



# Huolehdi itsestäsi





# Pidä tasapaino

Kohtuullisuus ja positiivinen asenne  
auttavat pitämään  
elämän ja arjen tasapainossa.

Tasapainoiseen arkeen kuuluu sopivasti  
työtä, lepoa, ruokaa,  
harrastuksia ja sosiaalista elämää.

Näin jaksat paremmin,  
ja mieli sekä keho pysyvät terveenä.



# Uni ja lepo

Kun nukut 7 - 9 tuntia joka yö,  
keho ja mieli latautuvat,  
ja palaudut päivän rasituksesta.

Valvominen aiheuttaa turhia riskejä.

Työ on väsyneenä hankalaa,  
kun pää ja keho eivät toimi normaalisti.

Silloin sattuu virheitä ja onnettomuuksia.

Väsynyt nukahtaa helposti myös auton rattiin.

Kannattaa mennä nukkumaan samoihin aikoihin,  
myös vapaapäivinä.

Epäsäännöllisyys sekoittaa helposti unirytmien.



# Monipuolinen ruoka

On helppoa olla energinen,  
kun syö tasaisesti ja monipuolisesti.  
Väsymys pysyy poissa,  
mieliala on hyvä  
ja keskittyminen on helppoa.

On hyvä miettiä,  
mitä syö arkena.  
Syökö tarpeeksi kasviksia, marjoja,  
hedelmiä ja täysjyväviljaa?  
Kuinka usein syö makkaraa tai sokeria?

Ruuan avulla on helppoa vaikuttaa myös painoon.



# Liikunta

Lomittajan työ on fyysistä ja samat liikkeet toistuvat usein. Siksi on tärkeää harrastaa liikuntaa.

Liikunnan on hyvä olla erilaista kuin töissä. Keho tarvitsee monipuolista liikettä, että se pysyy kunnossa ja vahvana.

Mikä liikunta olisi sopivaa sinulle? Pidätkö uinnista, kuntosalista tai tanssista? Kannattaa myös venytellä säännöllisesti, esimerkiksi aamuisin tai iltaisin.



# Elämä ei ole vain työtä

Työ on iso osa arkea,  
mutta työ ei ole koko elämä.

On tärkeää löytää mieleisiä harrastuksia,  
joista nauttii.

Harrastukset ovat vaihtelua työlle  
ja niistä tulee hyvä mieli.

Harrastuksissa on myös helppoa  
tyhjentää työasiat mielestä.

Virkeänä on mukavaa palata töihin.



# Sosiaalinen elämä

Myös sosiaalinen elämä on tärkeää.

Tapaa tuttaviam ja ystäviä,

ja vietä heidän kanssaan aikaa.

Keskustelu ja mielipiteiden vaihtaminen  
antavat uusia ajatuksia ja virkistävät mieltä.

Jos kaipaavat ystäviä,

harrastukset ovat hyvä keino tavata uusia ihmisiä.

Toisia ihmisiä voi tavata

kasvotusten tai internetissä.



# Päihteet ja riippuvuus

Päihteiden käyttö tarkoittaa alkoholin tai huumaavien aineiden käyttöä.

Jos päihteiden käyttö hallitsee arkea, kyse on riippuvuudesta.

Silloin päihteet haittaavat terveyttä, työtä, perhe-elämää, sosiaalista elämää sekä raha-asioita.

Jos on riippuvainen, päihteiden lopettaminen voi tuntua vaikealta. Silloin esimerkiksi työterveyshuolto auttaa.



Tämän ohjeen ovat tehneet

Pohjois-Savon lomituspalvelut,  
Savonia-ammattikorkeakoulu & Soilimaria

