



Pidä tauko

Seisokin lähestyessä työkuorma kasvaa monilla entisestään. Työkuormasta huolimatta on tärkeää muistaa pitää taukoja, sillä ne vaikuttavat jaksamiseen ja työtehoon. Tauot virkistävät ja tauon jälkeen jaksaa taas keskittyä. On myös hyvä syödä terveellisesti ja riittävästi, jotta aivot ja keho saavat energiaa.



Väsyminen ja elpyminen ovat elimistön vuorottelevaa normaalia toimintaa. Elpyminen on tauon alussa nopeampaa ja hidastuu, kun elimistö lähestyy normaalia olotilaa. Siksi kannattaa päivän aikana pitää useita lyhyitä taukoja.

5-10 minuutin tauko kerran tunnissa esimerkiksi intensiivisessä päätetyössä on todennäköisesti tehokkaampi kuin 15 minuutin tauko kahden tunnin jälkeen. Jopa minuutin tai parin tauko työpisteessä on virkistävä ja ehkäisee väsymystä. Kiireisen työtilanteen yllättävä keskeytys ei sen sijaan rentouta eikä vähennä stressiä.

Työn tauottaminen, lepo ja säännöllinen ruokailu ovat välttämättömiä työntekijän terveyden ja työssä jaksamisen kannalta. Jos työssä jaksaminen tuntuu silti vaikealta, on syytä pohtia syitä joista jaksamattomuus johtuu ja keinoja miten jatkaa eteenpäin. Esimiehen kanssa on hyvä nostaa työn tekemistä haittaavat asiat esille.

Työhyvinvoinnista huolehtiminen on meidän kaikkien asia!

Keskusteltavaksi:

- ✓ Onko meillä luontaista kulttuuria taukojen pitämiseksi?
- ✓ Pidämmekö taukoja myös pitkissä palavereissa tai palavereiden välissä?
- ✓ Oletko huolissasi omasta tai työtoverin jaksamisesta?
- ✓ Pystymmekö puhumaan avoimesti työssä jaksamisesta?
- ✓ Kuinka voisimme parantaa omaa tai työyhteisömme työssä jaksamista?