

Tervislikule ettevõttele

Kuidas viia läbi edukas
Tervisenädal

Näpunäited, ideed ja
lisamaterjalid kasutamiseks

Firmafitness
2022

Sisukord

Mis on tervisenädal?	3
Eelarve	4
Millal on parim aeg tervisenädala läbiviimiseks?	6
Planeerimine	8
Ideid teemadeks	8
Ideid tegevusteks	8
Tervisenädala programm	10
Ideid, millega teha tervisenädal kaasahaaravamaks	13
Reklaam	14
Tervisenädala materjalid	16



TERVISENÄDAL



*Loomes tervislikku
töökoha*

Mis on tervisenädal?

Tervisenädal on terviseprogramm ettevõttele, mis annab võimaluse nädala jooksul tuua oma meeskonna fookusesse erinevad tervise ja üldise heaoluga seotud teemasid. See on hea võimalus algatada erinevaid tervislikke traditsioone oma ettevõttes.

Kuidas alustada?

Tervisenädala korraldamiseks vajalikud tegevused olulisuse järjekorras:

1. Milline on eelarve
2. Milline on meeskonna graafik
3. Mis on parim aeg korraldamiseks
4. Tervisenädala kestvus (tervisenädal võib kesta ühe nädala või paar päeva)
5. Loo plaan :
 - Kas 100% virtuaalne tervisenädal, hübriid ehk 50% virtuaal ja 50% kohapeal või 100% kohapeal osalemiseks;
 - Millistele teemadele soovid tähelepanu pöörata?
 - Kas tervisenädal on pigem hariv või pigem meelelahutuslik?
6. Tutvusta ja reklaami tervisenädalat oma kolleegidele
7. Osale oma edukal tervisenädalal!

Eelarve

Tervisenädalat saab läbi viia igasuguse eelarvega. Üritust korraldades pea meeles järgnevate väljaminekutega:

	VÄIKE EELARVE	SUUR EELARVE
REKLAAM	e-maili teel, koosolekutel	plakatid, brožüürid
AUHINNAD	Ettevõtte kingitused, soodustused.	auhinnad koostööpartneritelt, kindkekaardid
TEGEVUSED	Enamjaolt virtuaalsed või enamik ürituste korraldajatest töötavad samas ettevõttes	Professionaalsed koolitajad. Mõned või kõik üritused korraldatakse väljaspoolt ettevõtet

MILLAL ON PARIM AEG TERVISENÄDALA LÄBIVIIMISEKS?

Tervisenädala läbiviimiseks sobivad suurepäraselt kevad ja sügis.

Valige päevad, mis sobivad enamikele töötajatele - nii on kindel, et osalejate arv on suurem.

Millal on parim aeg tervisenädala läbiviimiseks?

Miks just kevad ja sügis? Suviti on enamik meist puhkusel ja talvel on enamik meist "talveunes". Kevad ja sügis on mõlemad "uued algused". Kevaditi loodus tärkab ja sellega seoses ka soov enda eest hoolitseda ning sügiseti pakatame me suvel saadud energiast.



Mitu päeva võiks tervisenädal kesta?

Nagu nimigi ütleb, kestab tervisenädal tavaliselt ühe nädala ehk 5 päeva (esmaspäevast reedeni). Tervisenädal võib kesta ka 3 päeva, kus sündmusi viiakse läbi näiteks esmaspäeval, kolmapäeval ja reedel.

Tervisenädal võib kesta ka kaks nädalat, kus kahe nädala jooksul viiakse läbi erinevad tervisesündmusi.

Tervisenädal võib kesta ka kuu aega, aga siis oleks parem nimetus "Tervisekuu".

Tervisekuu jooksul saab korraldada erineva temaatikaga tervisenädalaid, nt tervisliku toitumise nädal, vaimse tervise nädal, füüsilise tervise nädal, ergonoomika nädal.

Erineva temaatikaga tervisepäevi saab sisse tuua ka tervisenädalasse.

Nagu näed, on variante mitmeid ja kombineerimisvõimalused piiritud.

Planeerimine

Nüüd, kus Sul on eelarve ja kuupäevad paigas, on aeg valida, milliste tegevuste ja sündmustega tervisenädal sisustada. Enne tegevuste planeerimist mõtle: millistele teemadele sooviksid keskenduda? Millises valdkonnas sooviksid oma kolleegide teadlikkust tõsta? Kas on tegemist pigem meelelahutusliku sündmusega? Millised tegevused meeskonnale meeldivad? Kas tervisenädal saab olema seotud ühe konkreetse teemaga või erinevate teemadega?

Ideid teemadeks

- Füüsiline aktiivsus
- Tervislik toitumine
- Vaimne tervis

Ideid tegevusteks

Liikumispausid 15-20minutilised liikumispausid tööpäeva sees

- Kontorivõimlemine
- Jooga
- Venitused
- Pilates

Füüsilised testid

Võtke üksteisega mõõtu erinevates füüsilistes tegevustes, näiteks toenglamangu või seinaküki hoidmine aja peale, kätekõverduste või kükkide tegemine korduste peale, sammuvõistlus või trepijooks. Kaasake võistlusesse kõik ettevõtte töötajad koos juhatusega. Julgustage osakondi võistlemaks üheskoos. Premeerige auhindadega.

Aktiivne õhtupoolik

Kui te ei soovi korraldada adrenaliinist pakatavaid võistluseid, minge tehke meeskonnaga koos midagi aktiivset, näiteks mängige korvpalli, võrkpalli, paddle või osalege rühmatreeningus.

Kiida trepist käijaid

Julgusta oma töötajaid käima trepist! Peida aeg-ajalt trepikotta erinevaid auhindu või kuponge, mida leidjad hiljem auhindade vastu vahetada saavad.

Toidu valmistamise töötoad

Valmistage üheskoos näiteks smuutisid, käsitöö šokolaadi jms.

Terviseloengud

Korraldage loenguid tervislikust toitumisest, motivatsioonist või vaimse tervise teemadel.

Tervisenädala programm

Näidis tervisenädal, kus ühe nädala sisse on põimitud erineva temaatikaga tervisepäevad. Alljärgnevalt selgitan näidis tervisenädalat lähemalt. Eesmärgiks on anda ideid Sinu tervisenädala korraldamiseks.

FÜÜSILINE ESMASPÄEV	TOITUMISE TEISIPÄEV	RÜHI KOLMAPÄEV	ERGONOOMIKA NELJAPÄEV	RAHULIK REEDE
Kehakoostise Mõõtmine	Targemalt Tervislikuks	Rühi Hindamine	Ergonoomika Koolitus	Hommiujooga
Kuidas Vabaneda Kõhurasvadest	Tooršokolaadi Valmistamise Töötuba	Rühitreening	Toolijooga	Stressi Juhtimine ja Hea Une Harjumused
		Kuidas Toolil Istuda	Kontoritreening	Õpime Mediteerima

Esmaspäev on pühendatud füüsilisele tervisele. Päeva esimeses pooles on võimalus kõikidel eelnevalt registreerunudel kehakoostist mõõta (hommik on parim aeg kaalule astumiseks). Kehakoostise mõõtmisel saavad inimesed teada oma keha rasvaprotsendi, lihasmassi, veemassi, baasainevahetuse, soovitatava päevakaloraži jm. Iga töötaja saab paber kandjal oma tulemused. Kehakoostise mõõtmist on hea siduda loenguga “Kuidas vabaneda kõhurasvadest”, kuna seal selgitatakse täpsemalt mõõtetulemuste tähendust ning antakse nõuandeid, kuidas tulemusi iseseisvalt soovitud suunas muutma hakata.

Toitumise Teisipäeval viiakse läbi üks tervisliku toitumise loeng ja valmistatakse üheskoos üht tervislikku toitu. “Targemalt tervislikuks” on loeng, kus otsitakse vastuseid levinud tervisemüütidele ja arutatakse koos võimalike lahenduste üle. Näiteks, kas süsivesikuid tohib süüa õhtul peale kella kuute? Kas minna jooksma enne või pärast jõusaalitrenni? Kas venitamine on tõesti kahjulik? Ja paljud teised teemad.

Päeva teises pooles korraldatakse toidu valmistamise töötuba, kus kogu meeskond saab ise käed külge panna ja midagi maitsvat valmistada.

Kolmapäev on teatavasti nädala selgroog ja sel päeval on teemakohane rääkida rühist ja sirgest seljast. Rühi hindamise loeng on pigem teoreetiline ja seda on hea siduda rühitreeninguga. Rühitreeningul rakendatakse rühiloengult saadud teadmisi ja pannakse enda rüht kenasti paika nii istudes, seistes kui lamades. Päeva teises pooles saab samal teemal veel jätkata ning rääkida põhjalikult erinevatest istumisasenditest toolil, milline tool toetab kõige paremini rühti ja mismoodi siis ikkagi toolil istuda.

Kui kolmapäeval sai sissejuhatus rühiteemadel tehtud, siis **neljapäeval on suurepärase jätkata ergonoomikaga**. Seal räägitakse, kuidas rüht ja kehahoiak mõjutavad tööproduktiivsust, -tulemusi ja üleüldist meeleolu. Samuti õpetatakse oma töökohta korrektselt üles seadma, töökohta ergonoomilisemaks tegema jpm. Toolijooga ja/või kontoritreening on suurepäraseks jätkuks ergonoomika loengule, kuna loengul räägitakse liikumispauside olulisusest. Seega, et kõik teoreetilised teadmised kohe ka praktikasse panna, on väikese liikumispausi sooritamine pärast loengut suurepäraseks valikuks.

Kuna kõik eelnevad päevad on olnud väga harivad, võiks **reedel rahulikuma päeva korraldada**. Hommiku võiks sisse juhatada väikese joogatunniga. Põhirõhk reedel oleks teadlikkuse tõstmisel stressi ja une teemadel. Me kõik oleme kogunud stressi, aga me kõik kahjuks ei oska sellega toime tulla. Kuna reedesel päeval on nädalavahetus ukse ees, saab loengul õpitavaid näpunäiteid uneteemadel kohe ka harjutama hakata. Reedese päeva ja ühtlasi terve tervisenädala lõpetaks lühike juhendatud meditatsioonipraktika.

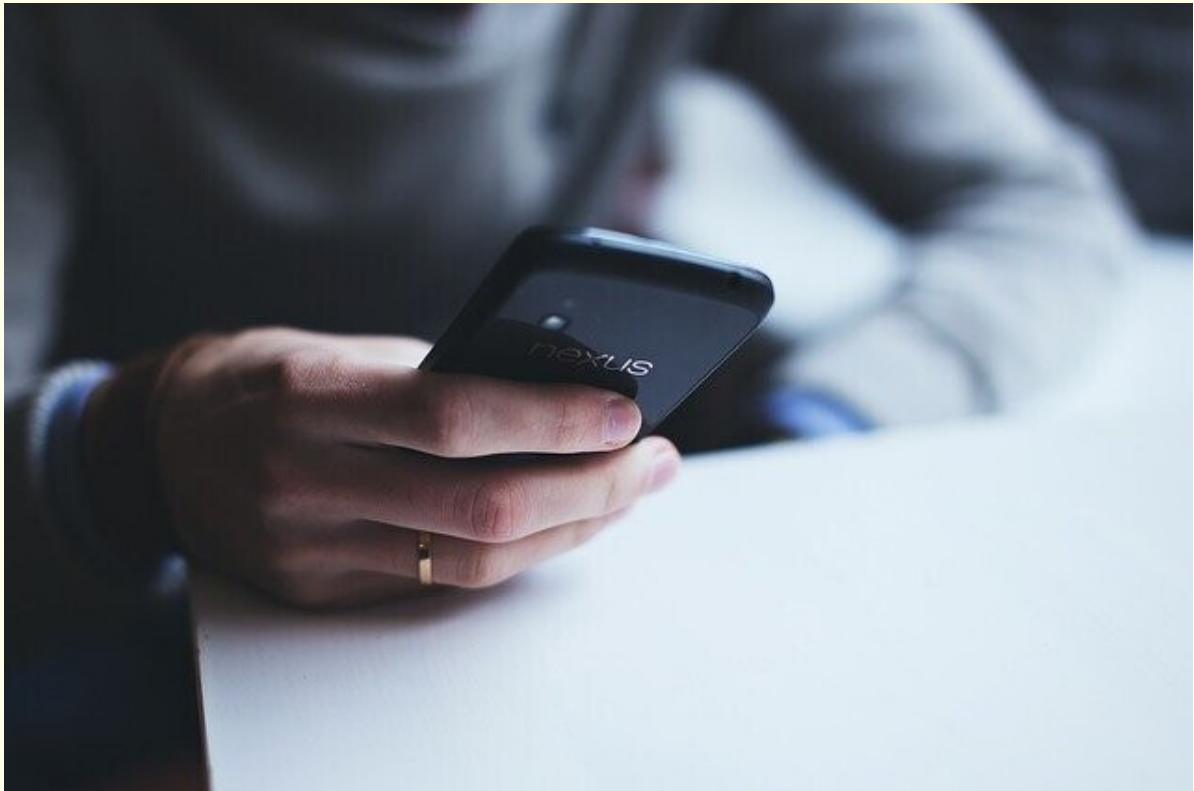


Ideid, millega teha tervisenädal kaasahaaravamaks

- **Tsitaadid:** saatke oma töötajatele e-maili teel iga päev mõni terviseteemaline tsitaat (vaata rohkem lk 16)
- **Tervisebingo:** looge bingokaart erinevate tervislike tegevustega, mida töötajad iseseivalt teha saavad. Iga sooritatud tegevuse võivad nad maha tõmmata. Nädala lõpus osalevad loosis bingokaardid, millel on kõik ruudud maha tõmmatud. (vaata rohkem lk 20)
- **Trepist käimise võistlus:** jagage töötajatele võistluskaart (vaata rohkem lk 21) ja paluge neil rist tõmmata iga läbitud korrusel järel.
- **Füüsilise aktiivsuse mõõtmine:** paluge töötajatel alla laadi Endomondo, Apple Health vm füüsilist aktiivsust jälgiv äpp ja julgustage oma töötajaid rohkem liikuma. Sellest saab korraldada näiteks individuaalse võistluse või tiimidevahelise võistluse.
- **Tervisefaktid:** lühikesed ja konkreetsed terviseteemalised faktid, mida saab hõlpsasti nädala jooksul e-maili teel saata. (vaata rohkem lk 18)

Reklaam

Mida paremini kommunikeeritud üritus, seda suurem osavõtt.

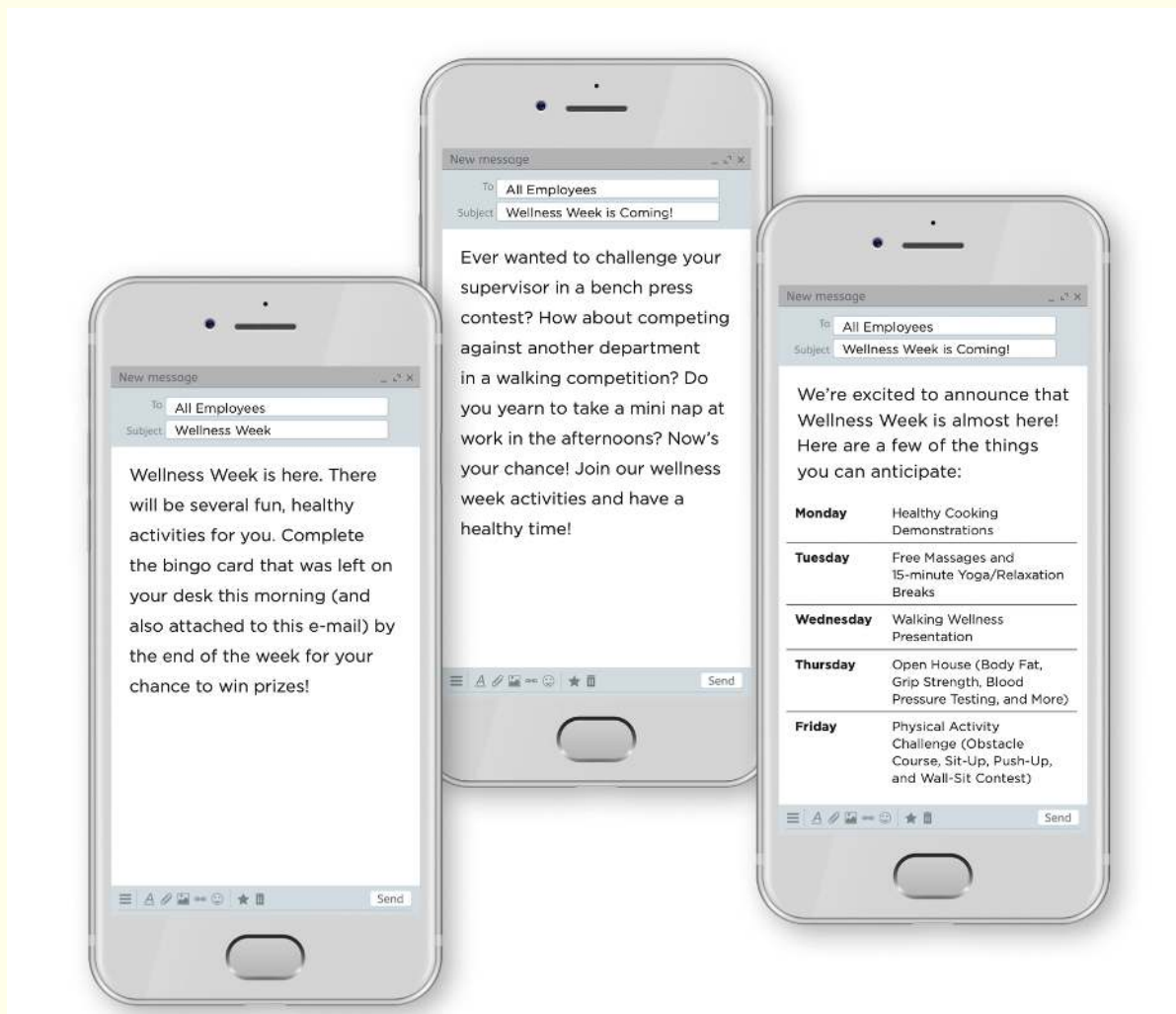


Tervisenädala kommunikeerimine töötajatele

Tõsta huvi ja loo uudishimu!

Reklaami läbi erinevate kanalite, näiteks e-mail, ühised vestlusplatvormid, flaietid, plakatid ühisalal, koosolekutel.

Kõige olulisem on töötajatele selgitada, mis täpsemalt nädala jooksul plaanis on, millised on tegevused, kes on läbiviijad jms. Mida selgem on sündmuste käik ja mida vähem ebaselgust, seda suurem ootusärevus ja osavõtt. Kellele ei meeldiks igapäeva rutiinist väljaltulla ja nädala jooksul kas või ühest ühisest tegevusest osa võtta?!



Tervisenädala materjalid

Siit leiad abimaterjalid, millega oma tervisenädal veelgi edukamaks ja kaasahaaravamaks teha!

1. Tervisetsitaadid
2. Tervisefaktid
3. Tervisebingo
4. Käime trepist
5. Tänuikkuse kaardid

1. Tervisetsitaadid

Philip Stanhope Chesterfield

Hea huumor on hinge tervis, kurbus selle mürk.

Ibn Sina

Möödukalt ja õigel ajal füüsiliste harjutustega tegelev inimene ei vaja mingit haiguste kõrvaldamisele suunatud ravi.

Thomas More

Tark hakkab pigem haigusi vältima kui valima vahendeid nende vastu.

Giovanni Boccaccio

See, kes tahab olla terve, on osaliselt juba paranenud.

Ivan Turgenev

Õnn on nagu tervis. Kui seda ei märka, on see olemas.

Tundmatu

Lihased tulevad ja lähevad, pekk on igavene.

Brene Brown

Rääkige endaga nagu kellegagi, keda armastate.

2. Tervisefaktid

- ✓ Kaks tundi päevas loodushälte keskel vähendab stressihormoonide taset kehas 800% ning lülitab tööle 500-600 organismi tervenemise ja taastumise eest vastutavat DNA osa.
- ✓ Tervisehädade põhjuseks on halvad harjumused: telerivaatamine, liigne rääkimine, ebapiisav uni, ebatervislik toit ning negatiivse suhtumisega sõbrad.
- ✓ Energiakriisi peamised põhjused on teadvusliku või alateadvusliku meele ülekoormatus: stress /mõtted ja kogemused/, ebapiisav vee joomine, valed toitumisharjumused ja vähene füüsiline aktiivsus.
- ✓ Peaga tuleb tööd teha – see päästab aju. Mida rohkem teda töös hoida, seda kauem ta kestab. Targad elavad kaua.
- ✓ Vaatamata oma keerukusele, on inimene mõne koha peale väga lihtne olevus. Ta vajab und. Kui inimene teeb lihastega tööd, lihased väsivad, inimene vajab puhkust ja puhkuse ajal lihaseid ja kudesid taastatakse. Puhkuse ehk une ajal taastatakse ka ajurakke - taastatakse mõtlemis- ja õppimisvõime, reguleeritakse isu ja tehakse kõike muud, mis eluspüsimiseks vajalik.

- ✓ Kui inimesele lasta valgust silma, kas või keset ööd, arvab aju, et tegemist on päevaga ja aju ei saa puhata. Kui enne magamaminekut vaadata teleri- või arvutiekraani, arvab aju, et tegemist on päevaga ning ta ei lase kehal melatoniini toota. Pärast ekraani sulgemist võtab kehal 2-3 tundi aega, et magama jääda ja nii ongi uni lühem.
- ✓ Puu- ja köögiviljaderohke toitumisviis on senini teadaolevalt kõige parem viis vähi- ning südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamiseks toidu abil.
- ✓ Kahjuks ei ole olemas selliseid toite, mis põletaksid rasva. Mõned toidud, näiteks kofeiini sisaldavad toidud, kiirendavad küll ainevahetust, kuid see mõju on lühiajaline.
- ✓ Rasvad on eluks vajalikud, nad on asendamatu rasvhapete allikaks, ilma rasvadeta ei saaks keha ka rasvas lahustuvaid vitamiine vastu võtta. Jälgida tuleks vaid küllastunud rasvhapete söömist (maksimaalselt 10 % kogu saadud energiast), mis esinevad peamiselt loomset päritolu toitudes, kuna nende liig veres põhjustab kolesterooli ladestumist ja soodustab seeläbi südame- veresoonkonnahaiguste ja isegi vähkkasvajate teket.

3. Tervisebingo

Bingokaardid saab jagada kõikidele töötajatele, kes nädala jooksul peavad tegema erinevaid tegevusi. Viimasel päeval loositakse välja auhinnad nende bingokaartide seast, kus kõik kõik ruudud maha tõmmatud.

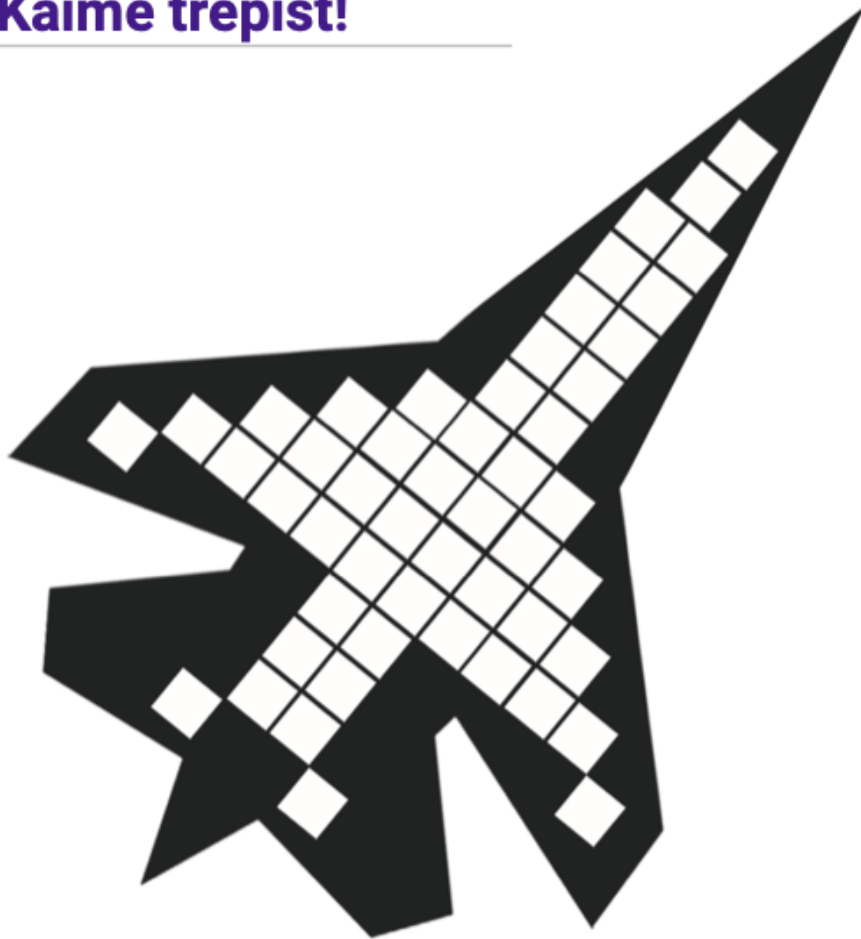
Tervisebingo		
sõin õuna	tegin joogat	10 000 sammu
mediteerisin	tegin vähemalt 30min trenni	jätsin magustoidu võtmata
jõin rohkem vett	käisin lõunal jalutamas	proovisin uut retsepti

Firmafitness

4. Käime trepist

Iga korrus, mis käidud trepist, võib risti peale tõmmata. Kokku 50 korrust.

Käime trepist!



5. Tänuikkuse kaardid

Kutsu oma meeskonda üles tänuikkust praktiseerima! Allolevaid kaarte saad printida välja ja kolleegidele jagada. Palu kirjutada neil 5 asja, millele nad täna tänuikud on. Pidage meeles: tänuikkuse sõnastamisel peab olema võimalikult spetsiifiline.

Halb näide: ma olen tänuik oma sõbrale

Hea näide: ma olen tänuik oma sõber Peetrile, kuna ta käis minu eest apteegis, kui ma haige olin.

Tänuik olemine tähendab pöörata tähelepanu asjadele, mis sul juba olemas on, mitte keskenduda asjadele, mis halvad või mida pole.

Tänuikkus muudab meid hoolivamaks, õnnelikumaks ja tähelepanulikumaks.





1

2

3

4

5



1

2

3

4

5

Lõpetuseks...

Tervisenädala korraldamine ei pea olema aeganõudev protsess. Ka lühikese aja ja väikese eelarvega on võimalik nii mõndagi korda saata. Oluline on pidada meeles, mis on tervisenädala mõte - kas harida või meelt lahutada.

Meie Firmafitnessis teame, kui keeruline võib olla ürituste korraldamine ja läbiviimine ettevõtetes. Meie eesmärk on teha see võimalikult lihtsaks. Loodan, et käesolevast leidsite uusi ideid, inspiratsiooni ja kasulikku materjali.

firmafitness.ee

info@firmafitness.ee

