

Kirkon pääsopijajärjestöt liittyvät mukaan olympiakomitean haasteeseen 20.5.2024

”Liikkuva ja toimintakykyinen Suomi”

Kirkon pääsopijaosapuolet suosittavat yhteisesti, että kaikki evankelis-luterilaisen kirkon seurakunnat työpaikkoina Suomessa liittyvät mukaan Olympiakomitean liikuntaliikkeeseen ”Lupaus Suomelle”. Liittymistä on hyvä käsitellä yhteistyötoimikunnassa.

Pääsopijajärjestöt pitävät tärkeänä ja täysin oleellisena työssäjaksamisen näkökulmasta, että työpaikoilla mietitään keinoja liikkuvamman työpäivän saavuttamiseksi. Erityisesti asiantuntijatyössä istutaan nykyisin liikaa eikä muisteta taukojen ja taukoliikunnan merkitystä jaksamiselle sekä työpäivän aikana että sen jälkeen.

Tärkeimpiä ovat työarjen pienet muutokset ja kannustava ilmapiiri lisätä liikkumista työpäivän lomassa. Tässä johtamisella on suuri vastuu ja merkitys, vaikkei jokaisen omaa vastuuta liikkumisestaan pidä unohtaa.

Vanhat sanonnat ”Terve mieli terveessä ruumiissa” sekä ”Liike on lääke” ovat käyttökelpoisia muistuttamaan liikkuvamman arjen merkitysvyydestä. Tutkimustieto osoittaa, että liikunta edistää myös mielen, ei pelkästään kehon, hyvinvointia.

”Ylös, ulos ja lenkille” on myös tuttu sanonta, josta alkuun riittää pelkkä ”ylös”. On yleisesti tunnettua, että suomalaiset istuvat liikaa ja jo se yksin aiheuttaa sairauksia, jotka olisivat helposti vältettävissä.

Liikunnan lisääminen arjessa vaatii asennemuutoksen. Ensimmäinen askel on, että taukoliikunnasta tulisi osa normaalia työpäivää kaikissa Suomen seurakunnissa. Tätä pääsopijaosapuolet vahvasti suosittelevat ja kampanjoivat asian puolesta loppuvuoden 2024.

Slogan: **Työpäivän taukoliikunta turvaa työtyytyväisyyttä.**