

TESSI - TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SIIJAISHUOLLOSSA



Diak



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Taukojumppahaaste

Kannusta työyhteisöä osallistumaan taukojumppahaasteeseen. Tehtäväsi on muistuttaa taukoliikunnan tärkeydestä ja innostaa työkavereita liikkumaan työvuoron aikana. Tässä on ohjeet ja vinkit tehtäväsi varten:

1. Muistuttele taukoliikunnan tärkeydestä:

Liikuskelulla työvuoron lomassa on merkittävät vaikutukset terveyteen. Taukojumppa on kevyttä liikuntaa ja pieniä harjoituksia voi tehdä helposti missä vain. Tärkeää on tehdä aktiivisia, lihasten verenkiertoa vilkastuttavia liikkeitä työvuoron aikana. Liikuskele ja tauota paikallaan oloa joka päivä-mitä useammin, sitä parempi.

Taukojumppasta on monia hyötyjä:

- Keho ja mieli virkistyvät ja koettu väsymys ja stressi vähenee.
- Vireystilan koheneminen parantaa keskittymiskykyä ja lisää työtehoa.
- Lihasten verenkierto vilkastuu ja niiden aineenvaihdunta paranee.
- Tuki- ja liikuntaelinten rasittuneisuus ja kipuoireet vähenevät sekä jännittyneet lihakset rentoutuvat.

2. Haasta työkaverit taukojumppaamaan:

Esittele taukojumppahaaste ja kerro, että taukojumppaa voi tehdä ilman välineitä. Mainitse myös, että jos työyhteisöstä löytyy jumppakuminauhoja, jumppakeppejä tai muita välineitä, ne voi ottaa mukaan haasteeseen.

Voit esimerkiksi tulostaa seuraavat taukojumppaohjeet ja laittaa ne esille työyhteisössä sopivaan paikkaan.

- Jumpalla vireyttä työvuoroon
- Venyttellen vetreyttä työvuoroon.
- Kuminauhajumppa -liikettä yläselälle
- Joustavuutta kehoon kepin avulla

Voit tehdä haasteesta hauskemman ja motivoivamman esimerkiksi luomalla pienen kilpailun: kuka tekee eniten taukojumppia viikon aikana.

3. Halutessasi järjestä yhteisiä taukojumppahetkiä:

Sovi työkavereiden kanssa hetkiä, jolloin voitte yhdessä tehdä taukojumppaa.

4. Kannusta ja anna palautetta:

Muista kehua työkavereita, jotka osallistuvat taukojumppahaasteeseen. Pienetkin positiiviset sanat voivat olla suuri kannustin.