



PIENILLÄ NIKSEILLÄ SE ONNISTUU - VINKKEJÄ TYÖSSÄJAKSAMISELLE

Iida Kiri, Elina Rapeli ja Viivi Kauppinen

Tervehdys terveydenhoitajat!

Tämän kehittämistehtävän tarkoituksena on luoda juuri Teille terveyttä edistävä ja hyvinvointia kehittävä työote työpaikallesi.

Tarkoituksenamme ei ole suinkaan istuttaa kaikkia vinkkejä päähäsi yhdellä kertaa, vaan voit poimia kootusta materiaalista juuri sinulle sopivat aiheet helpottamaan jaksamista työssäsi.

Olethan jo käärinyt hihat?



Tämä kokonaisuus sisältää seuraavat kategoriat:

- Liikunta
- Ravitsemus
- Uni
- Lepo
- Oman työn tuunaaminen





LIIKUNTA

Liikkumisen avulla vireyttä, terveyttä ja lisätehoa työpäivään

Valitse pitempi reitti
lounaspaikkaan tai hanki
asiointipyörä

Käytä mahdollisuuksien
mukaan korkeussäädettävää
sähköpyötä ja työskentele
seisten

Jumppapalloa voi hyödyntää
istuimena

Harrasta taukoliikuntaa

Käytä portaita hissien sijasta

Pitäkää palavereita kävellen tai
seisten

Käytä askelmittaria!
Pitäkää leikkimielistä kilpailua
askeleista, esim. joka kuukausi
voittaja saisi pienen palkinnon!

Pitäkää yleisillä paikoilla
julisteita, istumisen haitoista.

**JATKUVA NÄYTTÖPÄÄTETYÖSKENTELEY KUORMITTAATUKI- JA
LIIKUNTAELIMISTÖÖ JA SILMIÄ. ERITYISESTITERVEYDELLE HAITALLISTA ON
PITKÄKESTOINEN PAIKOILLAAN ISTUMINEN, SAMOINA TOISTUVAT PÄÄN JA
KÄDEN LIIKKEET, KUMARA JA TUKEMATONASENTO NISKASSA TAI SELÄSSÄ,
JA HANKALAT JA TUKEMATTOMAT KÄDENASENNOT.**

**SÄÄDETTÄVÄ TYÖPÖYTÄ JA TYÖASENTOJEN VAIHTAMINENAUTTAVAT
YLLÄPITÄMÄÄN VIREYSTASOASIIJA EHKÄISEVÄT JÄNNITYSTILOJA**

Peppu ylös puolen tunnin välein

Pitkät istumisjaksot ja muu paikallaanolo voivat heikentää muun muassa sydän- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelinten terveyttä.

Seisomaan tai liikkumaan on hyvä nousta säännöllisesti, esimerkiksi puolen tunnin välein. Jo kahden minuutin mittaiset istumisen keskeytykset vaikuttavat suotuisasti elimistön toimintaan ja vireyteen.



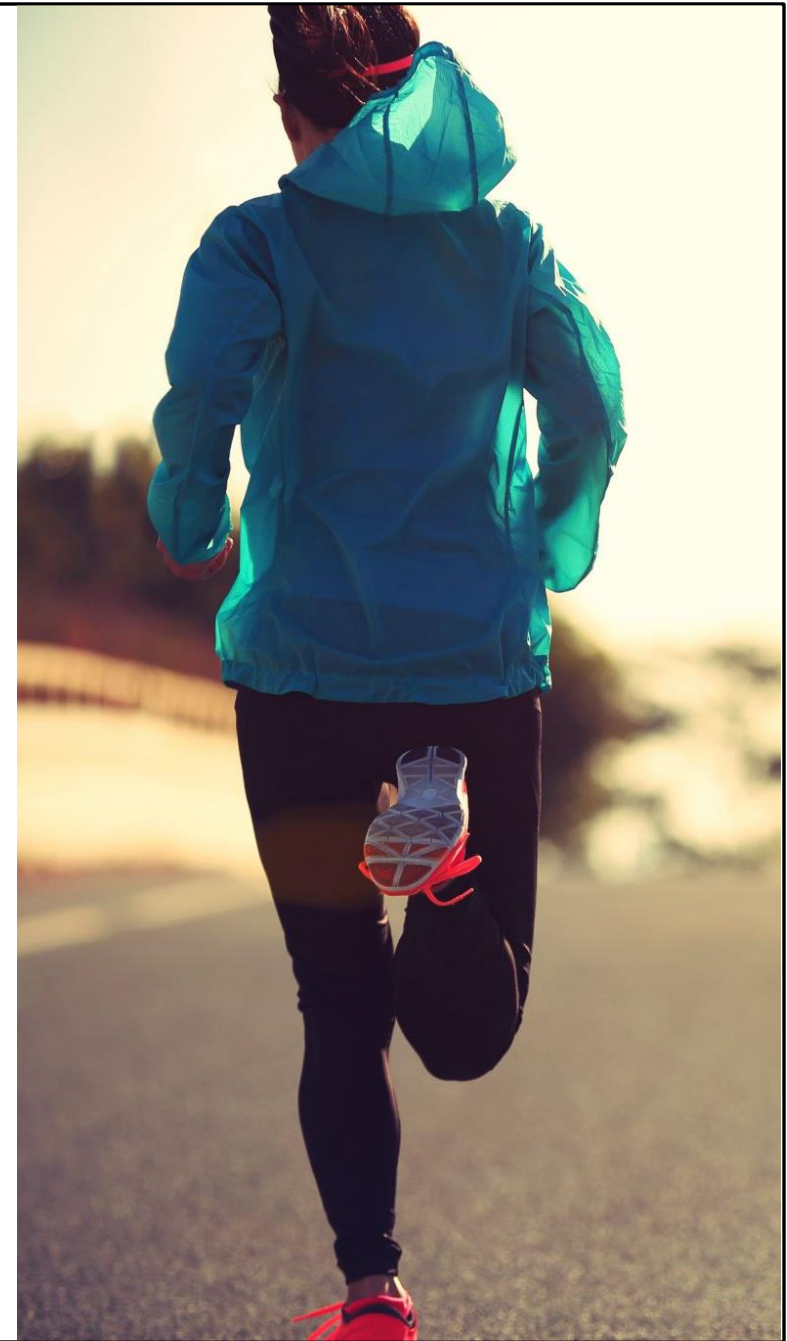
**MUISTA PANOSTAA MYÖS
TYÖERGONOMIAAN -->
SÄÄDETTÄVÄ TYÖPÖYTÄ JA
TYÖASENTOJEN VAIHTAMINEN
AUTTAVAT YLLÄPITÄMÄÄN
VIREYSTASOASI!**

Liikunnalla positiivisia vaikutuksia terveyteen



- Mielialasi kohenee
- Vähentää kielteisten ajatusten määrää
- Unen laatu paranee ja nukahdat nopeammin, jolloin olet virkeämpi
- Elämänlaatusi kohenee
- Edistää terveyttä ja kuntoa
- Parantaa heikentyneitä sokeriaineenvaihduntaa
- Sairauspoissaolot vähenevät

- Vahvistaa luustoa
- Helpottaa stressinhallintaa
- Alentaa kohonnutta verenpainetta ja korkeaa kolesterolia sekä pienentää liikapainoa
- Ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 (aikuisiän) diabetesta, sekä tuki ja liikuntaelinten sairauksia
- Parantaa aivojen verenkiertoa ja hapensaantia sekä kohentaa aivojen tiedonkäsittelyä

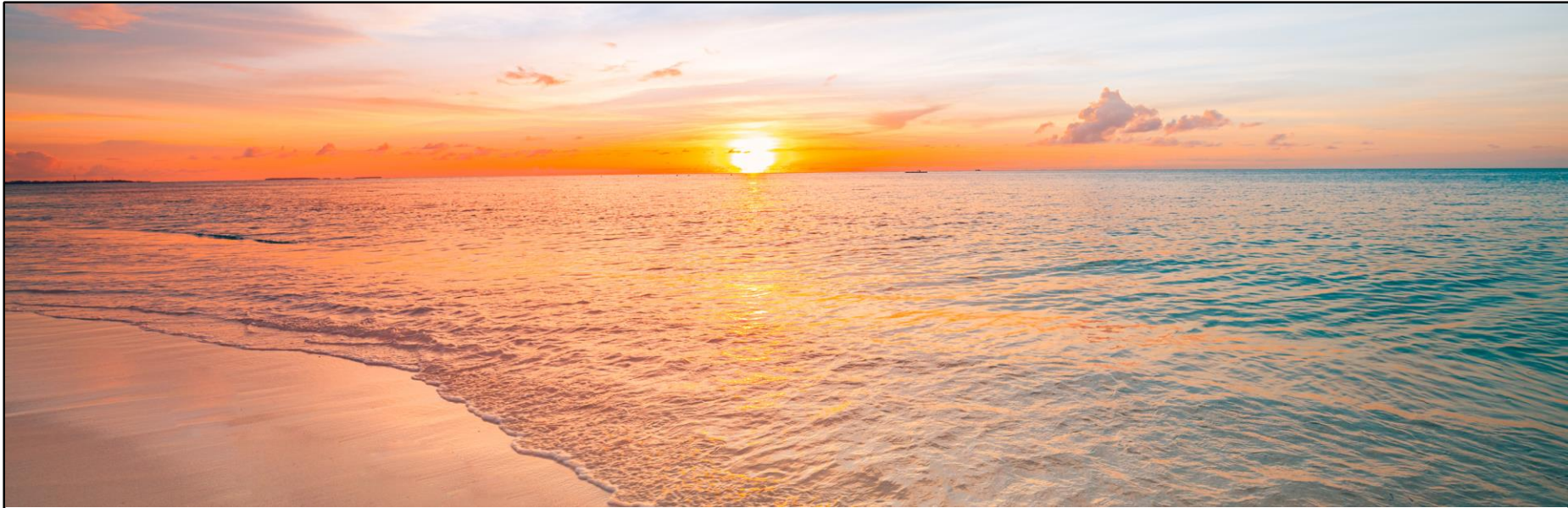




**LUONNOSSA
LIKKUMINEN PARANTAA
UNENSAANTIA JA
KESTÄVYYSKUNTOA,
SEKÄ AUTTAA
PALAUTUMAAN
STRESSITILANTEISTA.**



- hyväkuntoisten ihmisten elimistö palautuu stressitilanteen jälkeen merkittävästi nopeammin normaalitasolle, kuin huonokuntoisten
- HUOM! –Myös liiallinen liikkuminen voi luoda elimistöön stressitilan
- Kokonaiskuormitus on ratkaisevaa – jos elämäntilanne tai esim. työpäivä on hyvin stressaava, kovatehoinen liikunta voi tuoda lisästressiä, ja tällöin on palauttavampaa liikkua rauhallisesti (esim. rauhallinen kävely, ulkoilu luonnossa, venyttely)



**EDISTÄ TYÖHYVINVOINTIASI PITÄMÄLLÄ HUOLTA
KUNNOSTASI SEKÄ RIITTÄVÄSTÄ PALAUTUMISESTA
TYÖVUOROJEN VÄLILLÄ!**



HARJOITUKSIA



Taukojumppaan videoita

- Niska ja hartiat jumissa? Tee nämä kolme tehokasta liikettä!
<https://www.youtube.com/watch?v=cgGotQpkIpQ>
- Lihasvenytykset (yläniskan lihasten venytys, kaularangan kierto- ja kiertoliikkuvuuden lisääminen, Kaulalihasten venytys, rintalihasten venytys) <https://www.kaypahoito.fi/nix023o6>
- Kehoa avaava kevyt taukojumppa (6 min) <https://www.youtube.com/watch?v=C135m8yWPdo>



Taukojumppaan videoita

- Virkistävä taukojumppa (5 min) <https://www.youtube.com/watch?v=eUQ7oqRMbg4>
- Kuminauha taukojumppa <https://www.youtube.com/watch?v=w1SaCb51FNo>
- **Vinkki:** Hommaa työpaikalle kuminauha, sillä voi harjoittaa monipuolisesti koko kroppaa! Netistä löytyy paljon hyviä kuminauhatreenejä.



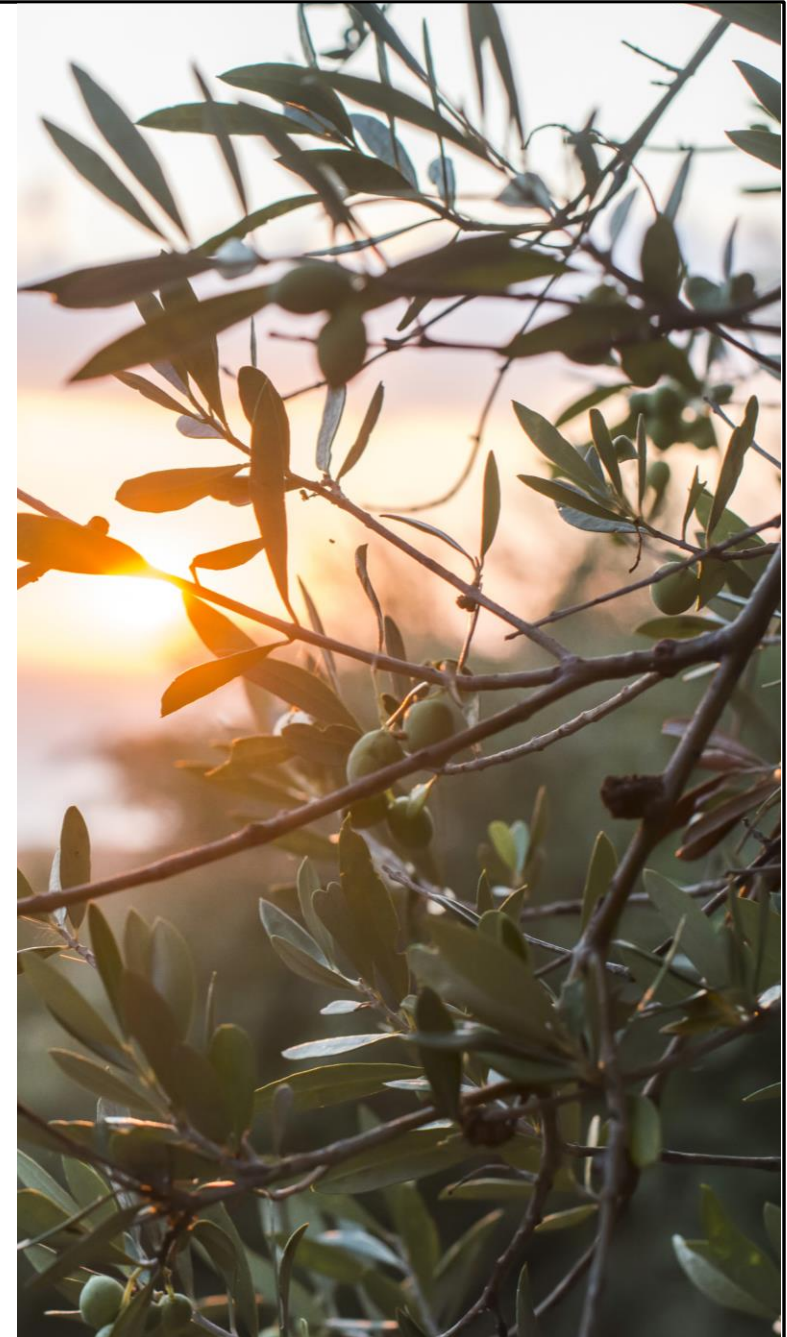
Kehoa kuunteleva kävely

Lähde ulos kävelylle kehoasi kuunnellen, ilman että olet etukäteen miettinyt reittiä valmiiksi tai määritellyt miten pitkän kävelylenkin teet.

Kuuntele kehoasi, millaista kävelyä juuri tällä kertaa tarvitset. Tarvitseeko kehosi reipasta, sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa vai lempeää, rauhallista ulkoilua?

Kävele kehoasi kuunnellen, kunnes kehosi viestii, että on hyvä aika palata takaisin.

Vinkki: Käytä harjoitusta myös muissa liikuntalajeissa kuin kävelyssä.





Ympäristön havainnointia kävellessä

Lähde kävelylle.

Kävele hyvin rauhalliseen tahtiin. Havainnoi samalla eri aistein ympäristöäsi, ihan kuin näkisit ympäristön yksityiskohtineen ensimmäistä kertaa.

Mitä näet, mitä kuulet? Voit pysähdellä tarkkailemaan yksityiskohtia kaikessa rauhassa – ihan kuin lapsena.

Tee harjoitusta sopivalta tuntuva aika.

Vinkki: Tee harjoitusta myös hyvin tutussa ympäristössä, huomaatko jotakin uutta?



Hengitysharjoitus

Valitse rauhallinen ympäristö ja asento, jossa sinun on hyvä olla hetken aikaa. Voit halutessasi sulkea silmät, se auttaa usein keskittymisessä harjoitukseen.

Hengitä muutama kerta tavallista syvempään. Anna sen jälkeen hengityksen tasaantua omaan luonnolliseen rytmiinsä, ilman että yrität muuttaa hengitystä mihinkään suuntaan.

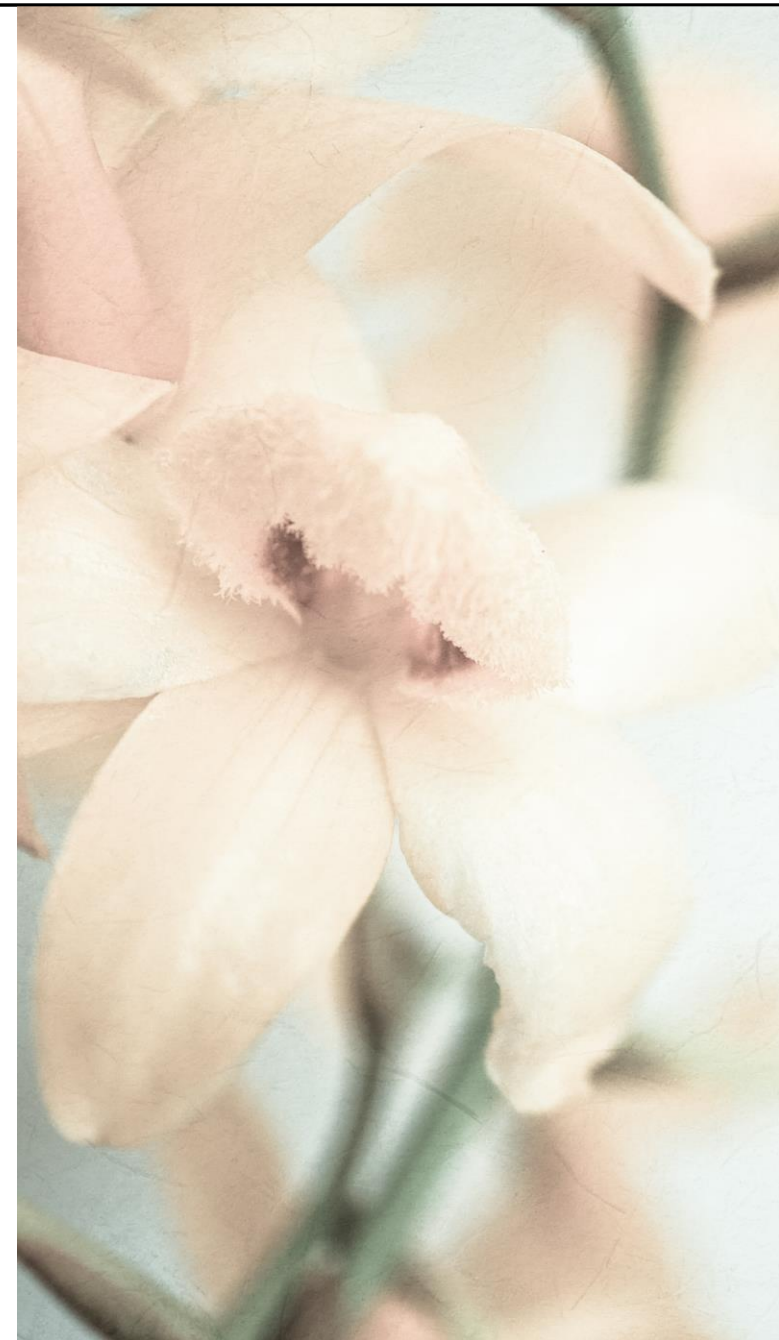
Havainnoi hengitystäsi kaikessa rauhassa. Havainnoi, missä kohti kehoa hengitys sinussa tuntuu.

Aina kun huomaat, että ajatukset karkaavat toisaalle, suhtaudu siihen lempeästi, koska ajatusten luonne on harhailia. Palauta huomio kuitenkin aina takaisin hengitykseen.

Jatka hengityksen havainnointia muutaman minuutin ajan.

Kun on aika päättää harjoitus, voit kaikessa rauhassa avalla silmäsi ja tulla taas tietoiseksi ympäristöstäsi.

Vinkki: Harjoittele harjoitusta usein, eri ympäristöissä ja myös silmät auki. Harjoittelun myötä tästä harjoituksesta voi tulla sinulle keino aktivoida palautumista muutamassa minuutissa.



Aistien availu harjoitus

Valitse mieleinen ympäristö, mielellään ulkoa.

Valitse ensin mieleinen kohde, jota havainnoit näköaistin avulla. Havainnoitava kohde voi olla pieni katsettasi miellyttävä yksityiskohta tai laaja maisema.

Keskity havainnoimaan valitsemaasi asiaa muutamiksi minuuteiksi kaikessa rauhassa. Kun ajatuksesi alkavat harhaila tai katseesi suuntaa muualle, palauta huomiosi valitsemaasi kohteeseen lempeästi mutta jämäkästi.

Jatka havainnointia muutaman minuutin ajan.



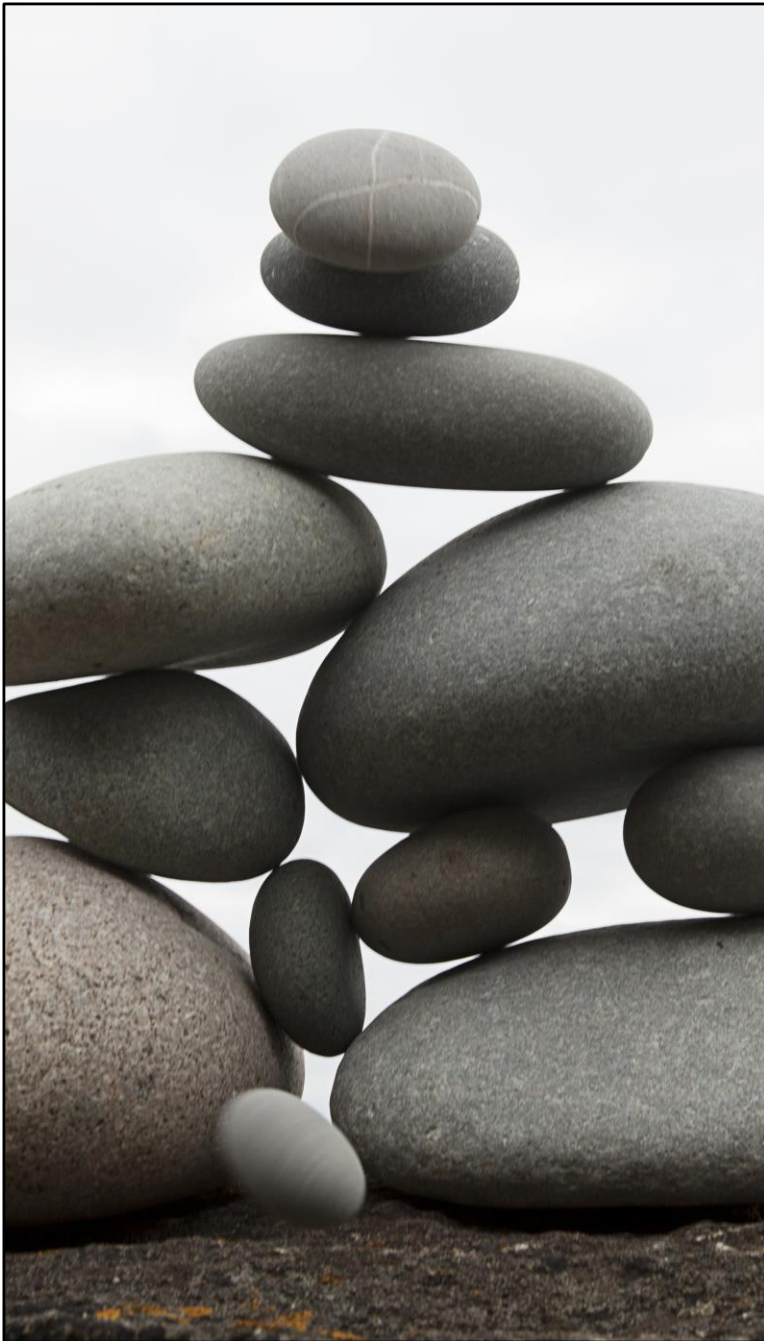
Seuraavaksi valitse paikka, jossa voit olla silmät kiinni. Ehkä nojaat puuhun tai istahdat johonkin? Keskity seuraavaksi havainnoimaan kuuloaistisi avulla, mitä ääniä kuulet.

Jatka tätä havainnointia muutaman minuutin ajan.

Voit pitää silmäsi edelleen suljettuina.

Havainnoi seuraavaksi hajuaistin avulla, aistitko ympäristöstä joitain tuoksuja tai hajuja.

Jatka aistimista muutaman minuutin ajan, jonka jälkeen voit avata silmäsi.



Seuraavaksi lähde liikkeelle ja havainnoi ympäristöäsi tuntoaistin avulla.

Mille tuntuu kävellä metsässä, polulla tai asfaltilla? Voit halutessasi tunnustella käsin erilaisia materiaaleja. Mille puunrunko, kivi tai käpy tuntuvat? Voitko aistia ihollasi tuulen henkäyksen?

Jatka aistimista tuntoaistin avulla muutaman minuutin ajan, jonka jälkeen voit päättää tämän aistien availu harjoituksen.

Vinkki: Kun seuraavan kerran menet syömään, rauhoita ruokailutilanne ainakin hetkeksi. Syö hitaasti ja aisti makuaistin avulla, mille ruoka maistuu.



LISÄÄ TIETOISUUSTAITOHARJOITUKSIA ÄÄNITTEINÄ
OSOITTEESSA: [HTTPS://WWW.MIELENTERVEYSTALO.FI/AIKUISET/ITSEHOITO-JA-OPPAAT/ITSEHOITO/TIETOISUUSTAIDOT/PAGES/HARJOITUKSET.ASPX](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/pages/harjoitukset.aspx)

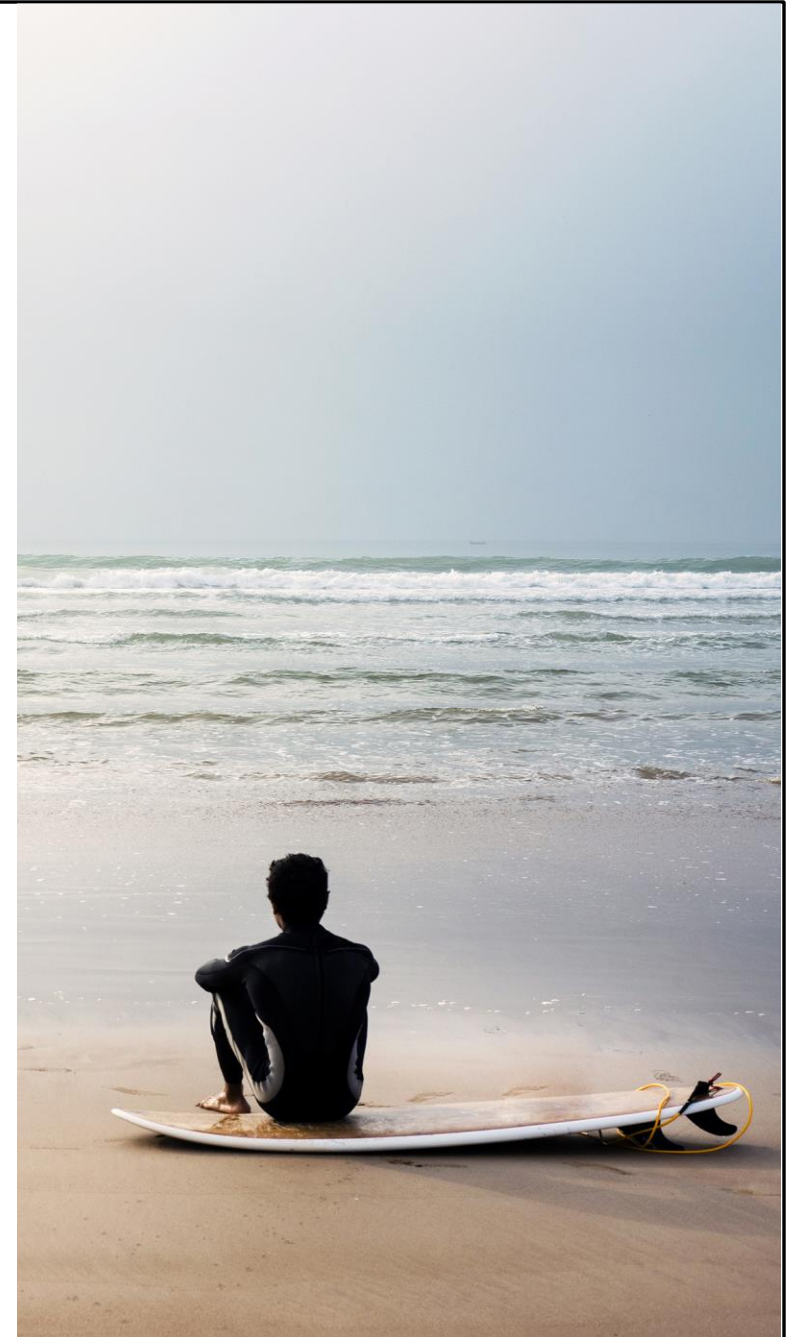


**HARRASTA LIIKUNTAA VAPAA-
AJALLA, NIIN KEHOSI JA MIELESI
KIITTÄÄ SEKÄ JAKSAT TÖISSÄ
PAREMMIN!**

**"10 MINUUTIN
HAPPIHYPPELY ULKONA TEKEE JO
IHMEITÄ"**

Pohdittavaa

- Miten sinä pidät vireyttä yllä työpäivän aikanasi?
- Millainen taukojumppa sopisi juuri sinun työpäivääsi?
- Saisitko lisättyä taukoihisi enemmän liikettä?
- Liikutko sinä vapaa-ajallasi säännöllisesti ja riittävästi?
- Mitä haluaisit muuttaa liikuntatottumuksissasi?
- Millainen liikuntamuoto sopisi juuri sinulle? Etsi itsellesi mieluisin tapa liikkua.





RAVITSEMUS



Terveellisen ruokavalion peruspilarit

- Terveellinen ravitsemus sisältää laadukkaita ja runsaasti kuitua sisältäviä hiilihydraatteja, täysjyväviljaa, kasviksia, marjoja ja hedelmiä, pehmeää rasvaa eli kasviöljyjä ja -levitteitä tai syödä kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa.
- HUOMIOI kuitenkin kasviöljyistä, että kookosöljy kuuluu huonoihin, koviin rasvoihin.

Hyvinvointia edistävän ruokavalion voi koostaa monella tavalla, eikä yhtä ainoaa oikeaa mallia ole. Jokainen voi etsiä parhaiten omaan elämäänsä, arvoihinsa ja makumieltymyksiinsä sopivan tavan syödä hyvin. Täydellisyyttä ei tarvitse tavoitella.



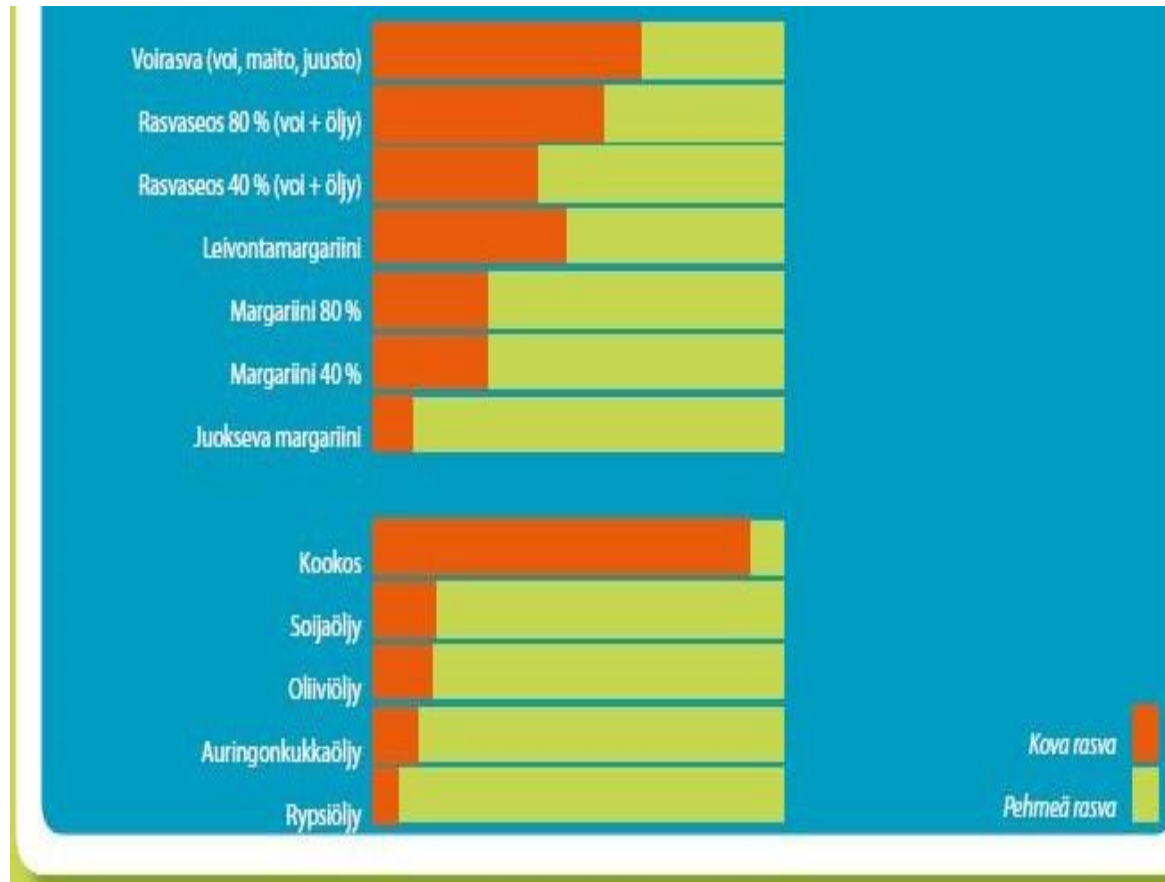
**OSA RUOASTA VOI OLLA MITÄ VAAN –
VAIKKA SUKLAATA JA PITSAA –
KUNHAN PERUSTA ON KUNNOSSA.
ITSE RUOKAVALION LISÄKSI OLENNAINEN ON
SYÖMISEN
RYTMITTÄMINEN
VARMISTA, ETTEI NÄLKÄ
PÄÄSE KASVAMAAN
MISSÄÄ VAIHEESSA LIIAN KOVAKSI.**

Miksi kookosrasvaa tulisi välttää?

Kookosrasva, palmuöljy ja palmuydinöljy kuuluvat huonoihin, koviin rasvoihin.

Kova rasva lisää veren huonoa LDL-kolesterolipitoisuutta, joka on yksi sydän- ja verisuonitautien riskitekijöistä.

Kovalla rasvalla on myös yhteys muihin kroonisiin sairauksiin, kuten matala-asteiseen tulehdukseen ja sokeriaineen vaihdunnanhäiriöihin.



(Kuva: Sydänliitto/Neuvokasperhe)

Terveellisen ravitsemuksen kulmakivet



Riittävyys, monipuolisuus ja laatu.



Muista syödä riittävästi liian vähäinen syöminen vaikuttaa kielteisesti jaksamiseen ja hyvinvointiin.



Hyvään ravitsemukseen kuuluu myös säännöllinen ruokailurytmi.



**RUOKAILUUN OLISI HYVÄ VARATA
AINAKIN PARIKYMMENTÄ MINUUTTIA
AIKAA, JOTTA VOI SYÖDÄ RAUHASSA.
NÄIN VÄLTYY HOTKIMISEN
AIHEUTTAMILTA VATSAVAIVOILTA JA
ÄHKYLTÄ, KUN HAVAITSEE AJOISSA,
MILLOIN ON SOPIVAN KYLLÄINEN.**



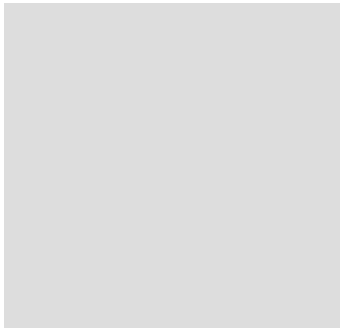
**LAUTASMALLISTA ON APUA HYVÄN
ATERIAN KOOSTAMISESSA.**

Hyvää vointia säännöllisestä aterianrytmistä

- auttaa pitämään yllä normaalia verensokeria
- edistää jaksamista ja keskittymistä
- edistää palautumista ja kehitystä
- ehkäisee vatsaoireita
- hillitsee nälän tunnetta
- parantaa ruokavalion laatua
- vähentää houkutusta napostella tai ahmia ruokaa.



- Suorituskyky paranee
- Tulet iloisemmaksi ja energisemmäksi
- Älysi terävöityy
- Suolisto toimii paremmin
- Sydämesi voi paremmin
- Elinikäsi pitenee



Miksi terveellinen ruokavalio on hyvä asia?

- Vastustuskyky kasvaa
- Stressinsietokyky kasvaa
- Työhyvinvointi kasvaa
- Energisempi olo
- Ehkäisee monia sairauksia
- Unen laatu paranee



Hyviä välipalavaihtoehtoja...

Smoothiet

Pähkinät

Proteiini- ja maitopatukat

Rahkat ja jogurtit

Hedelmät ja marjat

Runsaskuituiset leivät

Mitä voisin laittaa smoothieen?

Tässä muutamia hyviävaihtoehtoja

- Marjat
- Hedelmät
- Avokado
- Siemenet ja pähkinät
- Kaura- ja lesehiutaleet
- Kasvikset/vihannekset
- Vesi ja jäämurska
- Maito
- Sokerittomat mehukeitot/mehut
- Proteiinijauheet
- Pilit
- Rahkat/jogurtit
- Soijajuoma
- Kauramaito
- Maapähkinälevite
- Kananmunanvalkuaiset
- Mausteita (esim. Kaneli, kardemumma, stevia)





Tässäpä sulle muutama resepti!

Raikas vihreä smoothie

- 1 avokado
- 100g kurkkua
- 1 omena
- kourallinen lehtikaalia
- 100g jäisiä pinaattikuutioita
- loraus vettä

Sekoita ainekset tehosekoittimessa ja kaada juomapulloon/termosmukiin/mihin ikinä keksit

Ravitseva mustikka-banaani smoothie

- 1dl kaurahiutaleita
- 1 dl mustikoita
- 1 banaani
- 3dl maustamatonta jogurttia tai 1-2 dl rahkaa
- loraus vettä
- halutessasi voit lisätä pari rkl maapähkinävoita tai siemeniä/pähkinöitä

Kokeile myös muita marjoja ja hedelmiä!

Sekoita ainekset tehosekoittimessa ja kaada juomapulloon/termosmukiin/mihin ikinä keksit

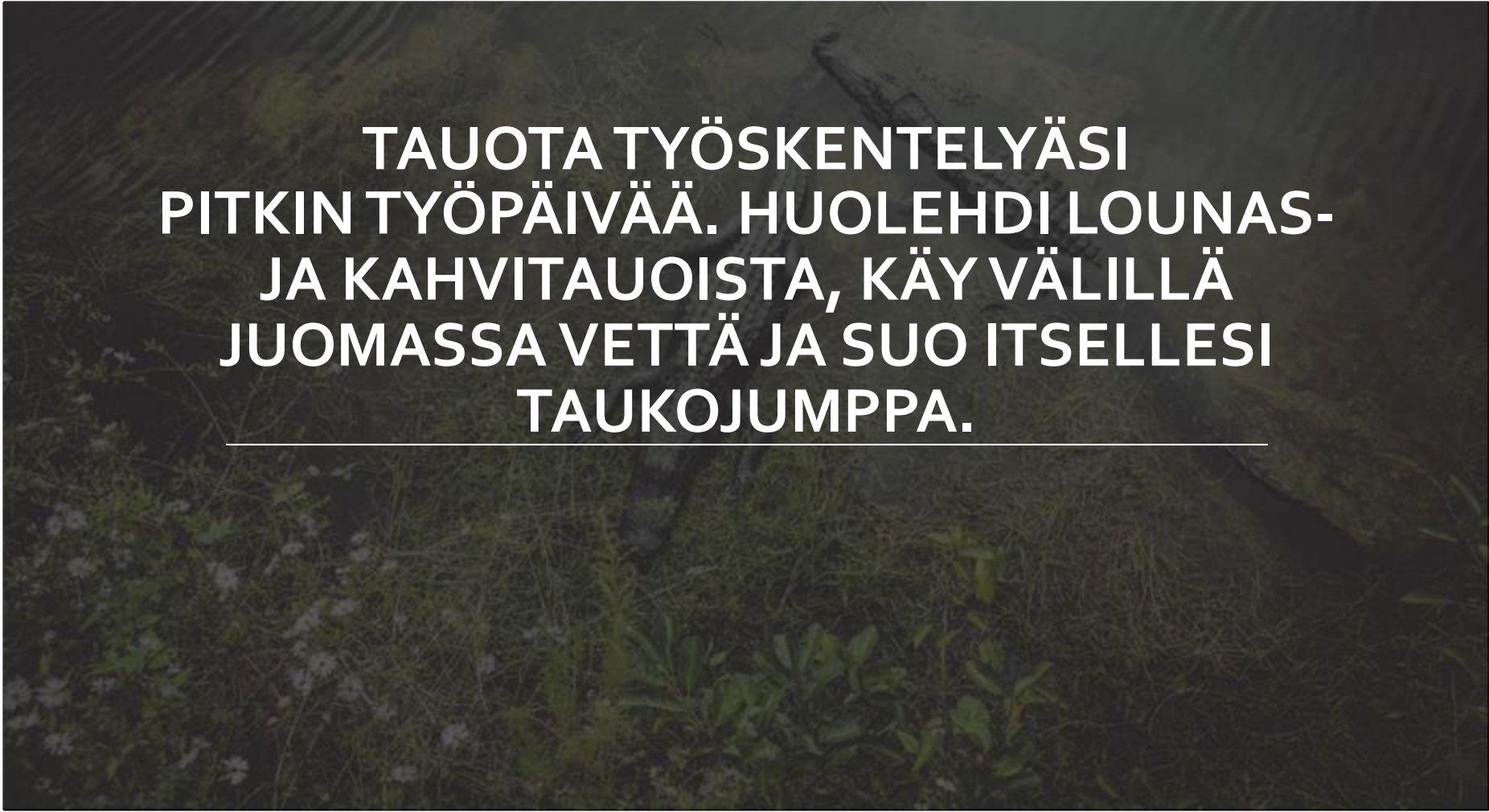


Herkulliset vanilja-banaani proteiiniletut

- 1-2 banaania
- 3-4 dl maitoa/soijaa/mantelimaitoa/kauramaitoa
- 2 dl kaurahiutaleita
- 2 kananmunaa
- 1dl vaniljaproteiinijauhetta

Sekoita ainekset keskenään tehosekoittimessa ja paista letut pannulla. Nauti sellaisenaan tai jäätelön tai vaniljakastikkeen kera. Marjat ovat myös hyvä lisä.





**TAUOTA TYÖSKENTELYÄSI
PITKIN TYÖPÄIVÄÄ. HUOLEHDI LOUNAS-
JA KAHVITAUOISTA, KÄY VÄLILLÄ
JUOMASSA VETTÄ JA SUO ITSELLESI
TAUKOJUMPPA.**



HYVÄ MUISTAA!

**KUN SYÖMINEN ON
SUUNNITELMALLISTA,
SÄÄNNÖLLISTÄ JA
NOUDATTA A TIETTYJÄ
PERIAATTEITA,
RUTIINEISTA VOIDAAN
MYÖS POIKETA SILLOIN
TÄLLÖIN JA SYÖDÄ
FIILIKSEN MUKAAN
ILMAN HUONOA
OMATUNTOA.**

**MUISTA NAUTTIA
RUOASTA!**



Aloita pienistä teoista

Elintapojen
muuttaminen
parempaan suuntaan
vie aikaa – ole
kärsivällinen itsellesi.
Hyvinvointiin
panostaminen vaatii
suunnittelua ja halua
tehdä hyviä valintoja.

POHDITTAVAA

- Minkäläisiä muutoksia voisit tehdä ruokavalioosi?
- Muistathan syödä lounaan lisäksi välipaloja työpäivän aikana?
- Toteutuuko lautasmalli aterioidesi koostamisessa?
- Minkälainen ateriarytmi sopii juuri sinulle?
- Syöthän tarpeeksi kasviksia, hedelmiä ja marjoja?
- Muistathan myös välillä herkutella?
- Muistathan myös juoda vettä tarpeeksi!



```
... object to mirror
mirror_mod.mirror_object
operation == "MIRROR_X":
mirror_mod.use_x = True
mirror_mod.use_y = False
mirror_mod.use_z = False
operation == "MIRROR_Y":
mirror_mod.use_x = False
mirror_mod.use_y = True
mirror_mod.use_z = False
operation == "MIRROR_Z":
mirror_mod.use_x = False
mirror_mod.use_y = False
mirror_mod.use_z = True

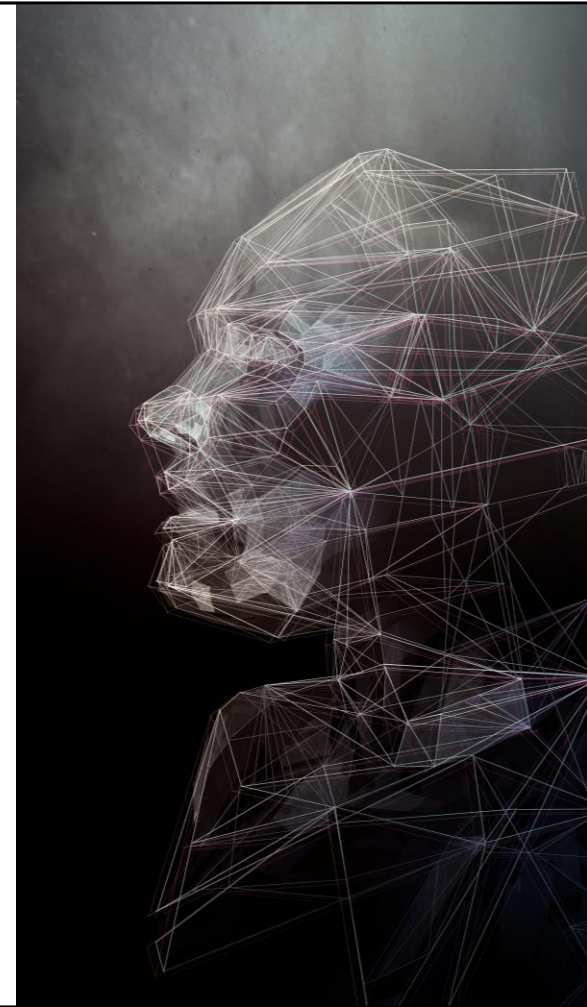
#selection at the end -add
mirror_ob.select= 1
mirror_ob.select=1
context.scene.objects.active
("Selected" + str(modifier
mirror_ob.select = 0
bpy.context.selected_object
data.objects[one.name].select
print("please select exactly
-- OPERATOR CLASSES ----

types.Operator):
X mirror to the selected
object.mirror_mirror_x"
mirror X"
```

UNI

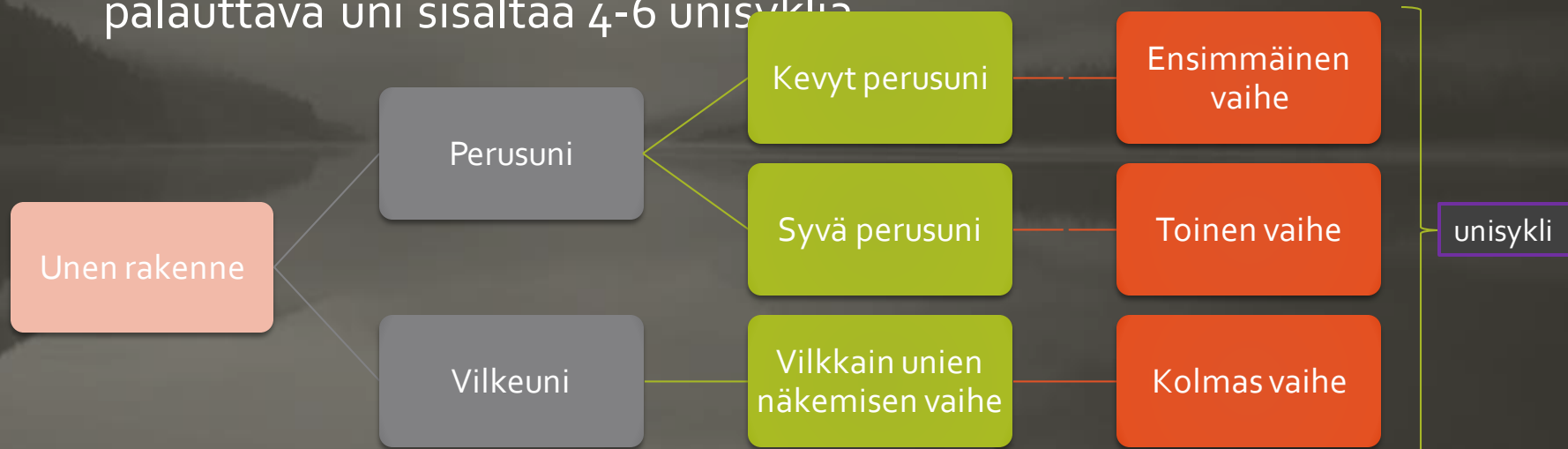
Mihin tarvitsemme unta?

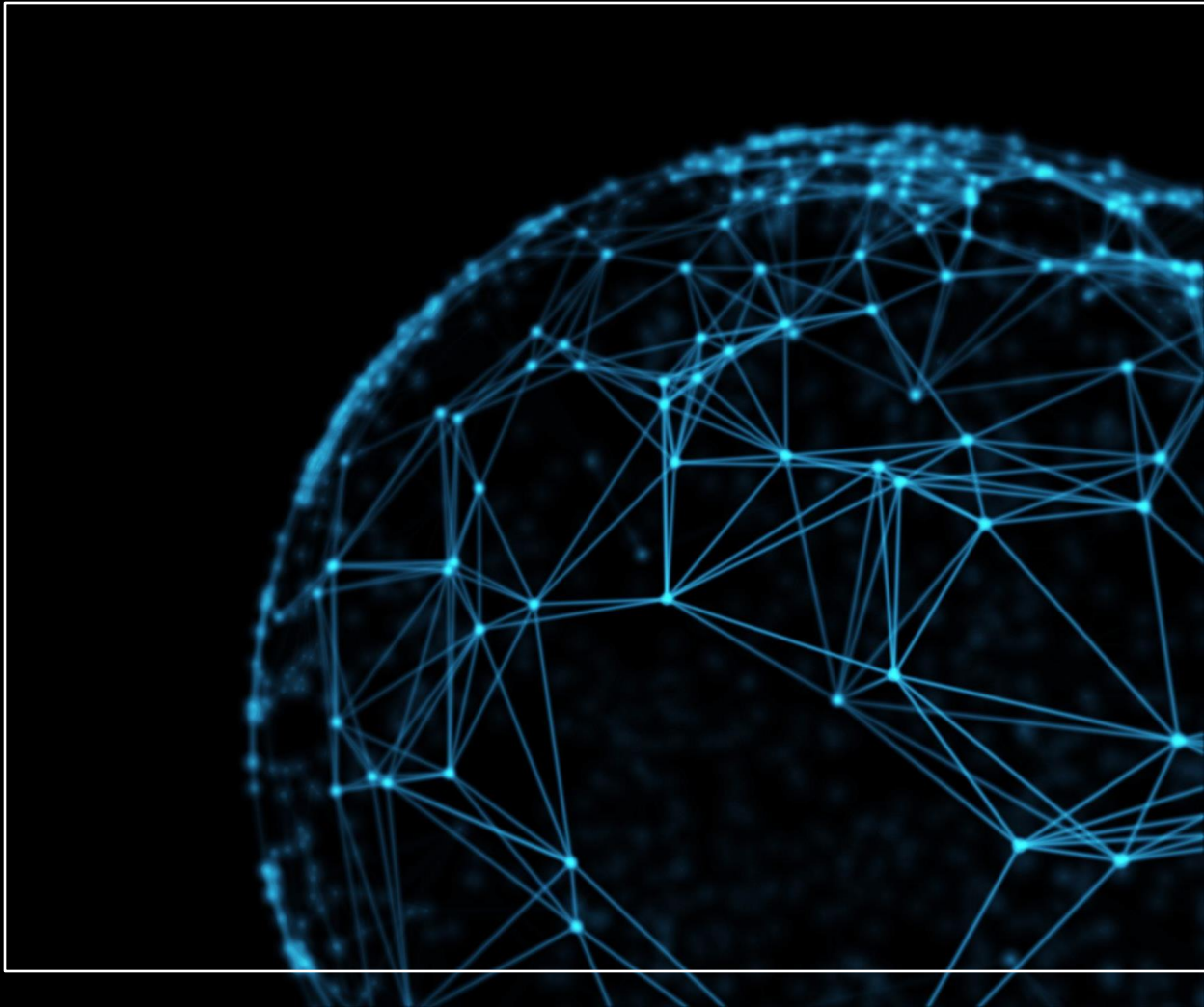
- Unen aikana aivo-selkäydinneste huuhtelee soluvälitiloja syvemmältä kuin valveaikana. Uni siis poistaa solujen aineenvaihdunnan kuona-aineita.
- Syvän unen vaihe edesauttaa soluvaurioiden korjautumista, vahvistaa aivojen tiedonkululle merkityksellisiä kytkentöjä, ja karsii tarpeettomia synapsiyhteyksiä tilan- ja energian säästämiseksi



LAATU KORVAA MÄÄRÄN -

TIETTYYN PISTEESEEN ASTI
Suositus unen määrästä aikuisella vaihtelee 6-9 tuntiin. Laadukas ja palauttava uni sisältää 4-6 unisykliä





**MAAILMA
TÄYNNÄ
SUOSITUKSIA
JA GOOGLE
KERTOON
KAIKEN**



Oletko koskaan etsinyt ohjeita
"kuinka päästä tavoitteeseen X"?



Vertailetko ohjeita ja suosituksia
keskenään, mikä olisikaan paras?

Mitä jos kuuntelisit itseäsi
ja omaa kroppaasi?

POHDI!

Paljonko unta on minulle riittävästi?

Mitkä tekijät häiritsevät untani?

Miten nukun paremmin?

Milloin oloni on levännyt?





Kun tunnet itsesi, tiedät mitä tarvitset

- Nukkumaan käyminen hankalaa? Mieti iltarutiinejasi, voisiko niitä muuttaa?
- Heräätkö öisin? Onko makuuhuoneesi optimaalinen nukkumiseen?

PÄIVÄN AIKANA



Riittävä sinisen valon aallonpituus

- Vähintään 15 minuutin kävely auringossa
- Päivänvalolampun käyttäminen
- Työpiste lähelle ikkunaa

Säännöllinen liikunta päivittäin

- Tasapainottaa päivärytmiä

Lihaskäykkyyden vähentäminen

- Sauna
- Venyttely
- Hieronta
- Jooga



**OPTIMAALINEN
MAKUUHUONE,
MIKÄS SE
SITTEEN ON?**



Optimaalinen
makuuhuone tukee
hyvää unta.

Yleisesti
optimaalisessa
makuuhuoneessa on..

Pimennysverhot

Miellyttävät petivaatteet
sängyssä

Ergonominen, itselle hyvä
sänky

Levottomalle nukkujalle
painopeitto

Tyyny jalkojen välissä
nukkuessa

Hyvä, tuuletettu ilma

Ilmankosteutta lisäävät,
hiilidioksidia
poistavat huonekasvit
(kultapalmu, isoanopinkieli,
kultaköynnös)

Ideaali ilmankosteus 30-
50%

Hyvä ilmanvaihto myös
yöaikaan



LEPO vs STRESSI



**LEPO = UNI,
VÄÄRIN!**

**UNI ON VAIN
OSA LEPOA,
MUTTA MITÄ
SE LOPPU
SITTEEN ON?**



- Lepo tarkoittaa toiminnan pilkkomista pienempiin osiin sekä tekemisen tauottamista
- Arjen toimintoja ovat esimerkiksi kotityöt, ystävien tapaaminen, työ ja harrastukset.
- Kun toiminnot jakaa pienempiin osiin, voi ne ripotella vuorokausi-, viikko- tai kuukausitasolla sinne tänne.
- Alla oleva linkki vie sinut Terveyskylän sivuille, jossa aihetta käsitellään hieman tarkemmin:
[Levon ja toiminnan tasapainottaminen](#)

Tiesitkö, että
palautuminen alkaa
jo työpäivän
aikana?

- <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-levon-ja-toiminnan-tasapainottamiseen/mit%C3%A4-lepo-on>
- Työpäivän aikana alkanut palautuminen on merkittävässä roolissa siihen, miten hallitset stressiäsi ja kuormittuneisuuttasi.
- Merkittäviksi tekijöiksi nousevat esimiehen tuki, johtamisen oikeudenmukaisuus sekä mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön.
- Palautumista tapahtuu työtehtävien vaihdellessa, lounas- ja lepotauoilla.



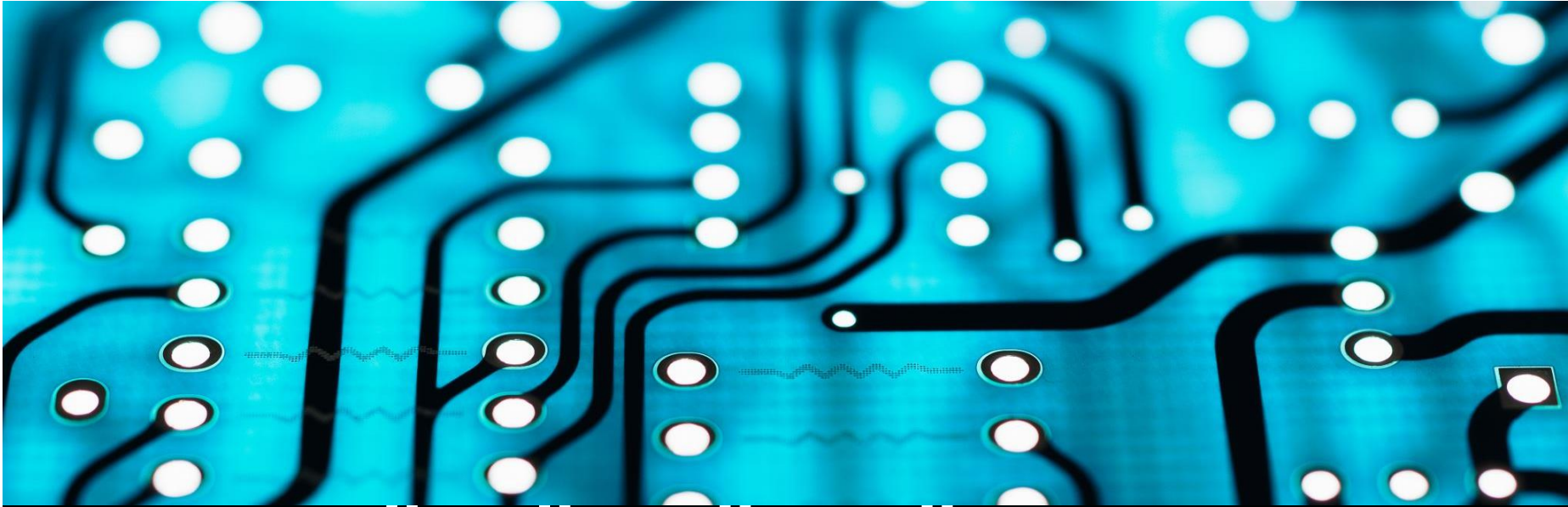
**Pidä riittävästi
tauvoja**

**Muistitko juoda
vettä?**

**Vaihtele
työtehtäviä**



**AI MITÄ MUN
PITIKÄÄN
TEHDÄ?**



JÄIVÄTKÖ TYÖASIAT PÄÄHÄSI PYÖRIMÄÄN?

Erityisesti pitkän ja rankan työpäivän jälkeen mieleen jääneet asiat voivat ylläpitää aivotoimintaa niin, että se häiritsee muita ajatuksia ja nukahtamista

Mikä auttaisi?





TYÖNTUUNAAMINEN

Oletko koskaan tuunannut työtäsi?

- Se on yksinkertaisesti oman työn muokkaamista itselle mielekkäämmäksi
- Tarkoituksena ei ole muuttaa itse työtä, mutta hieman muokata sen toteutusta
- Minkä asian teet ensimmäiseksi töihin tullessasi?
- Entä viimeiseksi ennen töistä irtautumista?
- Kuinka usein jätät ne haastavimmat tehtävät viimeiseksi?
- Oletko koskaan miettinyt, kuinka kauan olet toiminut sinulle tutulla ja turvallisella tavalla?



TYÖN SISÄINEN TUUNNAUS

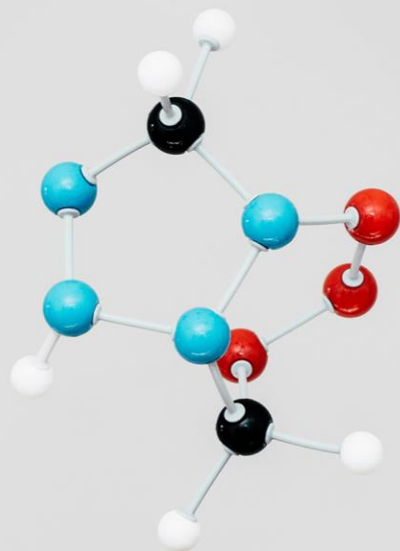
Opi uutta!

Tekeekö työkaverisi jonkin asian eri tavalla verrattuna itseesi? - Kokeile sinäkin!

Nappaa työkaveriltasi yksi tai kaksi tapaa tehdä jokin tietty asia.

Verenpaineen mittaaminen automaattimittarilla vs manuaalisesti

Kirjaamisen sisällyttäminen asiakkaan käyntiin



Hyödynnä arjen osaamistasi työssä

-Onko arjessasi jokin taito, mitä pystyisit hyödyntämään työssäsi?



Askartele ruokaympyrä

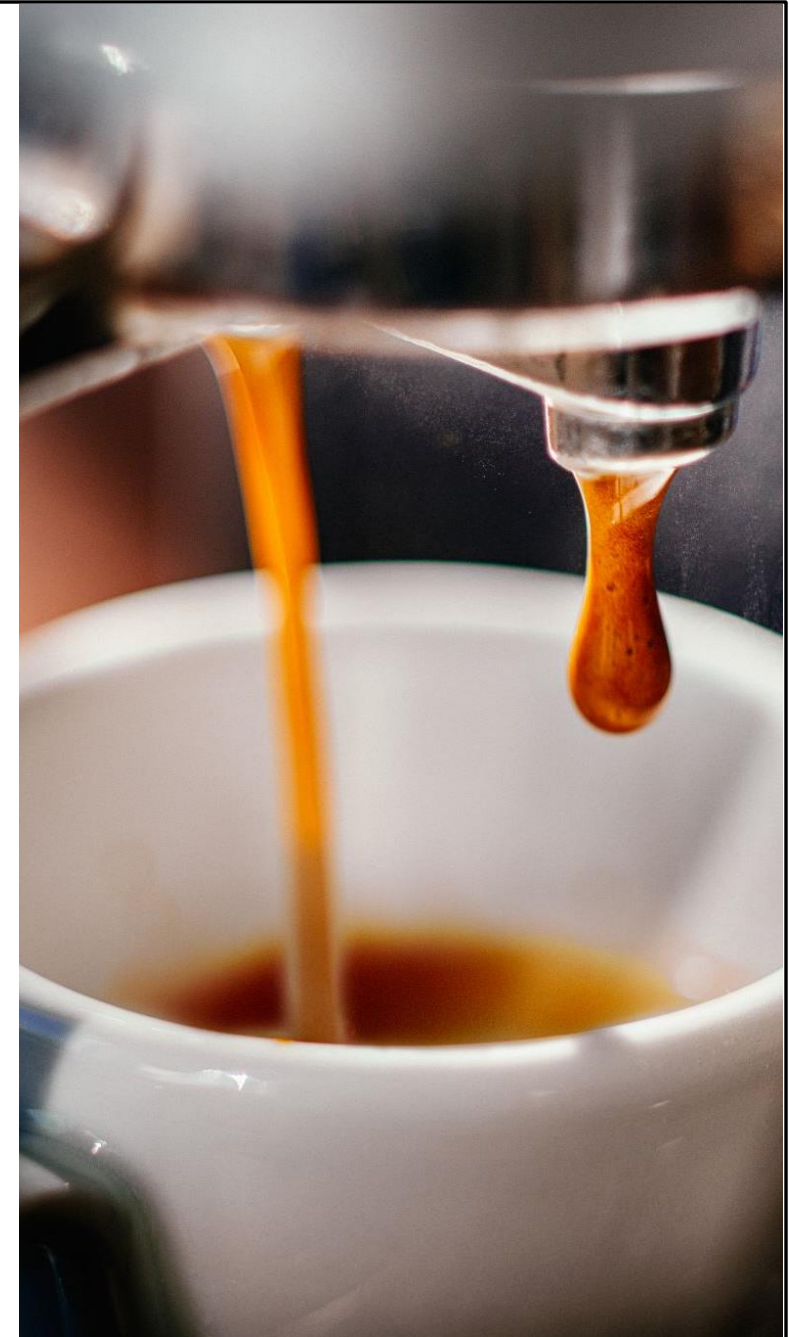
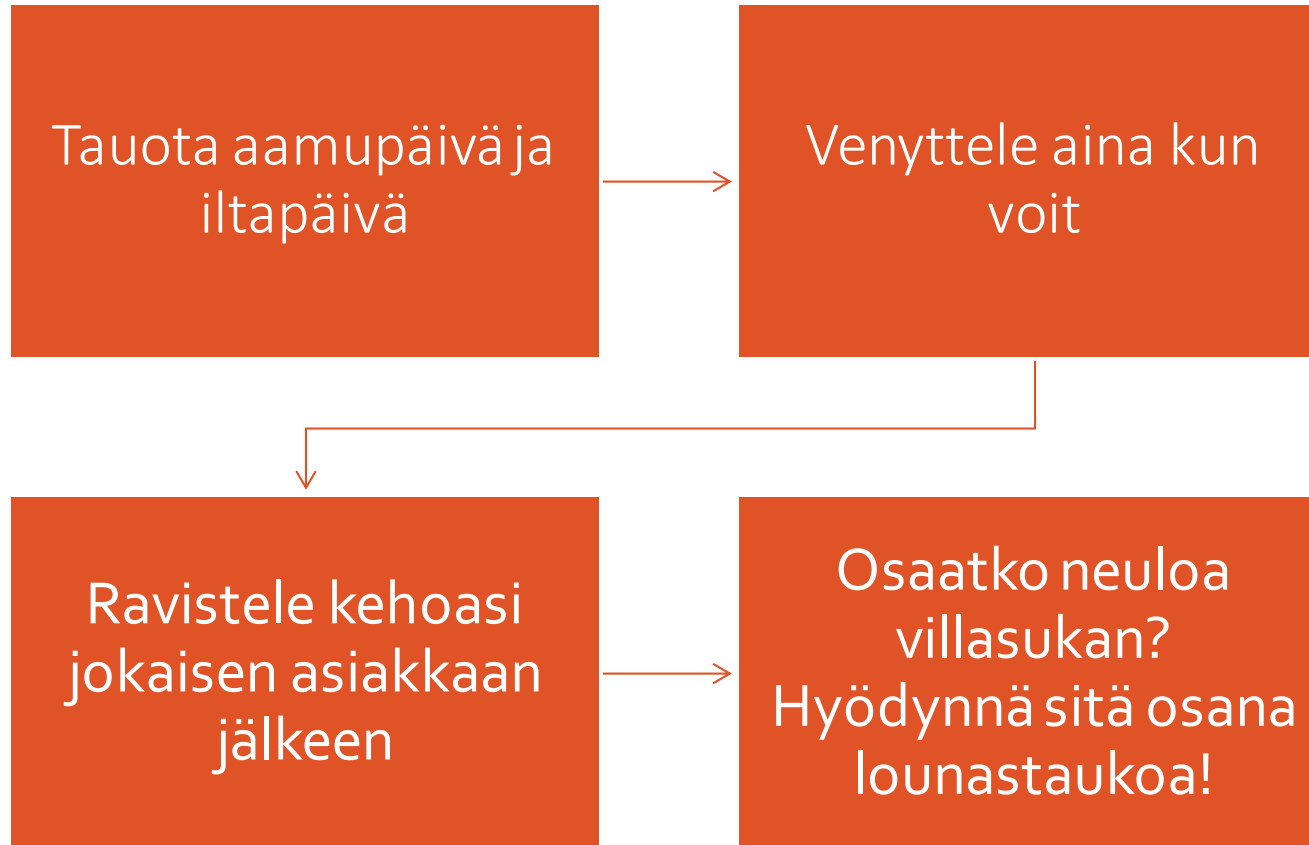
Laula rokottaessa

Heitä päivän vitsi vastaanotolla

Suunnittele värikkäät tiedotteet

Rutiinin särkijä

-Onko työpäiväsi täynnä rutiineja? Onko jotain mitä voisit muuttaa?





VUOROVAIKUTUS



Paranna vuorovaikutusta

Syötkö lounaan aina yksin
työhuoneessasi?

Mitä jos söisitkin:

Ulkona

Naapurikoululla

Oppilaiden
kanssa

Opettajien
kanssa

Palautetta ja ideoita!



Kysy rohkeasti esimieheltäsi työsi suorituksesta



Keskustele yhdessä kollegoidesi sekä muiden työyhteisösi ammattilaisten kanssa työstäsi

Kohtaaminen

Keskity kohtaamaan asiakas, työkaveri,
omainen

Anna palautetta ihmisille

Kehu hyvästä!


Ole kohtelias





**"USEIMMAT IHMISET
EIVÄT KUUNTELE
TARKOITUKSENAAN
YMMÄRTÄÄ; HE
KUUNTELEVAT
TARKOITUKSENAAN
VASTATA."**

- STEPHEN COVEY



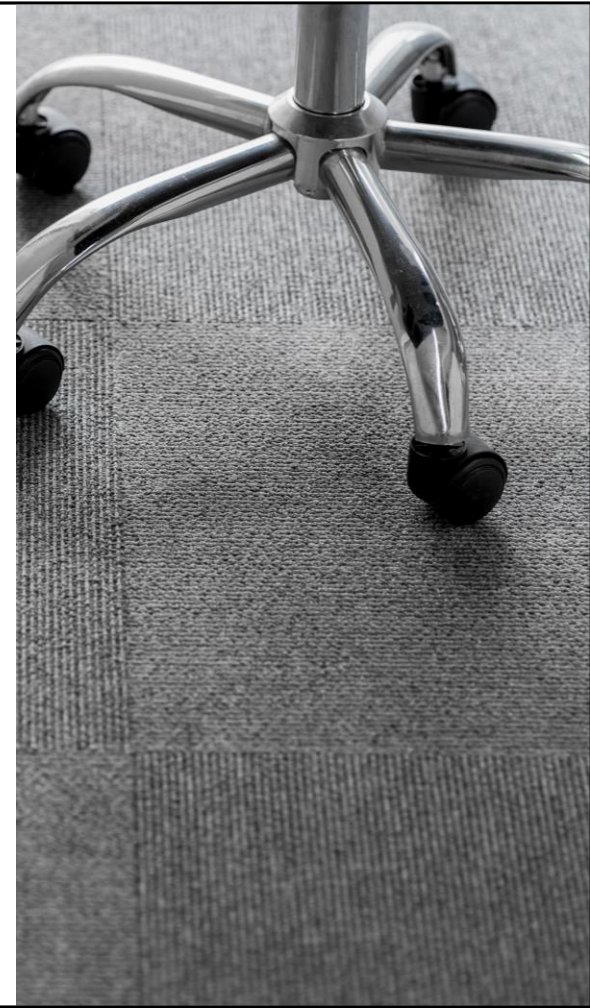
OMA NÄKEMYS

Mitä työ minulle merkitsee?

Pysähdy hetkeksi.

Miksi työsi on tärkeää?

Mikä on sen
pohjimmainen tarkoitus?





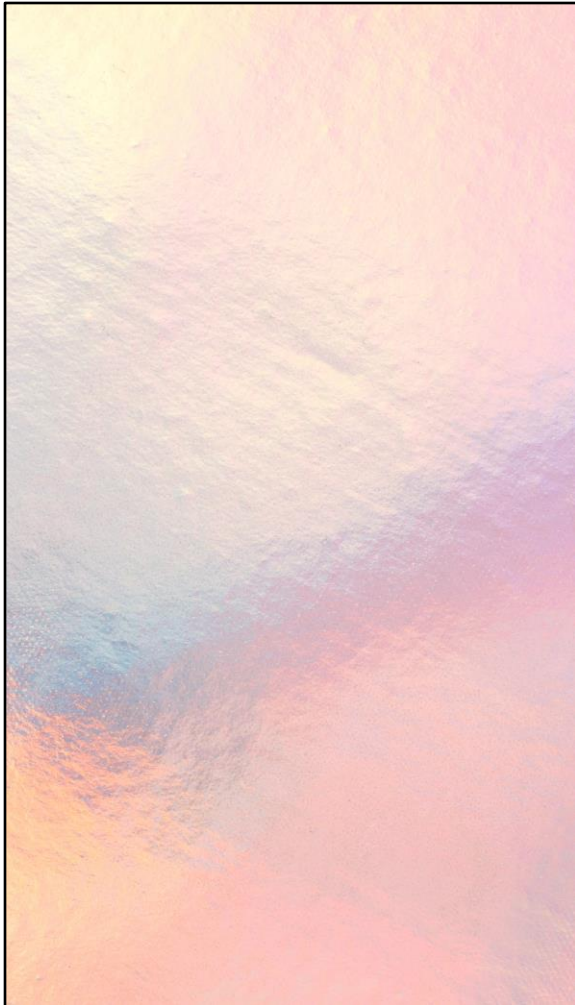
Ole armollinen

Oletko koskaan kuullut sanontaa " Rakasta lähimmäistä niin kuin itseäsi"? - Helppoa vai mitä!

Entä jos tämän kääntäisikin toisin päin: " Rakasta itseäsi niin kuin lähimmäistäsi".

Omasta työstä iloitseminen voi olla joskus hankalaa. Vaadimme itseltämme paljon, usein vähän liikaakin.

Itsensä arvostaminen, kannustaminen ja tsemppaaminen ovat keinoja, jonka avulla luomme itseemme uskoa, "minä pystyn".



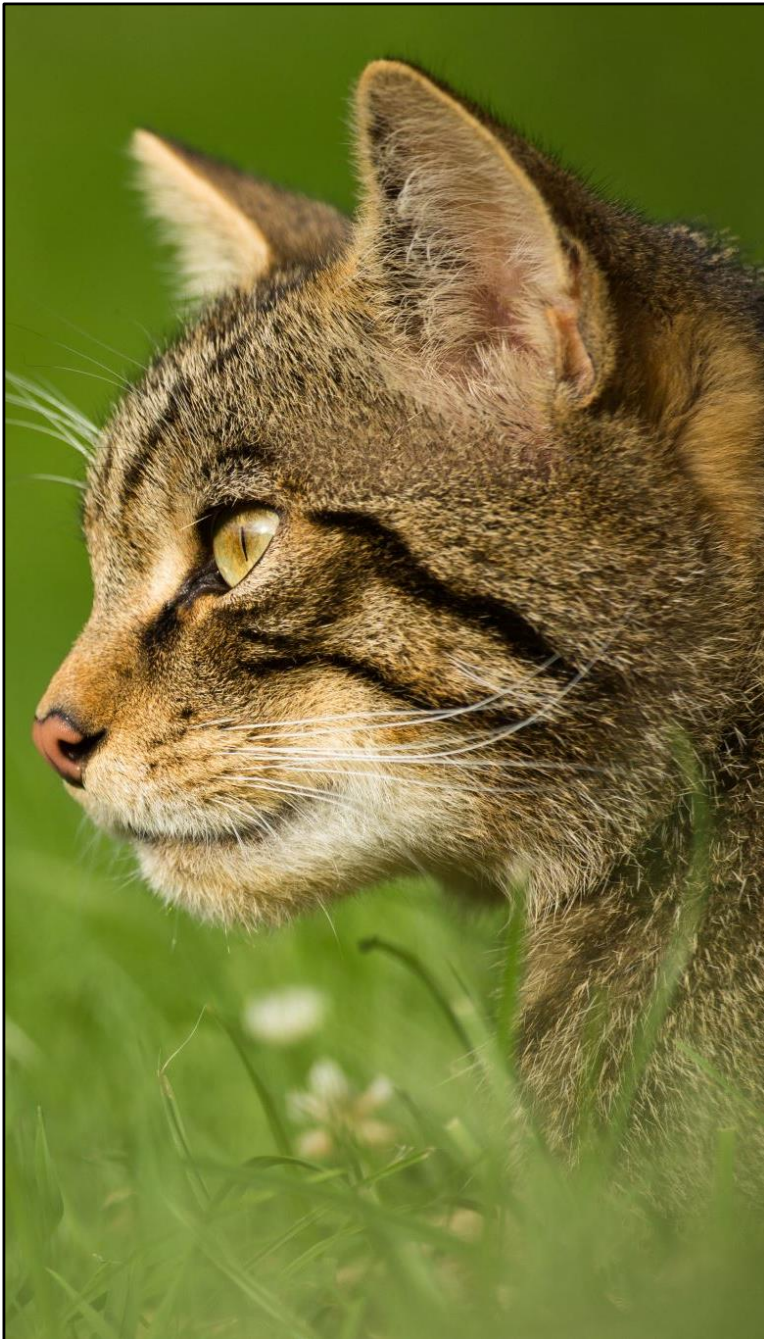
"Jos et pidä jostain, muuta se. Jos et voi muuttaa sitä, muuta ajattelutapaasi." -Mary Engelbreit



Kyynisyys vai positiivisuus?



Positiivinen ajattelu auttaa näkemään asioiden ilon, toivon ja onnistumisen.



Joko aloitit?

- Työn tuunaaminen tukee työntekijän omia tarpeita, arvoja ja vahvuuksia > Vaikutukset ovat useinkin positiivisia:
 - Se luo yhteenkuuluvuutta oman työn ja kykyjen välille
 - Kasvattaa työ imua ja mielekkyyttä
 - Ennaltaehkäisee tylsistymistä ja työuupumusta
 - Parantaa suorituskykyä ja tavoitteiden saavuttamista
 - Edistää luovuutta
 - Vähentää irtisanomisia ja vaikuttaa positiivisesti haluun jatkaa työuralla pidempään



MITEN MUUTEN VOI LIEVITTÄÄ STRESSIÄ?



Pohdi, onko työmääräsi liian suuri. Voit keskustella tilanteestasi esihenkilösi kanssa.



Keskity mahdollisuuksien mukaan tekemään yksi asia kerrallaan.



Tee lista tekemättömistä tai muistettavista tehtävistä. Silloin ne eivät rasita muistiasi.



Varaa oma aika sähköpostin lukemiselle, jotta olet tietoinen tarvittavista tiedotteista.



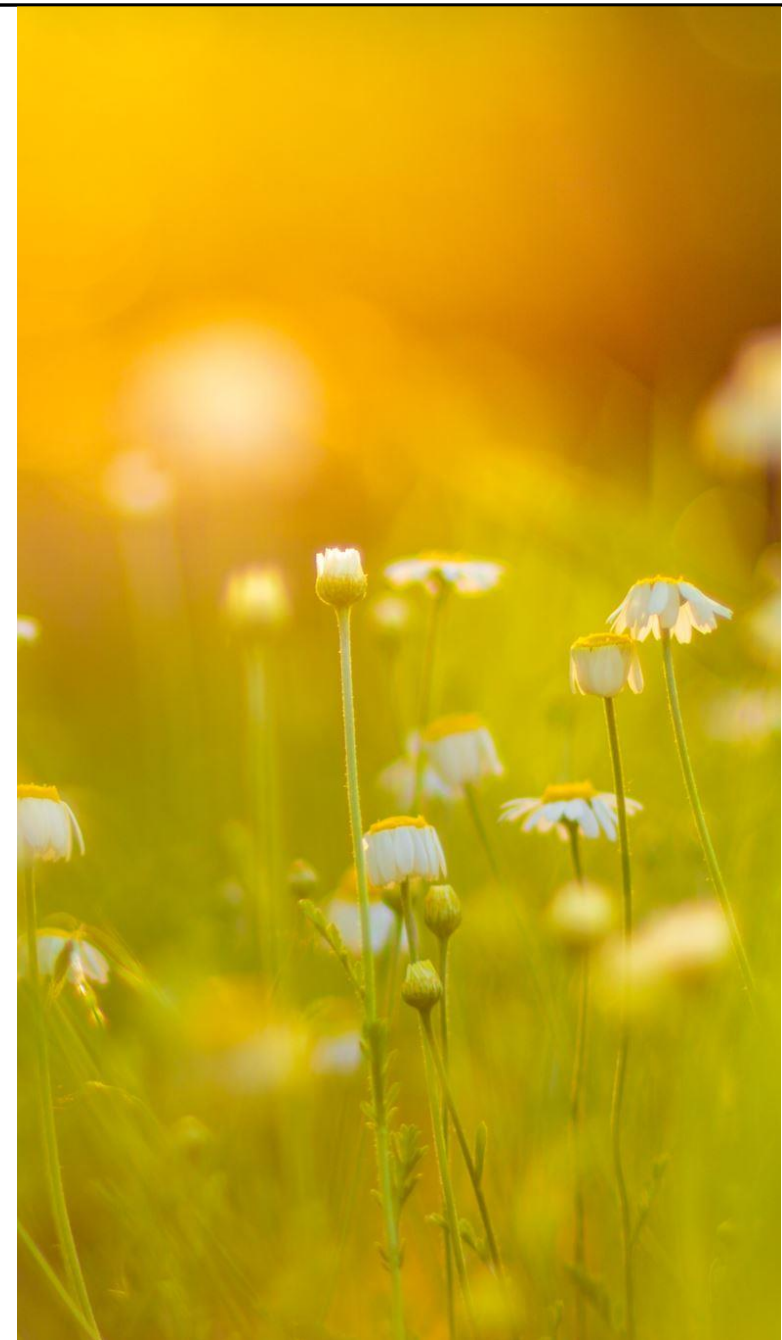
Ota itse asioista selvää.



Lähde kotiin ajallaan.



Varaa riittävästi lepoa ja virkistystä



Lähteet

- Hidasta elämää. 16 sitaattia, jotka antavat voimaa, rohkeutta ja uskoa elämään. <https://hidastaelamaa.fi/2015/03/voimaannuttavat-sitaatit/>. Luettu 21.2.2022.
- Käypä Hoito. 2020. Riittävä uni. <https://www.kaypahoito.fi/nixo2713>. Luettu 21.2.2022.
- Terveyskirjasto. 2017. Mitä nukahtamisen jälkeen tapahtuu? <https://www.terveyskirjasto.fi/lisoo204>. Luettu 21.2.2022.
- THL. 2019. Uni. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>. Luettu 21.2.2022.
- Työterveyslaitos. Näin ehkäiset työstressiä. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus/nain-ehkaiset-tyostressia>. Luettu 3.4.2022.
- Työterveyslaitos. Työn tuunaaminen. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyon-imu/tyon-tuunaaminen>. Luettu 21.2.2022.
- Työterveyslaitos. Uni ja palautuminen. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/uni-ja-palautuminen>. Luettu 21.2.2022.

Lähteet

- UKK-instituutti. 2020. Liikunta ja ravitsemus. Luettu 22.2.2022. Saatavilla: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-ravitsemus/>
- Tarja Nummelin. 2020. Hallitse stressiä. Tunnetaidoilla irti paineista. Atena Kustannus Oy.
- Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/nyt-laitetaan-kroppa-ja-nuppi-kuntoon/ruoka-ja-juoma-auttavat-palautumaan>
- Ruokavirasto. 2022. Terveyttä edistävä ruokavslio. Ravitsemuksella hyvinvointia. Työikäiset. Luettu 5.3.2022. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/eri-vaestoryhmien-ravitsemuksen-edistaminen/tyoikaiset/>
- <https://www.kaypahoito.fi/imk00533>
- Terveyskirjasto. 2018. Terveysliikunta- kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Luettu 24.2.2022. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>
- Työturvallisuuskeskus. Elokuva- ja tv-tuotannon työhyvinvoinnin erityispiirteitä. https://ttk.fi/oppaat_ja_ohjeet/digijulkaisut/elokuva-_ja_tv-tuotantoalan_tyohyvinvoinnin_erityispiirteita. Luettu 1.3.2022
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Elintavat ja ravitsemus. Rasvat. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/rasvat> Luettu 3.3.2022.

Lähteet

- Ravitsemuspassi. 2021. Rasvat. <https://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=224141> Luettu 3.3.2022.
- Terveyskylä. Kuntoutumistalo.fi. Mitä lepo on? 2020. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-levon-ja-toiminnan-tasapainottamiseen/mit%C3%A4-lepo-on>. Luettu 30.3.2022.
- Sovijärvi, O., Arina, T. & Halmetoja, H. 2016. Biohakkerin käsikirja. 1. painos. Grano Oy, Jyväskylä.
- Työterveyslaitos. 2015. Artikkel. Näin työpäivään saa ujutettua lisää liikettä. Luettu 1.4.2022. <https://www.ttl.fi/tyopiste/nain-tyopaivaan-saa-ujutettua-lisaa-liiketta>
- Ruokavirasto. 2021. Terveyttä edistävä ruokavalio. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Lautasmallit. Luettu 1.4.2022. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>
- Mielenterveystalo. 2022. Harjoitukset. Luettu 1.4.2022. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/harjoitukset.aspx>