

Hyvä seminaari-/ webinaarijärjestäjä,

Kiitos, jos välität luennoitsijoillenne näitä hankkeemme hyvinvointitekovinkkejä etukäteen. Ideana lisätä esityksioihin esimerkiksi Taukotarroja tai Hyvinvointikortteja muistuttamaan sopivin väliajointoteutettavista hyvinvointihetkistä. Mukana myös linkkejä lyhyisiin Taukoliikuntavideoihin, joita voi sisällyttää osaksi esitystä yhdessä toteutettavaksi.

Materiaalit ovat vapaasti käytettävissänne:

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

Myös lisää materiaalia tulossa:

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

Taustamateriaalia liikkuvan oppimisen edistämiseksi löytyy neljältä koulutusvideolta:

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

Opiskelijoiden Liikuntaliitto on tehnyt myös toimivan Juuli-videon – tämä ja muita materiaaleja: [Juuli lähtee liikahtamalla -video – Liikkuva opiskelu](#)

Liikkuva opiskelu -sivuilta osoitteesta <https://liikkuvaopiskelu.fi/ideapankki/> löytyy myös runsaasti sovellettavaa materiaalia. Itse olemme käyttäneet esimerkiksi taputuksia seisten, jos se on osallistujille mahdollista. Myös aplodeeraus viittomakielisesti kädet ylös ja käsiä heiluttaen, seisten tai jollain tavalla kuuntelun asentoa vaihtaen, lisää osallistujien verenkiertoa, oppimista, aktiivisuutta ja siten myös hyvinvointia.

Seminaarin/webinaarin alussa on hyvä myös kertoa yhteisesti, mikäli esityksissä on käytössä Taukotarrat tai seisoma-aplodit sekä antaa lupa liikuskeluun ja asennon vaihtamiseen aina, kun sille on tarvetta. Pari-/ryhmätehtävissä voi soveltaa pystyporinoita tai ideointikävelyä ja taukojen aikana vinkata ulkoilu-/liikkumismahdollisuuksista, portaiden suosimisesta, mikäli mahdollista ja kauemmissa wc-tiloissa on aina vähemmän jonoja.

Hyvää ja onnistunutta oppimisen kokemusta!

