

Pauser i sittande ger välbefinnande och bättre inlärningsresultat vid högskolor

Varför är det bra att ta rörelsepauser?

1. Högskolestuderande sitter i genomsnitt 10 timmar per dag. Endast 16 % av dem sitter mindre än 8 timmar per dag.
2. Du kan undvika att sitta för mycket och förebygga de hälsorisker som det medför endast genom att ta rörelsepauser. Motionsrekommendationerna hjälper inte mot sittande, men en kort rörelsepaus varje halvtimme gör det!
3. Redan genom att röra på dig lite kan du avsevärt öka hjärnans syreintag, vilket förbättrar koncentrationsförmåga, minnet och bearbetning av information, det vill säga bidrar till **bättre inlärningsresultat**.



STUDERANDENAS
IDROTTSFÖRBUND

www.oll.fi
[@liikuntaliitto](https://twitter.com/liikuntaliitto)



Tips för hur du kan uppmuntra till rörelsepauser

- **GE LOV OCH UPPMUNTRA** studerande att följa föreläsningen stående eller resa sig upp då och då eller i början av varje lektion eller föreläsning. Det här minskar sittandet med upp till 60 %.
- **VISA EXEMPEL** genom att undervisa stående om möjligt.
- **DISKUTERA STÅENDE:** aktivera studerande och fördjupa inläringen genom att ha smågruppsdiskussioner stående.
- **BE STUDERANDE STIGA UPP** ur stolarna en gång varje 30 minuter
- **GYMPA** med ett par aktiverande övningar eller visa en kort pausgympavideo på YouTube.
- **MATERIALPROMENAD:** läraren delar inte ut materialet, utan studerande hämtar det.
- **FYSISK RÖSTNING:** rösta genom alternativa kroppsrörelser.
- **STÅENDE OVATIONER:** Applådera alltid stående om möjligt. Slå två flugor i en smäll: visa uppskattning och var fysiskt aktiv.
- **TALA STÅENDE:** be studerande att resa sig upp när hen har ordet.



Kom ihåg!

- Ta de här metoderna i bruk gradvis – testa och vänj dig vid att använda dem.
- Anpassa för personer med fysiska funktionsnedsättningar – också personer i rullstol kan röra på sig.
- Registrera din högskola som en Skola i rörelse <https://liikkuvakoulu.fi/kom-med>

Mer information:
Anni Liina Ikonen
sakkunnig inom högskolemotion
anniliina.ikonen@oll.fi / 044 780 0219