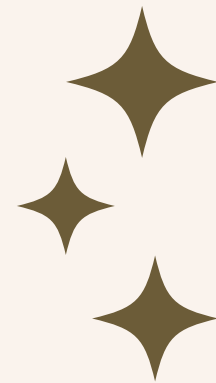


# Ilo olla minä!

- kasvattajan hyvinvointi ja  
positiivinen kasvu



Kiiire ja stressi  
keräävät  
kehon  
kuormaa



# Tekemisen ja taukojen rytmi

Puramme tunnekuormaa

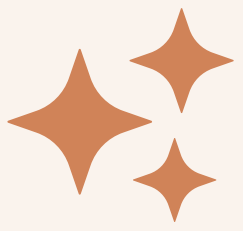
Aktivoimme parasympaattista  
hermostoa

Säätelämme vireystilaamme



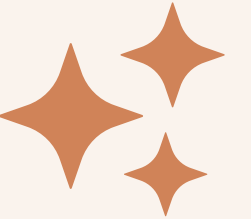


Pysähtymiset  
vahvistavat kehon ja  
mielen yhteyttä



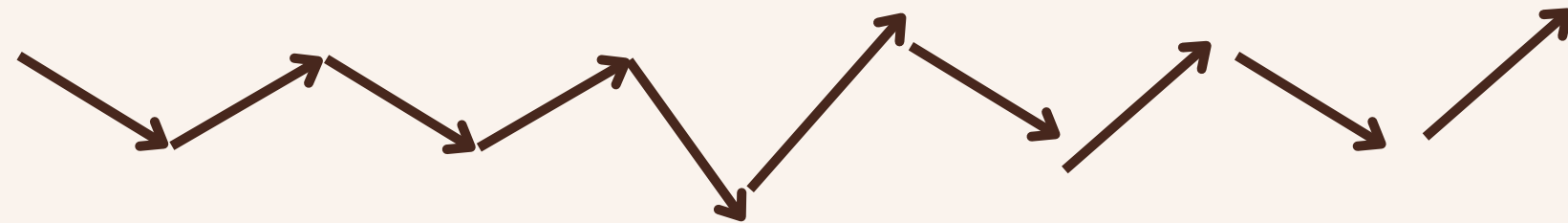
# Ruoka- ja kahvitauon lisäksi mikrotaukoja

# Pelkäästään ruoka- ja kahvitauko



ENERGIATASO/VIREYSTILA

TYÖPÄIVÄ



TYÖPÄIVÄ



Mikrotauko Mikrotauko Lounas Mikrotauko Kahvitauko Mikrotauko

Lounas

Kahvitauko

# Mikrotaukovalikoima

Katse kaukaisuuteen  
Hengityshetki  
Aistiharjoitus  
Tietoinen käsienpesu  
Tanssihetki  
Musiikin kuuntelu  
Venyttely

# Tauon laatu

Kevennänkö oikeasti kehon kuormaa  
vai etsinkö vain nopeaa helpotusta  
hetkeen?

Hyvä tauko hoivaa aivoja.





## Yksin

Oman aikataulun mukaan

Omalla tavalla

Omassa rauhassa



## Yhdessä

Tauon pitäminen yhdessä

Lapselle tavan opettaminen

Mahdollisuus olla toimia toisen rauhoittajana  
Esimerkiksi pitkä halaus toimii hyvänä kehon ja mielen  
rauhottajana



# Yhtenäistä työrupeamat

Vähemmän hyppimistä  
tehtävästä toiseen

Säästää aivojen energiaa



# Ydinajatukset

- Useat pienet pysähdykset ja mikrotauot ovat parempia kuin isommat, pidemmät tauot
- Kehomme tarvitsee palautumisen hetkiä monta kertaa päivässä
- Mikrotaukoja voi pitää yksin tai yhdessä
- Taukojen laadulla on myös merkitystä palautumisen kannalta
- Yhtenäiset rupeamat ovat parempia kuin monen asian tekeminen samanaikaisesti

