

Aktiiviset tauot osana työpäivää

Aktiiviset tauot ovat työn lomassa tehtäviä lyhyitä liikkumis- tai elpymishetkiä, joilla tasapainotetaan työpäivää ja katkaistaan pitkäkestoista paikallaan oloa.

Miten?

Aktiiviset tauot voivat kestää muutaman sekunnin mikrotauoista 5-10 minuutin taukojumppatuokioihin. Tauottamisessa voi hyödyntää erilaisia liike- ja palautumiskortteja tai taukoliikuntasovelluksia. Kortteja voi käyttää tulostettuina tai sähköisinä. Kortteja voi sijoittaa esityksen lomaan ja pitää niiden avulla taukotuokion myös etäyhteyksin.

Vinkki:

Kannusta henkilöstöä työn tauottamiseen ja korosta, että aktiivisille tauoille on lupa työpaikalla.

Voit ladata printattavat PDF-versiot korteista Liikkeelle -projektin [verkkosivuilta](#) ja yksittäiset PNG-versiot Liikkuva aikuinen verkkosivujen [materiaalipankista](#)

LEMPEÄT KIERROT

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa, kädet vartalon sivuilla ja polvet pehmeästi koukussa. Kierrä ylävartaloa ja siirrä painoa rauhallisesti puolelta toiselle. Anna käsien heilua rentoina ja katseen seurata kiertojen mukana.

VIREYTTÄ SÄÄDELLEN

MIELI VAPAAKSI

Kirjaa ylös kolme keskeneräistä asiaa, jotka ovat mielessäsi ja joihin voit tällä hetkellä vaikuttaa. Kirjoita asioiden viereen, mikä olisi se konkreettinen teko ja ajankohta, joka veisi asioita eteenpäin. Lista auttaa sinua selkeyttämään ajatuksiasi ja helpottaa ajanhallinnassa.

PIENI HYVINVOINTITEKO

KÖYDENVETO

Kuvittele edessäsi olevan 50 metriä köyttä, joka sinun pitää vetää taaksesi. Jokaisella vedolla saat vedettyä köyttä metrin. Vie kädet eteen ja aloita köydenveto omalla tyylilläsi.