

Bingo opiskelupäivälle

Opettajalla oli käytössä taukotarrat esityksessä.	Tanssin opiskelupäivän aikana.	Käytin kampuksella kauempaa vessaa.	Pyöritin tunnin aikana hartioita eteen- ja taaksepäin.	Vietin luentojen väliset ajat liikuskellen.	Opettaja piti lyhyen aktiivisen liikuskeluhetken tunnin aikana.
Aplodit annettiin seisten opiskelijoiden esitysten jälkeen.	Kuuntelin webinaarin ulkona kävellen.	Vaihdoin työskentely-asentoani tunnin aikana.	Hyödynsin tauoilla kampuksen aktivoivia pelejä.	Opettaja keskeytti pitkän paikallaan olon pyytämällä seisomaan.	Opettaja sisällytti opetukseen liikuskelua.
Opettaja antoi luennon aluksi luvan liikuskella.	Rauhoitin kehoa hetkeksi esim. hengitysharjoituksella.	Tunnilla tehtiin keskittymistä tukeva harjoitus.	Tunnin aikana pidettiin kävelytauko tai ideointikävely.	Tein kyykkyjä useita kertoja opiskelupäivän aikana.	Kävin tuntien välissä ulkona pienellä happihyppelyllä.
Osa opetuksesta kuunneltiin seisten opettajan ohjeistamana.	Pari-/ryhmätyöskentelyn keskustelu tehtiin seisten.	Kuljin opiskelumatkan lihasvoimin.	Kävelin opiskelupäivän aikana rappuset useita kertoja.	Seisoin oppitunnin ajan /osan ajasta.	Tein mielikuva-harjoituksen opiskelupäivän aikana.
Pidin ryhmätyöskentelytilanteessa pienen aktiivisen tauon.	Tunnilla tehtiin kehoa aktivoivia venyttelyitä.	Tauko-jumppasin opiskelupäivän aikana.	Ryhmätyötilanteessa vaihdettiin työskentelypaikkaa.	Tein silmäjumppaa opiskelupäivän aikana.	Pidin liikkumistaukoja opiskelun lomassa.



Bingo for a study day

The teacher used activity icons during the presentation.	I danced during study day.	I went to the restroom that was further away on campus.	During class, I rotated my shoulders forward and backward.	I spent the time between lectures moving around the campus.	The teacher led a short active movement session during the lesson.
Standing ovation was given after the students' performances.	I listened to the webinar while walking outside.	I changed my working position during the lesson.	The teacher interrupted the long periods of sitting still by asking us to stand up.	During the breaks, I played active games on campus.	Teacher incorporated movement into the lesson.
During the lesson, we did an exercise to help us concentrate.	During the lesson, we took a walking break/ brainstorming walk.	I did squats several times during the school day.	I went outside for a quick breath of fresh air between classes.	At the beginning of the lecture, the teacher gave us permission to move around.	I calmed my body for a moment, for example, with breathing exercises.
Part of the lesson was listened to while standing, as instructed by the teacher.	Pair/group work discussions were conducted while standing.	I went to school using my own muscle power.	I stood for part of the lesson.	I chose stairs several times during the study day.	I did a mindfulness exercise during the study day.
I took a short active break during group work.	We did some body-activating stretches during the lesson.	I did some exercise breaks during the school day.	We changed our workplaces during group work.	I did eye exercises during the school day.	I took movement breaks during my studies.



Bingo seminaaripäivälle

Vaihdoin asentoani useita kertoja seminaarin aikana.	Kävelin seminaarin aikana rappuset useita kertoja.	Seminaarissa tehtiin kehoa aktivoivia venyttelyjä.	Kävin seminaarin aikana ulkona pienellä happihyppelyllä.	Luennoitsija antoi tilaisuuden aluksi luvan liikkumalla.	Rauhoitin kehoa hetkeksi esim. hengitys-harjoituksella.
Taukojumppasin seminaarin aikana omatoimisesti.	Tein 15 sekunnin tasapaino-harjoituksen seisomalla yhdellä jalalla.	Seminaarissa oli käytössä seisoma-aplodit.	Seminaarin esitykset sisälsivät taukotarroja.	Luennoitsija ohjasi aktivoivan taukoteon.	Tein mieli-kuvaharjoituksen seminaaripäivän aikana.
Luennoitsija kehotti liikuskeluun.	Keskustelut käytiin seisten seminaarin aikana.	Pyöritin seminaarin aikana nilkkoja ja ranteita ympäri muutamia kertoja.	Tein kyykkyä ja nousin päkiöilleni useita kertoja seminaaripäivän aikana.	Valitsin kauempana olevan vessan.	Seminaarin vetäjä piti lyhyen aktiivisen liikuskeluhetken seminaarin aikana.
Seisoin seminaarissa osan ajasta puhujaa kuunnellen.	Seminaarissa tehtiin keskittymistä tukeva harjoitus.	Seisoin/liikuskelin tauolla.	Seminaarissa oli lyhyt/useita liikuskeluhetkiä puhujien välissä.	Seminaarissa tauotettiin pitkäkestoista istumista.	Seminaarin aikana oli mahdollisuus kävelytauokoon.
Kuuntelin osan esityksistä seisten.	Tulin seminaarin pyöräillen tai kävellen.	Ojensin jalat suoraksi useita kertoja istuessani seminaarin aikana.	Pidin omatoimisia venyttely-hetkiä seminaarin aikana.	Ryhmä-työskentelyn keskustelu tehtiin seisten.	Toistin lyhyitä jännitys-rentoutus-harjoituksia keholleni seminaarin aikana.



Bingo for a seminar day

I changed my position several times during the seminar.	I walked up and down the stairs several times during the seminar.	During the seminar, we did stretches to activate the body.	During the seminar, I went outside for a short walk to get some fresh air.	At the beginning of the lecture, the lecturer gave us permission to move around.	I calmed my body for a moment, for example, with breathing exercises.
I did some exercise breaks on my own during the seminar.	I did a 15-second balance exercise standing on one leg.	Standing applause was used during the seminar.	The seminar presentations included activity icons.	The lecturer guided us through an activating break activity.	I did a mind-image exercise during the seminar day.
The lecturer encouraged us to move around.	Discussions were held standing up during the seminar.	I rotated my ankles and wrists a few times during the seminar.	I did squats and stood on my toes several times during the seminar day.	I chose the toilet that was further away.	The seminar leader held a short active movement session during the seminar.
I stood in the seminar for part of the time, listening to the speaker.	The seminar included an exercise to promote concentration.	I stood/moved around during the break.	The seminar included a short/several breaks for movement between speakers.	The seminar included breaks from prolonged sitting.	During the seminar there was an opportunity to take a walking break.
I listened to some of the presentations while standing.	I cycled or walked to the seminar.	I stretched my legs several times while sitting during the seminar.	I took breaks to stretch on my own during the seminar.	The group work discussion was conducted while standing.	I repeated short tension-relaxation exercises for my body during the seminar.

