Työterveyslaitos

Euroopan unionin osarahoittama

TYÖHYVINVONNIN AARREARKUN TYÖKALU

Kaistaa aivoille ja aisteille

Työkalun tavoitteena on tunnistaa eri työtilanteissa kognitiivista kuormitusta aiheuttavat tekijöitä ja sopia uusista käytännöistä näiden ehkäisemiseksi jatkossa.

Hyödyt

- Työn arjessa huomioidaan aivoille ja aisteille sopivat työtavat.
- Kognitiivinen kuormitus vähenee ja työn sujuvuus paranee.

Ohje työkalun käyttöön

Arvioikaa päiväkodin arkisia tilanteita kognitiivisen kuormituksen näkökulmasta.

Kognitiivista kuormitusta aiheuttavat esimerkiksi melu, häiriöt, monen asian tekeminen yhtä aikaa, tarkkaavaisuuden jakaminen useaan eri kohteeseen, keskeytykset sekä ohjeiden ja työprosessien epäselvyydet.

1. Tunnistakaa kognitiivista kuormitusta aiheuttavat tekijät eri työtilanteissa.
    - Hyödyntäkää taulukkoa (liite).
2. Kuvatkaa nykyisiä käytäntöjä.
    - Miten toimitte tällä hetkellä, jotta tilanteet sujuvat mahdollisimman hyvin?
3. Sopikaa uusista keinoista ehkäistä kuormitusta eri tilanteissa.
    - Etsikää vinkkejä eri lähteistä, esim. Kirkkokedon ja Tolpanniemen esiopetuksen meluun liittyvät toimintatavat (tarkeissatoissa.fi)

Työkalun kehittämisessä hyödynnetty Työterveyslaitoksen Aivotyö sujuvaksi –oppimateriaalia (www.ttl.fi/oppimateriaalit)

Työkaluun liittyvä lisämateriaali

- Kognitiivinen kuormitus -taulukko

INFO

Tarve
Jaksamisen tukeminen

Kenelle
Tiimille tai koko työyhteisölle

Kesto
45–60 minuuttia

Kognitiivinen kuormitus

Tilanne	Mikä tilanteessa kuormittaa?	Miten toimimme tilanteessa nyt?	Miten toimimme jatkossa niin, että kuormitus vähenee?
Siirtymä-tilanteet			
Pukeutumis-tilanteet			
Ruokailu			
Vapaa leikki sisällä ja ulkona			
Liikunta-leikit			
Asioiden ja ohjeiden etsiminen			
Oma keskittymistä vaativa työ			
Kokoukset			