



Työkirja
**ELINVOIMAA JA
ENERGIAA
OPETTAJAN ARKEEN**

Työkirja on toteutettu Oulun Diakonissalaitoksen Säätiön sr. ODL Liikuntaklinikan ja Diakonia-ammattikorkeakoulun JOPE - Jaksava, osaava ja pystyvä ope -hankkeessa. Oulun kaupunki on toiminut hankkeen pääyhteistyökumppanina ja hanketta ovat rahoittaneet Euroopan sosiaalirahasto, Oulun kaupunki sekä hankkeen toteuttajat.

Tämä työkirja on tarkoitettu hyvinvoinnin tukemiseen ja omaan reflektointiin. Se ei korvaa terveydenhuollon ammattilaisen antamaa hoitoa, arviota tai ohjausta.

Tekijät:

Riikka Berg, KTM, fysioterapeutti (AMK), unettomuusterapeutti, projektityöntekijä, ODL Liikuntaklinikka

Ulla-Maija Luoma, YTM, fysioterapeutti (AMK), tanssinopettaja (AMK), projektipäällikkö, ODL Liikuntaklinikka

Roosa Luusuaniemi, fysioterapeutti (AMK), projektityöntekijä, ODL Liikuntaklinikka

Heli Männistö, liikunnanohjaaja (AMK), projektityöntekijä, ODL Liikuntaklinikka

© Tekijät 2026

Lisenssi: Creative Commons Nimeä–Ei kaupallinen–Jaa samoin 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0)

Kuvat: Canva

Julkaisuvuosi: 2026

Työkirjan sisältö

| | |
|--|-----------|
| Työkirjan käyttöohje | 4 |
| Tavoitteen asettaminen ja motivaatio..... | 5 |
| Pohdintatehtävä: Omien arvojen kirkastaminen..... | 6 |
| Pohdintatehtävä: Tavoitteen asettaminen..... | 7 |
| Pohdintatehtävä: Tunnista esteet..... | 9 |
| Arjen kokonaiskuormitus..... | 10 |
| Pohdintatehtävä: Arjen ja ajan hallinta..... | 11 |
| Ravitsemus painonhallinnan ja liikkumisen tukena..... | 13 |
| Harjoitus: Tietoinen syöminen..... | 15 |
| Uni ja palautuminen..... | 16 |
| Pohdintatehtävä: Kronotyypitesti..... | 18 |
| Liikkumisesta elinvoimaa ja energiaa..... | 20 |
| Harjoitus: Lisää liikettä arkeen..... | 22 |
| Harjoitusohjelmat..... | 23 |
| Kiitokset..... | 25 |



TYÖKIRJAN KÄYTTÖOHJE

Tämän työkirjan avulla voit edistää omia elintapojasi. Työkirja sisältää tiiviit tieto-osiot sekä harjoitteita elintapojen edistämisen tueksi. Voit edetä harjoitteiden parissa omaan tahtiisi.

Teemat ovat

1. Tavoitteen asettaminen ja motivaatio
2. Arjen kokonaiskuormitus
3. Ravitsemus painonhallinnan ja liikkumisen tukena
4. Uni ja palautuminen
5. Liikkumisesta elinvoimaa ja energiaa

Työkirjan sisältö on jaettu tieto-osioihin, pohdintatehtäviin ja harjoituksiin.



Tieto-osio



Pohdintatehtävä



Harjoitus



1. TAVOITTEEN ASETTAMINEN JA MOTIVAATIO



Tavoite

Tavoite kertoo siitä, mitä haluat saavuttaa ja mitä kohti edetä elämässäsi. Hyvä tavoite elintapamuutoksessa on mitattavissa oleva, realistinen, merkityksellinen ja aikaan sidottu. Mieli sitoutuu helpommin tavoitteeseen, jossa jotakin lisätään, kuin tavoitteeseen, jossa täytyy vähentää tai luopua jostakin.

Motivaatio

Motivaatio innostaa meitä toimimaan ja saavuttamaan tavoitteitamme. Omien arvojen tunnistaminen tavoitteiden taustalla on tärkeää, sillä silloin motivaatio on pysyvämpää ja koetaan merkityksellisemmäksi.

Suunnitelmallisuus ja rutiinit tukevat uuden muutoksen ylläpitämisessä.



Omien arvojen kirkastaminen

Tavoite: Omien arvojen pohtiminen ja kirkastaminen lisää merkityksellisyyden kokemusta elämässä, ohjaa tekemään jokapäiväisiä valintoja tietoisemmin, sekä auttaa tunnistamaan sen, mikä on tärkeää. Arvojen pohtiminen luo pohjan tavoitteen asettamiseen elintapamuutoksessa.

Toteutus: Harjoitteessa on valmiiksi arvoja, joita ihmiset yleisesti pitävät tärkeinä. Tarkastele kuviossa olevia arvoja ja arvioi asteikolla 1–10, kuinka tärkeitä ne ovat sinulle. Tämän jälkeen arvioi asteikolla 1–10, kuinka hyvin ne tällä hetkellä toteutuvat elämässäsi. Huomaatko ristiriitaa arvojen tärkeyden ja toteutumisen välillä? Voisitko lisätä arvojesi mukaista toimintaa elämääsi?

(esimerkki: Harrastukset 8/5, tärkeys/toteutuminen)

| | | |
|-----------|----------------------------------|--------------|
| Perhe | Luonto | Harrastukset |
| Parisuhde | Tärkeät asiat / arvot elämässäni | Työ |
| Terveys | Itsensä kehittäminen | Ystävät |

Mukailtu: A. Pietikäinen, Arvokompassi, Joustava mieli 2023



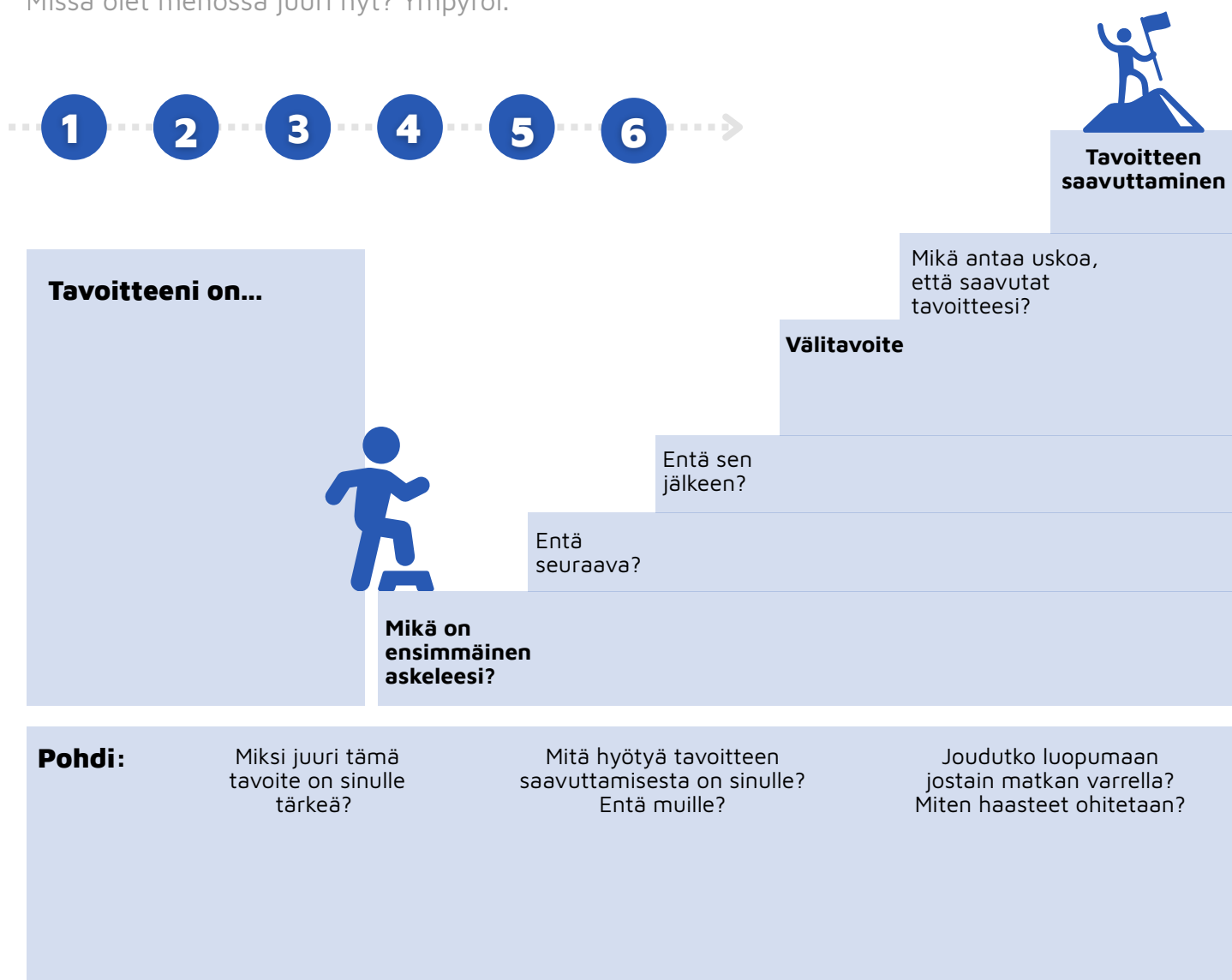
Tavoitteen asettaminen

Tavoite: Tavoitteen pohtiminen ja kirjoittaminen ohjaa ja antaa suuntaa elintapamuutoksessa.

Toteutus: Kirjaa itsellesi päätavoite ja pienet väliaskeleet kohti päätavoitetta. Pohdi, miksi juuri tämä tavoite on sinulle tärkeää ja mitä se palvelee. Mistä joudut luopumaan sitä tavoitellessasi? Pohdi, missä olet menossa tällä hetkellä. Kirjaa jokaiselle portaalle ne teot, jotka vievät sinua kohti tavoitettasi.

Tavoitteen asettaminen

Missä olet menossa juuri nyt? Ympyröi.



Kuva: Tavoitteen asettaminen ja tavoitteen mukainen eteneminen



Esteet ja hidasteet elintapamuutoksessa

Elintapamuutoksen varrella voi kohdata erilaisia hidasteita ja esteitä, jotka vievät eri suuntaan, mihin olet muutoksessa matkalla. Esteet voivat olla joko ajatusesteitä tai käytännön esteitä. On tärkeää tunnistaa etukäteen, millaisia esteitä elintapamuutoksen matkalla voi kohdata.

Esimerkkejä ajatusesteistä:

- väsymyksen tunne
- mitä muut ajattelevat -ajatukset
- "olen huono liikkumaan" -ajatus
- "minulla ei ole itsekuria olla napostelematta" -ajatus
- "en ehdi, koska minun pitää..." -ajatus.

Esimerkkejä käytännön esteistä:

- sairastuminen
- huono ilma
- kiire
- kipu
- töiden ja velvollisuuksien kasautuminen
- huonot yöunet
- liian pitkä välimatka
- tuen puute.





POHDINTATEHTÄVÄ

Tunnista esteet

Millaisia esteitä voisit mahdollisesti kohdata elintapamuutoksessa

Ajatusesteet

.....

.....

Käytännön esteet

.....

.....

Miten voit varautua esteisiin ja miten voit taklata esteet?

.....

.....

.....

.....

.....



2. ARJEN KOKONAISKUORMITUS



Kokonaiskuormitus

Kokonaiskuormitus muodostuu fyysisistä, emotionaalisista, psykologisista ja sosiaalisista tekijöistä. Kuormitus on yksilöllinen kokemus. Arjen kokonaiskuormitus vaikuttaa siihen, kuinka paljon voimavaroja on elintapamuutoksen toteuttamiseen. Kun tunnistaa fyysisen, psyykkisen ja ajanhallinnan kuormituksen lähteet, voi suunnitella muutokset realistisesti ja löytää keinoja palautumiseen.

Fyysinen kuormitus:

- liikumisen määrä ja laatu
- paikallaan olo
- uni ja palautuminen.

Psyykkinen ja emotionaalinen kuormitus:

- työn ja arjen stressitekijät
- mieliala ja jaksaminen, kuten huolet
- sosiaalinen kuormitus.

Kognitiivinen ja ajanhallinnan kuormitus:

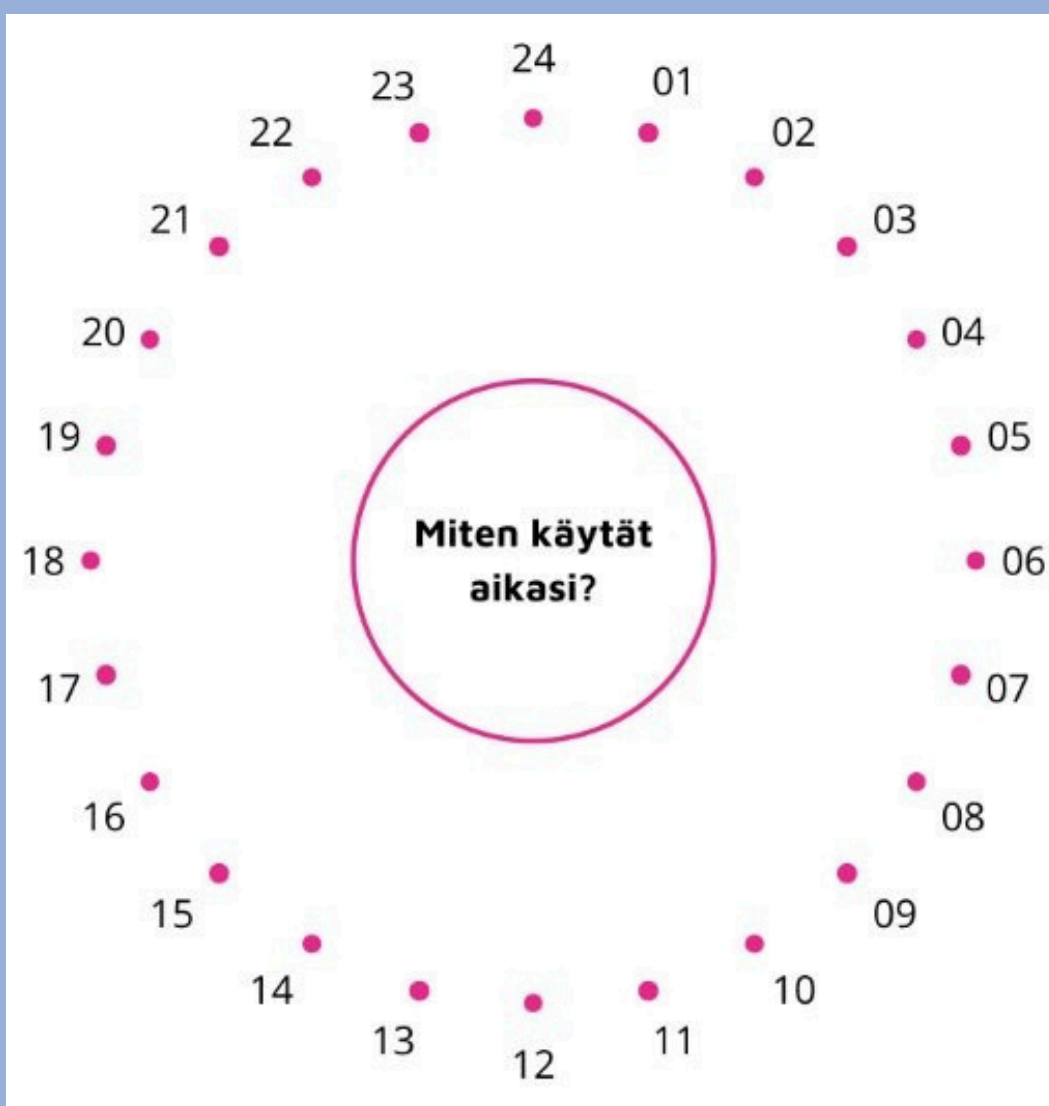
- päätöksenteko ja keskittymisen tarve
- ajankäytön hallinta
- digitaalinen kuormitus, kuten ruutuaika.



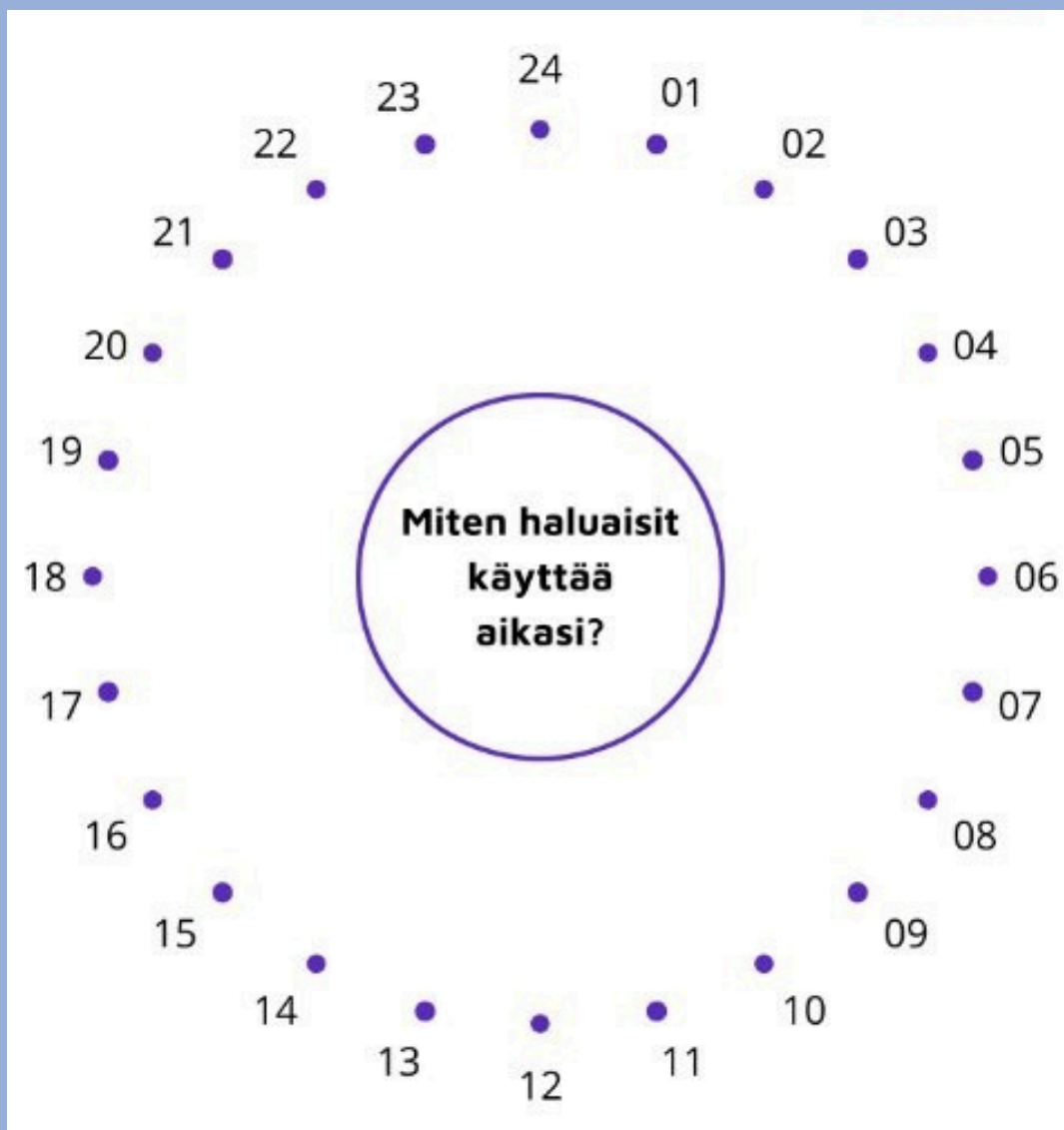
Arjen ja ajan hallinta

Tavoite: Arjen kellotaulutehtävän avulla voit tarkastella omaa ajankäyttöäsi.

Toteutus: Täytä ensimmäiseen kellotauluun arkipäivä tunti tunnilta ja tarkastele, mihin aikasi kuluu. Täytä toinen kellotaulu sen mukaisesti, kuinka haluaisit aikaasi käyttää. Mikäli arjessa ei ole vielä niitä asioita, joita toivoisi siellä olevan, esimerkiksi omaa harrastusta, voi kellotauluun lähteä suunnittelemaan, mihin kohtaan toiminnan voisi lisätä ja mitä sieltä voisi vähentää. Onko kelloissasi ristiriitaa, mikä on pahin aikasyöppösi? Pohdi, miten voit edistää arkeasi vastaamaan tavoitekellotauluasi.



Kuva: Arjen kellotaulu



Kuva: Arjen kellotaulu



3. RAVITSEMUS PAINONHALLINNAN JA LIKKUMISEN TUKENA



Ravitsemuksen kulmakivet

Ravitsemuksen peruspilarit ovat:

- riittävä energiansaanti
- monipuolinen ruokavalio
- hyvä laatu.

Näitä tukee säännöllinen ateriarytmi, runsas kasvisten ja täysjyväviljan käyttö, laadukkaat proteiiniinlähteet sekä pehmeät rasvat. Riittävä nesteytys on tärkeää, ja lisäksi on hyvä huomioida yksilölliset tarpeet. Kokonaisuus on ratkaiseva, eikä mikään yksittäinen ruoka-aine ole ylitse muiden.

Ravinto liikkumisen tukena

Ravinto on liikkumisen polttoaine. Liikkuminen kuluttaa energiaa, joten ruokavalion tulee kattaa päivittäinen energiantarve. Liian vähäinen energiansaanti voi heikentää suorituskykyä ja palautumista sekä altistaa rasitusvammoille ja ylipärasitukselle.

- Hiilihydraatit ovat tärkein polttoaine liikkumisessa. Täysjyväviljat, hedelmät ja juurekset auttavat ylläpitämään energiatasoa.
- Riittävä proteiinin saanti edistää lihasten korjaantumista ja kasvua harjoittelun jälkeen. Hyviä lähteitä ovat esimerkiksi kala, kana, palkokasvit ja maitotuotteet.
- Riittävä juominen ennen ja jälkeen liikkumisen ehkäisee nestehukkaa.



Tunnesyöminen

Tunnesyöminen on syömistä ensisijaisesti tunteiden, kuten surun, yksinäisyyden, tylsyyden tai ilon ohjaamana eikä kehon todellisen nälän vuoksi. Tunnesyöminen voi ilmetä esimerkiksi stressin tai kiireen keskellä naposteluna tai palkitsemisena onnistumisen jälkeen.

Tunnista tunteet ennen syömistä

- Pysähdy hetkeksi ennen syömistä ja opettele tunnistamaan olenko oikeasti nälkäinen vai koenko esimerkiksi stressiä, surua tai tylsyyttä.

Erota fyysinen nälkä ja tunneperäinen nälkä

- Fyysinen nälkä kehittyy vähitellen ja liittyy kehon tarpeisiin, kun taas tunneperäinen nälkä voi ilmetä äkillisesti ja kohdistuu usein tiettyihin ruokiin.

Löydä vaihtoehtoisia keinoja tunteiden käsittelyyn

- Pyri löytämään erilaisia keinoja tunteiden käsittelyyn, kuten tunteen kohtaaminen, musiikin kuuntelu, hengitysharjoitus tai keskustelu ystävän kanssa. Muista, että tunne on vain hetkellinen.



Pohdittavaksi

- ✓ Millainen on ruokasuhteesi?
- ✓ Liittyykö syömiseesi paljon kieltoja tai sääntöjä?
- ✓ Mitä muita keinoja sinulla on tunteiden säätelyyn?



Tietoisen syömisen harjoitus

Tavoite: Tietoinen syöminen auttaa hidastamaan syömistä ja lisäämään läsnäoloa ruokailuhetkeen. Tietoisen syömisen harjoittelulla voi oppia erottamaan todellisen nälän ja kylläisyyden tunteet tunneperäisestä syömisestä.

Toteutus:

1. Valitse pieni annos ruokaa (esim. hedelmä tai pala suklaata).
2. Katso ruokaa hetki. Huomaa sen väri, muoto ja rakenne.
3. Haistele ruokaa ja kiinnitä huomiota siihen, mitä tunteita tai ajatuksia se herättää.
4. Ota pieni pala ja pureskele hitaasti, keskittyen makuun ja suutuntumaan.
5. Tunnista kehon viestit, miltä tuntuu, kun syöt hitaasti ja tietoisesti?





4. UNI JA PALAUTUMINEN



Unen tarve

- Keskimäärin 7–9 tuntia yössä.
- Syvää unta (n. 10-25 %) eniten alkuyöstä.
- REM-unta (n. 20-25 %) eniten yön loppupuolella.
- Kevyttä unta n. 50 % yönestä.
- Unentarve on riippuvainen myös siitä, kuinka aktiivista elämää on. Passiivinen arki ei lisää unipainetta, joten uni voi olla vähäisempää. Kiireinen arki puolestaan vie voimavaroja ja nostaa unentarvetta.

Keski-ikäisen uni

- Univaikeudet lisääntyvät vaihdevuosien yhteydessä, n. 40–60 % kokee univaikeuksia vaihdevuosien aikaan.
- Univaikeuksien taustalla on eri tekijöitä, kuten kuumat aallot, stressi ja mielialaoireet.
- Unenaikaiset hengityshäiriöt ja levottomien jalkojen oireyhtymä lisääntyvät vaihdevuosien yhteydessä tai ikääntymisen myötä.
- Liikunta voi parantaa unen laatua vaihdevuosi-ikäisillä naisilla.
- Estrogeenikorvaushoito parantaa koettua unen laatua vaihdevuosioireista kärsivillä naisilla.



Kronotyyppi

- Kronotyyppi on kehon luonnollinen taipumus nukkua tiettyyn aikaan vuorokaudesta. Uni- ja valverytmin säätelyn lisäksi kronotyyppi vaikuttaa ruokahaluun, suorituskykyyn ja fysiologisiin toimintoihin (mm. ruumiinlämpöön ja hormonitoimintaan).
- Erotettavissa aamuvirkut, päivävirkut ja iltavirkut.
- Perimä määrittää kronotyypistä noin 50%.
- Lapsuudessa aamutyyppi on yleisin.
- Murrosikäen tultaessa rytmi kääntyy enemmän iltatyyppin suuntaan.
- Aikuisiässä pysyvä ominaisuus.
- Vireystila ja suorituskyky vaihtelee päivän aikana oman kronotyypin mukaisesti.

REST

Pohdittavaksi

- ✓ Tiedätkö oman unentarpeesi?
- ✓ Onko arkesi riittävän aktiivista unipaineen kertymiseksi?
- ✓ Tunnistatko oman kronotyypisi?
- ✓ Pystytkö huomioimaan oman kronotyypisi piirteet arjessasi?



Kronotyypitesti



Lyhyt aamuisuus-iltaisuuskysely

Kyselyn summapistemäärän perusteella jaetaan iltavirkkuihin ne, jotka saavat 5-12 pistettä, päivävirkkuihin ne, jotka saavat 13-18 pistettä ja aamuvirkkuihin ne, jotka saavat 19-27 pistettä.

1. Kun oletetaan sopivat olosuhteet, kuinka helppoa sinulle on aamulla vuoteesta nouseminen?

| | | | | |
|---------------------------|---------------------|------------------|---------------|---------------|
| Vastausvaihtoehdot | Ei lainkaan helppoa | Ei kovin helppoa | Melko helppoa | Hyvin helppoa |
| Pisteytys | 1 p. | 2 p. | 3 p. | 4 p. |

2. Kuinka väsyneeksi tunnet itsesi aamuisin ensimmäisen puolen tunnin aikana?

| | | | | |
|---------------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| Vastausvaihtoehdot | Hyvin väsyneeksi | Melko väsyneeksi | Melko levänneeksi | Hyvin levänneeksi |
| Pisteytys | 1 p. | 2 p. | 3 p. | 4 p. |

3. Oletetaan, että olet päättänyt alkaa harrastamaan liikuntalajia, jota voi harrastaa vain aamuisin klo 7.00-8.00. Kuinka hyvin suoriutuisit?

| | | | | |
|---------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Vastausvaihtoehdot | Olisin hyvässä vireessä | Olisin kohtuullisessa vireessä | Tuntuisi melko vaikealta | Tuntuisi hyvin vaikealta |
| Pisteytys | 4 p. | 3 p. | 2 p. | 1 p. |

4. Oletetaan, että sinun täytyy osallistua kahden tunnin kovaan fyysiseen työhön. Voit täysin vapaasti suunnitella aikataulusi. Ottaen huomioon oma "parhaalta tuntuu"-rytminne, minkä seuraavista vaihtoehdoista valitsisit?

| | | | | |
|---------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|
| Vastausvaihtoehdot | klo 8-10 | klo 11-13 | klo 15-17 | klo 19-21 |
| Pisteytys | 4 p. | 3 p. | 2 p. | 1 p. |

5. Oletetaan, että voit valita työaikasi. Työpäivä on viiden tunnin mittainen, työ on mielenkiintoista ja palkkaa maksetaan tulosten mukaan. Mitkä viisi PERÄKKÄISTÄ tuntia valitsisit?

| | | | | | |
|---------------------------|--|-------------------------------------|--|---------|---|
| Vastausvaihtoehdot | klo 13-18, klo 14-19, klo 15-20, klo 16-21, klo 17-22, klo 18-23, klo 19-24, klo 20-1, klo 21-2, klo 22-3, klo 23-4 | klo 10-15 klo 11-16 klo 12-17 | klo 5-10 klo 6-11 klo 7-12 klo 8-13 klo 9-14 | klo 4-9 | klo 1-6 klo 2-7 klo 3-8 klo 24-5 |
| Pisteytys | 1 p. | 2 p. | 3 p. | 4 p. | 5 p. |

6. On olemassa niin sanottuja "aamuihmisiä" ja "iltaihmisiä". Kumpaan ryhmään kuulut?

| | | | | |
|---------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| Vastausvaihtoehdot | Ehdottomasti "aamuihmisiin" | Enemmän "aamu-" kuin "iltaihmisiin" | Enemmän "ilta-" kuin "aamuihmisiin" | Ehdottomasti "iltaihmisiin" |
| Pisteytys | 6p. | 4 p. | 2 p. | 0 p. |

Lähteet:
Merikanto yms. 2015
Horne & Ostberg 1976



Elintavat unen tukena

- Liikkuminen lisää unipainetta, unen määrää ja laatua. Liikkuminen nopeuttaa nukahtamista ja lisää päivänaikeista vireyttä.
- Säännöllinen ateriointi tukee vuorokausirytmää.
- Iltapäiväväsymystä voi estää syömällä ravitsevan välipalan.
- Riittävä iltapala tukee unta.
- Alkoholi, nikotiini ja kofeiini heikentävät unta:
 - Vältä kahvia kello 15 jälkeen.
 - Jo yksi annos alkoholia illalla vaikuttaa uneen.
 - Nikotiini illalla virkistää ja vieroitusoireet voivat herättää yöllä.



Hyvän unen huoltotoimenpiteet

- Säännöllinen heräämisaika
- Valoaltistus aamulla ja päivällä
- Riittävä päiväaikainen aktiivisuus ja liikuskelu
- Tauot ja rentoutuminen
- Unta tukeva liikkuminen
- Huolille aikaa jo päivällä
- Säännöllinen ruokailurytmi
- Kofeiinin vähentäminen
- Päihteiden ja tupakoinnin käytön vähentäminen tai lopettaminen
- Säännölliset iltarutiinit
- Illan rauhoittaminen
- Valaistuksen vähentäminen illalla



5. LIIKKUMISESTA ELINVOIMAA JA ENERGIAA



Liikkuminen elämäntapana

Säännöllinen liikkuminen lisää vireyttä

- Aloita pienimmällä mahdollisella askeleella. Esimerkiksi 10 minuutin kävely lounaan jälkeen voi piristää ja parantaa keskittymistä.

Liike tukee mielialaa ja stressinhallintaa

- Kun tunnet stressiä, kokeile lyhyttä venyttelyä tai hengitysharjoitusta. Jo muutama minuutti voi rauhoittaa.

Monipuolisuus

- Vaihtele liikuntamuotoja. Yhdistä kävely, lihaskuntoharjoittelu ja kevyt venyttely viikoittain.



Kevytkin liike on arvokasta

- Hyödynnä arjen tilanteet. Nouse portaita hissin sijaan tai tee taukojumppaa työpäivän aikana.

Kuuntele kehoa ja palaudu

- Varaa kalenteriin myös lepopäiviä ja huolehdi riittävästä unesta, jotta keho ehtii palautua.



Pohdittavaksi

- ✓ Millainen liikkuminen on aiemmin elämässäsi tuonut sinulle iloa?
- ✓ Minkä pitäisi muuttua, jotta liikkuminen olisi pysyvä osa arkeasi?
- ✓ Mikä liikkumisessasi on jo hyvin?



POHDINTATEHTÄVÄ

Lisää liikettä arkeen

Kirjoita alle kolme konkreettista tapaa, joilla voit lisätä liikettä päivääsi seuraavan viikon aikana (esim. portaiden käyttö, taukojumppa, lyhyt kävely lounaan jälkeen).

1.

2.

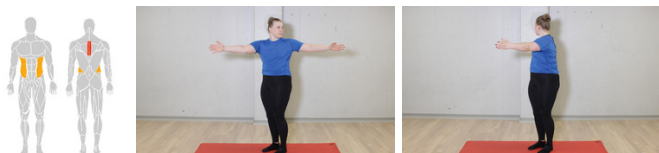
3.



Kehonhallinta ja liikkuvuus -harjoite

Tavoite: Tämä yhdeksän (9) liikkeen harjoite kehittää liikkuvuuttasi ja vahvistaa kehonhallintaasi. Voit tehdä harjoituksen kotona ilman välineitä.

Tee 8-12 toistoa per liike ja 1-3 sarjaa.



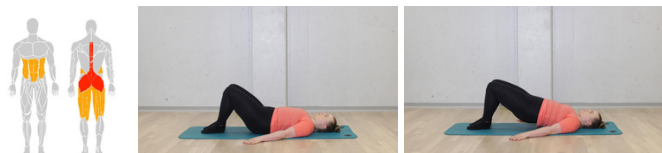
1. Jousiampuja seisten

1. Seiso jalat lantion leveydessä haara-asennossa ja kohota kädet vaakatasoon. Pidä hartiat rentoina koko liikesuorituksen ajan.
2. Uloshengityksellä kierrä käsi sivulle katseen seuratussa mukana ja pidä lantio eteenpäin keskiasennossa.
3. Sisäänhengityksellä palauta käsi sivukautta takaisin eteen.
4. Toista käden kierto toiselle puolelle.



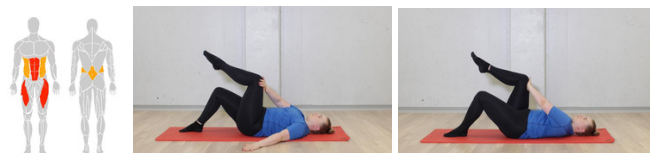
2. Päkiänousu ja kyykky

1. Nouse päkiöille ja ojenna kädet kurottaen eteen
2. Laskeudu puolikyykyyn pitäen selkä pystyssä ja paino päkiöillä. Linjaa polvet jalkaterien suuntaisesti.
3. Paina kyykyssä kantapäät mattoon ja kohottaudu takaisin lähtöasentoon.



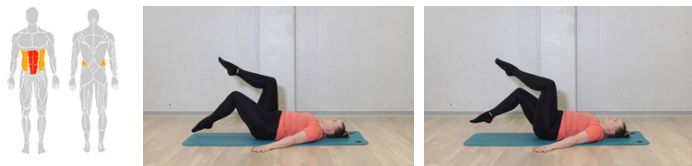
3. Selkärankarullaus (hartiasilta)

1. Asetu selinmakuulle, polvet 90 asteen kulmassa, jalkaterät suoraan eteenpäin alustaa vasten.
2. Uloshengityksellä tiivistä ydintuki, anna alavatsan pyöristää alaselkä mattoa vasten eli lantio kallistuu.
3. Aktivoi pakarat ja nosta lantio ylös.
4. Pidä lapaluiden välissä olevat nikamat matolla, jotta rintakehä pysyy keskiasennossa.
5. Pysäytä liike hartiasiltaan ja hengitä sisään niin että kohdistat hengityksen kylkien suuntaisesti.
6. Uloshengityksellä rullaa alaselkää pyöristäen alas ja lopuksi rentoutua pakarat.
7. Palauta lantio keskiasentoon.



4. Vatsalihasten aktivointi selinmakuulla (vastakkaisen käden ja jalan vastavoima)

1. Asetu selinmakuulle ja nosta oikea jalka ylös ja vie polvi koukkuun. Alajalka on maassa joko polvi koukussa tai suorana.
2. Paina kädellä vastakkaista polvea ja tiivistä vatsan tuki. Paina samanaikaisesti alajalkaa lattiaan vasten.
3. Sisäänhengityksellä palauta oikea jalka maahan ja toista sitten liike nostamalla vasen jalka ylös.



5. Jalan dippaus selinmakuulla

1. Asetu selinmakuulle, jalkapohjat maassa ja polvet koulussa noin 90 asteen kulmassa.
2. Uloshengityksellä tiivistä vatsan tuki ja pidä lantio keskiasennossa, alaselässä neutraali kaari.
3. Laske toista jalkaa koukussa sen verran alas, että lantion keskiasento säilyy. Sisäänhengityksellä palauta jalka.
4. Toista liike toisella jalalla.



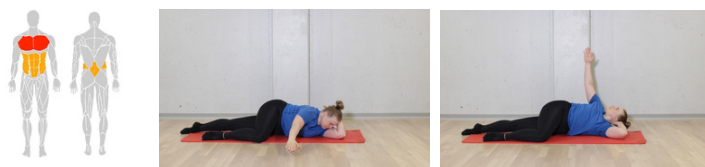
6. Saha

1. Istu matolla jalat suorina.
2. Sisäänhengityksellä tiivistä vatsan tuki ja kurota selkään pituutta työntämällä päätä ylös.
3. Kierrä ylävartalo oikealle ja uloshengityksellä kurota vasen käsi kohti oikeaa pikkumarvasta sahaten 3 kertaa. Takakäsi nostaa ylös ja kurottaa takaviistoon.
4. Ojenna selkä ja palaa keskelle.
5. Pidä vastakkainen pakara tiukasti lattialla ja kantapäät paikalla ettei lantio kierry.



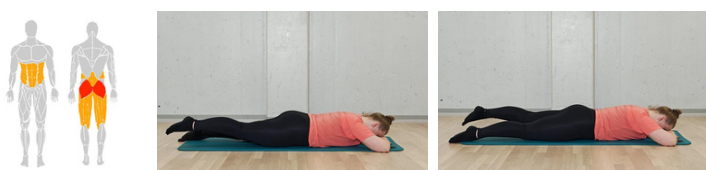
7. Lonkan loitonnus kylkilankussa (kämmen maassa)

1. Asetu sivulankkuun alakäden kämmen tukevasti alustaa vasten. Säilytä tukikäden lavan hallinta koko liikesuorituksen ajan.
2. Uloshengityksellä nosta yläjalkaa lonkkaa loitontaen ja sisäänhengityksellä laske alas.
3. Pidä yläkäsi takaraivolla ja paina takaraivoa kevyesti kämmentä vasten
4. Pidä pakaralla lantio ojennettuna ja paikoillaan niin että liike tulee vain päällimmäisen jalan lonkasta.



8. Rintakehän kierto kylkimakuulla

1. Laita yläjalka koukkuun maton reunalle ja alajalka suoraksi.
2. Sisäänhengityksellä kurota kättä eteen ja kierrä rintakehä auki, kurottaen kättä yläviistoon. Uloshengityksellä palauta takaisin.
3. Mitä suurempi kierto rintakehästä, sen enemmän vaaditaan vatsan tukea.
4. Pidä kiertävän käden kyynärpää hieman pehmeänä ja seuraa katseella kättä.



9. Jalan vuorottainen nosto päinmakuulla

1. Asetu päinmakuulle, kämmenet maahan ja otsa kämmenselkiä vasten.
2. Uloshengityksellä tiivistä alavatsa ja pakarat juuret. Paina häpyluuta mattoon säilyttääksesi lanneselän pitkänä.
3. Aktivoi pakarat ja kurota toinen jalka ylös, työnnä päätä eteenpäin vastavoimana.
4. Sisäänhengityksellä laske jalka matolle ja rentoudu.
5. Hae aktivointi uudelleen ja toista toinen puoli.

Harjoitusohjelma laadittu Sportyplanner -ohjelmalla.

KIITOKSET

Kiitos, että olet pysähtynyt tämän työkirjan äärelle ja antanut aikaa omalle hyvinvoinnillesi.

Toivomme, että työkirjan materiaalit ovat tarjonneet sinulle uusia näkökulmia, käytännönläheisiä vinkkejä sekä pieniä oivalluksia, joita voit hyödyntää niin työssäsi kuin arjessasi.

Opettajan työ on merkityksellistä ja vaikuttaa syvästi niin oppilaisiin, työyhteisöön kuin koko kouluun. Siksi myös sinun hyvinvointisi, jaksamisesi ja palautumisesi ovat tärkeitä – ei vain työsi vuoksi, vaan myös sinun itsesi vuoksi.

Työkirjan tarkoituksena on ollut tukea sinua löytämään keinoja vahvistaa omaa työkykyäsi, edistää mielen ja kehon hyvinvointia sekä lisätä selkeyttä kuormitustekijöiden keskelle. Pienilläkin muutoksilla ja tietoisilla valinnoilla voi olla suuri vaikutus.

Toivomme, että löydät tässä työkirjassa kulkeneista teemoista jotakin, mikä seuraa mukana myös työkirjan sivujen sulkeuduttua – ehkä muistutuksen levon tärkeydestä, pienen keino lisätä vireyttä tai uuden ajatuksen saada lisää liikettä arkeen.

Pidä huolta itsestäsi.



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus

ODL 

DIAK



OULU