

Tehtäväkortti

VIREYSTILA

AMMATIN TYÖKYKYVALMIUDET

Perustiedot

Nimi

Ryhmä

..... **FAKTA**

Työpaikalla täytyy tarkkailla ympäristöä ja havainnoida asioita, jotka liittyvät työhön, työvälineisiin, koneisiin ja mahdollisiin asiakkaisiin. Vireystila kuvaa ihmisen virkeyden astetta. Hyvä vireystila on edellytyksenä aivojen normaalille toiminnalle, hereillä pysymiselle ja työkyvyille. Vireystilan laskiessa myös tarkkaavuus heikkenee ja tapaturmariski kasvaa.

Terveellisillä elintavoilla on yhteys vireyteen, työturvallisuuteen ja työkykyyn.

Ravinto

- Kaiken perustana on säännöllinen, omaan arkeen sopiva ateriarhythmi.
- Säännöllinen ja monipuolinen ateriointi takaa että verensokeri pysyy tasaisena koko päivän jolloin vireystila ja työteho säilyvät hyvänä.

Uni ja lepo

- Riittävä ja hyvänlaatuinen uni on tärkeää terveydelle, se auttaa jaksamaan työssä ja vapaa-ajalla.
- Unen tarve on yksilöllinen. Unta tarvitaan normaalisti keskimäärin 7 – 9 tuntia / vuorokausi.
- Nukkuessa elimistö elpyy rasituksista ja toimintakyky palautuu, fyysinen väsymys poistuu ja erityisesti aivojen toiminta elpyy.

Liikunta ja harrastukset

- Riittävä liikunta ja sen mukanaan tuoma fyysisen kunto näkyy vähäisempinä sairauspoissaoloina, työkyvyn paranemisena ja laadukkaampina elinvuosina.
- Lisäksi fyysinen kunto auttaa hallitsemaan työstressiä ja rentoutumaan, vähentää unettomuutta ja antaa virkistävän unen, parantaa itsetuntoa ja elämänhallintaa sekä vaikuttaa positiivisesti työsuoritukseen.
- Liikunnan ohella myös muut mielekkäät harrastukset kuten musiikki antavat hyvää vastapainoa työlle ja auttavat palautumaan sekä rentoutumaan.

Tehtävät

Vastaa seuraaviin kysymyksiin oman opiskelusi kannalta esim. työsalissa tai työssäoppimispaikalla.

Tarkkaavaisuus tarkoittaa kaikkea tarkkailua ja havainnointia joka täytyy keskittää työhön, työvälineisiin, laitteisiin, asiakkaisiin ym. Mitkä asiat työssäsi vaativat tarkkaavaisuutta? Kirjoita vähintään viisi esimerkkiä.

Mikä on vireystilasi päivän aikana?

- Hyvä: Selvisin työtehtävistäni, jaksoin keskittyä tehtäviini, mieliala oli hyvä, työpäivän jälkeen jaksoin tehdä omia asioitani.
- Kohtalainen. Selvisin työtehtävistäni, jaksoin keskittyä asioihin, mutta huomio herpaantui ajoittain, mieliala oli kohtuullisen hyvä, työpäivän jälkeen jaksoin tehdä omia asioitani.
- Huono. En jaksanut keskittyä tai keskittyminen oli hankalaa, mieliala oli äreä tai lannistunut. Toista päästyäni en jaksanut tehdä mitään.

Nukuitko tarpeeksi edellisen yön aikana?

- Kyllä. Olin aamulla herättyäni virkeä ja levännyt.
- En aivan. Uni jäi hieman vajaaksi tai katkonaiseksi.
- En. Uni jäi liian lyhyeksi ja/tai nukuin katkonaisesti

Söitkö säännöllisesti ja monipuolisesti työpäivän aikana?

- Kyllä. Söin tasaisin väliajoin. Verensokerini pysyi tasaisena, missään vaiheessa ei tullut huutava nälkä, ei heikotanut tai väsyttänyt
- Pääsääntöisesti kyllä. Joku ateria saattoi jäädä väliin, mutta verensokeri ei notkahtanut pahasti missään vaiheessa päivää
- En. Ruokailussa oli pitkiä taukoja tai en syönyt työpäivän aikana mitään. Kun ruokaa sitten sai, ahmin itseni täyteen, ruuan jälkeen alkoi väsyttää. Työpäivän aikana heikotti ja/tai väsytti.

Pohdi vastauksia. Mitä voisit tehdä toisin? Kirjoita alapuolelle ideoitasi.

Työpäivän aikana (omat työskentelytavat, tauotus)

Uni ja lepo (unen määrä, muu lepo)

Ravinto (ruokailuajat, ravinnon määrä ja laatu)

Liikunta ja muut harrastukset (vastapaino työlle, fyysisen kunnon ylläpito)
