

A white ceramic mug with a handle is positioned on a rustic wooden table. In the background, an open book lies flat, its pages slightly aged. The scene is softly lit, creating a calm and focused atmosphere. The bottom of the image features a white, torn-edge banner containing text.

TYÖHYVINVOINTIA TAUOILLA

Opas palautumiseen työpäivän aikana

TÄMÄ OPAS SISÄLTÄÄ

Alkusanat

Yhdessä rentoutuen

Jumppaamalla energiaa

Venytellään!

Rennoksi tarinoiden avulla

Musiikin voima



ALKUSANAT

Tämä opas on tarkoitettu työhyvinvoinnin tukemiseen työpäivien aikana tauoilla ja erillisissä työhyvinvointitapahtumissa. Opas sisältää erilaisia harjoitteita ja ideoita, joita voi tehdä joko yhdessä tai itsenäisesti.

TAUKOJEN MERKITYS

On hyvin tärkeää palautua päiväkodin kiireisen arjen aiheuttamasta stressistä jo työpäivän aikana. Tämän vuoksi työn tauottaminen on olennaista. Työn kuormittavuus vähenee palauttavien ja rentouttavien taukojen avulla. Taukojen ei välttämättä tarvitse olla pitkiä, jo muutaman minuutin rauhoittuminen tuo energiaa ja vie ajatukset pois työstä.





YHDESSÄ RENTOUTUE N

Erilaisten rentoutumisharjoitusten avulla voidaan rentouttaa jännittyntä kehoa ja stressaantunutta mieltä.

Mindfulness eli tietoinen hyväksyvä läsnäolo voi auttaa ahdistuksen ja stressin lievittämisessä. Säännöllisellä mindfulness-harjoittelulla on havaittu olevan merkitystä fyysisen terveyden ja vastustuskyvyn lisääntymiseen. Mindfulness edistää yhteyden löytämistä omaan kehoon, ajatuksiin ja tunteisiin sekä tapoihin toimia.

Rentoutumisharjoituksille tarkoitettu tila tulisi olla rauhallinen ja sen valaistus himmennetty. Tilaan voi ottaa esimerkiksi tyynyjä, vilttejä, patjoja ja säkkituoleja. Rauhoittavan tunnelman luomiseen voi käyttää led-kynttilöitä, erilaisia koristevaloja ja rauhoittavaa musiikkia.



ERILAISIA RENTOUTUS- HARJOITUKSIA:

Tytti Koro ”Kaikki on hyvin” –rentoutus. Kesto 15 min:
<https://www.youtube.com/watch?v=oWC0SZBcSr4>

Mieli ry. Rentoutumisharjoitukset, kestot 2–10 min:
[https://mieli.fi/vahvista-
mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset](https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset)

Mieli ry. Mindfulness-harjoitukset, kestot 1–3 min:
[https://mieli.fi/vahvista-
mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/](https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/)

Mieli ry. Hyvän mielen metsäkävelyt, kestot 3–7 min:
[https://mieli.fi/vahvista-
mielenterveyttasi/harjoitukset/hyvan-mielen-metsakavelyt](https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/hyvan-mielen-metsakavelyt)

Coronaria. Progressiivinen rentoutus, kesto 6 min:
[https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-
nuorille-ja-aikuisille/progressiivinen-rentoutus/](https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-nuorille-ja-aikuisille/progressiivinen-rentoutus/)

JUMPPAAMALLA ENERGIAA

Taukojumpan avulla aktivoidaan lihaksia, vähennetään kehon kuormitusta sekä lisätään tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia. Pienelläkin taukojumpalla voidaan tehdä hyvää lihasten lisäksi myös ajatuksenjuoksulle. Liikunta auttaa myös stressin vähentämisessä.

Taukojumpan aikana voidaan käyttää mieluista taustamusiikkia ja valaistusta voidaan säätää sopivaksi. Jumppavälineiksi soveltuvat esimerkiksi juomapullo, keppi tai kuminauha – vain mielikuvitus on rajana. Jumpan lopuksi kannattaa varata aikaa loppuvenyttelyyn tai rauhoittumiseen, jonka voi tehdä patjan päällä.

LINKKEJÄ TAUKOJUMPPAAN:

Tuki- ja liikuntaelinliiton erilaisia jumppavideoita:
<https://suomentule.fi/tule-terveys/miten-voin-edistaa-oma-tule-terveyttani/apua-arkeen-ja-toimintakyvyn-yllapitamiseen-poikkeustilanteessa/jumppavideoita/>

Sydänliiton neljä helppoa keppijumppaliikettä:
<https://sydan.fi/fakta/keppijumppa/>

UKK-instituutin keppijumppa:
<https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2021/03/keppijumppa-liikepankki.pdf>

Selkäliiton helppo taukojumppa:
<https://selkakanava.fi/harjoitusohje/helppo-taukojumppa>



VENYTELLÄÄN!

Vaikka työ olisi fyysistä, taukoihin olisi hyvä sisällyttää liikettä, venyttelyä tai kehonhuoltoa.

Jooga ja venyttely edistävät mielen ja kehon yhteyttä sekä auttavat rentoutumaan. Ne ovat lempeitä keholle ja rauhoittavia mielelle.

Venyttelyn avulla lisätään liikkuvuutta ja liikerataa, edistetään palautumista tai saadaan hyvän olon tunnetta.

Venyttelyä varten kannattaa varata pehmeä alusta, himmennetty valaistus sekä rauhallista taustamusiikkia tai luonnon ääniä.

LINKKEJÄ VENYTTELYYN JA JOOGAAN:

Salli Maria yoga:

<https://www.youtube.com/c/SalliMariaYoga/videos>

Selkäliiton ylävartalovenyttelyä:

https://selkakanava.fi/wp-content/uploads/content-images/ylavartalojumppa_print.pdf

Selkäliiton venyttele vetreäksi:

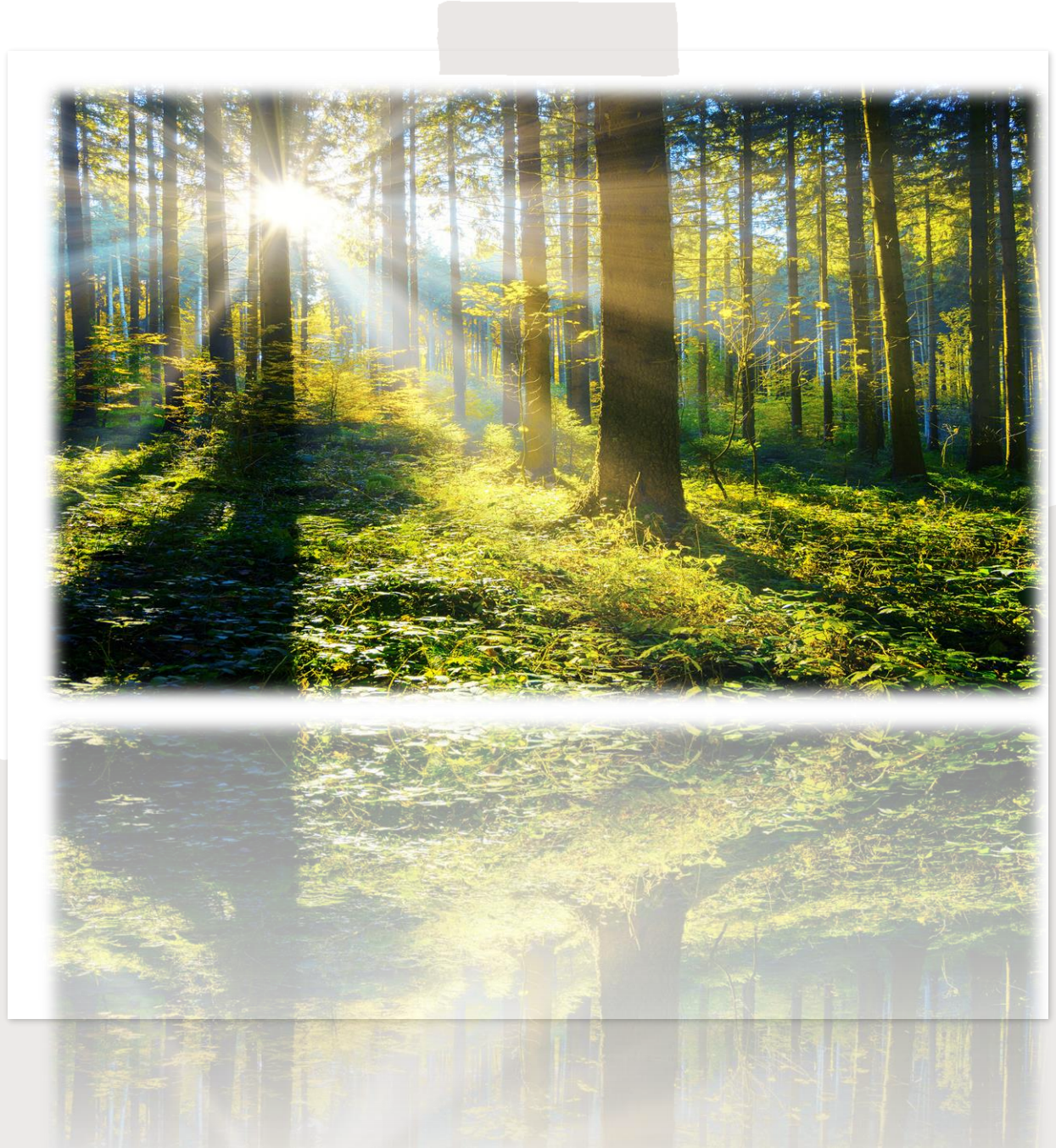
<https://selkakanava.fi/wp-content/uploads/venyttelevetreaksi.pdf>



RENNOKSI TARINOIDEN AVULLA

Tarinarentoutus voidaan tehdä parin kanssa, ryhmässä yhdessä tai itsenäisesti, jos ei tunne toisen kosketusta mukavaksi. Parin kanssa tehtävässä rentoutuksessa kummallakin on oma tarinansa, jonka liikkeet pysyvät samana. Ohjaaja voi lukea tarinaa ääneen ja näyttää samalla, miten liikkeet tehdään. Liikkeet ovat lempeitä ja helppoja. Tarinarentoutuksen tarkoituksena on tuottaa hyvää oloa niin tekijälle kuin hieronnasta nauttijalle.

Rentoutumistilan valaistuksen olisi hyvä olla hämärä ja taustalle voidaan laittaa soimaan rauhallista musiikkia tai luonnon ääniä. Rentoutuksessa voidaan käyttää erilaisia välineitä apuna, kuten maalipensseleitä, nystyräpalloja tai tennispalloja.



Tarinan lähde:

https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Syksyinen_tarinaarentoutus.pdf

SYKSYINEN TARINARENTOUTUS

Pareittain: Toinen parista istuu, jolloin hän voi sulkea silmänsä ja vain nauttia. Toinen parista asettuu seisomaan hänen taakseen. Ohjaaja lukee tarinan rauhallisesti ja näyttää kunkin liikkeen malliksi. Ensimmäisen tarinan jälkeen parit vaihtavat paikkaa.



Syksyinen metsä

PYÖRIVÄÄ LIIKETTÄ MOLEMMIN KÄSIN HARTIOIHIN

Syksyinen tuuli lennättää keltaisia lehtiä pieninä pyörteinä sinne tänne. Ihanan raikas ilma ja metsän tuoksun kutsuvat astumaan metsäpolkua eteenpäin.

KEVYTTÄ NIPISTELYÄ

Mättäät näyttävät olevan punaisena puolukoista. Poimin niitä suuhun ja pieneen astiaan. Kirpeän makea maku piristää mieltä.

KEVYTTÄ TAPUTTELUA NYRKEILLÄ

Metsästä kuuluu katkeavien risujen ääntä. Ehdin jo vähän säikähtää, kunnes huomaan kahden pelästyneen metsäpeuran loikkivan metsän uumeniin.

ETUSORMILLA KIEMUROIDEN PIIRTELYÄ HARTIOIHIN JA SELKÄÄN

Kannolla istuskellessa katselen muurahaisten mutkittelevaa kulkua. Niillä on vielä hetki aherrusta kunnes vaipuvat talvihorrokseen.

SORMEN PÄILLÄ KEVYTTÄ NAPUTUSTA

Keräilen metsästä mukaan marjojen lisäksi vähän käpyjä, jäkälää ja kauniin oksan käppyrän. Sormet kaipaavat välillä näpräystä, johon luonto tarjoaa hienoja materiaaleja.

SIVELYÄ MOLEMMIN KÄSIN YLHÄÄLTÄ HARTIOISTA ALASPÄIN

Syksyinen aurinko jaksaa vielä lämmittää ihanasti selkää. Vireänä ja iloisena aloitan vaelluksen kohti kotia. Tekisinköhän puolukoista vispipuuroa.

Tarinan lähde:

https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Syksyinen_tarinarentoutus.pdf

SYKSYINEN TARINARENTOUTUS

Syysilta

PYÖRIVÄÄ LIIKETTÄ MOLEMMIN KÄSIN HARTIOIHIN

Istahdan katselemaan ulos ikkunasta. Ilta alkaa vähitellen hämärtyä. Kylmyys hiipii hiljaisina pyörteinä pihaan.

KEVYTTÄ NIPISTELYÄ

Ilmassa on ollut jo selkeä syksyn tuntu ja kylmyys nipistelee ulkona kulkijoita. Sisällä on mukavan lämmintä. Lähelläni on omenavati, josta leijuu ihana tuoksu.

KEVYTTÄ TAPUTTELUA NYRKEILLÄ

Muistelen hetken päivän kävelylenkkiä. Reippaat askeleet kiiruhtivat tutun lenkkipolun ja mikä parasta: kohtasin sattumalta hyväntuulisen naapurin. Hänellä olikin niin hauskoja juttuja, että vieläkin hymyilyttää.

ETUSORMILLA KIEMUROIDEN PIIRTELYÄ HARTIOIHIN JA SELKÄÄN

Sytytän syksyisen illan tunnelman luojaksi iloisen väriset kynttilät: oranssin, violetin ja turkoosin. Seuraan liekkien tasaista värinää.

SORMEN PÄILLÄ KEVYTTÄ NAPUTUSTA

Sade alkaa rummuttaa kattoja ja vasten ikkunaruutuja. Sitten sade hiljenee vähitellen unettavaksi tasaiseksi ropinaksi.

SIVELYÄ MOLEMMIN KÄSIN YLHÄÄLTÄ HARTIOISTA ALASPÄIN

Otan huovan hartioille ja käperryn sen lämpöön. Olo on niin mukava ja rento. Lukisinkohan hetken uutta kirjaa, jota on kehuttu jännittäväksi.





LINKKEJÄ RENTOUTUMISTARINOIHIN:

Vahvikkeen Tarinarentoutus hiihtoretki ja talvipäivä kotipihassa:
https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Tarinarentoutus_Hiihtoretki_ja_Talvipaiva_kotipihassa.pdf

Vahvikkeen Syksyinen tarina:
https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Kosketusrentoutus_Syksyinen_tarina.pdf

Coronarian lempipaikkani, heli keho ja mieli:
<https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-nuorille-ja-aikuisille/heli-keho-ja-mieli/>

Kuntoutuslehti Virta-tarinarentoutus:
https://tulppakuntoutus.fi/pluginfile.php/849/mod_page/content/63/Virta-tarinarentoutus.pdf



MUSIIKIN VOIMA



Musiikin avulla voidaan lisätä energiaa sekä lievittää stressaantunutta kehoa ja mieltä. Musiikki palauttaa ylikierroksilla käyvän elimistön normaalitilaan. Sydämen syke hidastuu, verenpaine laskee ja stressihormonien, kuten kortisolin taso laskee. Musiikki lisää sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja musiikin avulla voidaan käsitellä erilaisia tunteita.

Taukohetkissä voidaan käyttää musiikkia rauhoittavan tunnelman luomiseen ja elämysten tarjoamiseen elävän tai tallennetun musiikin parissa. Musiikkia voidaan hyödyntää myös esimerkiksi yhteisen herkuttelu- ja hemmotteluhetken äänimaisemana. Musiikin tuomaa taikaa voidaan luoda yhdessä laulaen, soittaen tai kuunnellen. Musiikin esittäjiä voi löytyä omasta työyhteisöstä, tutuista tai musiikkialan opiskelijoista, kuten Joensuun konservatoriosta. Tunnelman luomisessa voidaan hyödyntää himmennettyä valaistusta tai erilaisia koristevaloja.



LÄHTEET:

- Aivoliitto. Musiikki antaa aivoille siivet. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet>. 7.2.2022.
- Alapappila, A. 2020. Neljä helppoa keppijumppaliikettä. Sydänliitto. <https://sydan.fi/fakta/keppijumppa/>. 24.2.2022.
- Coronaria. 2022. Lempipaikkana. Helli keho ja mieli. <https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-nuorille-ja-aikuisille/helli-keho-ja-mieli/>. 24.2.2022.
- Coronaria. 2022. Progressiivinen rentoutus. <https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-nuorille-ja-aikuisille/progressiivinen-rentoutus/>. 24.2.2022.
- Huotilainen, M. 2021. Aivosi tarvitsevat tauon. Taukokulttuurin elvytysopas. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.
- Jamk. 2019. Yhteisöllisyyttä musiikista – ohjenuoria yhteisöllisen musiikkihetken luomiseen. <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2019/06/yhteisollisyytta-musiikista-ohjenuoria-yhteisollisen-musiikkihetken-luomiseen/>. 7.2.2022.
- Jailo, M. 2020. Virta-tarinarentoutus. Kuntoutuslehti. https://tulppakuntoutus.fi/pluginfile.php/849/mod_page/content/63/Virta-tarinarentoutus.pdf. 24.2.2022.
- Kuvat: Pixabay & Powerpointin kuvapankkikuvat.
- Mieli ry. 2021. Hyvän mielen metsäkävelyt. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/hyvan-mielen-metsakavelyt>. 24.2.2022.
- Mieli ry. 2021. Rentoutumisharjoitukset. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset>. 24.2.2022.
- Mäennenä, J. 2017. Venyttely & liikkuvuusharjoittelu. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Salli Maria yoga. 2022. Videot. <https://www.youtube.com/c/SalliMariaYoga/videos>. 24.2.2022.
- Selkäkanava. 2022. Helppo taukojumppa. <https://selkakanava.fi/harjoitusohje/helppo-taukojumppa>. 22.2.2022.
- Selkäkanava. 2022. Venyttele vetreäksi. <https://selkakanava.fi/wp-content/uploads/venyttelevetreaksi.pdf>. 24.2.2022.
- Selkäkanava. 2022. Verryttellen ylävartalo vetreäksi. https://selkakanava.fi/wp-content/uploads/content-images/ylavartalojumppa_print.pdf. 24.2.2022.
- Toppinen-Tanner, S., Vanhala, A., Puttonen, S., Larvi, T. & Vaaranen, H. 2015. Voimaa arkeen. Työterveyslaitos. Vantaa: Multiprint.
- Tuki- ja liikuntaelinliitto ry. 2022. Jumppavideot. <https://suomentule.fi/tule-terveys/miten-voin-edistaa-omaa-tule-terveyttani/apua-arkeen-ja-toimintakyvyn-yllapitamiseen-poikkeustilanteessa/jumppavideoita/>
- Tytti Koro. 2018. Kaikki on hyvin rentoutusharjoitus. <https://www.youtube.com/watch?v=oWC0SZBcSr4>. 24.2.2022.
- UKK-instituutti. 2022. Keppijumppa. <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2021/03/keppijumppa-liikepankki.pdf>. 24.2.2022.
- Vahvike. 2017. Tarinarentoutus hiihtoretkei. Vanhustyön keskusliitto. https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Tarinarentoutus_Hiihtoretkei_ja_Talvipaiva_kotipihassa.pdf. 24.2.2022.
- Vahvike. 2022. Syksyinen tarina. Vanhustyön keskusliitto. <https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-nuorille-ja-aikuisille/helli-keho-ja-mieli/>. 24.2.2022.
- Virolainen, H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki: BoD- Books On Demand.
- Virtanen, A. 2021. Psykologinen palautuminen. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.