työpäivän aikana ja työmatkoilla.

Voimavarat nousuun palautumalla

- Huolehditaan tauoista.
- Hyödynnetään itselle mieluista tekemistä (esim. musisointi, piirtäminen tai askartelu).
- Huolehditaan kognitiivisesta ja fyysisestä ergonomiasta.
- Ympäristö mahdollistaa ja kannustaa.

Sosiaalinen hyvinvointi on yhteinen asia

- Huomioidaan ihmissuhteet ja tunteet.
- Tehdään tiimihenkeä vahvistavia asioita.



LIKKUVA AIKUI NEN

Millainen työpaikkamme normipäivä on **NYT palautumisen** osalta?

Mitä **PALAUTUMISTA** mahdollistavia hyviä toimintatapoja teillä on jo käytössä?
Kootkaa hyvät toimintatavat alla olevaan taulukkoon listaksi.



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Millainen työpaikkamme normipäivä on **NYT sosiaalisen hyvinvoinnin** osalta?

Mitä **SOSIAALISTA HYVINVOINTIA** lisääviä hyviä toimintatapoja teillä on jo käytössä?
Kootkaa hyvät toimintatavat alla olevaan taulukkoon listaksi.



Visioikaa, millainen voisi olla uusi **liikkuvampi** normipäivänne **tulevaisuudessa?**

Mitä **LIKETTÄ** lisääviä toimintatapoja työyhteisössänne voitaisiin kokeilla?
Ideoikaa pienryhmissänne ja kootkaa sitten ideat alla olevaan taulukkoon.



Mikroliikuntahetki

n. 3 min



**LIKKUVA
AIKUIINEN**

Nouse seisomaan

Kumarra ja kurkota

1. Anna selän pyöristyä ja vie sormia kohti lattiaa.
2. Ojenna selkä ylös suoraksi ja kurkota sormia kohti kattoa.
3. Toista 5 kertaa.

Halaus ja avaus

1. Vie kädet suorina sivuille ja hengitä sisään.
2. Tuo sitten kädet halaukseen rintakehäsi ympärille ja hengitä ulos.
3. Toista 6 kertaa oman hengityksen tahtiin.

Ylävartalon kierto

1. Nosta käsivarret vaakatasoon eteen.
2. Kierrä toinen käsivarsi pitkälle taakse.
3. Seuraa katseella kiertyvää kättä.
4. Palauta käsi eteen ja tee sama toiselle puolelle.
5. Toista 6 kertaa.

Kyykkyyn-ylös

Tee 10 kyykkyä itsellesi sopivaan syvyyteen. Pidä selkä ryhdikkäänä ja suuntaa polvet varpaiden suuntaan.

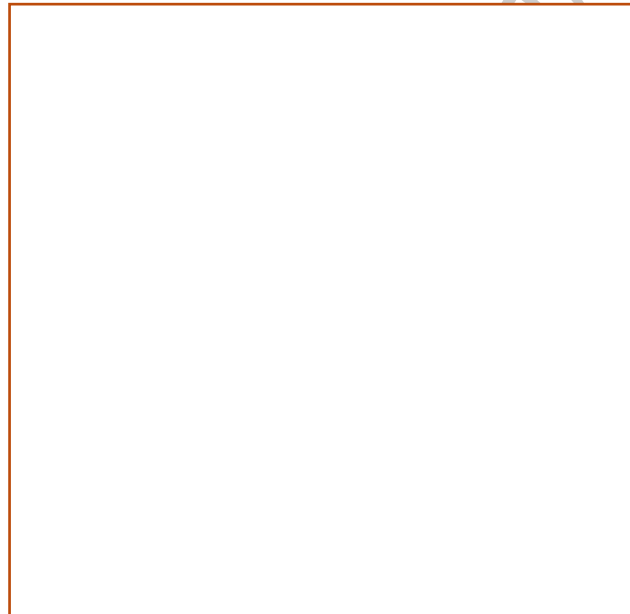
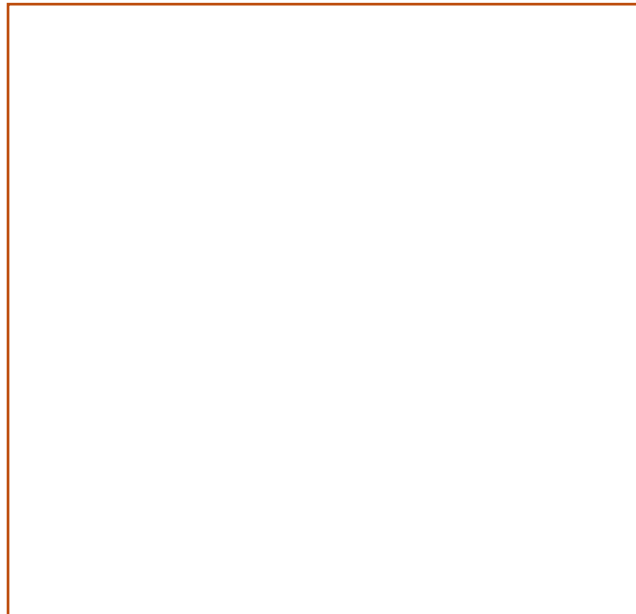
Tuumasta toimeen

Mitä aiempien pohdintojenne toimintavoista voisitte laittaa heti toimeen?
Mitkä asiat vaativat valmistelua (päätöksiä, 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.



Kuvaus, mitä teemme	Kuka/ketkä vastaa	Milloin ja missä seuraamme toteutusta	Miten esihenkilö/johtaja tukee onnistumista



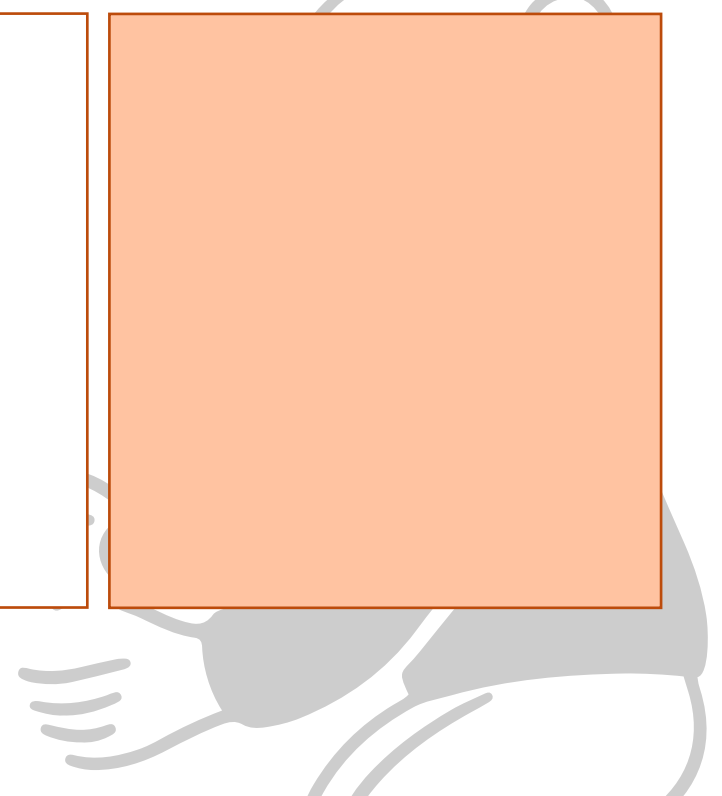
Näin homma etenee...

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



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Kuvaus, mitä teemme	Kuka/ketkä vastaa	Milloin ja missä seuraamme toteutusta	Miten esihenkilö/johtaja tukee onnistumista



Strömsö on utopiaa

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

Miettikää seuraavaan taulukkoon mahdollisia eteen tulevia haasteita, joiden takia tavoitteen/tavoitteiden saavuttaminen ei ole helppoa. Kirjatkaa sen jälkeen, miten toimitte, kun haaste tulee eteen. Kun on etukäteen mietitty, miten toimitaan haasteen kohdatessa, siitä on helpompi päästä ohi ja yli. Voitte miettiä toimintatapoja esimerkiksi työyhteisöstä löytyvien vahvuuksien, kykyjen ja osaamisen näkökulmasta.

Haasteet	Työyhteisön vahvuudet, kyvyt ja osaaminen, ja mitä käytännössä teette haasteen edessä.
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.



Teot näkyviksi!

Miten pidätte sovitut asiat esillä, puheissa ja näkyvänä arjen melskeessä?

- ✓ Esihenkilöt
- ✓ Henkilöstö

EHDOTUS:

JAETAAN HYVIÄ KOKEMUKSIA JA ONNISTUMISIA MUILLE.
HAASTETAAN KAVEREITA MUKAAN TEKEMÄÄN.

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

Liikuntaesimerkki:
Yhdessä lasten kanssa ideoidut jumppatuokiot ovat tuoneet mukanaan paljon naurua, iloa ja uusia työasentoja. 😊

Palautumisesimerkki:
Tuon kitarani nykyään useammin töihin, koska nautin soittamisesta ja musisointi lasten kanssa on minulle palauttavaa.

Sosiaalisen hyvinvoinnin esimerkki
"Kannusta kaveria"
-taulun iloiset ja positiiviset viestit lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta.



LIKKUVA AIKUI NEN



Vinkki:

Voitte hyödyntää myös Liikkuvan varhaiskasvatuksen **Liikkumalla työhyvinvointia -julisteita** tekemään näkyväksi työpajassa sovittuja toimia.

[Liikkumalla työhyvinvointia -juliste](#)



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Lisätietoa ja hyödyllisiä linkkejä



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Liikkuva aikuinen – Aktiivisuus on uusi normaali

Liikkuva työelämä

Liikkumalla työhyvinvointia -työkirja varhaiskasvatukseen

Liikkumalla työhyvinvointia -juliste

Työfysioterapeutin vinkit varhaiskasvatukseen

UKK-instituutti: Aikuisten liikkumisen suositus

Lyhyt videotietoisku liikkumissuosituksista

UKK-instituutti: Liikkumisen vaikutukset

Luennot ja työpajat – Buusti360



LIKKUVA AIKUINEN

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI