



 **JoPe**

Jaksava, osaava ja pystyvä ope

Työkirja
**OPETTAJAN
JOUSTAVA MIELI JA
JAKSAVA KEHO**

 Euroopan unionin
osarahoittama

 Elinvoimakeskus

 ODL

DIAK

 OULU

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

ISBN: 978-952-65690-7-9

Työkirjan sisältö

Työkirjan käyttöohje	4
Stressi	5
Stressi ja liikkuminen	8
Pohdintatehtävä: Liikkumisen viikkosuunnitelma ja harjoitteet.....	10
Tietoisuus ja ajatusten työstö	14
Pohdintatehtävä: Ajatuksista tekoihin.....	16
Harjoitus: Itsemyötätuntoharjoitus.....	17
Keholliset menetelmät stressinhallinnassa	18
Harjoitus: Kehotietoisuus stressinhallinnan tukena.....	20
Harjoitus: Jännitys-rentousharjoitus.....	21
Kiitokset.....	22



TYÖKIRJAN KÄYTTÖOHJE

Työkirjan avulla voit pohtia omia stressinhallintakeinojasi ja saada itsellesi uusia menetelmiä hyvinvointisi tueksi. Työkirjan sisältö on kehitetty oululaisten opettajien kanssa toteutetun Jaksava keho ja joustava mieli -ryhmän pohjalta.

Työkirjan sisältö on jaoteltu kolmeen teemaan ja jokainen teema sisältää osioon virittäytymisen, pohdintatehtävät ja harjoitukset.

Teemat ovat:

1. Stressi ja liikkuminen
2. Tietoisuus ja ajatusten työstö
3. Keholliset menetelmät stressinhallinnassa

Työkirjan sisältö on jaoteltu kolmeen osioon:



Teemaan virittäytyminen



Pohdintatehtävä



Harjoitus



1. STRESSI



Stressi

Stressi on luonnollinen osa elämää ja kehon normaali sopeutumisreaktio. Stressitekijät ovat uhkiksi miellettyjä asioita tai ajatuksia. Tilapäinen stressi voi parantaa toimintakykyä esimerkiksi vaaratilanteissa, jolloin eri aistit tehostuvat sekä tarkkaavaisuus ja suorituskky paranevat.

Stressi voidaan jakaa suoritustressiin ja tunnepohjaiseen stressiin.

- **Suoritusstressi** = esimerkiksi ajallisesti rajattu ja taitoa vaativa työsuoritus (erityisesti työelämässä)
- **Tunnepohjainen stressi** = vaikeissa elämäntilanteissa, kuten vakavan sairastumisen tai avioeron myötä.

Tyypillisimmät syyt stressin taustalla ovat mm. kiire, liialliset vastuut, melu, äkilliset elämänmuutokset ja haasteet ihmissuhteissa.



Stressin fyysiset ja psyykkiset vaikutukset

Mikä tahansa myönteinen tai kielteinen muutos voi vaikuttaa stressaavasti. Se kuinka muutokseen reagoimme, riippuu yksilön stressinsietokyvystä ja siitä, kuinka henkilö kokee erilaiset tilanteet. Myös ihmisen elämän kokonaistilanne vaikuttaa stressikokemukseen.

Stressiä koetaan silloin, kun ihmiseen kohdistuu paljon vaatimuksia ja paineita, jotka ylittävät omat voimavarat ja palautumisen. Stressi voi oireilla niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Kaikki stressi ei ole haitallista, mutta krooninen ja kasautuva stressi voi kuormittaa kehoa ja mieltä, sekä altistaa sairauksille.

Stressin aiheuttamat oireet:

- stressihormonin kuten kortisolin erittyminen
- sykkeen ja verenpaineen nousu
- ruuansulatuselimistön ongelmat
- immuunijärjestelmän häiriintyminen
- hengityksen pinnallisuus, lihasjännitys, päänsärky, alaselkäkipu
- unettomuus, hermostuneisuus ja ärtyneisyys
- muistin ja keskittymisen heikentyminen.





Stressinhallintakeinot:

- tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen sekä stressaavan asian kohtaaminen
- sosiaalinen tuki ja huolien jakaminen
- liikunta ja kehon aktivointi
- hengitysharjoitukset ja rentoutustekniikat
- ajattelun ja asenteiden muokkaaminen
- palautumisen lisääminen
- luonto, musiikki, lepo ja luova tekeminen.



Tunnista omat stressitekijät

- ✓ Mitkä ovat stressiä ylläpitävät tekijät työssäsi?
- ✓ Mitä ovat ajankohtaiset stressitekijät yksityiselämässäsi?
- ✓ Mitä stressitekijöitä elämässäsi voit omasta mielestäsi muuttaa?
- ✓ Mitä stressitekijöitä et pysty poistamaan tai muuttamaan?



2. STRESSI JA LIIKKUMINEN



Liikkuminen ja stressi

Hyvinvointia lisäävät välittäjäaineet

- Liikunta lisää dopamiinin, serotoniinin ja noradrenaliinin määrää, mikä parantaa mielialaa ja tuo mielihyvää.

Sopiva kuormitus

- Kohtuullisen tehoinen ja myönteisiä kokemuksia tuottava liikkuminen lievittää stressiä tehokkaimmin.

Monipuolisuus on tärkeää

- Kehoa ei ole tarkoitettu liikkumaan pelkästään korkeilla sykkeillä vaan rauhallinen ja palauttava liikunta on yhtä tärkeää.

Huomioi kokonaiskuormitus

- Stressaavassa elämäntilanteessa liikunnan määrä ja laatu kannattaa sovittaa kokonaiskuormitukseen.



Liikkuminen stressinhallintakeinoja

Vaikutus stressihormoneihin

- Liikkuminen on hyvä stressinhallintakeino, sillä liikkuminen vähentää stressihormonien, kuten kortisolin eritystä.

Kunto ja stressinsietokyky

- Riittävän hyvä fyysinen kunto parantaa stressinsietokykyä.

Luonto ja monipuolisuus tukevat palautumista

- Liikkuminen luontoympäristössä vahvistaa stressinhallintaa sekä palauttaa kehoa ja mieltä.



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti

Kuva: UKK-instituutin liikkumisen suositus aikuisille.



Pohdittavaksi

- ✓ Laadi itsellesi liikkumisen viikkosuunnitelma seuraavalla sivulla olevalle pohjalle.
- ✓ Voit ottaa vinkkejä ja mallia täytetystä pohjasta.
- ✓ Voit kokeilla valmista kuntosaliohjelmia lihaskunnan kehittämiseksi.



Liikkumisen viikkosuunnitelma

	Harjoitus	Kesto	Sisältö
Maanantai	Kehonpainotreeni	30min	Keskivartalo, lapatuki, jalat
Tiistai	Reipas kävely	30-45 min	Ulkoliikunta, peruskestävyys
Keskiviikko	Jooga / liikkuvuusharjoitus	30min	Niskan, rintarangan, selän liikkuvuus
Torstai	Kuminauhaharjoittelu	30min	Yläselkä, olkapäät, pakarot
Perjantai	Venyttely+rentoutusharjoitus	20min	Palautuminen, kehonhuolto, stressinpurku
Lauantai	Kevyt hölkkä / uinti	30min	Aerobinen kestävyys, mielihyvä
Sunnuntai	Luontokävely	45-60 min	Rentottava palautuminen ja mielen hyvinvointi

Viikkotavoitteet:

- kestävyysliikuntaa vähintään 150 minuuttia viikossa (kävely, uinti, hölkkä)
- lihaskuntoharjoittelua 2 kertaa viikossa
- liikkuvuus ja kehonhuolto 3-4 kertaa viikossa (sis. päivittäiset tauot)
- päivittäinen palautuminen ja stressinhallinta (lyhyet hengitys- ja rentoutusharjoitukset, mikrotaut työpäivän aikana).



Opettajalle räätälöityjä vinkkejä

- Tauoilla: Tee hartoiden pyöryksiä, rintakehän avauksia ja lapojen aktivointiharjoitteita.
- Työpäivän jälkeen: Kevyt ulkoilu toimii tehokkaana palauttajana.
- Seisten työskenteleville: Vältä staattista seisomista – vaihtelee asentoa, käytä jalkatukea tai työtuolia.
- Istuen työskenteleville: Nouse ylös vähintään 1-2 kertaa tunnissa.
- Hyödynnä toiminnallisia opetusmenetelmiä lisäämään aktiivisuutta myös oppilaiden päivään.





Liikkumisen viikkosuunnitelma

	Harjoitus	Kesto	Sisältö
Maanantai			
Tiistai			
Keskiviikko			
Torstai			
Perjantai			
Lauantai			
Sunnuntai			

Viikotavoitteet:

- kestävyysliikuntaa vähintään 150 minuuttia viikossa (kävely, uinti, hölkkä)
- lihaskuntoharjoittelua 2 kertaa viikossa
- liikkuvuus ja kehonhuolto 3–4 kertaa viikossa (sis. päivittäiset tauot)
- päivittäinen palautuminen ja stressinhallinta (lyhyet hengitysharjoitukset, meditaatio, mikrotautot työpäivän aikana).



Opettajalle räätälöityjä vinkkejä

- Tauoilla: Tee hartioiden pyöryksiä, rintakehän avauksia ja lapojen aktivointiharjoitteita.
- Työpäivän jälkeen: Kevyt ulkoilu toimii tehokkaana palauttajana.
- Seisten työskenteleville: Vältä staattista seisomista – vaihtelee asentoa, käytä jalkatukea tai työtuolia.
- Istuen työskenteleville: Nouse ylös vähintään 1–2 kertaa tunnissa.
- Hyödynnä toiminnallisia opetusmenetelmiä lisäämään aktiivisuutta myös oppilaiden päivään.





Aloittelijan kuntosaliohjelma

Lämmittely: esim. soutu, juoksu, crosstrainer tai pyöräily 10 min, jonka jälkeen voi tehdä itselle tuttuja liikkuvuusharjoitteita.

1. Jalkaprässi painopakalaitteessa

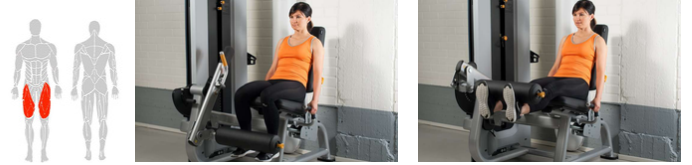
Sarjat: 2-3, toistot 12-15, palautus: 30 sek



1. Istu pehmusteelle, nojaa selkä kiinni selkänojaan ja aseta jalkapohjat levylle, jalkaterät hieman ulospäin. Laita painopakkaan sopiva vastus. Siirrä kelkkaa mahdollisimman lähelle jalkatukea, jotta saat liikeradasta mahdollisimman suuren. Alaselkä ei kuitenkaan saa pyöristyä. Hengitä sisään.
2. Ojenna jalat suoriksi, mutta pidä jännitys reisissä myös ojennusvaiheen lopussa. Hengitä ylöstyönnon aikana ulos.
3. Päästä jalat rauhallisesti koukistumaan ja hengitä sisään. Älä päästä vastusta laskemaan kiinni painopakkaan, vaan säilytä tuntuma lihaksissasi myös alaslaskun lopussa.

2. Polven ojennus koneessa

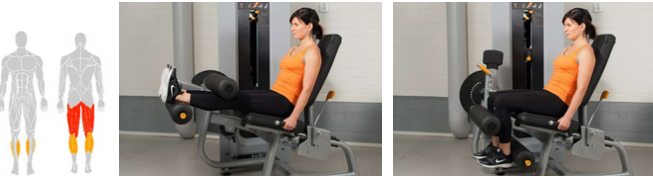
Sarjat: 2-3, toistot 12-15, palautus: 30 sek



1. Istu ojennuspenkille ja säädä penkin selkänoja niin, että polvitaive on pehmusteen reunan kohdalla ja sääripehmuste nilkan yläpuolella.
2. Säädä laitteen liikerata mahdollisimman suureksi, jolloin polvet ovat lähtöasennossa koukistuneina. Aseta painopakkaan haluamasi vastus.
3. Tartu otekahvoihin.
4. Ojenna polvet täysin suoriksi.
5. Laske jalat kontrolloidusti alas. Älä päästä vastusta laskemaan kiinni painopakkaan toistojen välissä.

3. Polven koukistus istuen koneessa

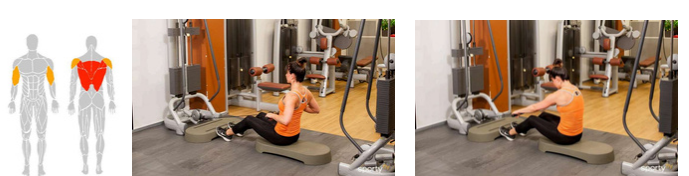
Sarjat: 2-3, toistot 12-15, palautus: 30 sek



1. Istu koukistuspenkille. Säädä penkin selkänoja niin, että säären yläosa on pehmustetta vasten. Säädä laitteen liikerata niin että polvet ovat lähtöasennossa lähes ojentuneet. Aseta painopakkaan haluttu vastus.
2. Tartu kahvoihin, joiden avulla pidät itsesi tukevasti penkissä.
3. Koukista polvet kohti pakaroita mahdollisimman pitkälle.
4. Laske painot kontrolloidusti alas. Älä päästä vastusta kiinni painopakkaan toistojen välissä.

4. Alataljaveto suoralla tangolla

Sarjat: 2-3, toistot 12-15, palautus: 30 sek



1. Tartu myötäotteella tankoon, istu penkille kasvot laitetta kohti ja aseta jalkapohjat tukea vasten tai kantapäät tukevasti lattiaan.
2. Päästä kädet ojentumaan suoriksi ja hartiat eteen niin että tunnet venytyksen yläselän alueella.
3. Vedä hartioita taakse (lapoja yhteen) ja vedä tanko kiinni alavatsaan. Hengitä vedon aikana sisään.
4. Päästä kädet ojentumaan takaisin lähtöasentoon ja hengitä samalla sisään.

Harjoitusohjelma laadittu Sportyplanner -ohjelmalla.



5. Penkkipunnerrus koneessa

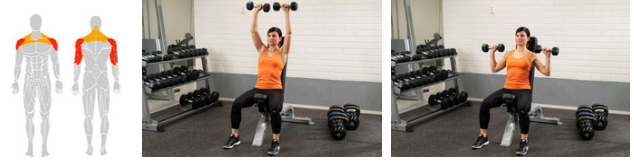
Sarjat: 2-3, toistot 12-15, palautus: 30 sek



1. Säädä penkki korkeudelle, jolloin kämmenet ovat lähtöasennossa noin kainalokuoppien korkeudella. Aseta laitteeseen sopiva vastus.
2. Istu penkille, tartu otekahvoihin ja jännitä keskivartalo tiukaksi. Hengitä sisään.
3. Työnnä kädet suoriksi samalla ulos hengittäen.
4. Päästä kädet hallitusti koukistumaan ja hengitä samalla sisään.
5. Älä päästä vastusta koskemaan painopakkaan toistojen välissä.

6. Pystypunnerrus istuen käsipainoilla

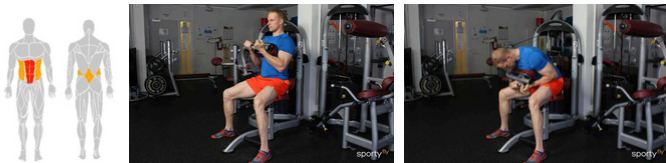
Sarjat: 2-3, toistot 12-15, palautus: 30 sek



1. Tartu käsipainoihin ja tuo painot hartioiden päälle. Nojaa selkätukea vasten.
2. Punnerra painot suorille käsille ja hengitä samalla ulos.
3. Laske painot kontrolloidusti alas sisään hengittäen.

7. Vatsarutistus istuen koneessa

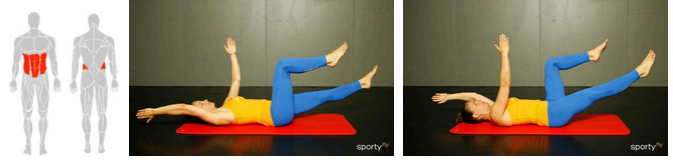
Sarjat: 2-3, toistot 12-15, palautus: 30 sek



1. Istu penkille, säädä laitteeseen sopiva vastus. Säädä selkänöjää riittävän taakse, jotta saat liikeradasta mahdollisimman pitkän.
2. Paina rintakehä pehmustetta vasten, vedä napaa kevyesti sisään ja hengitä sisään.
3. Rutista itsesi alaspäin nikama nikamalta ja hengitä samalla ulos.
4. Taivuta ylävartaloa kontrolloidusti taakse samalla sisään hengittäen.

8. Dead bug ristikkäisten raajojen ojennuksella

Sarjat: 2-3, toistot 10-12, palautus: 30 sek



1. Asetu selinmakuulle, polvet koukkuun 90 asteen kulmaan, ojenna kädet ylös. Hengitä sisään.
2. Vie toinen käsi suorana pään taakse ja ojenna samanaikaisesti ristikkäistä jalkaa suoraksi samalla ulos hengittäen. Alaselkä pysyy koko ajan kiinni lattiassa.
3. Sisäänhengityksellä palauta käsi ja jalka alkuasentoon.
4. Toista liike vastakkaisilla raajoilla.

Harjoitusohjelma laadittu
Sportyplanner -ohjelmalla.



2. TIETOISUUS JA AJATUSTEN TYÖSTÖ



Ajatusten vaikutus stressiin

Stressireaktiot

- Stressireaktiossa mieli arvio, onko tilanne uhkaava tai vaarallinen.
- Stressaantunut mieli luo usein kuviteltuja uhkia.

Mielen hälytysjärjestelmä

- Mielen hälytysjärjestelmä ei osaa erotella sitä, onko uhka todellinen vai kuviteltu. Se reagoi ajatuksiin kuin ne olisivat todellisia uhkia.

Ajatusten tulkinta

- Asiat ja tekemiset eivät itsessään ole stressaavia, vaan stressiä lisää tulkintamme niistä.
- Murehtiminen kohdistuu usein tulevaisuuteen. Mieli yrittää ratkaista tulevaisuuden ongelmia, jotka eivät välttämättä edes toteudu.



Ajatukset ohjaavat käyttäytymistä

- Ajatukset voivat olla stressinhallinnan esteenä.
- Stressaantuneena mieli tuottaa liioittelevia, mustavalkoisia ja selitteleviä ajatuksia, jotka ohjaavat toimintaamme.
- Meillä on taipumus uskoa omia ajatuksiamme ja usein seuraamme mieleemme neuvoja automaattisesti.
- Ajatuksen vaikutusta toimintaamme voi helpottaa eriyttämällä ajatukset siitä, ovatko ne oikeasti totta vai uskomusta.
- Stressinhallinnassa konkreettiset teot ovat vaikuttavampia kuin ajatukset.
- Mieti mitä tapahtuu, jos uskot ajatukseen tai jos et usko?



Pohdittavaksi

Tunnistatko seuraavanlaista, ajatuksen ohjaamaa käyttäytymistä?

Ajatus: "En selviä tästä työmäärästä, minulle kasataan liikaa vastuuta. Olen liian kiltti, enkä saa sanottua asiasta esihenkilölle. Olen niin väsynyt työstä, että en jaksaa lähteä ystävän kanssa lenkille."

Pohdi, miten ajatukset vaikuttavat tunteisiisi ja päätöksiisi. Saavatko ajatuksesi sinut perumaan iltalenkin ystävän kanssa? Jos uskot ajatukseen, jätät lenkin väliin.

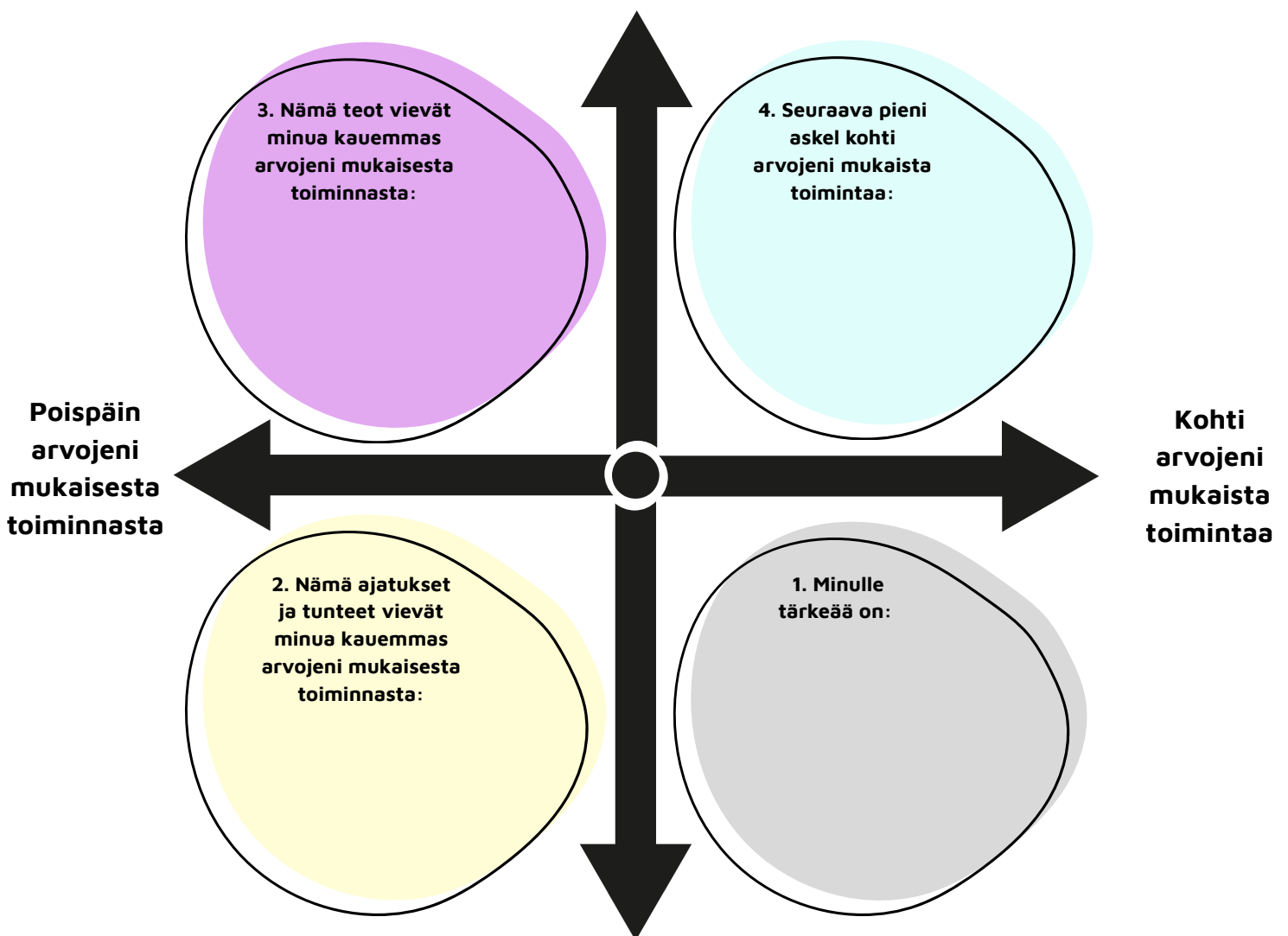
Ajatusten uskominen johtaa käyttäytymiseen, joka ei tue stressinhallintaa.



Ajatuksista tekoihin

Tavoite: Työkalun avulla voi opetella lisäämään arvojen mukaista toimintaa myös silloin, kun kohtaa epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita.

Toteutus: Pohdi ja täytä työkaluun kohdat 1-4. Pyri erottamaan toisistaan käyttäytyminen, joka vie kohti sitä, mikä on sinulle tärkeää ja käyttäytyminen, joka vie sinua siitä pois päin. Pyri tunnistamaan myös ajatukset ja tunteet, jotka ohjaavat toimintaasi.



Harjoitus mukailtu: Arto Pietikäinen, 2023. Joustava mieli.



Itsemyötätuntoharjoitus

Tavoite: Itsemyötätuntoharjoituksen tavoitteena on auttaa suhtaututumaan itseensä myötätuntoisemmin, ja ottaa hetki taukoa työn tai arjen velvollisuuksista.

Toteutus: Istu mukavasti ja sulje silmäsi tai keskitä katseesi johonkin pisteeseen. Huomaa, mitä ajattelet ja miltä kehossasi tuntuu. Anna tuntemustesi olla, sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Voit nimetä tuntemuksesi, kuten "huomaan jännitystä" tai "huomaan paineen tunnetta rinnassa". Muista, että kaikki tunteet ovat inhimillisiä ja sallittuja.

Hengitä syvään muutaman kerran ja anna selkärangan pidentyä. Voit pyöräyttää hartioita taakse ja avata rintakehää. Hymyile kevyesti, ajatellen jotain miellyttävää. Laita kädet rintakehälle ja kuvittele, että ne välittävät lämpöä ja ystävällisyyttä kehoosi.

Anna käsien laskeutua syliin, avaa silmät ja katsele ympärillesi. Mieti, mihin haluat keskittyä seuraavaksi. Kiitä itseäsi tästä hetkestä, jonka otit hyvinvointisi edistämiseksi.





3. KEHOLLISET MENETELMÄT STRESSINHALLINNASSA



Kehotietoisuus

Kehotietoisuus tarkoittaa kykyä havainnoida ja ymmärtää omia kehollisia tuntemuksia, liikkeitä ja reaktioita. Kehotietoisuus ei ole vain stressinhallinnan työkalu, vaan myös keino lisätä kykyä palautua ja sopeutua muutoksiin.

Itsetuntemuksen syventäminen

- Kehotietoisuus auttaa tunnistamaan omat tarpeet ja rajat, mikä lisää sisäistä tyytyväisyyttä.

Vireystilan säätely

- Kun opimme tunnistamaan jännityksen, hengityksen rytmin tai sydämen sykkeen muutokset, voimme vaikuttaa niihin esimerkiksi hengitysharjoituksilla tai liikkeellä.

Ylireagoinnin vähentäminen

- Tunnistamalla kehollisia jännitteitä ajoissa, voi oppia valitsemaan toisenlaisia toimintatapoja.



Rentoutuminen stressinhallintakeinona

- Stressi nostaa kehon vireystilaa, jonka palauttamiseksi kehon rauhoittaminen ja rentoutuminen ovat tärkeitä.
- Rentoutuminen on taito, jota voi harjoitella esimerkiksi syvähengityksellä tai lihasrentoutuksella.
- Keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa, kehon liikkeellä ja rauhoittamisella voi rauhoittaa levotonta mieltä.
- Mielen ja kehon jännitteiden poistamisen tapoja on monia, kuten rentoutusharjoitukset, liikkuminen, venyttely, luonto ja musiikki.
- Kehon liikkuvuus ja virkeys heijastuvat myös mieleen sen toiminnan virkeytenä.



Pohdittavaksi

- ✓ Mitä kehollisia merkkejä huomaat itsessäsi kun stressi lisääntyy?
- ✓ Millaiset hetket tai harjoitukset saavat olosi tuntumaan rauhalliselta?
- ✓ Miten voisit saada lisää palautumisen hetkiä arkeesi?



Kehotietoisuus stressinhallinnan tukena

1. Huomaa kehon viestit

- Stressi voi näkyä kehossa usein ennen kuin tiedostamme sitä.
- Stressi voi tuntua esimerkiksi puristuksena leukaperissä tai jännityksenä hartioissa.
- Laita silmät kiinni ja pysähdy hetkeksi tunnistamaan kehon viestejä. Huomaatko kehossa kireyksiä vai tuntuuko lihakset rennoilta?

2. Tarkkaile hengitystä

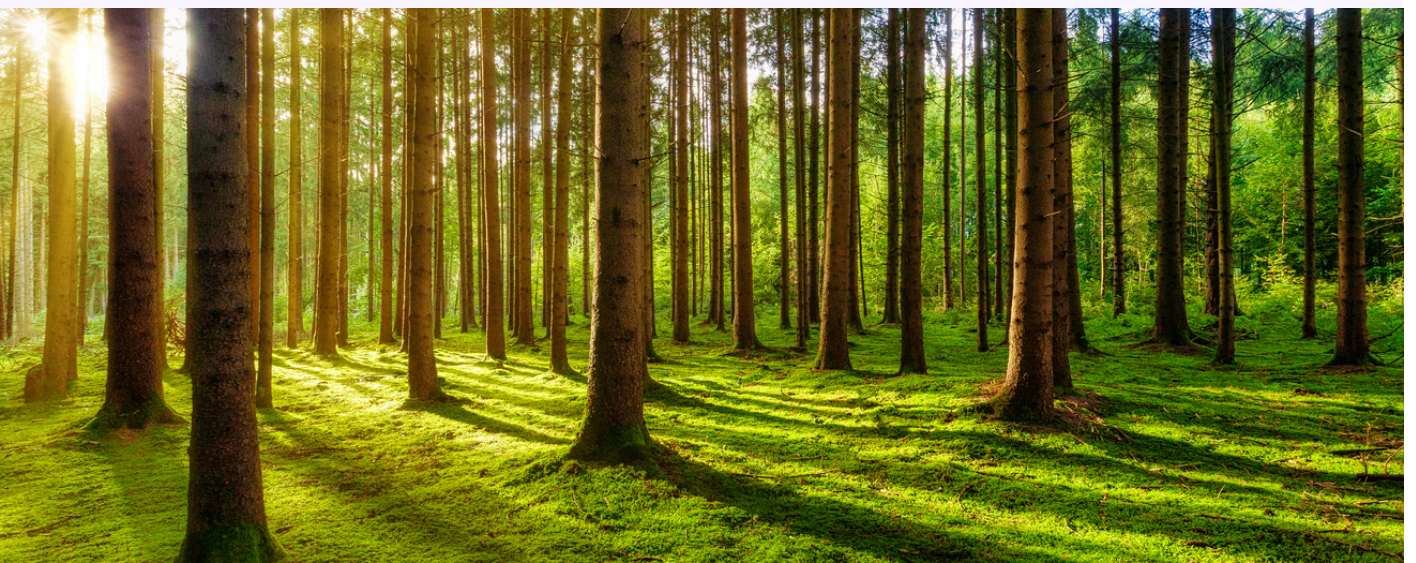
- Stressaantuneen hengitys on usein tiheää.
- Hengitys on tehokas työkalu palauttamaan hermostoa.
- Kokeile hengitellä kahden minuutin ajan rauhallisesti.

3. Liike ja tietoinen läsnäolo

- Valitse rauhallinen liike, kuten venyttely tai hidas kävely.
- Kiinnitä huomio siihen, miltä liike tuntuu kehossa.
- Huomaa hengityksen rytmi ja kehon paino eri asennoissa.

4. Luonnon aistiminen

- Mene ulos ja pysähdy hetkeksi, voit myös sulkea silmäsi.
- Kuuntele luonnon ääniä ja tunnista, mitä eri ääniä kuulet.
- Tunnustele hetki, miltä maa tuntuu jalkojen alla tai miltä tuuli tuntuu ihollasi.





Jännitys-rentousharjoitus

Tavoite: Lihasten jännitysrentous -harjoituksen tavoitteena on opetella rentouttamaan lihakset ja laskemaan vireystilaa.

Toteutus: Sulje silmäsi ja hengitä nenän kautta muutaman kerran syvään. Vie huomio kämmeniisi ja sormiisi. Jännitä kädet tiukasti nyrkkiin ja pidä jännitys kolmen sekunnin ajan. Lopuksi rentouta kädet ja anna sormien avautua luonnolliseen asentoon.

Vie huomio seuraavaksi hartioihin. Jännitä hartioita nostamalla ne kohti korvia. Pidä jännitys kolmen sekunnin ajan. Laske uloshengityksellä hartiat alas ja rentouta ne.

Vie lopuksi huomio kasvojesi lihaksiin. Jännitä kaikki lihakset painamalla silmäsi tiukasti kiinni ja kurtistamalla kulmat. Pidä jännitys kolmen sekunnin ajan. Rentouta kasvosi uloshengityksen aikana.

Hengittele vielä lopuksi muutaman kerran syvään ja aisti koko kehon rentouden tunne. Avaa silmäsi ja palaa tähän hetkeen.



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 työyhteisön hyvinvoinnin tukemiseen.

Pidä huolta itsestäsi.



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



DIAK



OULU