

Liikkumalla työhyvinvointia

TYÖKALUJA JA IDEOITA VARHAISKASVATUKSEEN



LIKKUMALLA TYÖHYVINVOINTIA TYÖKALUJA JA IDEOITA VARHAISKASVATUKSEEN

TEKSTI JA SUUNNITTELU: Kehittäjäverkoston henkilöstön työhyvinvointiryhmä

TOIMITUSKUNTA:

Nina Korhonen, Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma, Opetushallitus, Likes,
Jyväskylän ammattikorkeakoulu, johtava asiantuntija

Virpi Koivula, Lisää liikettä -hanke, Etelä-Suomen Liikunta ja urheilu, asiantuntija
Merita Bruun, Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma, Opetushallitus, Likes,
Jyväskylän ammattikorkeakoulu, viestintäpäällikkö

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 416

ISSN NDE: 0357-2498

ISSN PDF: 2342-4788

ISBN NIDE: 978-951-790-573-2

ISBN PDF: 978-951-790-574-9

www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

Likes by Jamk 2022
Jyväskylä

ULKOASU, PIIRROKSET JA TAITTO: Anne-Mari, www.anne-mari.net

PAINO: Grano 2022

MATERIAALIN POHJANA ON KÄYTETTY SEURAAVIA LÄHTEITÄ:

- Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti.
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21
- Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019.

Sisältö



Johdanto



Lasten kanssa ilo kasvaa liikkuen



Työnantajan tarjoama tuki



Liikkumisen intensiteetti ja määrä



Ergonomia



Lepo, palautuminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi



Ihmissuhteet ja tunteet

Johdanto

Varhaiskasvatuksessa on mahdollista liikkua monipuolisesti työpäivän aikana. Kevyttä liikettä ja askeleita voi tulla paljonkin. Intensiivistä liikuntaa ei välttämättä tule automaattisesti, mutta lasten kanssa yhdessä liikkuminen mahdollistaa lyhyet liikuntatuokiot. Myös levähtäminen on osa monipuolisuutta. Esimerkkinä oleminen kannustaa lapsia, mutta myös muita aikuisia. Anna itsellesi lupa hyvinvointiin ja päivänaikaiseen liikkumiseen, unohtamatta lepoa hetkiä.

Liikkuvan työelämän suositusten tasolla yksi henkilöstön liikkumista tuetaan taloudellisesti sekä tarjotaan tila- tai välineratkaisuja. Esimerkiksi työmatkaliikkuville on pukuhuoneet ja turvallinen pyöräpysäköinti tai tarjolla on taukoliikuntavälineitä. Tasolla kaksi henkilöstö osallistetaan suunnitteluun, liikunnallisia ratkaisuja mietitään työn luonteen mukaisesti ja laaditaan suunnitelma. Tasolla kolme liikunta kuuluu ja näkyy työyhteisön arjessa – puheissa ja teoissa ja sen avulla saavutetaan työyhteisöhyötyjä.

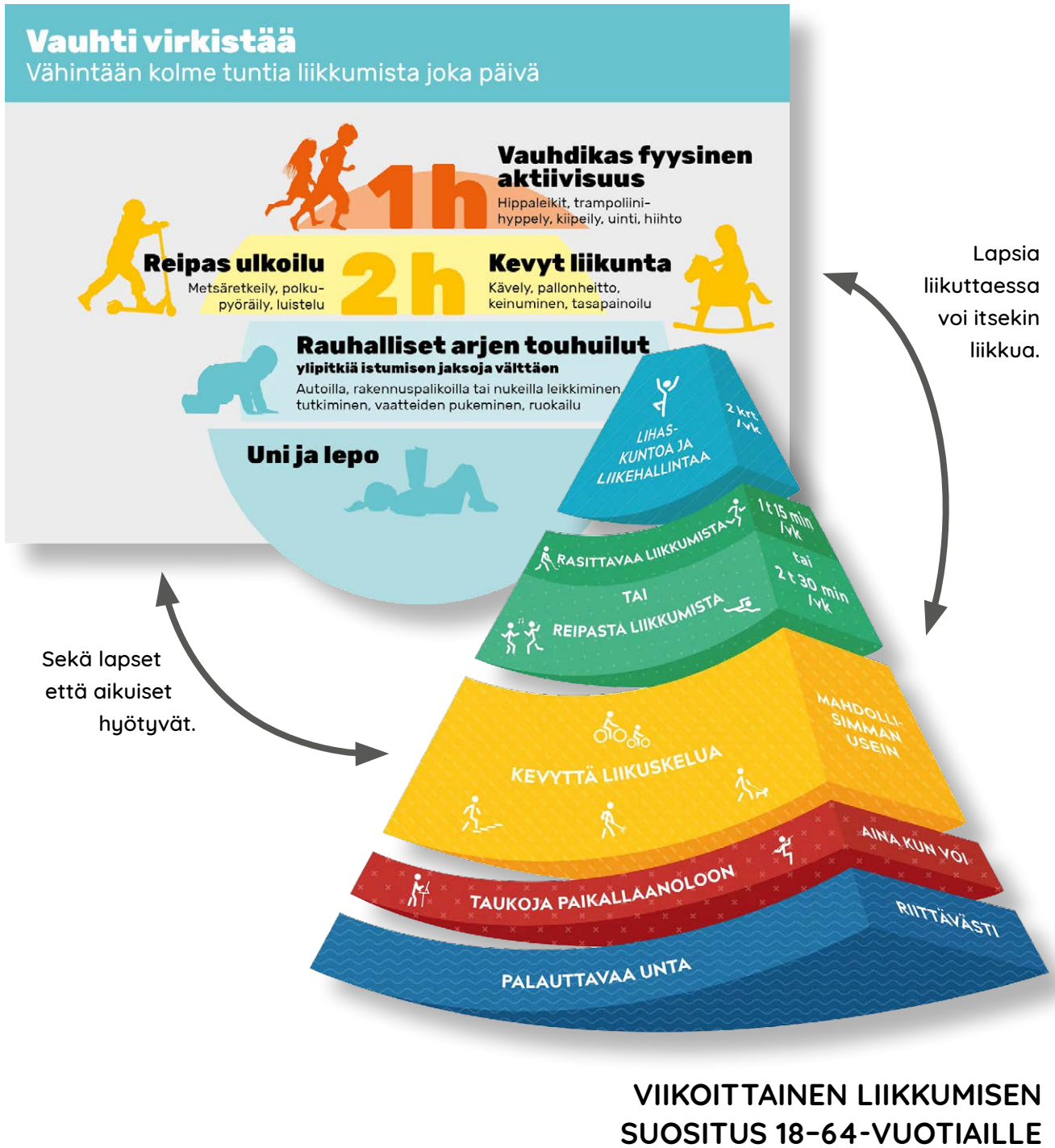
Aikuisten liikkumisen suosituksen mukaan reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa myös lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrä on 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Arki tarjoaa monia mahdollisuuksia liikkumiseen – kaikki liike lasketaan! Tässä dokumentissa on koottuna teemoja, kysymyksiä ja ideoita keskustelun pohjaksi työyhteisöissä. Vinkit on koottu varhaiskasvatuksen arjesta hyvinä käytäntöinä. Aiheita voi käsitellä eri kerroilla.

KÄSITELTÄVÄT TEEMAT

1. Lasten kanssa ilo kasvaa liikkuen
2. Työnantajan tarjoama tuki
3. Liikkumisen intensiteetti ja määrä
4. Ergonomia
5. Lepo, palautuminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi
6. Ihmissuhteet ja tunteet

VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET



Lasten kanssa ilo kasvaa liikkuen

LASTEN KANSSA YHTEISEN HEITTÄYTYMISEN
JA HASSUTTELUN AIKANA TULEE TÄYTETTYÄ
AKTIIVISUUSTAVOITTEET JO TYÖPÄIVÄN AIKANA.

Käyttekö
metsäretkillä
tai kävelyretkillä
lasten kanssa?

Liikuttako
lasten kanssa
yhdessä niin,
että myös
aikuinen liikkuu?

Pidetäänkö
asiaa esillä
kokouksissa
säännöllisesti?

Onko teillä
mahdollisuus
mennä luontoon
tasapainottumaan
päivän aikana?

Toimivatko
aikuiset
liikkumisen
roolimallina
lapsille?



VINKKEJÄ

Heittäytyminen ja hassuttelu | Pulkkamäki | Tanssiminen | Joogahetki

Erilaiset radat | Hauskat jumppavideot | Venyttelyä pihalla

Rytmitä päivää liikkeellä ja levolla | Viikon pihabiisi

KEHITTÄMISASKELEMME

Työnantajan tarjoama tuki

TYÖNANTAJAN TUEN VOI SAATTAA KAIKKIEN TIETOISUUTEEN,
”NÄIN MEILLÄ TUETAAN TYÖHYVINVOINTIA”.

Onko teillä työnantajan tarjoamia liikuntaseteleitä, kaupunkipyöriä, uimalippuja?

Onko teillä huomioitu työmatkaliikkinen ja esim. mahdollisuus käydä suihkussa?

Onko päiväkodilla tiloja ja välineitä, joita voi hyödyntää työajalla tai työajan ulkopuolella oman hyvinvoinnin ja liikkumisen lisäämiseen?

Onko teillä päivitetty työhyvinvointisuunnitelma?

Onko paikka, jossa säilyttää pyöriä?

Onko henkilöstön työkyky ja hyvinvointi osana Liikkuva varhaiskasvatus-toimintaa?



VINKKEJÄ

Yhteiset illanvietot | Yhteiset harrastukset | Hierontatuoli | Tauot pakollisia
Hyvän työyhteisön taulu | Työhyvinvointitiimi | Sähköpyöräetu
Taukojumppavälineitä | Kehityskeskustelut kävellen | Hyvinvointikurssit
Retket | Aloittakaa palaverit rauhoittumisella

KEHITTÄMISASKELEEMME

Liikkumisen intensiteetti ja määrä

INTENSIIVISET SYKETTÄ NOSTATTAVAT JA LIHAKSIA HAASTAVAT TUOKIOT EDISTÄVÄT HYVINVOINTIA

Kiinnitätkö huomiota siihen, kuinka paljon liikut päivän aikana?

Onko päivänaikainen liikkuminen monipuolista ja vaihtelevaa?

Onko kaikilla kasvattajilla liikuntavälineet kunnossa tai mahdollisuus lainata päiväkodista?

Voitteko toteuttaa tiimikokoukset kävellen?

Kuka teillä kannattelee aikuisten liikkumista?

Osallistuttuko liikuntahaasteisiin, kampanjoihin?

VINKKEJÄ

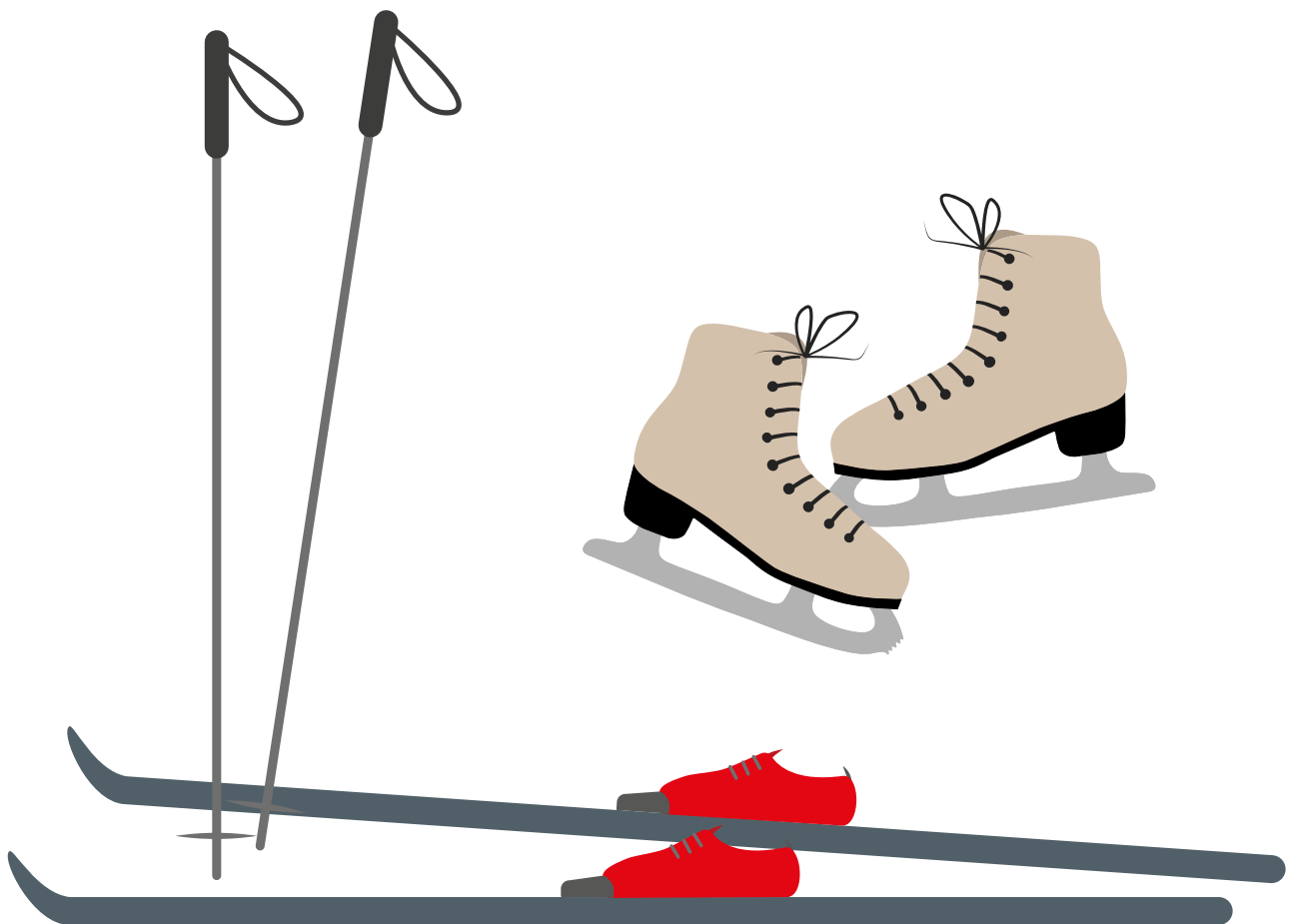
Pihaliikuntavinkit | Sykettä nostattava pihaspurtti yhdessä lasten kanssa

Kävely- tai pyöräilyhaaste | Sukset ja luistimet hankittuina

Jumppaa ja venyttelyä lepohuoneessa | Viikon kehonhuoltoliike

Kävelykokoukset | Henkilökunnan lajitutustumiset

KEHITTÄMISASKELEEMME



Ergonomia

OPI OIKEAT TYÖSKENTELYASENNOT.
HUONOISTA TAVOISTA VOI OLLA VAIKEA PÄÄSTÄ EROON,
KUTEN NIIDEN MUKANAAN TUOMISTA VAIVOISTA.

Onko teillä
käytettävissänne
välineitä
kehonhuoltoon?

Onko teillä
monipuoliset
ja vaihtelevat
työasennot?

Onko teillä
mahdollisuus saada
työfysioterapeutin
konsultaatiota?

Onko teillä
sopivan kokoiset
huonekalut?

Kiinnitättekö
työergonomiaan
erityishuomiota?

VINKKEJÄ

Asennon vaihtelut | Pukemispenkki eteiseen | Kunnon pesupaikka vaipanvaihtoon
Satulatuolit vessaan | Oikeat työskentelyasennot | Jumppapallo istuimena
Kuuntele kehoasi | Tee toisin kuin tavallisesti | Nosta tavarat kyykäten



KEHITTÄMISASKELEMME

Lepo, palautuminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi

LEPOHETKET TUOVAT TEHOJA MUULLE AJALLE
JA OVAT OSA LIIKKUMISEN MONIPUOLISUUTTA.

Tiedostatteko
mikrotaukojen
pitämisen
merkityksen?

Onko teillä
taukotila?

Pidättekö
taukoja
sovitusti?

Juotko
riittävästi
vettä
päivän
aikana?

Huomioittekö
ruokarytmin?

VINKKEJÄ

Rauhoittumishuone | Työhyvinvointihetket | Pihalle riippumatto

Lapset lukee ja aikuiset leppää | Makaa ja venyttele rullan päällä

Taukotreffit työkaverin kanssa | Kahvihuone viihtyisäksi

Lepohetkellä kuminauha | Pallo mukana hierontaa varten

Vinkkejä mikrotauoille: avaa lavat, selän kierto, erilaiset venyttelyt yms.

KEHITTÄMISASKELEMME



Ihmissuhteet ja tunteet

VAROITUS: LIIKE SAATTAA HERÄTTÄÄ ALKUUN KUMMASTUSTA,
MUTTA VOI PIDEMMÄN PÄÄLLE OLLA TARTTUVA.

Toteutuuko
positiivinen puhe
omasta työstä
ja työkavereista?

Kuuluuko
yhteinen hassuttelu
ja heittäytyminen
päivään?

Mitä sinä
toit aamulla
tullessasi?

Osoitatko
välittämistä
ja kysytkö
mitä työkaverille
kuuluu?

Voitko hyödyntää
omia vahvuuksiasi
työyhteisössäsi
yhteisen hyvän
näkökulmasta?



VINKKEJÄ

Kuka on päiväkodin paras leikkijä | Salainen ystävä -jutut | Vertaistuki
Tsemppiestit vessassa | Huomaa hyvä muissa | Kehupiiri kokousten alussa
Laajempi paikallinen tai alueellinen kehukskampanja | Ystävänäpäiväkirjeet
Suomalaiset hauskat merkkipäivät

KEHITTÄMISASKELEEMME



VARHAISKASVATUKSESSA TEHDÄÄN JOKA PÄIVÄ
ÄÄRIMMÄISEN TÄRKEÄÄ TYÖTÄ HYVINVOINNIN ETEEN.

KIITOS SINULLE SIITÄ!

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma on yksi valtakunnallisista liikunnan edistämishjelmista eli kuuluu Liikkuvat-kokonaisuuteen.

Liikkuvat-kokonaisuuden avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä. Ohjelman strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus. Ohjelmaa koordinoi Likes Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaa toteutetaan ja kehitetään laajassa poikkihallinnollisessa yhteistyössä. Lähde mukaan!



www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN

Likes
by jamk