

90 minuuttia nuokkumista vai oppimista?

”Perinteinen akateeminen 90 minuutin luento on yksi suurimmista staattisista istumisaikaa tuottavista tekijöistä Suomen korkeakouluissa”, on todennut istumisen vähentämisen terveyshyödyistä väitellyt liikuntatieteen tohtori ja korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän jäsen **Arto Pesola**. Koronapandemia ja etäopetuksen lisääntyminen ovat entisestään juurruttaneet opiskelijoita tuoleihin. Toiveita aktiivisemmista luennoista on esitetty, esimerkiksi Opiskelijabarometrissa 2022 opiskelijat äänestivät fyysistä aktiivisuutta tukevat opetuskäytännöt tärkeimmäksi liikkumisen edistämisen keinoksi.

Mitä nämä keinot voivat olla? Kysimme korkeakouluopiskelijoilta ja lehtorilta, miten jätämme 90 minuutin istumismaratoni historiaan.

Sekä opettajat että opiskelijat haluavat yleensä pitää 2x45min tuplaluennot yhtenä 90 minuutin sessiona, jotta niiden jälkeen saadaan pidempi tauko. Tällöin kuitenkin juurrutaan pitkäksi ajaksi paikalleen. Istumisfysiologian näkökulmasta kunnollinen tauko on hyvä pitää useammin.

Vaikka pitkän luennon keskellä pidettäisiinkin pieni tauko, ei se aina kannusta lähtemään liikkeelle. Ihmisillä on erilaisia käsityksiä siitä, mitä ”tauko” tarkoittaa. ”Huomaan monesti, että jos tauko on vain viisi minuuttia, en viitsi nousta ja lähteä mihinkään niin lyhyeksi aikaa”, sanoo opiskelija **Reetta Tienari**.

Fyysisen hyvinvoinnin lisäämisen ohella tauottaminen, liike ja toiminnallisuus parantavat keskittymiskykyä ja oppimistuloksia. ”Tosi nopeasti alkaa puuduttamaan, jos opetus on pelkkää kalvosulkeista ja opettajan puhetta. Jo vartin jälkeen saattaa alkaa ajatus harhailemaan”, Tienari kertoo.

”**Than omissa kurssituloksissa olen huomannut, että sellainen opetus, joka sisältää monipuolista, aktiivista tekemistä, jää paremmin mieleen ja tenttitulokset ovat paremmat**”, opiskelija **Jenny Hieto** kertoo.

Lehtori **Maarit Honkonen-Seppälä** pyrkii jakamaan luentonsa 20 minuutin pätkiin, joiden jälkeen tulee väli tauko ja muutos, kuten ryhmätyöskentelyyn siirtyminen. Yksi tapa toteuttaa toiminnallisuutta opetuksessa on esimerkiksi ryhmätöiden esittäminen videon tai näytelmän muodossa.

Haastatellut henkilöt:



Maarit Honkonen-Seppälä
Humanistinen ammattikorkeakoulu
Lehtori



Jenny Hieto
LAB-ammattikorkeakoulun
opiskelijakunta KOE
Hallituksen puheenjohtaja



Reetta Tienari
LAB-ammattikorkeakoulun
opiskelijakunta KOE
Hyvinvointi- ja liikuntavastaava

Honkonen-Seppälä kertoo miettivänsä, mikä on tärkein oppimistavoite kullekin päivälle, ja löytyisikö siihen jokin aktivointikeino. ”Jokin hankala tai tärkeä selitettävä asia voitaisiin käydä läpi piirissä seisten siten, että aluksi opettaja selittää asian, ja vuorotellen joku kertoo, kuinka itse ymmärsi sen”, ideoi Hieto.

Erilaisia tapoja tauottaa opetustilannetta ja lisätä fyysistä aktiivisuutta on useita. Honkonen-Seppälä kertoo hyödyntävänsä seisten tai kävellen tapahtuvia ryhmäkeskusteluja, ja vievänsä mahdollisuuksien mukaan opetusta ulkotiloihin esimerkiksi puheviestinnän

opetuksessa. Hän kannustaa opettajia miettimään, mitkä ovat itselle luontaisia tapoja lisätä liikettä, ja hyödyntää niitä.

Yksi haaste liikuskelulle opetustilanteessa on siihen huonosti soveltuvat opetustilat, kuten isot auditoriot. Hieto kuitenkin muistuttaa, että jo paikallaan istuen voi tuottaa pientä liikettä. ”Liikaa keskitytään ehkä tilojen rajoitteisiin, mutta kyllähän pieniä venytyksiä, heilutuksia ja hartioiden pyörytyksiä voi tehdä missä tahansa, myös paikallaan. Pitäisi miettiä, mitkä ovat mahdollisuudet juuri tässä tilassa.”

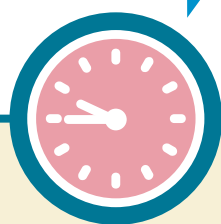


0

”Tervetuloa luennolle! Luennon aikana saa ja kannattaa vaihdella asentoa ja seisoa välillä, niin pysytään kaikki virkeinä.”

”Otetaan näistä kysymyksistä 5 min ryhmäkeskustelu seisten”

”Puoli tuntia mennyt, nousee kaikki ylös hetkeksi ja ravistellaan kroppaa.”

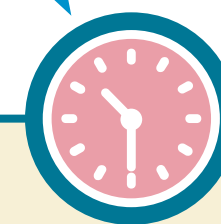


45

”Pidetään kuitenkin parin minuutin tauko tässä. Haluaisiko joku näyttää vetreyttävän liikkeen jonka voisi kaikki helposti tässä toistaa?”

oll
Liikkuvamman korkeakoulun puolesta

Korkeakoulujen yhteinen Liikkuva korkeakoulu-toiminta tarjoaa opettajille ja opiskelijoille ideoita ja vertaistukea liikkuvampaan opetukseen. Tule mukaan verkostoon ja kurkista tietopankkiin osoitteessa www.liikkuvakorkeakoulu.fi.



90

”Sinä oli tämän kerran asiat. Äänestetään, mikä tuntui hankalimmalta, niin voidaan kerrata se ensi luennolla. Ne joiden mielestä asia A oli hankalin, alkaa pyörittää käsiä, ne joiden mielestä B, nostelee polvia ylös.”