



Luonto- työpäivien viettotapoja

Vinkkejä ihmisille ja työpaikoille,
joille yksikään työpäivä ei voi olla
hukkaan heitetty mahdollisuus
hyvinvoinnin, työtyytyväisyyden ja
uusien ideoiden lisäämiseen.



Työpiste pihalle!

Tiesitkö, että lähin luontotyöpisteesi sijaitsee aivan kivenheiton päässä työpisteeltäsi.

Parveke, terassi, etupiha, takapiha, sisäpiha... Rakkaalla ulkotyöpisteellä on monta nimeä ja työpaikan tai kotitoimiston läheisyydestä niitä löytyy useita.

Lähiulkotyöpiste sopii mainiosti aloittelijoille, sillä takaisin sisälle pääsee nopeasti.

Muista avaimet!

Kävelykokoukset

Tiesitkö, että puolen tunnin kävelykokouksen tai -palaverin aikana voit kerätä puolet päivän suositellusta askelmäärästä?

Vaikka kaikki vuorokauden ajat sopivat kävelylle, niin tutkimusten mukaan iltapäivät ovat kävellen kerättävien terveyshyötyjen kulta-aikaa. Palaverit siis iltapäiväksi ja ulos liikkumaan!

Ja jos kävelypalaverit kuljettavat luontoympäristöihin, saat kerättyä myös luonnon suomat hyvinvointi- ja terveyshyödyt samalla!

#kävelykokoukset #meetings

Palaverit lähiluonnossa

Tiesitkö, että palaverointi lähiluonnossa sekä uusien että vanhojen työtuttujen kanssa on helpompaa ja luonnollisempaa kuin palaverointi neljän seinän sisällä.

Lähiluonto tarjoilee myös jatkuvasti uusia syötteitä ideoille ja ajatuksille.

Muutamalla tunnin mittaisella palaverilla lähiluonnossa saa kerättyä myös Luontosuosituksen viikkosuosituksen hyvinvointi- ja terveyshyötyjä!

Aktiiviset työmatkat!

Tiesitkö, että voit kerätä liikkumisen suosituksen sekä luontosuosituksen suositukset pelkästään liikkumalla työmatkat kävellen tai pyörällä.

Työmatkat ovatkin liikkumisen ja ulkona oleskelun arkipäiväinen aarrearkku, jota aktiivisesti hyödyntää vain kymmenesosa suomalaisista.

Aktiiviset työmatkat onnistuvat myös kotitoimistolla. Tarvitsee vain lähteä liikkeelle...

Jos joudut liikkumaan autolla, niin jätä auto kauemmaksi työpaikaltasi. Kilometrin kävely edestakaisin tuo arkeen kolmisenhättä kaivattua lisäaskelta.

Työmatkarönsyily!

Suomalaisella keskivertotyöntekijällä on noin 500 matkaa vuodessa kodin ja työn välillä. Kuinka monta erilaista työmatkareittiä hänellä keskimäärin on? 1-3.

Tähän puuduttavuuteen lähdetään tekemään muutosta työmatkarönsyilemällä!

Työmatkarönsyily tarkoittaa aktiivisesti uusille reiteille ja ympäristöihin hakeutumista työmatkojen aikana.

Muista, että jokainen työmatka voi olla uusi hyvinvointia lisäävä seikkailu.

Etäkokoukset ulos!

Etäkokoukset ja puhelinpalaverit ovat sisätyöläisen parasta aikaa lähteä liikkeelle lähiympäristöön!

Parinkymmenen minuutin puhelinpalaverin aikana saa paitsi askelia ja raikasta ilmaa, myös elintärkeää vaihtelua istumiseen.

Neljänkymmenen minuutin palaverin aikana liikkumisen ja ulkona olon hyödyt ehtii tuplata!

Muista pitää huolta aikatauluista, sillä ulkona liikkuesssa juttu luistaa ja palaverit saattavat venyä...

Ulkoilmatoimisto!

Toimiston siirtäminen ulkotiloihin pidemmäksi aikaa sujuu helposti pienellä etukäteisvalmistelulla;

Varustaudu sään mukaisesti, ota eväät mukaan ja lataa laitteiden akut täyteen. Vaihtelevalla säällä kynät ja muistivihko mukaan.

Lähde ulkotoimistoon selkeiden työtehtävien kanssa, niin palaat takaisin selkeästi tehtyjen työtehtävien kanssa.

Ja jos haluat lisätä myös muiden hyvinvointia, kutsu työkavereita mukaan ulkoilmatoimistolemaan!

Luontoa sisätiloihin!

Aina ei pääse ulos. Tällaisissa tilanteissa luontoa voi tuoda erilaisin tavoin myös sisälle.

Sisäkasvit ovat upeita, mutta luonnon hyvinvointivaikutuksista pääsee nauttimaan myös vaikka vain luontokuvia katselemalla!

Ja pelkästään luonnon äänien kuuntelu rentouttaa, rauhoittaa ja saa ajatukset virtaamaan. Ehkäpä taukotila kaipaakin uutta äänimaisemaa...

Mutta muista: korvike on aina korvike.

Kuinka liikkeelle?

1. Etsi katseellasi ovi ja käännä rintamasuunta kohden ovea.
2. Siirrä kehon painopistettä hieman eteenpäin kävelyn aloittamiseksi.
3. Tartu rivakasti oven kahvaan, ja työnnä ovi auki.
4. Luonto hoitaa loput.

#luontotyöpäivä #työmatkarönsyily
#outdoorofficeday



MEIJÄN POLKU
Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



OUTDOOR OFFICE DAY

3-30-300
LUONTOSUOSITUS
LUONNOSSA OLESKELUN JA LIIKKUMISEN SUOSITUS

www.meijanpolku.fi/luontotyopaiva