

Lupa liikkua –liiketärpit henkilöstölle työn lomaan

Pieni liike pitää vireyden yllä ja ajatukset kirkkaana.

Hyödynnä näitä vinkkejä päivän mittaan – yksin, kaksin, tiimin kanssa tai kokousten lomassa.

Voit myös tulostaa ja leikata nämä tärpit yksittäisiksi liiketärpeiksi ja hyödyntää esimerkiksi kokouksien tai seminaarien yhteydessä.

Pyly irti penkistä!

Jos olet istunut jo yli puoli tuntia, on aika nousta.

Seiso hetkeksi, venyttele, pyörähdä tai ravistele hartiat auki.

👉 30 sekuntia riittää – keho ja mieli kiittävät.

Klikkaa liikkeelle!

Liiku taukoliikuntavideon mukaan.

(<https://www.jamk.fi/fi/projekti/aktiivinen-ja-hyvinvoiva-korkeakoulu/taukoliikuntavideot>).

Muutama minuutti kevyttä liikettä virkistää enemmän kuin kahvikuppi.

👉 Sopii hyvin Teams-tauolle tai päivän väliin.

Seisoskelua ja pystyporinoita – myös kokouksessa!

Pidä seuraava tiimipalaveri **seisten** tai vaikka kävelykokouksena.

Aivot pysyvät virkeinä, ja keskustelut etenevät napakammin.

👉 10–15 min seisomapalaveri piristää koko ryhmän.

Luonto kutsuu – myös työpäivän aikana

Hyödynnä kampuksen/työpisteen lähiympäristö: happihyppely palauttaa keskittymisen.

👉 5–10 minuutin ulkoilu tuo enemmän kuin yksi ylimääräinen kahvi.

30 mins? Sitten ylös!

30–40 minuutin välein pidä tauko istumisesta.

Nouse, liiku, hae vettä, tee pieni kierros työpisteen lähellä.

👉 Säännöllinen liike estää jumiutumista ja väsymistä.

Käytä jalkoja – ei pelkkää moottoria!

Kävele tai pyöräile osa työmatkasta, tai jätä auto hieman kauemmas.

👉 Pienikin arkiliike tukee työpäivän jaksamista ja palautumista.

Haasta kollega liikkeeseen!

Kutsu kollega pieneen taukopeliin – kivi-paperi-sakset, tasapainohaaste tai kevyt venyttely.

👉 2 minuuttia yhteistä liikkumista vahvistaa myös työyhteisöä.

Sama reitti, sama moodi? Kokeile jotain uutta!

Vaihda työmatkasi tai lounasreittisi maisemaa.

👉 Uusi ympäristö ja rytmin muutos lisäävät virkeyttä ja luovuutta.

Ulos, ulos, ulos!

Hyödynnä kampuksen ulkoilureitit, sisäpihat tai viheralueet.

👉 Kävelypalaveri, hengähdystauko tai lounas ulkona – pieni muutos, suuri vaikutus.

3 x 5 = loistava tauko

Tee nopea toimistojumppa:

- 5 x kyykky
 - 5 x olkapäiden pyöritys (eteen & taakse)
 - 5 x sormipuristus (nyrkkiin ja auki)
- 👉 1 minuutti – ja energia virtaa taas.
-

Seisominen = tehokas vaihtoehto

Hyödynnä sähköpöytää tai muuta seisomismahdollisuutta.

Vaihtelu istumisen ja seisomisen välillä tukee terveyttä ja vireyttä.

👉 Vaihda asentoa noin 2–3 kertaa tunnissa.

Taukotarra pelastaa PowerPointin

Jos pidät koulutuksia tai kokouksia, lisää dioihin **taukotarra**.

👉 Visuaalinen muistutus tauosta auttaa pitämään porukan virkeänä.

<https://www.jamk.fi/fi/projekti/aktiivinen-ja-hyvinvoiva-korkeakoulu/taukotarra>

Portaiden pikatreeni

Unohda hissi aina kun voit.

Kävele portaat ylös ja alas – nopea, ilmainen jalkatreeni keskellä päivää.

👉 1–2 kierrosta riittää herättämään aineenvaihdunnan.

Taukopelit kampuksella

Pysähdy hetkeksi testaamaan pöytätennistä, neljän suoraa tai fortuna.

👉 Hauska lisä työpäivään työkavereiden kanssa

Etäpäivä ei sido tuoliin!

Teams-palaveri ilman näyttöä? Nouse ylös, liikuskele tai käy kevyellä kävelyllä.

👉 Kuuntele ja liiku yhtä aikaa – tehokasta ja palauttavaa.