

# Fyysinen hyvinvointi

Urapolkuja puhtauspalvelualalle -hanke



Jatkuvan oppimisen ja  
työllisyyden palvelukeskus

# Hankkeessa rakennettu verkkokurssi



**KANTA** Fyysinen hyvinvointi  
Lyhytkoulutukset - teematarjotin

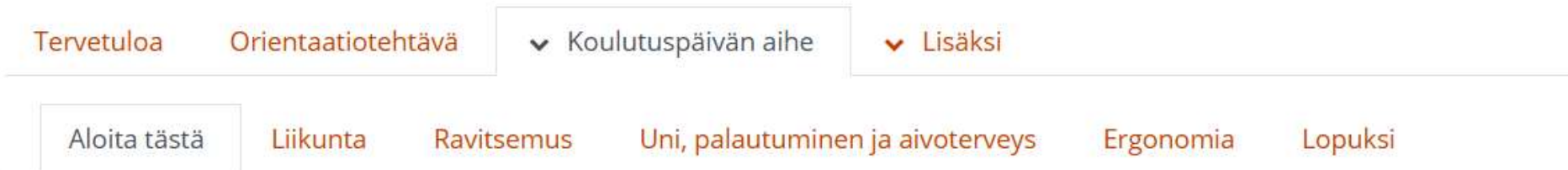
Hankkeen aikana rakennettiin itsenäisesti suoritettava verkkokurssi Salpauksen Elsa Moodle-oppimisympäristöön fyysisen hyvinvoinnin teemalla

- Oppija voi suorittaa kurssin ajasta tai paikasta riippumatta

Kurssi koostuu

- Orientaatiotehtävästä
- kurssin ja oppimistavoitteiden esittelystä sekä
- neljästä eri osa-alueesta, joista jokainen sisältää erilaisia tehtäviä sekä lisätietoa aiheesta

# Verkkokurssin rakenne



Kurssi koostuu yllä olevista välilehdistä, Lisäksi –välilehden takaa löytyy testaa, linkkejä ja vinkkejä sekä palaute osiot.

# Verkkokurssin rakenne, aiheet ja tehtävät

## 1. Liikunta

- Liikunnan vaikutuksia
- Liikuntasuositukset
- Kehotietoisuus
- Liikuntapäiväkirja ohjeistuksineen
- Kehotietoisuus –podcast ja siihen liittyvä pohdintatehtävä
- Keskustelutehtävä, jossa tavoitteena luoda erilaisia käytänteitä työelämään

## 2. Ravitsemus

- Ravitsemus ja ruokapyramidi
- Ravitsemus ja suoliston hyvinvointi
- Ravitsemus ja työhyvinvointi
- Ruokapäiväkirja ohjeistuksineen
- Artikkelisi suoliston hyvinvoinnista
- Keskustelutehtävä, jossa tavoitteena luoda erilaisia käytänteitä työelämään

# Verkkokurssin rakenne

## 3. Uni, palautuminen ja aivoterveys

- Uni ja palautuminen
- Palautuminen ja palautumisen keinoja
- Aivoterveys

- Unipäiväkirja ohjeistuksineen
- Keskustelutehtävä, jossa tavoitteena luoda erilaisia käytänteitä työelämään palautumiseen liittyen
- Hengitysharjoitus palautteineen
- 3 artikkelia ja niihin liittyvä pohdintatehtävä

## 4. Ergonomia

- Päätyöntekijän ergonomia
- Nostojen ergonomia

- Ohjeita oikeanlaisiin asentoihin päätetyössä
- Videoita oikeanlaista nostoista

# Verkkokurssin rakenne

Kaikissa osioissa lisäksi videoita, artikkeleita ja tietoa diojen muodossa.

Lopuksi osiossa myös ohjeistus hyvinvointisuunnitelman tekoon

## Lopuksi

- Aloita aina pienillä muutoksilla, yksi asia kerrallaan
- Tee muutoksesta rutiini 1-2 kuukauden aikana ja lisää vasta sitten toinen muutos
- Keskity hyvinvointiin ja kuuntele kehoasi
- Hyvinvointi tuo mukanaan sitten muutakin hyvää
- Suunnitelmista lipsuminen ei ole epäonnistuminen, eikä se hävitä kaikkea jo tehtyä hyvää (aloitat taas, kun hetki on oikea)
- Älä ole liian ankara itsellesi



# salpaus

*Ole hyvä.*