

Lupa liikkua –liiketärpit opettajalle opetuksen lomaan!

Pienet tauot ylläpitävät vireyttä, keskittymistä ja oppimista. Näitä aktiivisuuteen innostavia liiketärppejä voit hyödyntää luennoilla, seminaareissa tai etäopetuksessa – helposti ja hauskasti.

Pyllä irti penkistä!

Pyydä opiskelijoita seisomaan ja tekemään pieni venytys, pyörähdys tai ravistelu.

👉 Selkä kiittää – ja aivotkin virkistyvät.

Kesto: 30 sekuntia

Klikkaa liikkeelle!

Upota diaesitykseen **taukoliikuntavideo** <https://www.jamk.fi/fi/projekti/aktiivinen-ja-hyvinvoiva-korkeakoulu/taukoliikuntavideot>

Katso yhdessä opiskelijoiden kanssa ja liiku mukana.

👉 Kevyt, hauska ja takuuvarmasti piristävä.

Kesto: 3-4 min

Pystyporinat– ihan virallinen juttu

Toteuta **ryhmäkeskustelu seisten tai kävelyllä**.

Opiskelijat voivat esimerkiksi kerrata luennon pääkohdat

👉 Ajatus kulkee paremmin, kun veri kiertää.

Kesto: 5–10 min

Luonto kutsuu – lähiluonto vielä kovemmin!

Pieni **ulkoilutauko** ennen, jälkeen tai opetuksen aikana elvyttää keskittymiskykyä.

👉 Ei tarvitse eksyä – riittää kampuksen tai kodin piha.

Kesto: 5–10 min

30 min? Sitten ylös!

Jos opetussessio kestää yli puoli tuntia, lisää **mikrotauko**.

Pyydä kaikkia seisomaan, ravistelemaan käsiä tai hakemaan vettä.

👉 Pienikin liike = parempi keskittyminen.

Kesto: 1–2 min Voit hyödyntää taukotarroja <https://www.jamk.fi/fi/projekti/aktiivinen-ja-hyvinvoiva-korkeakoulu/taukotarrat>

tai hyvinvointikortteja <https://www.jamk.fi/fi/projekti/aktiivinen-ja-hyvinvoiva-korkeakoulu/hyvinvointikortit>

Käytä jalkoja – ei pelkkää moottoria!

Kannusta opiskelijoita **kävelemään osa koulumatkasta** tai hyödyntämään taukoja liikkumiseen.

Haasta kaveri seisomaan ja pelaamaan!

Pidä **seisomapeli** luentojen välissä – vaikka kivi-paperi-sakset tai sanaketju seisten.

👉 Nauru ja liike herättävät paremmin kuin some.

Kesto: 1–2 min

Sama reitti, sama moodi? Kokeile jotain uutta!

Jos opetat toistuvasti samassa tilassa, vaihda maisemaa!

Pidä seuraava oppitunti vaikkapa **ulkona**.

👉 Uusi ympäristö virkistää sekä opettajaa että opiskelijoita

Ulos, ulos, ulos!

Lisää opetukseen **ulkoiluun liittyvä tehtävä tai keskustelu**.

Esim. Palataan 10 minuutin päästä – pohdi kävelyllä X-kysymystä.

👉 Kävely ja raikas ilma tuplaavat opiskelutehon.

Kesto: 10 min

3 x 5 = loistava tauko

Tee yhdessä **pikajumppa**:

- 5 x kyykky
- 5 x olkapäiden pyöritys (eteen & taakse)
- 5 x sormipuristus (nyrkkiin ja auki)
👉 Nopea, hauska ja toimii missä vain.

Kesto: 1 min

Luennolla seisominen = next level opiskelijaelämää

Salli ja kannusta seisomista myös luennon aikana.

Voit mainita: *“Seisominen on ihan sallittua – kokeile vaikka lopputunnin ajan!”*

👉 Pieni muutos, iso vaikutus vireyteen.

Taukotarra pelastaa PowerPointin

Lisää dioihin etukäteen **taukotarra**, joka muistuttaa liikuskelusta.

<https://www.jamk.fi/fi/projekti/aktiivinen-ja-hyvinvoiva-korkeakoulu/taukotarrat>

Kesto: 1–2 min tauko per 30–40 min sisältöä.

Portaiden pikatreeni

Jos opetustilat ovat useassa kerroksessa, kannusta **portaiden käyttöön**.

“Otetaanpa tauko – tavataan yläaulassa viiden minuutin päästä.”

👉 Helppo ja tehokas energianlisäys.

Taukoteot aktiivisuusvälineillä

Hyödynnä kampuksen liikuntavälineitä osana taukoa.

👉 Välineet herättävät myös yhteisöllisyyttä.

Kesto: 5 min

Etäluento ei sido tuoliin!

Muistuta etäluennolla: *Jos ei tarvitse kirjoittaa muistiinpanoja juuri nyt, nouse ylös tai liikuskele.* Tai suunnittele opetus etukäteen niin, että opiskelijat voivat varautua liikuskelemaan osan tunnista.

👉 Opiskelijat voivat kuunnella ja liikkua yhtä aikaa – erinomaista aivohuoltoa.