

Työkuntaa työpajoille -hanke

LIIKUNNALLISUUTTA
OSAksi
TYÖPAJATOIMINTAA
HYVÄT KÄYTÄNTEET



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



**LIKKUVA
AIKUINEN**





OPETUS-JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



SILTA
VALMENNUS



VALO

valmennus
yhdistys



Parik



Sisällysluettelo



TYÖKUNTOA TYÖPAJOILLE-
HANKKEESSA VAHVISTETTIIN
TYÖPAJA-ASIAKKAIDEN
TOIMINTAKYKYÄ JA LIKUNNALLISTA
ELÄMÄNTAPAA SEKÄ LISÄTTIIN
TYÖPAJOJEN HENKILÖSTÖN
LIKUNTANEUVONNAN OSAAMISTA.
HANKKEEN KOHDERYHMÄÄN
KUULUIVAT SEKÄ TYÖPAJOJEN
ASIAKKAAT ETTÄ OHJAAJAT.

Lisäksi kehitettiin
työpajaympäristöön
soveltuvia fyysisen
toimintakyvyn
arviointimenetelmiä
sekä työkuntoa
edistävä
toimintamalli, jota
voidaan hyödyntää
valtakunnallisesti..

Hanke järjesti yhdessä asiakkaiden
kanssa suunniteltuja lajikokeiluja sekä
matalan kynnyksen liikuntaa pajaympä-
ristössä.

Henkilöstölle järjestettiin koulutuksia
liikuntaneuvonnan menetelmistä.

Hanke
toteutettiin
ajalla 1.1.2020 –
31.12.2021.

HANKETTA KOORDINOI SILTA-
VALMENNUSYHDISTYS RY.
OSATOTEUTTAJINA OLIVAT VALO-
VALMENNUSYHDISTYS RY SEKÄ
PARIK-SÄÄTIÖ.

Esipuhe..... 1-2

Puisto..... 3-16

Mölkky..... 5-6

Kroketti..... 7-8

Petanque..... 9-10

Yatzy..... 11-12

Jooga..... 13-14

Keppijumppa..... 15-16

Lajikokeilu..... 17-28

Rantalentopallo..... 19-20

Frisbeegolf..... 21-22

Pelikassi Malike..... 23-24

Sulkapallo..... 25-26

Keilaus..... 27-28

Jousiammunta..... 29-30

Metsässä..... 31-32

Luontoretkeily..... 33-34

Luonnonvaikutus kehoon ja mieleen..... 35-36

Luonnossa retkellä ja aktiviteetit..... 37-38

Geokätköily..... 39-40

Kehonhuolto..... 41-44

Hyötyliikunta..... 45-46

Lukuvinkkejä..... 47

Kiitokset.....48

Esipuhe

Liikkumaton elämäntapa lisää monia kansansairauksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia ja kustannuksia, heikentää työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä sekä on yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin.

Työpajojen palvelut on suunnattu heikossa koulutus- ja työmarkkina-asemassa oleville henkilöille, joista huomattavan moni on fyysisesti huonossa kunnossa. Työkuntoa työpajoille -hanke syntyi havainnosta, että liikuntaan ja terveellisiin elämäntapoihin ohjaamista käytetään melko hajanaisesti työpajakentällä tehtävässä kuntoutustyössä, vaikka liikunnan lisäämisellä on tutkitusti yhteys työkykyyn ja tätä kautta työllistymiseen (esim. Hult 2019). Hankkeen tavoitteena oli vahvistaa ensisijaisesti hanketta toteuttavien työpajaorganisaatioiden (Silta-Valmennusyhdistys, Parik-säätiö ja Valo-Valmennusyhdistys) henkilöstön liikuntaneuvonnan osaamista sekä edistää liikunnallista toimintakulttuuria toimialalla myös valtakunnallisesti. Vahvistamalla työpajojen valmentajien ja ohjaajien liikuntaneuvonnan osaamista sekä lisäämällä liikuntaa työpajojen arkeen pyrittiin saamaan aikaan myönteisiä muutoksia työpajojen asiakkaiden liikuntatottumuksissa ja elintavoissa yleisemminkin.

Hanke käynnistyi alun perin v.2019 Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelman rahoituksella. KKI-ohjelman päättyessä vuoden 2019 lopussa, hanke jatkui opetus- ja kulttuuriministeriön Liikkuva aikuinen -ohjelman rahoittamana. Ohjelman yhtenä painopisteenä on rakentaa yhteiskuntaa liikkumista suosivaksi kaikille, olipa elämäntilanne mikä hyvänsä. Työkuntaa työpajoille -hanke pyrki osaltaan vahvistamaan ja luomaan toimintamalleja, joiden myötä haastavammassakin elämäntilanteessa olevat aikuiset saisivat mahdollisuuksia ja intoa liikunnan lisäämiseen osaksi arkeaan.

Kokonaisuudessaan kolmivuotisen hankekauden aikana työpajoilla on ideoitu monenlaisia liikunnallisia aktiviteetteja yhdessä asiakkaiden ja ohjaajien kesken. Erityisesti on painotettu toimintaa, johon kaikki voivat osallistua oman toimintakykynsä mukaan. Tähän kirjaseen on koottu vinkkejä hankkeen aikana erityisen suosion saavuttaneista aktiviteeteista, joita on helppo ottaa käyttöön kaikissa työpajaympäristöissä.

Liikunnallisia hetkiä kaikille!

Mira Roine

kehittämispäällikkö
Silta-Valmennusyhdistys

Puiisto

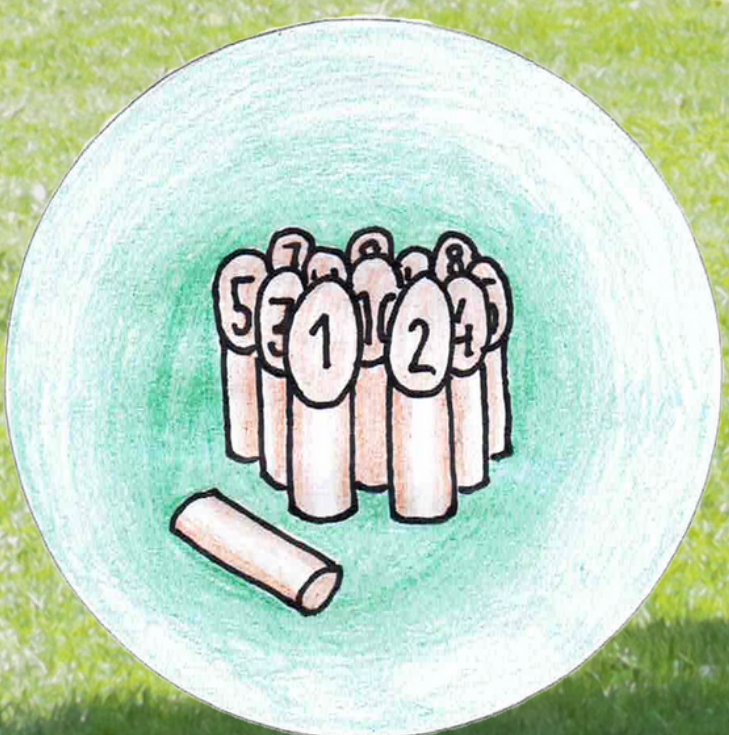


PUUHAA JA
PELEJÄ

A photograph of a man in a dark jacket and a light blue face mask bending over on a paved path in a park. He is holding small white dice in his hands. On the path around him are several more dice and a small purple notebook. In the background, other people are walking on the grassy area under large trees with green leaves. The scene is bright and sunny.

**Kaupungissa
hälisee,
mutta
puistossa
mieli iloitsee.**

MÖLKKY





Numeroidut keilat asetetaan tiiviiseen muodostelmaan.
Heittolinja piirretään 3-4 metrin päähän tästä muodostelmasta.
Pelaajat toimivat vuorotellen pisteiden kirjureina.

Ensimmäinen pelaaja heittää heittokapulan keilamuodostelmaa kohti ja yrittää kaataa keiloja. Heittokapulaa heitetään aina alakautta.

Keilaa ei lasketa kaatuneeksi jos se nojaa toista keilaa tai heittokapulaa vasten. Heiton jälkeen keilat nostetaan takaisin pystyyn siihen paikkaan, mihin ne ovat heiton tuloksenapäätyneet.

Pisteet muodostuvat kaatuneista keiloista sekä niihin kirjoitetuista numeroista. Jos yksi keila kaatuu kirjataan siinä ollut numero pisteiksi, useamman keilan kaatuessa lasketaan niiden määrä pisteiksi.

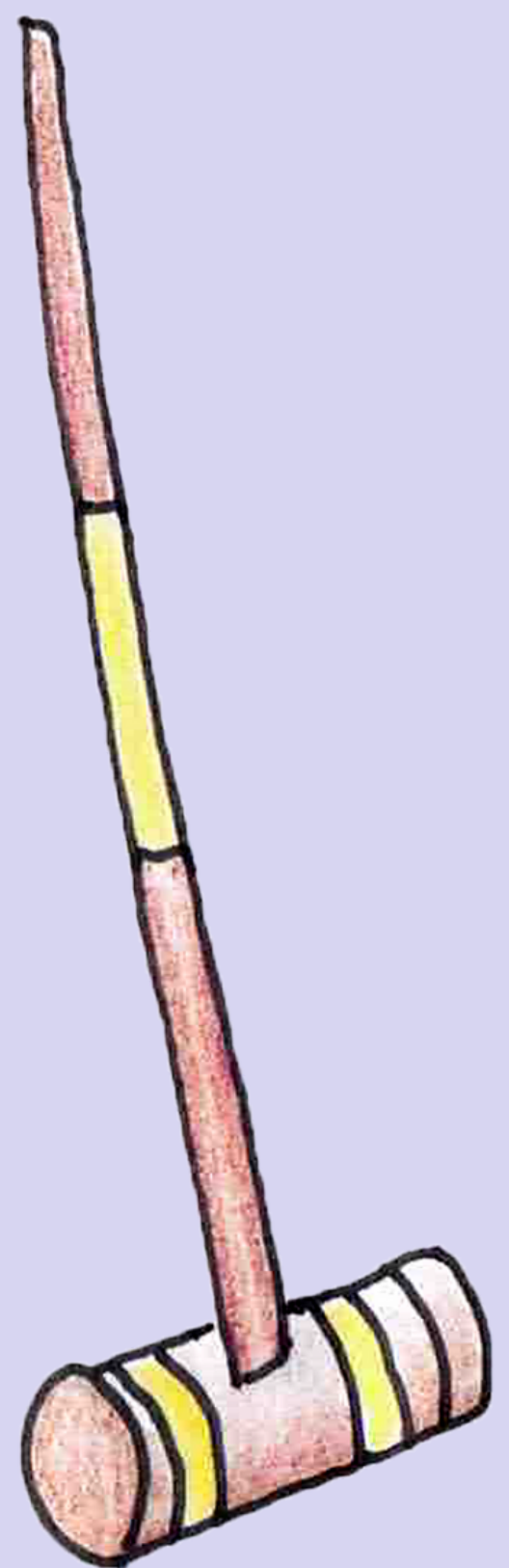
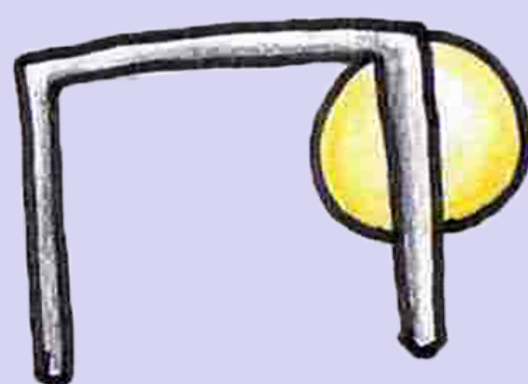
**Mölkky sopii kaikenikäisille ja -
kuntoisille. Mölkkyssä tarvitaan sopivassa
suhteessa sekä taitoa että onnea.**

KROKETTI

Kroketti on seurapeli, jossa pelaajat lyövät vuorotellen mailoilla pallojaan maahan upotettujen porttien läpi.

Krokettia pelataan moninpelinä, yleisimmin neljällä pelaajalla.

Pelin tavoitteena on läpäistä ensimmäisenä radalla olevat portit oikeassa järjestyksessä ja osua sen jälkeen lopetuskeppiin.





Järjestelty viihteeksi on paalut, portit nuo,
mailan päähän alkupaalust' pallot siksi tuo.
Vuorot kiertää sitten kuinka värit paalussa,
kun kroketti on peluussa.

On ens' etappi
siinä alkutappi
ja esteporttiin vaan jälkeen sen!
Kun laukauksen
läpi laittaa uksen,
se tuottaa lyönnin taas uudelleen.

Osumasta toisen palloon seuraa krokeeraus,
ehkä siitä saadaan peliin kunnon shokeeraus:
kenkä pidättämään kuulaa ettei livistä
myös oma pallo rivistä!

Kun ihan nappiin
pelaa, lopun tappiin
esteistä tullaan ja iskullaan,
jos krokeeraukset
sitä ennen saapi,
ken siihen osuu - tän voittaapi.

Vaan liika hoppu
tolppaan ei oo loppu,
mutt' kolmet portit saa suorittaa.



Petanque

Aloitukset:

- 2 joukkuetta, kummassakin 1-3 pelaajaa
- Aloittava joukkue arvotaan, minkä jälkeen aloittaja piirtää aloituskohtaan hiekkaan ympyrän (halkaisija 35-50 cm) ja heittää snadin 6-10 metri päähän ympyrästä.
- Snadin on jätävä vähintään metrin päähän kaikenlaisista esteistä.

Pelin eteneminen:

Joukkueet heittävät kuulansa yrittäen saada sen mahdollisimman lähelle snadia. Kuula saa myös osua snadiin ja jopa siirtää sen eri paikkaan. Heittäjän on seistävä ympyrän sisällä molemmat jalat maassa, kunnes kuula on koskettanut maata. Kuulat saavat osua toisiinsa, joten heittäjä voi myös "kilkata" tai "ampua" vastapuolen kuulan kauemmaksi snadista. Tavoitteena on saada heitettyä kuula lähemmäs snadia kuin vastustaja. Joukkueen vuoro jatkuu niin kauan, että se saa oman kuulansa lähemmäksi snadia kuin vastustaja.

Pelin päättyminen:

Kun toisen joukkueen kaikki kuulat on käytetty, heittää vastustaja jäljellä olevat kuulansa. Pelialueen reunaan osuneet ja ulkopuolelle menneet kuulat ovat "kuolleita" eli pois pelistä. Jos snadi kuolee ja vain toisella joukkueella on kuulia heittämättä, saa kyseinen joukkue yhtä monta pistettä kuin kuulia on jäljellä. Muutoin kierros hylätään.

Kun kaikki kuulat on heitetty, lasketaan pisteet. Pisteet saa se joukkue, jonka kuula on lähimpänä snadia. Joukkue saa niin monta pistettä, kuin heidän kuuliaan on lähimpänä snadia.



YATZY

Yatzy pelissä pelaajien määrä on rajoittamaton.
Jokainen heittää vuorollaan noppia kolme kertaa.

Aluksi on heitettävä kaikkia noppia,
kahdella seuraavalla heittovuorolla saa valita noppien heittomäärän.

Noppia ei myöskään ole pakko heittää kolmea kertaa
omalla vuorolla.

Tulos kirjataan pöytäkirjaan.



**PIHALLAPA PONNISTUS
HEITTO JOSKO ONNISTUS'.
TOIVEET ARPAAN PELAAJILLA KOHDISTUU.**

**KOOKAS NOPPA ONNEN TUO,
VOITTAJALLE PISTEET SUO
- PELIKIERROS AIKA AJOIN ONNISTUU.**

**SÄÄNNÖIN SILLOIN YATZY-PELIN VAAN
ULKOSALLA TUOTA PELATAAN.**

JOOGAA VOI HARJOITTA A MISSÄ VAAN, KOTONA,
KAVERIN LUONA, TÖISSÄ TAI VAIKKA PUISTOILESSA
ISOMASSA PORUKASSA.

*Joogan avulla
voi myös oppia
rentoutumaan ja
meditoimaan.*

RENTOUTTAVIA JOOGA HETKIÄ!

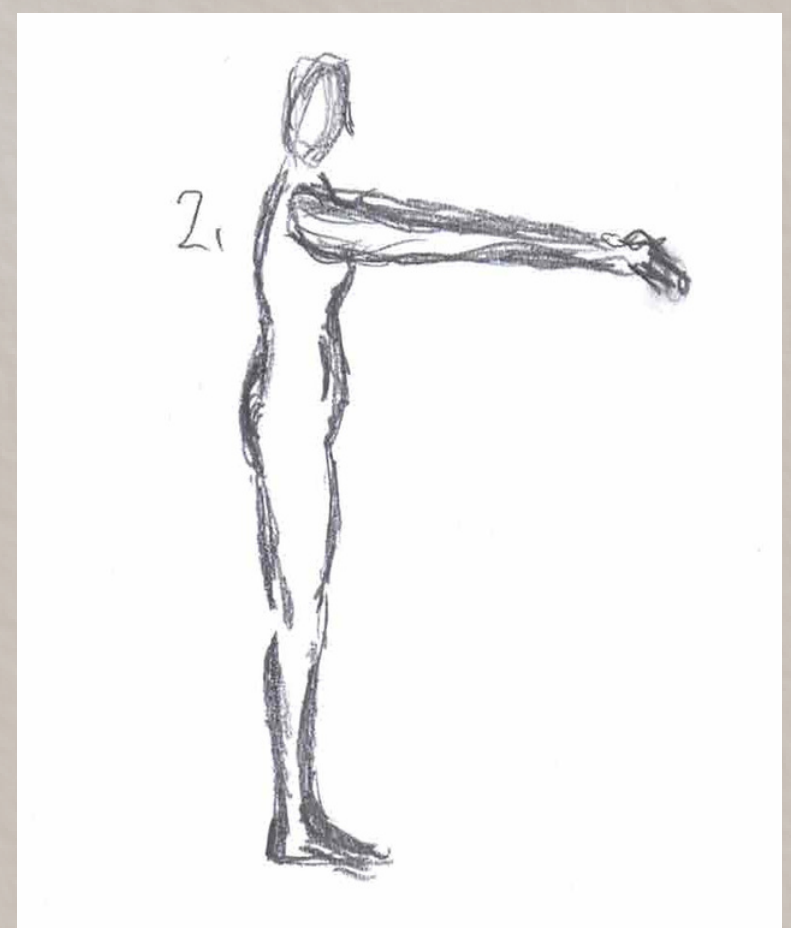
KEPPIJUMPPA

Keppijumpalla voi vaikuttaa mm. selkä- ja rintarangan liikkuvuuteen sekä niska-hartiaseltuun. Keppijumppa mahdollistaa monipuolisen jumpan kaikenikäisille. Se parantaa lihaskuntoa ja joustavuutta sekä harjoittaa tasapainoa. Voit myös parantaa verenkiertoa ja laukaista lihasten jännitystilaa. Pidimme selkämpainotteisen keppijumpan, jossa oli 12 erilaista liikettä.

1. Selän pyöritys ja ojennus.

2. Kepin työntö eteen ja samalla jaloilla askellus sivulle.

3. Kepin vienti rintakehälle ja rintakehän kierto sivulle vuoronperään.



4. Kiertoliike sivulle käsivarret suorina.

5. Käden ojennus ja koukistus marssien, keppi koskettaa polvea.

6. Marssien kepin vientiä polven yli alas sivuille.

7. Keppi pystyssä, ota kepeistä kiinni keskeltä. Kepin vientiä ylös ja jalkojen väliin.



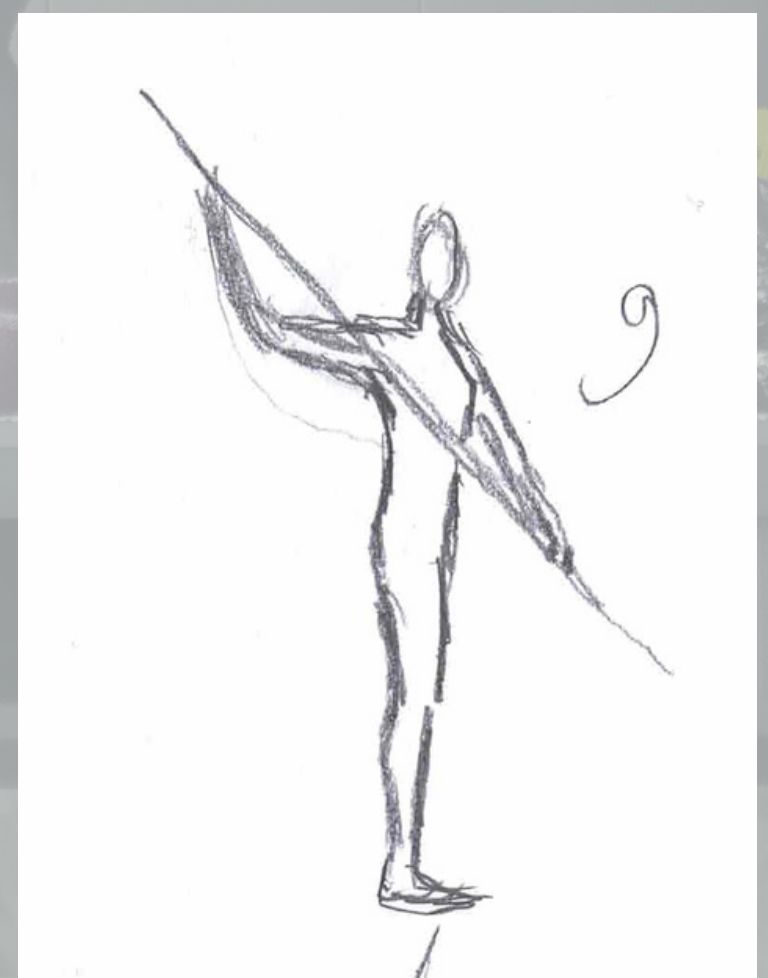
8. Kädet auki sivuille ja yhteen eteen. Kepin siirto kädestä toiseen, jaloilla astutaan sivulle kepin suuntaan.

9. Rintalihasvenytys, kepin siirtoa sivuille yläviistoon.

10. Keppi eteen tueksi, polven nostoa eteen ja jalan ojennusta taakse.

11. Keppiin nojaten varpaille nousua.

12. Keppi tukena askelkyykky tai tavallinen kyykky.



Lisää hyviä keppijumppaohjeita löytyy esimerkiksi
UKK-instituutin sivuilta

LAIKOKKEILUJA

Kokeilua
&
Opettelua



**MONTA ON LAJIA
-JA HARRASTAJIA-
TAIVAAN ALLA:
SOPIVA LÖYTYY
KOKEILEMALLA!**



RANTA- LENTOPALLO

Sääntöjä ja vinkkejä

Säännöt

- Rantalentopalloa eli beach volleytä pelataan hiekkakentällä kaksihenkinä joukkueina.
- Palloon saa koskea verkon ylityksen jälkeen enintään kolme kertaa (torjunta lasketaan yhdeksi kosketukseksi)
- Ensimmäinen ja viimeinen kosketus on oltava kovia kosketuksia (eli sormilyönti tai juju eivät ole sallittuja).
- Pelaajat vaihtavat paikkoja omalla kenttäpuolikkaallaan aina kun syöttövuoro on voitettu vastustajajoukkueelta.
- Erät pelataan 21 pisteeseen ja joukkue vaihtaa kentän puolia seitsemän pelatun pisteen välein.
- Peli pelataan kahdesta erä voitosta ja mahdollinen kolmas erä pelataan 15 pisteeseen (kentän puolia vaihdetaan viiden pisteen välein).

*Biitsi on hyvää
kesäliikuntaa
kavereiden kanssa!
Ottaa vain
piknik eväät messiin
ja lähtee
palloilemaan ja
uimaan rannalle!*

Pelitekniikka

- Syöttö:** Yläkautta syöttäessä pallo heitetään ilmaan ja sitä lyödään pään yläpuolelta avoimella kämmenellä. Alakautta syötössä pallo on syöttäjän etupuolella toisessa kädessä ja toisella kädellä isketään pallo verkoyli.
- Hihalyönti:** Kännenet asetetaan yhteen ja kädet ojennetaan suoriksi eteenpäin. Palloa nostetaan puolikykyasennosta ylöspäin kun se osuu käsivarsiin.
- Sormilyönti:** Kädet ovat kasvojen yläpuolella sormet levitettyinä. Palloa nostetaan pehmeällä kosketuksella ylöspäin. Yhdenkäden pehmeää sormikosketusta kutsutaan jujuksi tai peipiksi.
- Iskulyönti:** Yleisin hyökkäystekniikka, jossa palloa lyödään kovalla avokämmenellä verkonyli.
- Torjunta:** Hyppy verkolla kädet levitettyinä. Tarkoituksena on olla vastapelaajan hyökkäyksen edessä.

Pelitaktiikka

- Aloitussyöttö:** Jokaisen pallon aloitus, joka tapahtuu takarajan takaa ylä- tai alakautta lyöntinä. Syötön suorittaa aina kentän oikeanpuoleinen pelaaja.
- Vastaanotto/nosto:** Pallon tullessa verkon yli pelaaja nostaa pallon toiselle pelaajalle passattavaksi mielellään verkon läheisyyteen. Nostossa käytetään yleisimmin hihalyöntiä.
- Passi:** Toinen kosketus on passi, joka yleisimmin tapahtuu pehmeänä sormilyönti kosketuksena verkon tuntumassa. Pelaaja passaa pallon hyökättäväksi.
- Hyökkäys:** Passattu pallo saatetaan verkon yli kovana kosketuksena eli yleensä lyöden sen vastustajan puolelle.



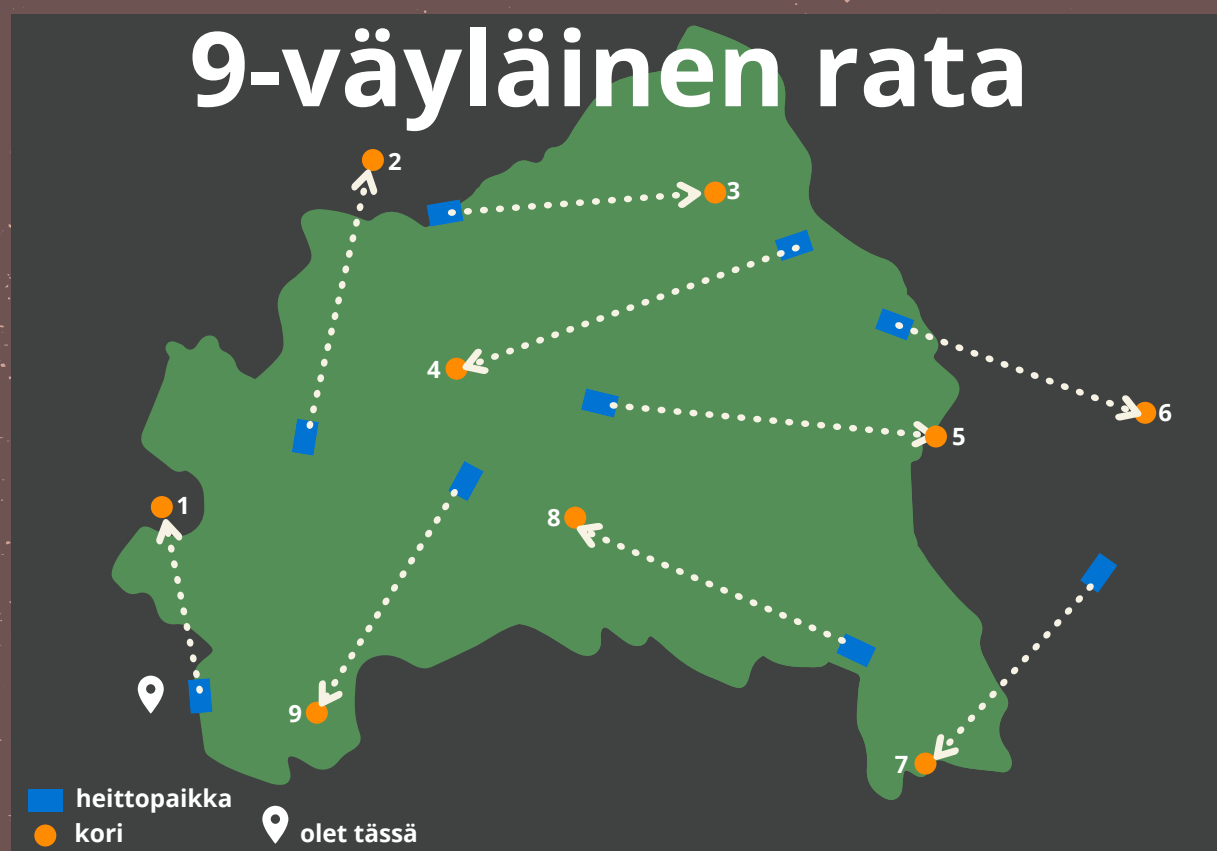
Frisbeegolf

Tavoitteena pelissä on selvittää radasta mahdollisimman vähillä heitoilla. Ensimmäinen heitto suoritetaan avauspaikalta ja sen jälkeen jatketaan seuraavalla heitolla sieltä, mihin ensimmäinen on pysähtynyt. Heittämistä jatketaan kunnes kiekko on saatu koriin. Sitten lasketaan käytetyt heitot ja siirrytään seuraavalle väylälle.



Frisbeegolf-ratoja on eri mittaisia. Normaalisti ne ovat 9- tai 18-väyläisiä. Radasta riippuen sen kiertämiseen voi mennä 0.5-3 tuntia ja siinä tulee kävelyä 1-6km. Frisbeegolf tuo luonnossa liikkumiseen ylimääräisen pelillisen virikkeen.

9-väyläinen rata



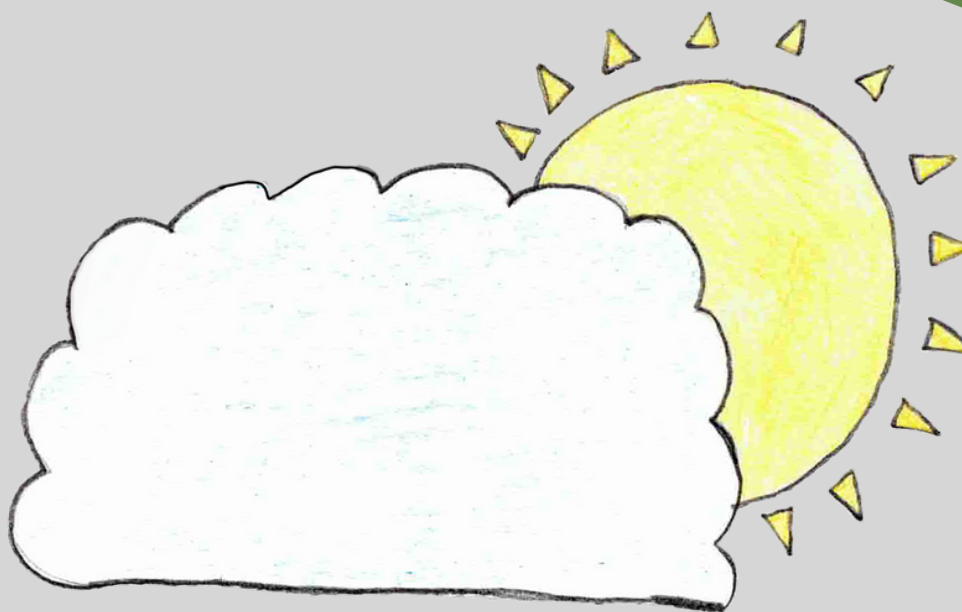
Pelikassi

MALIKE

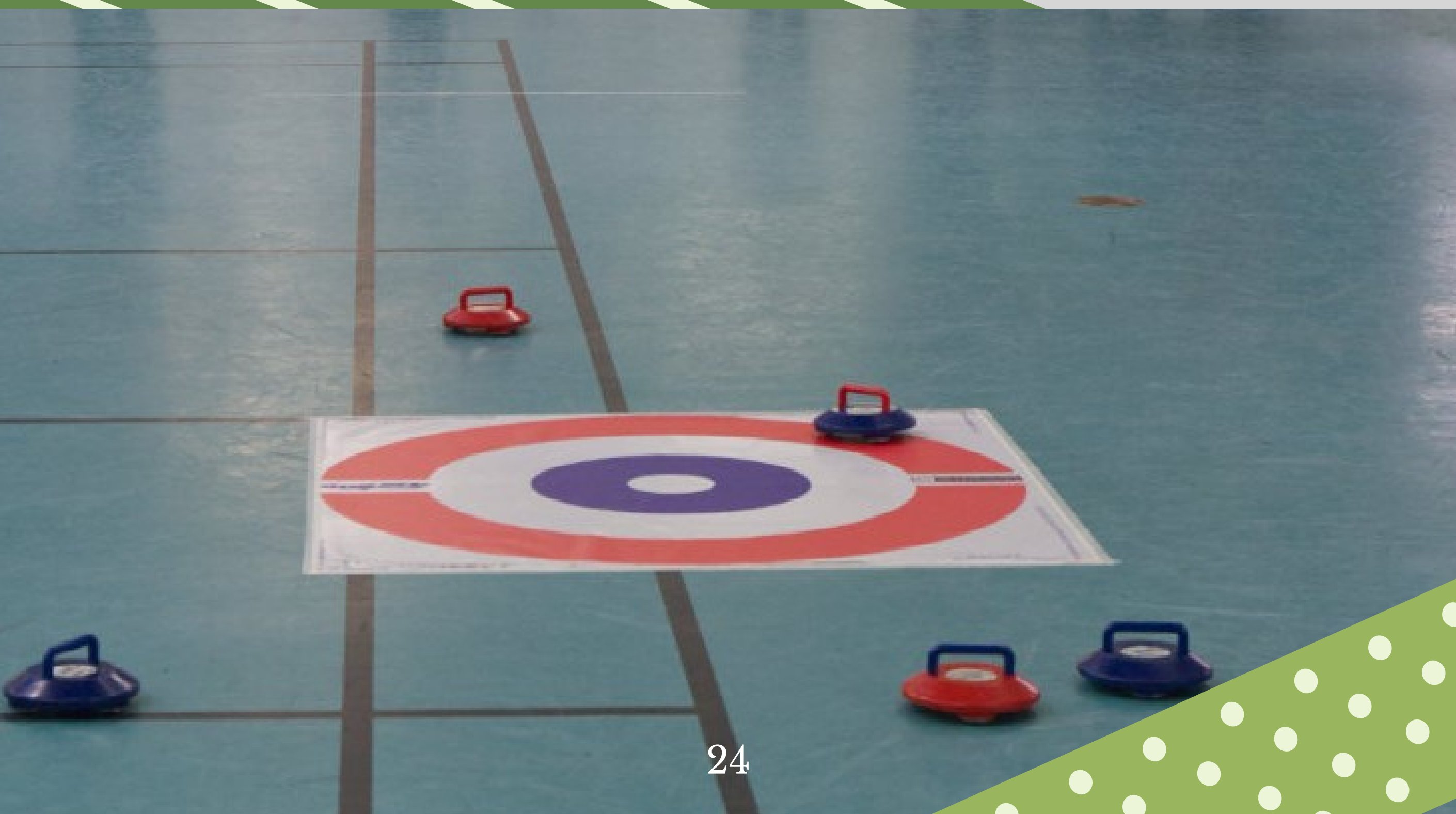
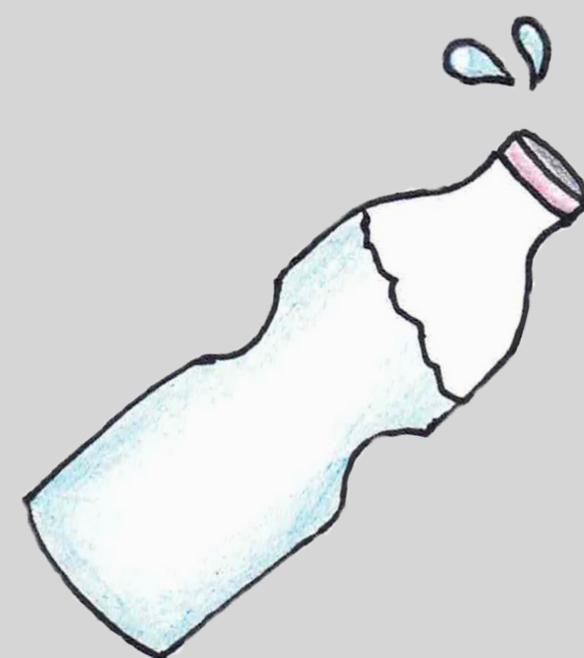
Tukiliiton Malikkeella (=Matkalle, liikkelle, keskelle elämää) toimii vuokrauspalvelu, josta voi vuokrata apuvälineitä sekä erinomaisen pelikassin, jossa on monenmoisia pelejä, joita voivat pelata myös ihmiset joilla on joitakin toimintakyvyn rajoitteita.

Pelikassin sisältö:

- pöytäkeilailu
- pöytäpeli
- tarkkuusboccia
- sisäcurling
- puhallustikka



Pelikassi on mahdollista tilata osoitteesta: varaus.malike.fi ja pelikassin hinta on 20€/vko. Malike toimittaa myös välineitä Matkahuollon rahdin kautta. Pelikassissa on loistavat ohjeet jokaiseen peliin. Pelit eivät vaadi isoakaan tilaa.



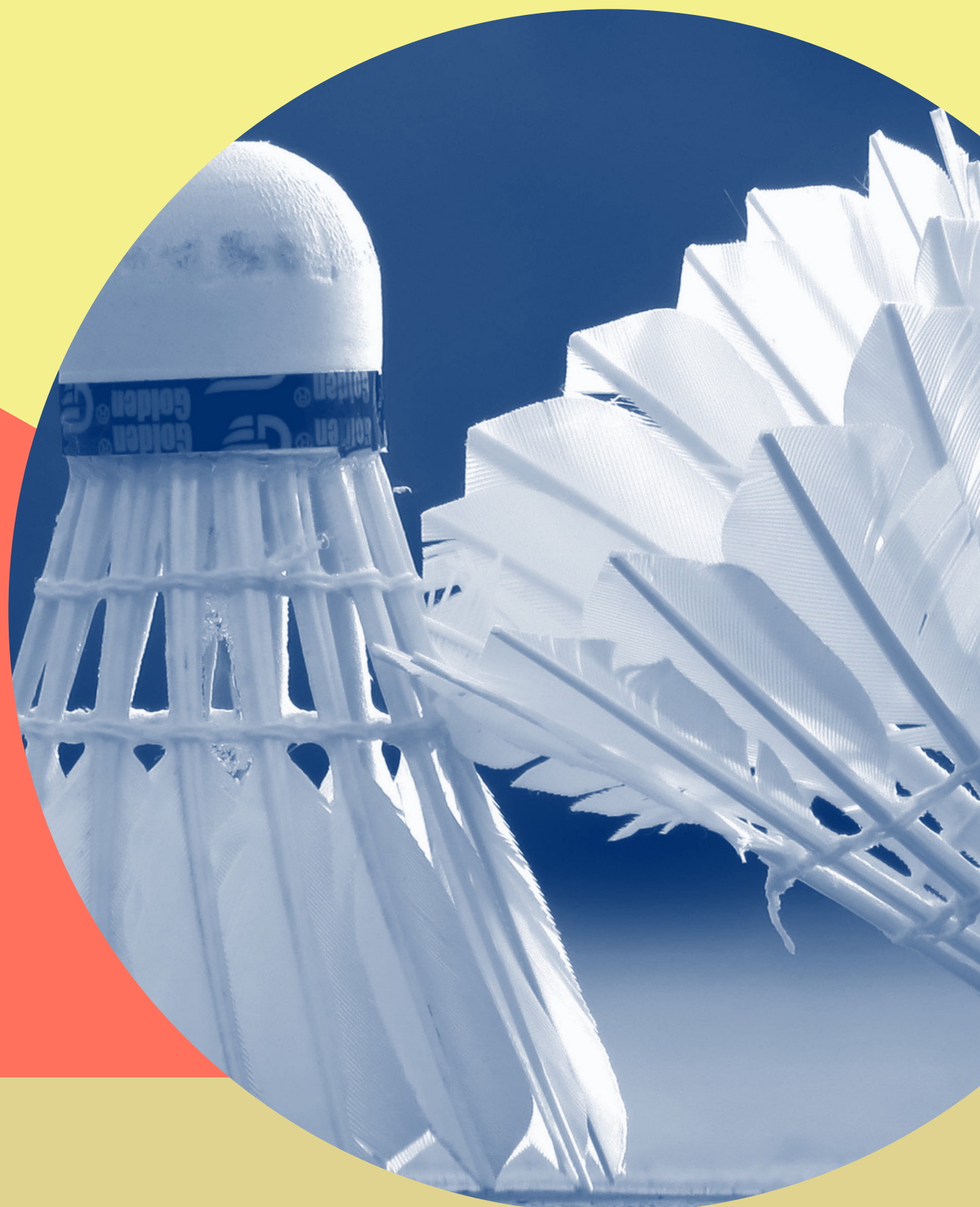
SULKAPALLO

OHJEITA PELAAMISEEN



Sääntöjä ja ohjeita

- PELAAJAT ARPOVAT ALOITTAJAN ESIMERKIKSI LYÖMÄLLÄ PALLON YLÖSPÄIN. PALLON PUDOTTUA LATTIALLE PALLON NUPIN OSOITTAMA PELAAJA SAA VALITA KENTTÄPUOLEN JA ALOITTAJAN.
- PUOLTEN VAIHDOT: ERÄN LOPUTTUA PELAAJAT VAIHTAVAT PUOLIA JA KOLMANNESSA ERÄSSÄ 11 PISTEEN KOHDALLA.
- PALLO SAA OSUA VERKKOON, MUTTA MAILA EI.



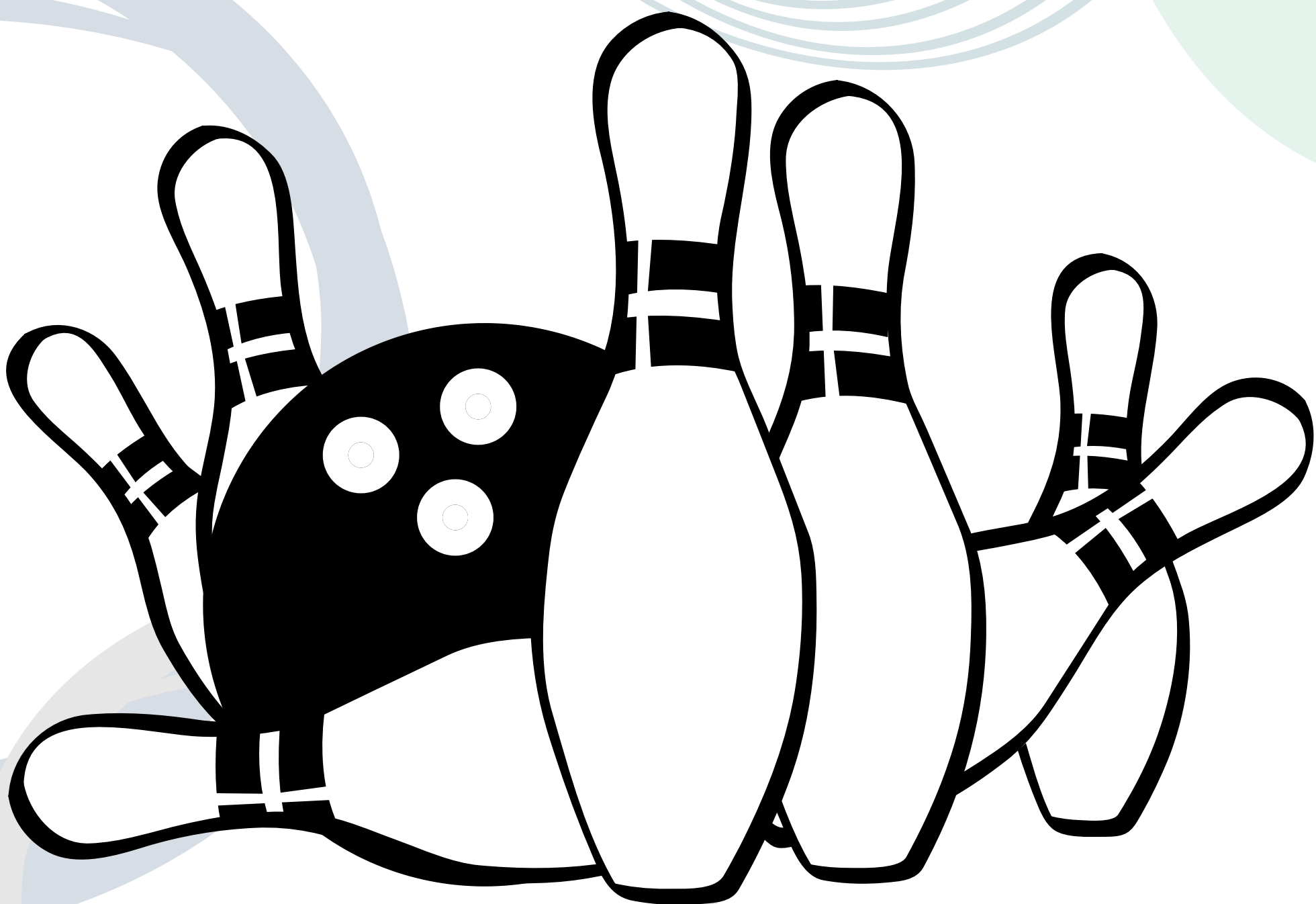
Pistelasku

- PALLON VOITTANUT SAA AINA PISTEEN SIITÄ RIIPPUMATTA, OLIKO HÄN SYÖTTÄJÄ VAI SYÖTÖN VASTAANOTTAJA.
- ERÄ PELATAAN 21 PISTEeseen JA VOITTOON TARVITAAN KAKSI VOITETTUA ERÄÄ.
- ERÄN VOITTANUT ALOITTA A SEURAAVAN ERÄN SYÖTÖT.

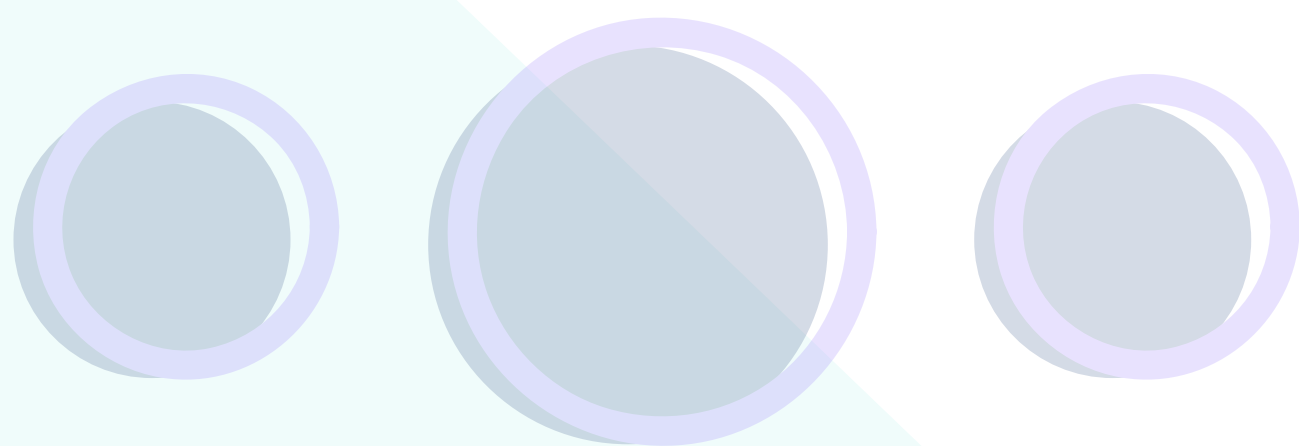
Keilalaus

Taas väellä pajan
oli touhua toiminnallista;
Kas, saimme ajan
nyt keilahallista
-Eikä ollut kallista!

Kun kaatelee keilaa
kovin raskasta palloa viskoin,
jos heitto ei feilaa,
on kymmenen nurinniskoin
-Pallo ei ränniin seilaa!



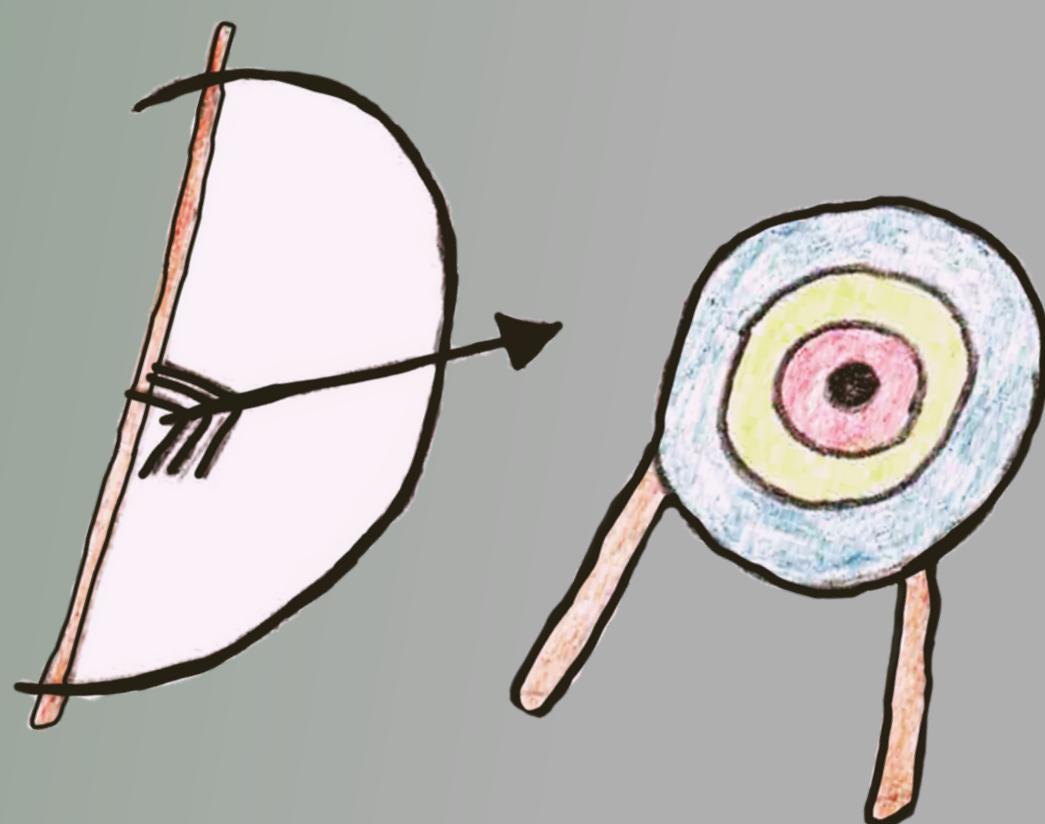
Keilauksessa yritetään kaataa puisia keiloja painavalla pallolla, jota vieritetään rataa pitkin. Jokaisella pelaajalla on kaksi heittoa, joilla on tarkoitus kaataa niin monta keilaa kuin mahdollista. Keilatessa käytetään lajille tarkoitettuja kenkiä, ja pallon paino ja reikien halkaisija määritellään pelaajan koon mukaan. Keilauspaikoilla on myös erilliset taulut, joista näkee heittäjän vuoron ja pisteet.



Keilaus on mainio laji kokemattomallekin viskojalle ja hyvällä porukalla ratamaksut eivät ole kovinkaan kalliita. Virvokkeiden nauttiminen ja ystävien kanssa jutustelu kuuluvat myös rentoon keilaushetkeen.

Jousiammunnassa pyritään jousen ja nuolen avulla osumaan erilaisiin kohteisiin, kuten maalitauluun. Jousi koostuu kaaresta ja jänteestä. Lisäksi on mahdollista käyttää erilaisia lisäosia ja suojarahvarusteita. Esimerkiksi rannesuojalla voidaan ehkäistä nuolesta tulevia hiertymiä.

Ammuttaessa nuoli asetetaan jousessa olevalle nuolihyllylle tai jänteelle. Jousta pitelevä käsi on suorana, ja toisella kädellä venytetään jännettä posken korkeudelle. Nuolen sulista pidellään kiinni peukalolla sekä etu- ja keskisormella. Tähtäämisen jälkeen nuoli ammutaan päästämällä siitä irti.



Monissa kaupungeissa on mahdollista päästä kokeilemaan jousiammuntaa matalalla kynnyksellä erilaisten seurojen välineitä hyödyntäen.



METSÄSSÄ

RAUHAA JA RAITISTA ILMAA



Käpylehmien lypsyn aikaan

-lapsena siis-

Mitä kaikkea kokea sainkaan.

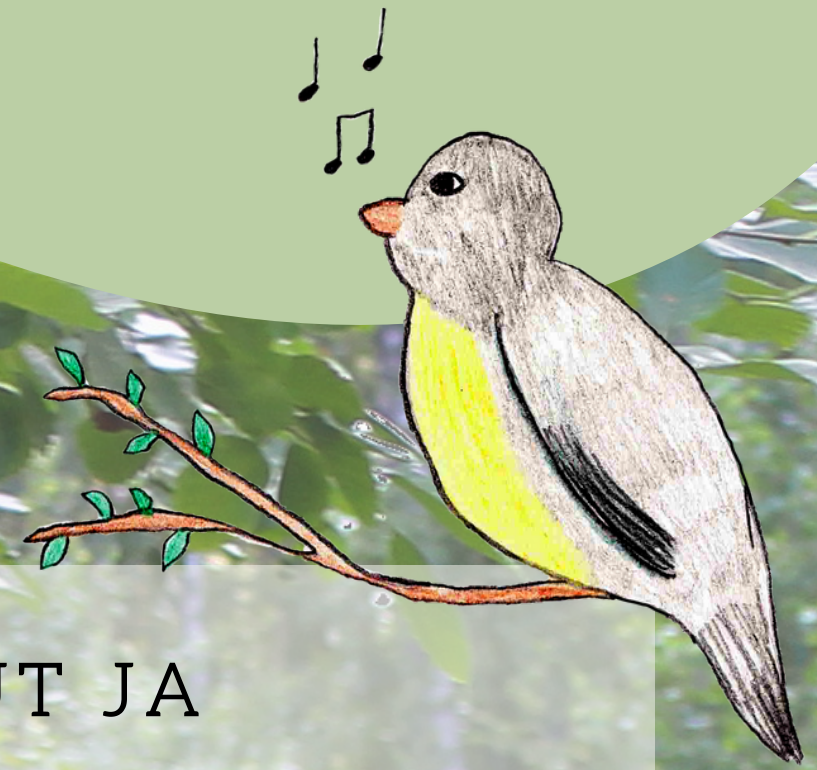
Usein kuuli kun kukkui käki

-yy, kaa, koo, nee, viis-

Kovin harvoin sen vaan näki.


Luontoretkeily

Luonto rauhoittaa mieltä ja poistaa stressiä. Jokaisen meistä on kuitenkin noudatettava samoja sääntöjä, että voimme kaikki jatkossakin nauttia luonnosta sellaisena kuin se on.



LUONNOSSA LIIKKUMISEN KIRJOITETUT JA KIRJOITTAMATTOMAT SÄÄNNÖT

1. ÄLÄ ROSKAA - JOS OLET SEN METSÄÄN KANTANUT, NIIN JAKSAT KANTAA MYÖS LÄHIMPÄÄN ROSKAKORIIN.
2. ÄLÄ TEE AVOTULTA KUIVANA AIKANA EDES NUOTIPAIKALLE.
3. KUNNIOITA MUIDEN RAUHAA. JOTKUT TULEVAT METSÄÄN HILJENTYMÄÄN OMIEN AJATUSTENSA KANSSA.
4. PIDÄ LEMMIKIT KYTKETTYNÄ KAIKKINA AIKOINA.
5. JOS ULKOILET LUONNONSUOJELUALUEELLA, ÄLÄ KERÄÄ KASVEJA MUKAASI. JÄTÄ NE MUIDEN ILOKSI PAIKALLEEN.
6. PIDÄ EKSYMISEN TAI ONNETTOMUUDEN VARALTA MUKANASI TULENTEKOVÄLINEET, VETTÄ, JOTAIN NOPEAA SYÖTÄVÄÄ JA LADATTU MATKAPUHELIN.



*Järven, lammen, joen
omakseni koen
-jakamiehenoikeudella*



Luonnon vaikutus kehoon ja mieleen

Luonnolla on paljon vaikutuksia terveyteen. Näitä ovat muun muassa verenpaineen laskeminen sekä itsetunnon ja elämänlaadun paraneminen.

.....

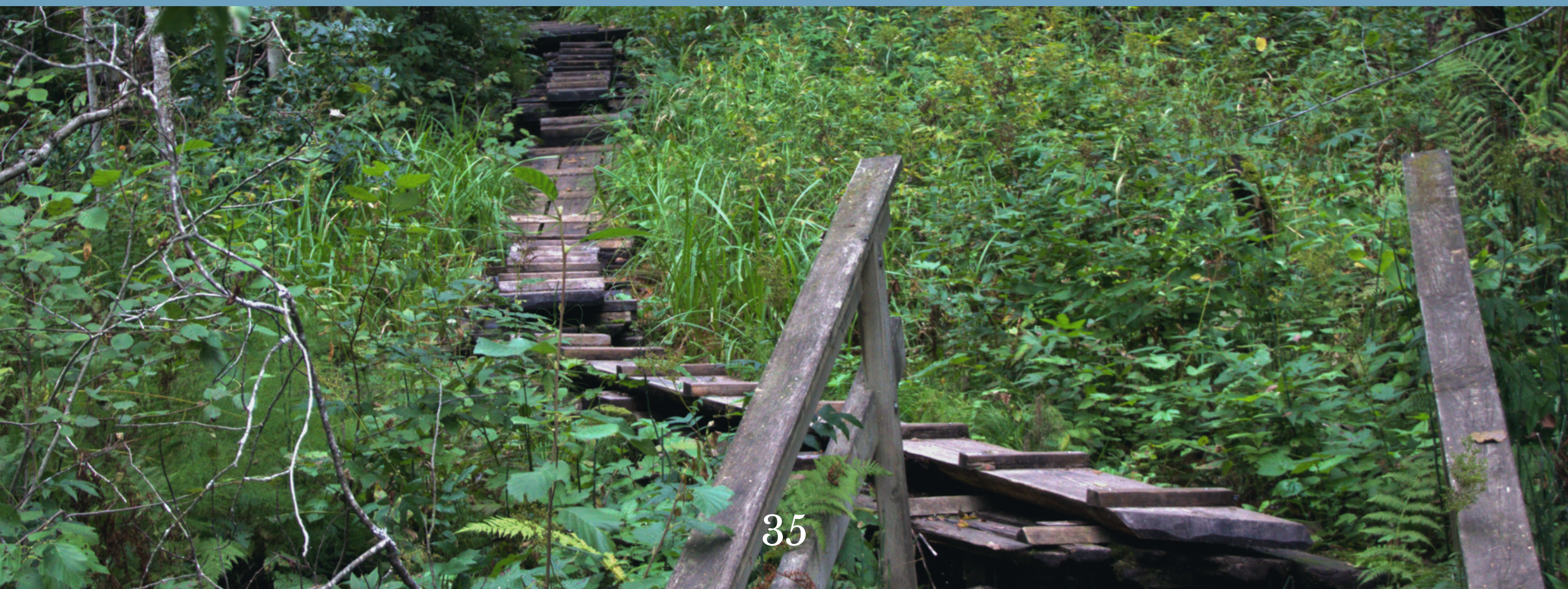
Luonnossa liikkuminen vähentää kielteisiä tunteita ja kirkastaa mieltä. Myös ongelmanratkaisukyky ja keskittymiskyky paranevat.

.....

Luonnossa tulee huomaamatta liikuttua enemmän kuin kaupungissa. Metsässä ilma on puhtaampaa, maasto vaihtelee ja polkuja on useita.

.....

Vuodenajat tuovat oman lisänsä ulkoiluun. Joku voi nauttia kesän lämmöstä kalliolla, toinen lähtee kuvaamaan ruskaa ja kolmas lähtee hiihtämään kauniissa maisemissa.





Luonnossa retkellä ja aktiviteetit



**SUOMEN VUODENAJAT MAHDOLLISTAVAT
MONIPUOLISTA HARRASTAMISTA LUONNOSSA.**

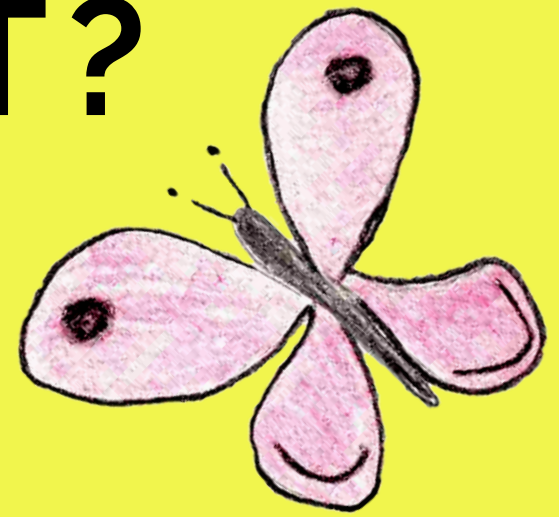
**ERI VUODENAIKOINA ALATI MUUTTUVA LUONTO
TARJOAA HIENOT MAISEMAT PATIKOINTIIN,
VAELLUKSEEN, PYÖRÄILYYN JA VALOKUVAUKSEEN.
TELTTAILU ON MYÖS SUOSITTU HARRASTUS, JA ÖISEEN
AIKAAN VOI IHASTELLA TÄHTITAIVASTA JA KUUTAMOA.**

**TALVELLA HIIHTO, LUISTELU, LUMIKENKÄILY JA
MOOTTORIKELKKAILU OVAT SUOSITTUJA
HARRASTUKSIA. KÄVELYRETKI PERHEEN TAI YSTÄVIEN
KESKEN LÄHEISELLE LAAVULLE NOKIPANNUKAHVEILLE
JA MAKKARAA PAISTAMAAN PIRISTÄVÄT KAIKKIEN
MIELIALAA**

**LUONTO TARJOAA MYÖS KAIKENLAISTA HYVÄÄ
SYÖTÄVÄÄ. MARJAT JA SIENET VAIN ODOTTAVAT
KERÄÄJÄÄNSÄ METSISSÄ. LUPIEN OLLESSA KUNNOSSA
VOI KÄYDÄ KALASTAMASSA JA METSÄSTYSKAUSIEN
AIKAAN PAKASTIMEN VOI TÄYTTÄÄ RIISTALLA.**



**JOS METSÄÄN
HALUAT MENNÄ NYT
TAI KADULLA
HAAHUILET,
KAI KOORDINAATIT
ESITELLYT
SIELL`HYVÄKSI
KÄYTTELET?**



*nykyaikainen
artenetsintä*

GEOKÄTKÖILY

Geokätköilyssä etsitään eri GBS-sijainteihin piilotettuja aarteita. Se on matalan kynnyksen harrastus, jossa ei tarvitse sitoutua mihinkään porukkaan ja GBS-laitteeksi kelpaa älypuhelin. Kätköjä on suosituissa retkeilykohteissa niin metsissä, kuin kaupungeissakin.

Kätköjen sijainteja ja tarkemmat ohjeet löytyy www.geocache.fi/ ja www.geokätköt.fi



**PITUUS KUTEN PITÄÄ,
LEVEYS NIIN JA NÄIN...
KASVOT KOHTI ITÄÄ
JA KÄÄNNÖS OIKEAAN PÄIN!
SIELLÄ, SIELLÄ SE KÄTKÖ ON.**



Kehonhuolto



Kehonhuollossa on kyse kehon käyttämisestä sille tarkoitetulla tavalla. Se voi pitää sisällään hyvin liikkumisen lisäksi myös riittävän laadukkaan nukkumisen ja ruokavalion. Kehonhuolto on sellaista toimintaa, joka ylläpitää kehon toiminnallisuutta ja sitä kautta ihmisen hyvinvointia.

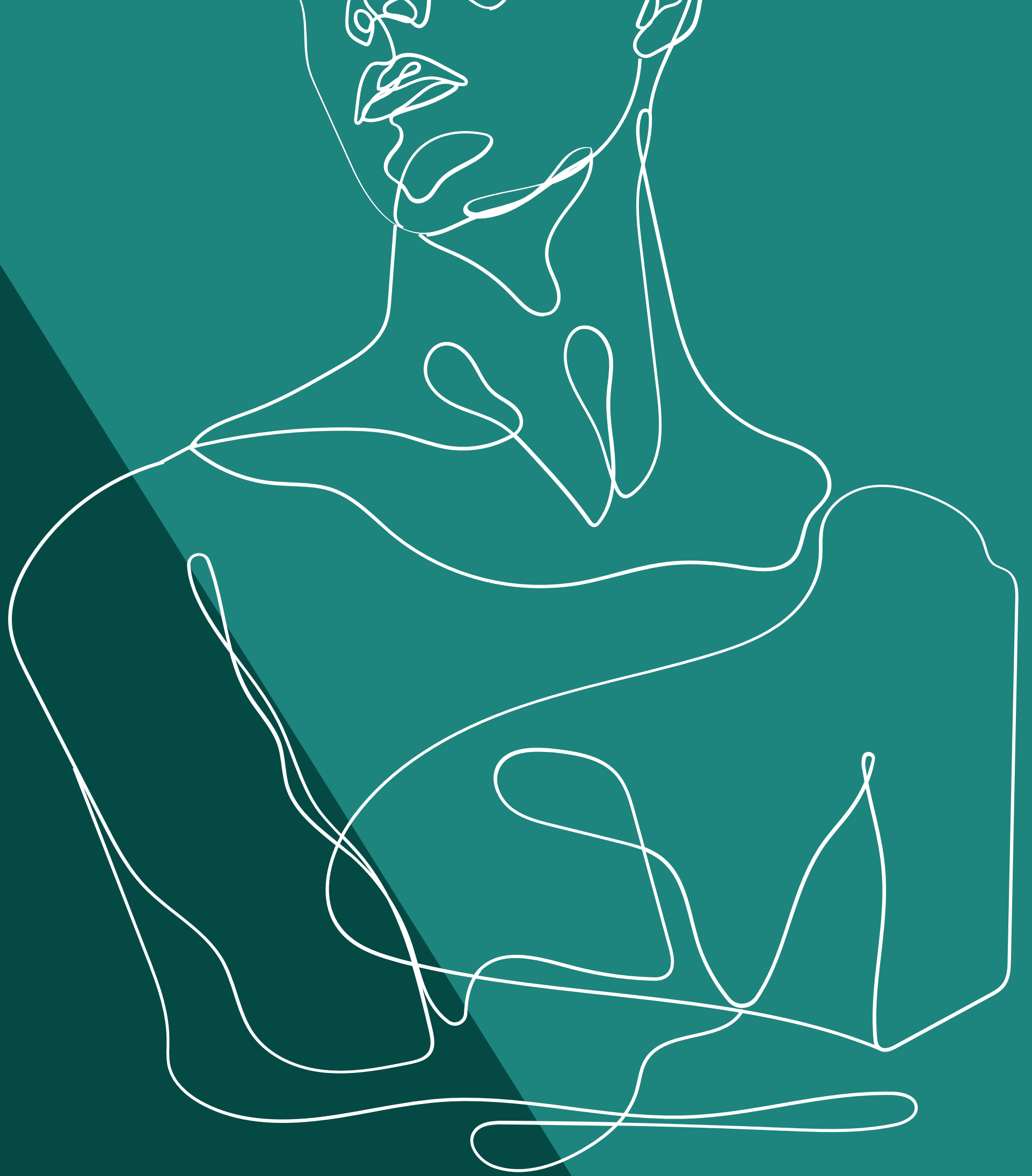


Erilaiset vaivat voivat olla seurausta siitä, että osa kehon lihaksista on päässyt heikentymään. Kun kehon kaikki lihakset eivät ole tasapainoisesti hyvässä kunnossa, osa niistä voi joutua liian suuren kuormituksen alle ja siitä voi seurata erilaisia rasitusoireita.

Jos esimerkiksi työ on enimmäkseen istumista, niin voi olla hyväksi välillä nousta ylös ja venytellä ja liikutella raajoja.

Kehon käyttäminen on ollut ihmiselle aikoinaan selviytymisen kannalta ehdotonta, joten aivot ovat kehittyneet palkitsemaan liikkumisen miellyttäviä tunteita muodostavilla kemikaaleilla. Siten kehon pitäminen toiminnallisessa kunnossa parantaa edellytyksiä nauttia liikkumisesta ja yleensäkin kehossa olemisesta.

Säännöllisyys on tärkeää kehonhuollossa. On hyvä tehdä päivittäin pieniä asioita, joilla haastaa kehon liikkuvuutta. Hyviä lajeja kehonhuoltoon ovat esimerkiksi venyttely tai jooga. Ne haastavat lihaksia ja liikkuvuutta monipuolisesti



Kehonhuollon on hyvä olla myös monipuolista. Käy esimerkiksi kävelemässä, uimassa, tanssimassa, kuntosalilla tai pelaamassa pallopelejä. Myös jooga ja pilates ovat hyviä lajeja, koska ne vahvistavat kehon tukilihaksia, jotka voivat päästä heikkenemään istumatyössä.

Myös hyvä ravinto voi edesauttaa kehonhuoltoa. Kun elimistössä on tarvittavat ravinteet tarjolla, se pystyy paremmin korjaamaan itseään. Lihakset korjautuvat ja kasvavat nukkuessa, joten siksi kehonhuollon kannalta myös riittävä levon saaminen on tärkeää.

HYÖTYLIIKUNTA

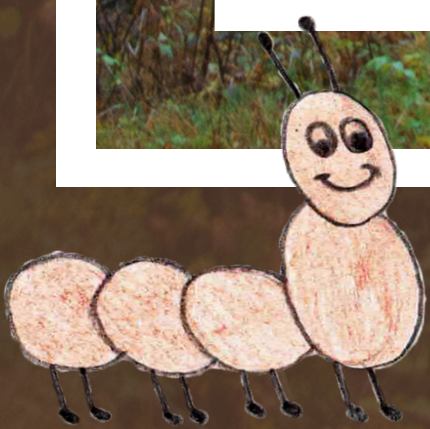
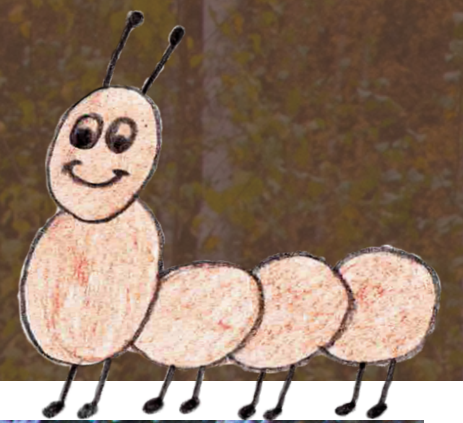
Hyötyliikunta on arjen tekemisen ohella tapahtuvaa liikuntaa. Esimerkiksi portaiden nousu, kävely tai pyöräily paikasta toiseen, siivoaminen ja lumityöt ovat hyötyliikuntaa.

Liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia keholle ja mielelle. Se esimerkiksi parantaa verenkiertoa ja pitää mielialan virkeänä. Jos on ajatusten kanssa jumissa, voi olla hyvä idea lähteä liikkumaan.

Pienissä annoksissa tapahtuva hyötyliikunta voi olla jopa parempi kuin tiukasti suoritettu treeni. Useista pienistä liikuntahetkistä päivän aikana voi kertyä ajallisesti jopa enemmän liikuntaa kuin siitä, että käy kerran salilla ja on muun ajan liikkumatta.

Olisi ihanteellista käyttää jokainen mahdollisuus liikkua hyväkseen. Liikuntaa ei voi suorittaa varastoon. Ei riitä, että kerran vuodessa juoksee maratonin, vaan liikunnan terveyshyödyt saadakse, sen tulisi olla säännöllistä.

Mitä voit tehdä tänään? Kävele kauppaan. Valitse portaat hissien sijaan. Siivoa kotia useammin. Näe kavereita kävelylenkillä illan istumisen sijaan. Fyysisen kirjan sijaan kuuntele äänikirjaa ulkoillessasi. Millainen hyötyliikunta sopii sinun arkeesi?




Lukuvinkkejä




Liikkuva aikuinen

vinkkejä, videoita, testejä ja muuta materiaalia arkiliikunnan tueksi



UKK-instituutti

tutkittua tietoa, koulutuksia ja aineistoa



Liikuntaneuvonta

kuntien asukkailleen tarjoamaa maksutonta ohjausta ja palvelua





Kiitokset

Kiitos Opetus- ja kulttuuriministeriölle
Työkuntaa työpajoille -hankkeen
rahoittamisesta.

Kiitos myös Valo-
Valmennusyhdistyksen, Silta-
Valmennusyhdistyksen ja Parik-säätiön
asiakkaille ja työntekijöille sisällön
tuottamisesta ja kirjan kokoamisesta.
