

TASAKAAL ON PEAASI



Võta kord päevas koos kaaslasega ette ühine jalutuskäik või jookstiir. Pane jalutama/jooksma minnes kätte töökindad, haara kaasa prügikott ja nopi üles lume alt väljasulanud prügi.

Veel mõtteid meeskondadele...

- On aeg uuendada oma Zoom/Teamsi/Slacki kohtumisi ja koosolekud! Loo ruum arvuti ümber. Seisa püsti. Rääkides liigu arvutist kaugemale ja liigu ringi. Žestikuleeri terve kehaga!
- Riisuma! Kui endal aeda ei ole, siis paku ennast appi sõbrale.
- Muuda oma töölaud seisulauaks: tõsta selleks tool laua peale, et saaksid sellele, kas oma arvuti või paberi ja pliiatsi toetada ning seejärel seistes tööd teha. Tegelikult oleks hea, kui leiaksid iga töö- või koolipäeva raames seismiseks aega vähemalt 2 tundi.
- Nihele!
- Võta näksipausi asemel liikumispaus – kõnni kasvõi 2 tiiru ümber oma maja või kvartali või leia võimalusi treppidest liikumiseks.
- Tantsi! Hommikusööki tehes, pesu masinast välja võttes, jalanõusid jalga pannes...
- Õpi žonglöörima, hüppenöoriga hüppama, korvpalli ühe näpu otsas keerutama.
- Siduge kultuur liikumisega! Võtke sel nädalal oma kodukoha kaart ning leidke üles kõik vaatamisväärsused, kuhu planeerida üks seltskondlik jalutuskäik. Vaadake oma kodupaika uudishimuliku turisti pilguga. Kui vaatamisväärsuseid veel ei ole, saab need ehk ise tekitada?

