

The logo for Välo, featuring the word 'välo' in a white, lowercase, sans-serif font on a blue background.

Istumme lähes kaikkialla.

Tarvitsemme lisää aktiivisuutta työmatkaan, työhön sekä vapaa-aikaan. Liikkeen lisääminen tekee hyvää sekä keholle että mielelle.

Tauota yhtäjaksoista istumista.

Vähennä myös kokonaisistumisen määrää.

Teet arjestasi aktiivisemmän pienillä teoilla ja valinnoilla. Vaihda työasentoa säännöllisesti, jaloittele, käytä portaita, puhu puhelimesta seisten ja taukoliiku.

Lisää työkaluja aktiiviseen arkeen:



www.sport.fi/työyhteisöt

The logo for Välo, featuring the word 'välo' in a white, lowercase, sans-serif font on a blue background, positioned above a white horizontal line.A photograph showing the lower legs and feet of several people walking on a cobblestone path. The people are wearing various styles of shoes and pants, including dark trousers and blue jeans. The scene is outdoors and brightly lit.

Aktiivisen arjen seurantakortti

Seuraa arkeasi tällä Aktiivisen arjen seurantakortilla. Merkitse aktiviteetit, joita olet päivän aikana tehnyt, laittamalla rasti ruutuun. Voit merkitä rastin, kun olet tehnyt kyseisen toiminnon vähintään kerran päivän aikana. Merkitse kuitenkin vain yksi rasti päivässä/toiminto.

Haasta kaveri mukaan tai aloittakaa työpaikan yhteinen kampanja, jossa aktiivisimmat palkitaan.

- Aktiivinen lyhyt tauko (esimerkiksi taukoliikunta, jaloittelu, työasennon vaihto istumasta seisomaan)
 - Portaiden käyttö
 - Työ- tai asiointimatkat pyörällä tai jalan
 - Työskentely seisten tai kävellen
 - Työyhteisön / oma aktiviteetti, esim.kävelykokous
-
- Aktiivisuuteni tänään-ympyröi   joko hymy- tai surunaama.

41-50 RASTIA



- loistavaa, olet aktivoinut arkeasi useilla toimenpiteillä säännöllisesti!

31-40 RASTIA



- hienoa, aktiivisuutesi on hyvällä tasolla!

21-30 RASTIA



- kelpo suoritus, muista monipuolinen aktiivisuus ja säännöllisyys!

11-20 RASTIA































- hyvä alku- lisää aktiviteetteja vähitellen ja muista säännöllisyys!

0-10 RASTIA



tsemppipeukku, aloita arjen aktivointi yhdestä säännöllisestä toimenpiteestä!

	Aktiivinen lyhyt tauko	Portaiden käyttö	Työ- tai asiointimatkat pyörällä tai jalan	Työskentely seisten tai kävellen	Työyhteisön oma extra-aktiviteetti	Aktiivisuuteni tänään	Rastit yhteensä/päivä
ma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 	<input type="text"/>
ti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 	<input type="text"/>
ke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 	<input type="text"/>
to	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 	<input type="text"/>
pe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 	<input type="text"/>
la	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 	<input type="text"/>
su	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 	<input type="text"/>
ma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 	<input type="text"/>
ti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 	<input type="text"/>
ke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 	<input type="text"/>
to	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 	<input type="text"/>
pe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 	<input type="text"/>
la	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 	<input type="text"/>
su	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 	<input type="text"/>
						YHTEENSÄ	<input type="text"/>