

IDEID AKTIIVSEKS TÖÖPÄEVAKS

TERVE
EESTI
EEST!

Teen **telefonikõned seistes**, tõustes samal ajal päkkadele

Teen **iga 30 istumisminuti** järel vähemalt **15 minutit tööd seistes**

Teen **püstijala-koosoleku**, kuulates liigutan varbaid

Räägin kolleegiga **seistes**

Joon kohvi seistes, püüan selga hoida võimalikult sirgena

Veebikoosolekul osalen **seistes**

Vett juues **seisan ühel jalal**

Printeri juures **sirutan end**, tõstes käed pea kohale

Sotsiaalmeediat kasutan vaid **püsti seistes**