

Oppimistuloksia ja hyvinvointia korkeakouluihin istumista tauottamalla

Miksi tauottaa istumista ja paikallaanoloa?

1. Korkeakouluopiskelijat istuvat keskimäärin 10 tuntia päivässä. Vain 16 % heistä istuu alle 8 h päivässä.
2. Liiallista istumista ja sen mukana tuomia terveyshaittoja voidaan ehkäistä vain tauottamalla istumista, ei edes suositusten mukaisella kuntoliikunnalla – yksi lyhyt tauko istumisesta 30 minuutissa riittää!
3. Pienelläkin liikunnalla voidaan merkittävästi lisätä aivojen hapensaantia, mikä näkyy keskittymiskyvyn, tiedonkäsittelyn ja muistin tehostumisena eli **parempina oppimistuloksina**.



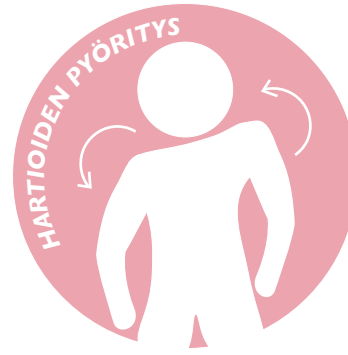
OPISKELIJOIDEN
LIIKUNTALIITTO

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



Miten tauottaa istumista ja paikallaanoloa?

- **ANNA LUPA JA KANNUSTA**
opiskelijoita seuraamaan luentoa seisten tai nousemaan välillä ylös – jokaisen opetuskerran alussa. Vähentää istumista jopa 60 %!
- **NÄYTÄ ESIMERKKIÄ**
opettamalla seisten, jos mahdollista.
- **PYSTYPORINAT:**
aktivoi opiskelijoita ja syvennä oppimista seisten tehtävillä pienryhmäkeskusteluilla.
- **NOSTATA**
opiskelijat kerran 30 minuutissa ylös tuoleista.
- **JUMPPAUTA**
muutamalla aktiivisella liikkeellä tai näytä lyhyt taukojumppavideo Youtubesta.
- **KÄVELYMATKA MATERIAALIEN LUO:**
Opettaja ei jaa, vaan opiskelija noutaa.
- **FYYSINEN ÄÄNESTYS:**
Suorita äänestykset antamalla vaihtoehtoiksi keholla tehtävät liikkeet.
- **STANDING OVATION:**
käytetään aina tilaisuus antaa aplodit ja tehdä se seisten. Kaksi karpästä yhdellä iskulla: arvostuksen osoitus & fyysinen aktiivisuus.
- **PUHEENVUORO SEISTEN:**
pyydä opiskelijaa nousemaan ylös puheenvuoron ajaksi.



Muista!

- Ota keinot käyttöön vähitellen
– testaa ja totuttele!
- Sovella liikuntarajoitteisille
– myös pyörätuolissa istuen voi liikehtiä.
- Rekisteröi korkeakoulusi Liikkuvaksi kouluksi!
<https://liikkuvakoulu.fi/lahdemukaan>