

# Työpajan vetäjän ohjeet



**UUSI  
NORMI-  
PÄIVÄ**

VARHAISKASVATUS

**LIKKUVA  
AIKUIINEN**

# UUSI NORMI- PÄIVÄ VARHAISKASVATUS

**LIKKUVA  
AIKUINEN**

**Mahtavaa, että haluat pitää  
varhaiskasvatuksen henkilöstölle  
Uusi normipäivä -työpajan**



**LIKKUVA  
AIKUINEN**

Tämä työpaja on tarkoitettu **varhaiskasvatuksen henkilöstölle.**

Työpajaan tulisi osallistua **varhaiskasvatusyksikön henkilökuntaa** sekä **yksikön esihenkilö tai johtaja.**

# Työpajan tavoite

Tämä työpaja on työkalu, jonka avulla löydätte juuri teidän varhaiskasvatusyksikköönne sopivia keinoja lisätä työpäivään **liikkumista, palautumista sekä sosiaalista hyvinvointia** tukevia toimintatapoja.

Uusi normipäivä -työpaja **herättää, oivalluttaa ja motivoi** teidät huomaamaan, mitä mahdollisuuksia ja keinoja oma työarki ja ympäristö tarjoavat liikkeen, palautumisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisäämiseen.

Lopuksi työpajassa syntyy suunnitelma ja askelmerkit, kuinka uudet toimintatavat tuodaan osaksi arjen rutiineja yksi kerrallaan.



**LIKKUVA  
AIKUINEN**



# Työpajan toteutuksessa on vaihtoehtoja



**LIKKUVA  
AIKUINEN**

Työpajan kokonaiskesto on **2 h 45 min–3 h** koostuen kahdesta osasta:

1. Johdanto aiheeseen 15 min (vetäjän valmiiden dioiden ja videon avulla)
2. Varsinainen työstövaihe, joka sisältää yksilötyövaiheen ja ryhmätyövaiheen
  - 30 min (yksilötyövaihe) osallistujien oman päivittäisen toiminnan tarkastelu
  - 2 h (ryhmätyövaihe) työyhteisön yhteisten asioiden työstäminen ja loppuyhteenveto

Työpaja toimii hyvin myös osiin pilkottuna esimerkiksi seuraavasti:

- **45 min–1 h**
  - Johdanto aiheeseen ja pelkkä yksilötyövaihe.
- **1 h 30 min**
  - Johdanto aiheeseen ja pelkkä ryhmätyövaihe yhdellä valitulla teemalla, jonka koette tässä hetkessä tärkeimmäksi (esim. liikunta).
- **2 h 15 min**
  - Johdanto aiheeseen ja pelkkä ryhmätyövaihe sisältäen kaikki kolme teemaa liikunta, palautuminen ja sosiaalinen hyvinvointi.



# Työpajassa tarvittavat materiaalit

- Johdanto aiheeseen -materiaali ja työpohjat
- Paperiset kopiot työpohja-dioista 12–17 yksilötyövaihetta varten
- Fläppitaulu tai isoja papereita
- Tarralappuja
- Tusseja/kyniä



# UUSI NORMI- PÄIVÄ VARHAISKASVATUS

**LIKKUVA  
AIKUINEN**

## Työpajan aikana

Huolehdi, että yhteenvedon tekemiseen lopussa jää riittävästi aika ja saatte selkeästi sovittua yhteiset toimenpiteet ja seurannan.

Panostakaa kannustavaan, ennakkoluulottomaan ja ratkaisukeskeiseen työskentelyyn.

# Työpajan tulosten varmistaminen

On tärkeää, että työpajassa sovitut asiat:

- vastuutetaan
- aikataulutetaan selkeästi
- toteutumista seurataan osana työyhteisön muita rutiineja (esim. säännöllisissä palaverieissa)

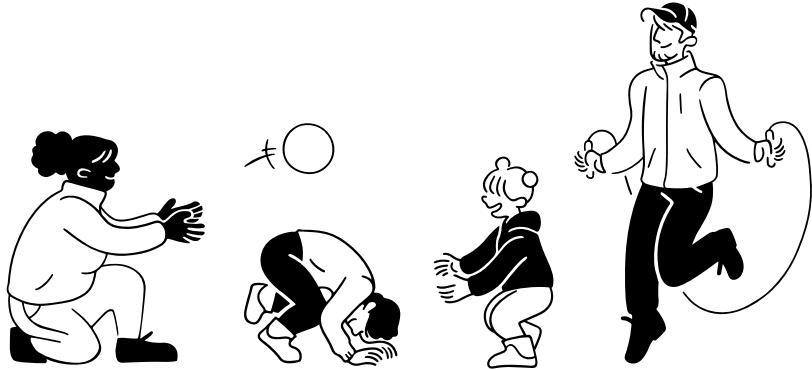
Arki muuttuu rutiini kerrallaan ja muutosten vakiinnuttaminen vie aikansa. Muutokset on syytä vakiinnuttaa yksi asia kerrallaan ennen seuraaviin tarttumista.

Tulosten dokumentoinnissa ja seurannassa voidaan käyttää Uusi normipäivä -työpajan työpohjia.

- Työpohjiin voi tehdä muistiinpanoja suoraan paperiversioihin.
- Vaihtoehtoisesti voi hyödyntää työyhteisöllä jo käytössä olevia käytäntöjä, alustoja ja seurannan työkaluja, joihin kysymykset ja vastaukset kirjataan.







**LIKKUVA  
AIKUINEN**

# Johdanto aiheeseen

**15 min**

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

Tässä kohtaa näytetään **video**.



**LIKKUVA  
AIKUINEN**

# Johdanto aiheeseen dia 3



**LIKKUVA  
AIKUINEN**

## Esittelykierros

Kerro etunimesi kehosi avulla.

- Piirrä lantion liikkeillä ilmaan jokainen nimesi kirjain.



**LIKKUVA  
AIKUINEN**

Koska olemme liikkumisen ja hyvinvointiteeman äärellä, otetaan alkuun pieni kroppaa herättelevä jumppa.

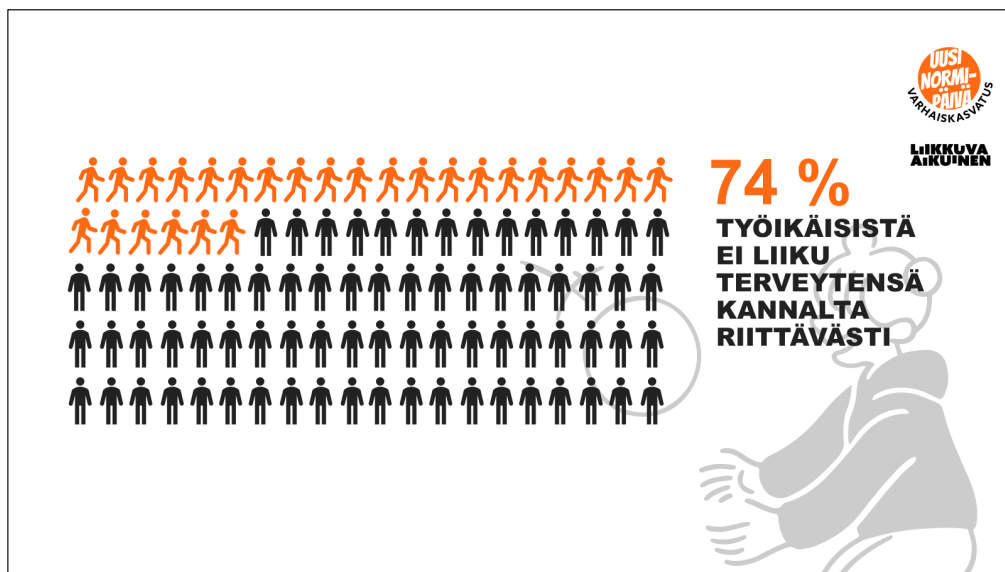
Jokainen piirtää omaan tahtiin lantiolla ilmaan oman nimensä kirjain kirjaimelta samalla, kun otetaan kierros, jonka aikana jokainen kertoo nimensä.

Jos kaikki ovat entuudestaan toisilleen tuttuja jokainen voi ”kirjoittaa” vaikka adjektiivin, joka parhaiten kuvaa itseä liikkujana tai ihmisenä ja kertoo sen muille.

# Johdanto aiheeseen dia 4



**LIKKUVA  
AIKUINEN**



Herättely aiheeseen tutkitulla faktalla.

74 % työkäisistä suomalaisista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi.

Tämä tarkoittaa noin 2,3 miljoonaa työkäistä Suomessa.

Potentiaalia lisätä työ- ja toimintakykyä liikkumisen avulla on siis runsaasti.

# Johdanto aiheeseen dia 5



**LIKKUVA  
AIKUINEN**



Edelliseen dian tietoon pohjaten kannusta osallistujat keskustelemaan vierustoverin kanssa tai pienissä ryhmissä, miten omassa arjessa liikkumissuositukset toteutuvat tai eivät toteudu.

Huomiona vetäjälle, että 2019 uusitut suositukset muuttuivat liikuntasuosituksista liikkumissuosituksiksi, joihin tuli uutena lisäyksenä merkittävän iso osuus kevyelle liikuskelulle, jota tulisi tehdä mahdollisimman usein.

Kevyen liikuskelun terveydelliset vaikutukset ovat merkittävät erityisesti niille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän.

# Johdanto aiheeseen dia 6



**LIKKUVA  
AIKUINEN**

## 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.



Tämän dian tarkoitus on korostaa työelämän ja työpaikan roolia ihmisten hyvinvoinnissa.

Jos koko työssäoloaika on kuormittavaa sekä psyykkisesti ja fyysisesti ilman minkäänlaista huokoisuutta tai mahdollisuutta tasapainoon, vapaa-aika ei riitä palautumiseen ja terveydelliset haitat alkavat kasaantua.

Hyvässä fyysisessä kunnossa olevat jaksavat tilannetta pidempään ja palautuvat paremmin, mutta silti on tärkeää kaikkien kannalta kiinnittää huomiota ja mahdollistaa työkykyä ja jaksamista tukevia toimintatapoja myös työpäivän aikana.

# Johdanto aiheeseen dia 7



**LIKKUVA  
AIKUIINEN**

## Pienin askelin lisää terveyttä ja palautumista tukevia toimintatapoja työpäiviin



### MITEN:

- Pidetään palauttavia taukoja.
- Lisätään monipuolista liikumista.
- Muutetaan työpaikkakulttuuri ja toimintatavat liikumista 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 liikumisen ja palautumisen välillä lisää terveyttä ja hyvinvointia.**



Miten terveyttä ja palautumista tukevia toimintatapoja sitten saadaan työpäiviin?

- Toimintakulttuuria muutamalla
- Pienin askelin ja suunnittelulla
- Itsestään ei mikään tapahdu

Näitä ratkaisuja löytääksemme, olemme tämän työpajan äärellä tänään.

# Johdanto aiheeseen dia 8



**LIKKUVA  
AIKUIINEN**

## Pienillä aktiivisilla valinnoilla on vaikutusta

Varhaiskasvatuksessa työympäristö on ainutlaatuinen ja terveystieteiden suositukset voisi parhaimmillaan täyttää 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 päivän aikaisesta sosiaalisesta- ja psyykkisestä kuormittumisesta?



Tällä dialla on tarkoitus herätellä ajatukseen, että hyvinvoinnin tekojen ei tarvitse olla isoja ja aikaavieviä tai irrallaan siitä, mitä on parhaillaan tekemässä. Mahdollisuudet, joita arki tarjoaa, pitää usein vain huomata. Alkuun varsinkin asiaan on kiinnitettävä aktiivisesti huomiota.

Monet arkea helpottavat ratkaisut passivoivat ja jämähdyttävät meitä paikoilleen enemmän ja enemmän. Milloin voisit toimia toisin ja valita vaikka sen aktiivisemmän tavan toimia?



# Johdanto aiheeseen dia 9



**LIKKUVA  
AIKUIINEN**



”Liikkumisen vaikutukset elimistöön, toimintakykyyn ja terveyteen ilmenevät eri tahtiin. Jotkin liikkumisen ja liikunnan vaikutuksista alkavat **heti** liikkeessa.”

- UKK-instituutti: Liikkumisen vaikutukset

# Johdanto aiheeseen dia 10



**LIKKUVA  
AIKUI NEN**

## Liikkumisen pitkän kantaman hyödyt



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.



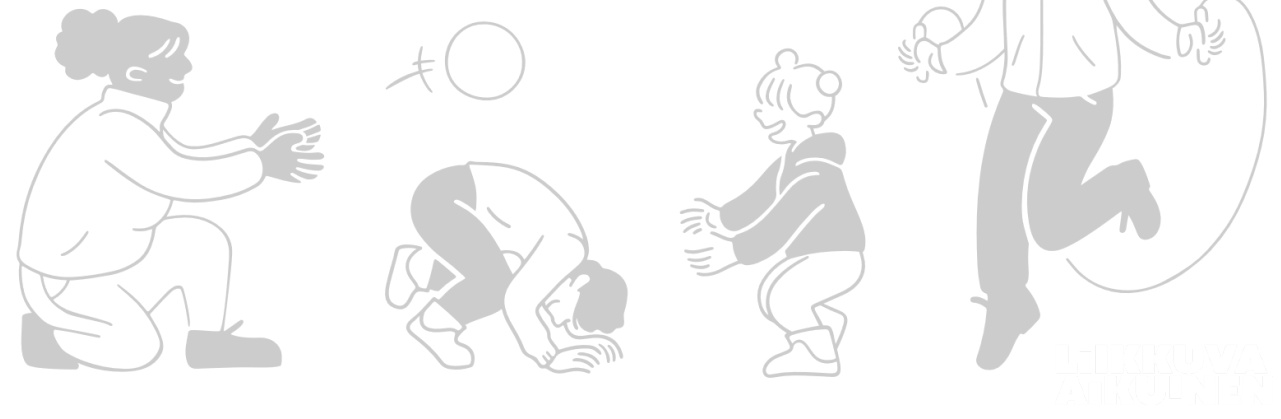
Työtyytyväisyys ja työn imu lisääntyvät.



# Yksilötyövaihe

30 min

UUSI  
NORMIPÄIVÄ  
VARHAISKASVATUS



# Normipäiväni nyt dia 13

## (5 min)



**LIKKUVA  
AIKUINEN**

### Normipäiväni nyt

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



Ennen työpäivän alkua?

Työpäivän aikana?

Työpäivän jälkeen / vapaa-aikana?

Jokainen pohtii ja kirjaa itsekseen, millaista liikettä, palautumista ja sosiaalista hyvinvointia lisääviä toimintatapoja rutiineja omaan arkeen jo sisältyy eri vaiheissa päivää.

**Tärkeää on, että kaikki tekeminen lasketaan!** Harva aloittaa ihan nolasta. Tarkoitus on havahtua siihen, miten moni rutiininomainen tekeminen edistää jo huomaamattakin omaa hyvinvointia.

Esimerkiksi liikkumisessa matala kynnyks on helpompi sisäistää, kun huomaa monen tekemänsä asian olevan jo liikuntaa.

# Normipäiväni tulevaisuudessa dia 14 (5 min)



**LIKKUVA  
AIKUINEN**

## Uusi normipäiväni tulevaisuudessa

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



Ennen työpäivän alkua?

Työpäivän aikana?

Työpäivän jälkeen / vapaa-aikana?

Nyt mietitään, mitä edellisessä diassa kirjattuja toimintatapoja ja rutiineja kukin voisi ja haluaisi lisätä, ja mitä uutta olisi ehkä kiva kokeilla.

Muistuta, että nyt mietitään vain asioita, joihin itse voidaan vaikuttaa. Koko työyhteisöä koskeviin asioihin päästään ryhmätyövaiheessa.

# Pystyporinat dia 15 (5 min)



**LIKKUVA  
AIKUINEN**



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

**(Pystyporinat pareittain 5 min)**

Taukoa istumiseen.

Pyydä osallistujia nousemaan ylös ja keskustelemaan pareittain tai pienissä ryhmissä annetusta kysymyksestä.

# Tuumasta toimeen dia 16

## (10 min)



**LIKKUVA  
AIKUIINEN**

### Tuumasta toimeen



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?

On helpompaa aloittaa jotain uutta kuin lopettaa jokin vanha, eli käännetään mahdolliset kielteiset sanoitukset positiivisiksi.

➔ Esim. En keksi enää tekosyitä, miksen voi pyöräillä töihin.  
VS. Valitsen joka viikko 2 päivää, jolloin kuljen töihin pyörällä.

**Ohjeista, että kannattaa valita ensimmäiseksi se asia, joka mahdollisesti edistää myös muiden asioiden toteutumista.**

Muistuta, että toiseen laatikkoon kannattaa kirjata äskeisten pystyporinoiden aikana keksittyjä hyötyjä, koska ne auttavat motivoitumaan. Kolmanteen laatikkoon kannattaa miettiä asioita/ihmisiä, jotka auttavat myös vastoinkäymisten kohdatessa.

# Sano se ääneen dia 17

(5 min)



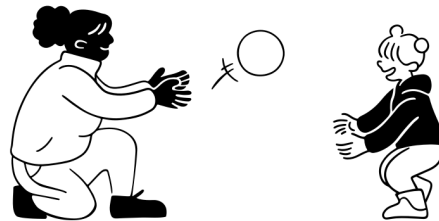
**LIKKUVA  
AIKUINEN**

## 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.



**LIKKUVA  
AIKUINEN**

Yksilöosuuden loppuksi käykää kierros, jonka aikana **jokainen osallistuja, joka HALUAA**, kertoo omalta osaltaan, mitä aikoo tehdä jo seuraavana työpäivänä.

Se, että asian kertoo ääneen muille, kasvattaa todennäköisyyttä, että siihen todella tarttuu.

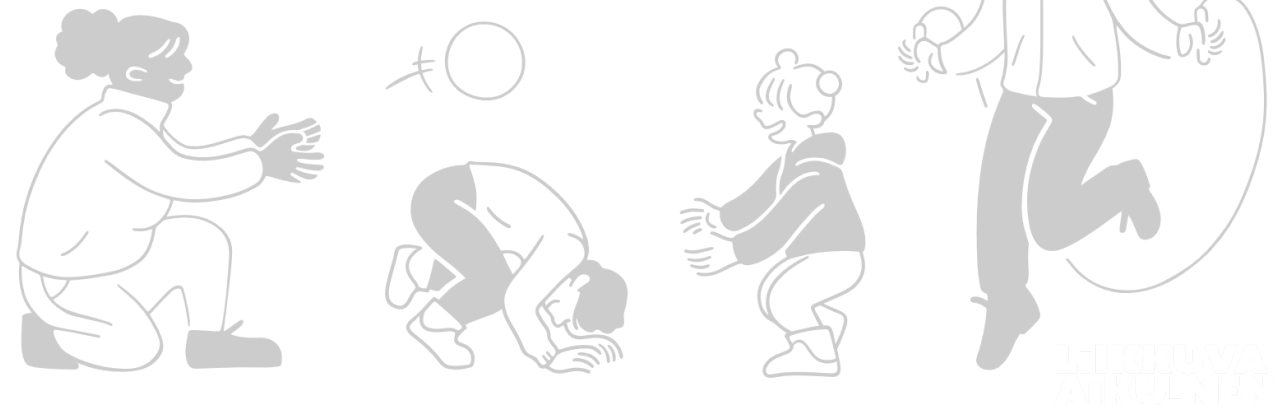
**Mikäs sen helpompi on jättää huomiotta ja unohtaa kuin asia tai tavoite, josta ei ole kenellekään kertonut.**



# Ryhmätöväihe

2 h

UUSI  
NORMIPÄIVÄ  
VARHAISKASVATUS



LIKKUVA  
AIKUINEN

# Pohjustus ryhmätöväiheeseen diat 19 & 20 (5 min)



Näytä nämä kaksi diaa pohjustukseksi työyhteisön uusien toimintatapojen ideointiin. Kuvattujen kaltaisia esimerkkejä löytyy paljon, mutta nyt on oleellista lähteä pohtimaan, mikä voisi toimia teillä.

Tuo esille, että monia asioita voi tehdä toisin, kun niitä mietitään vähän uudella tavalla.

**Tärkeintä on, että yhdessä päätetyt keinot ovat mieluisia ja toteutettavissa olevia.**

Muutos vaatii vain uskallusta muuttaa tuttuja tapoja ja rutiineja.

Yllytä osallistujia olemaan rohkeita ja vähän hullujakin ideoissaan. Esimerkkidiodien mallit ovat tarkoituksella hyvin perinteisiä.

# Normipäivä nyt ja tulevaisuudessa -teemat dia 21



**LIKKUVA  
AIKUINEN**

**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 nouseen 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.

Yksilövaiheen tavoin lähdetään miettimään uuden normipäivän toimintatapoja kolmen teeman kautta

- **Liikkumalla työhyvinvointia**
- **Voimavarat nouseen palautumalla**
- **Sosiaalinen hyvinvointi on yhteinen asia**

Jokaiselle teemalle on oma vastauspohjansa (diat 22–27).

Pienryhmissä vastatkaa ensin jokaisen teeman osalta, millainen normipäivänne on nyt ja sen jälkeen, millainen se voisi olla tulevaisuudessa.

Pidä tämä dia näkyvissä tai jaa se printtinä pöytiin työskentelyn helpottamiseksi. Jokaisen teeman alla on listattu esimerkinäkökulmia, joista käsin asiaa voi pohtia.

# Liikkuminen NYT dia 22

(10 min)



**LIKKUVA  
AIKUINEN**

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

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




Jakautukaa pieniryhmiin tai vaihtoehtoisesti koko ryhmässä kukin kertoo mieleen tulevia asioita, joita kirjataan suoraan työpohjaan, post it -lapuille, fläppitaululle tms.

Keskustelkaa tunnistamistanne toimintatavoista. Ovatko ne säännöllisesti käytössä? Voisiko useampi osallistua tai soveltaa toimintatapaa? Onko havaittavia kehittämisen kohteita?

**Keskittykää siihen mikä jo toimii ja missä on jo onnistuttu – edes toisinaan.**

Seuraavat kaksi diaa samalla ohjeistuksella.

# Palautuminen NYT dia 23 (10 min)



**LIKKUVA  
AIKUINEN**

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**



Katso ohjeet edellisestä diasta.

# Sosiaalinen hyvinvointi NYT dia 24 (10 min)



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.







Katso ohjeet diasta 28.

# Liikkuminen tulevaisuudessa dia 25

(10 min)



**LIKKUVA  
AIKUINEN**

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

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




Ideoikaa yksin tai pienryhmissä uusia toimintatapoja, joilla työpäivään saataisiin lisättyä liikettä.

Pyydä osallistujia/ryhmiä yksi kerrallaan kertomaan ideoitaan. Kerätkää post it -lapuilla ideat fläppitaululle tai kirjatkaa ne suoraan työpohjaan.

Ideoita voi ryhmitellä eri luokkiin esim. ruoka- ja kahvitauot, taukotilat, työtilat, palaverikäytännöt, yhteiset pelisäännöt.

Seuraavat kaksi diaa samalla ohjeistuksella.





# Sosiaalinen hyvinvointi tulevaisuudessa dia 27 (10 min)



**LIKKUVA  
AIKUINEN**

Visioikaa, millainen voisi olla uusi **sosiaalista hyvinvointia** lisäävä normipäivänne **tulevaisuudessa?**

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



**LIKKUVA  
AIKUINEN**



Katso ohjeet diasta 31.

# Taukojumppa dia 28

## (3 min)



**LIKKUVA  
AIKUINEN**

## Mikroliikuntahetki

### n. 3 min



#### 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.

#### Kyykkyy-ylös

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

Kehota työpajaan osallistuvia tekemään omaan tahtiin pieni jumppa dian 28 ohjeiden mukaan.

Yhteensä 4 liikettä.

Se ei ole niin oleellista, tekeekö liikkeet juuri oikein – tärkeintä on, että tulee liikettä niveliin. 😊



# Tuumasta toimeen dia 29

(10 min)



## 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

Seuraavaksi miettikää, mitkä valitsemistanne toimintatavoista:

- voi laittaa heti toimeen
- pitää selvittää lisää, valmistella tai viedä eteenpäin (esim. vaativat erillisiä päätöksiä, uusia hankintoja, uusia linjauksia)
- ei ole tässä vaiheessa mahdollista lähteä edistämään, mutta halutaan pitää vielä haaveissa ja toiveissa.

Luokitelkaa asiat post it -lapuilla fläppitaululle tai kirjatkaa suoraan työpohjaan. Tärkeintä on, että työskentelyn tulokset saadaan talteen ja niihin voidaan myöhemmin palata esim. tiimipalaverissa.

# Sopiminen ja toiminta dia 30

## (10 min)



**LIKKUVA  
AIKUINEN**

### 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

Seuraavaksi valitkaa **heti toimeen** -asioista **YKSI**, josta lähdette nyt liikkeelle. Kuvatkaa mahdollisimman tarkasti, mitä teette, kuka tai ketkä vastaavat sekä kuinka seuraatte asian toteutumista.

**Esihenkilö/johtaja kiertää ryhmissä ja kirjauttaa ylös, miten hän tukee onnistumista omalta osaltaan.**

Voitte käyttää tätä samaa työpohjaa myös seuraavien toimintatapojen sopimiseen sitten, kun edelliset on saatu osaksi työpaikan normipäiviä.

# Näin homma etenee... dia 31

(10 min)



**LIKKUVA  
AIKUINEN**

**Näin homma etenee...**

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

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

Valitkaa myös **vaatii valmistelua** -asioista **YKSI**, josta lähdette nyt liikkeelle.

Kuvatkaa mahdollisimman tarkasti, mitä teette, kuka tai ketkä vastaavat sekä kuinka seuraatte asian toteutumista.

Jälleen esihenkilö/johtaja kiertää ryhmissä ja kirjauttaa ylös, miten hän tukee onnistumista omalta osaltaan.

Samoin kuin edellisessä, voitte käyttää tätä työpohjaa myös seuraavien toimintatapojen sopimiseen sitten, kun edelliset on saatu osaksi työpaikan normipäiviä.

# Strömsö on utopiaa dia 32

## (15 min)



### Strömsö on utopiaa

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

Mietikää 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.



Nyt tehtävänne on miettiä pienryhmissä, mitä vaikeuksia toimintatapojen juurruttamisessa voi matkan varrella tulla ja kirjata joitakin niistä ylös.

Tämän jälkeen edelleen pienryhmissä mietitään ja kirjataan ylös, mitä työyhteisössänne olemassa olevista voimavaroista voitte ammentaa kussakin haastavassa tilanteessa ja millä konkreettisilla toimilla pääsette takapakista yli ja ohitse.

Kirjatkaa haasteet, voimavarat ja toimenpiteet työpohjan taulukkoon.

# Teot näkyviksi dia 33 (5 min)



**LIKKUVA  
AIKUIINEN**

## 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.



Käykää työpajan päätteeksi vielä kierros, jossa ryhmät kertovat mitkä ovat heidän valitsemansa **HETI TOIMEEN** ja **VAATII VALMISTELUA** -asiat.

Lisäksi nopeat kommentit, miten sovitut asiat pidetään työn arjessa esillä, puheissa ja näkyvänä.

Dialla on myös ehdotus mahdollisesta toimintatavasta.



## Vinkki:

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

[Liikkumalla työhyvinvointia -juliste](#)





# 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



# LIIKKUVA AIKUIINEN

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI