

Tuolille tauko!

Vinkit aktiivisempiin opetustilanteisiin

Ota seuraavat vinkit mukaan opetukseesi. Lisää omaa ja opiskelijoidesi hyvinvointia ja edistät oppimista.



Pyydä opiskelijoita kuuntelemaan opetusta myös seisten. Nouse esimerkiksi seiso-
maan yhden luentodian tai videon ajaksi.

**ASENTO MUUTTUU, TARKKAAVAISUUS
TEHOSTUU!**

Vastaaminen oman kehon liikkeillä,
esimerkiksi kyllä = käsien kurkotus ylös,
ei= kurkotus varpasiin. **LUOVAT KEINOT
KÄYTTÖÖN JA KROPPAA LIKOO!**

Toteuta pari- ja ryhmäkeskusteluhetket
seisten opetustilassa tai kävellen tilan
ulkopuolella. **LIIKEHETKI ON MYÖS
OPPIMISHETKI!**

Opiskelijat hakevat tarvittavat opetus-
materiaalit itse. **MEILLÄ EI OLE PÖYTIIN-
TARJOILUA!**

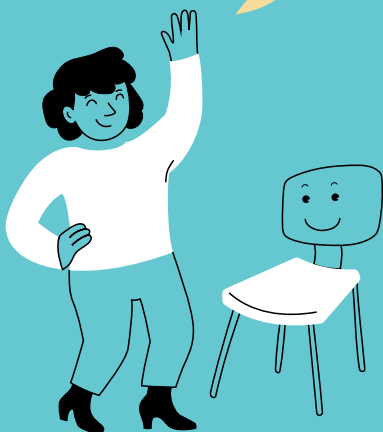
Esitysten päätteeksi annetaan kiitokseksi
aplodit seisten. **NOSTATA KAVERIA,
KOHOTA VIREYTTÄ!**

Pyydä opiskelijoita keksimään ryhmässä
taukoliike, jonka he näyttävät muille.
YHDESSÄ IDEOIDEN, YHTEISEKSI HYVÄKSI!

JOHDA OMALLA ESIMERKILLÄSI!

Kun kaikki tekevät yhdessä, on jokaisen
helpompi osallistua.

Laita korkeakoulujemme oma Tuolille
tauco! -liikevideo pyörimään ja seuratkaa
perässä. **SINUN EI TARVITSE KEKSIÄ
KAIKKEA ITSE!**



Kannusta opiskelijoita poistumaan
opetustilasta ja jaloittelemaan pidemmällä
tauoilla. **TILOJA JA MIELI RAIKASTUU!**

Suunnittele istumisen tauottaminen
etukäteen. Voit lisätä Tuolille tauco! -merkin
mukaan luentodioihisi. **TUOLI JA TAKAPUOLI
KIITTÄÄ!**

Löydät Tuolille tauco! -merkin ja -liikevideot sekä
 muita materiaaleja QR-koodin takaa tai osoitteesta
www.unimoveoulu.fi → Liikkuva opiskelu.



Break for the Chair!



Tips for more active teaching

Use the following tips in your teaching situations. You will increase your own and your students' well-being and promote learning.

Ask your students to listen to the lesson while standing. For example, ask them to stand up for the duration of one slide or video. **A CHANGE OF POSTURE IMPROVES CONCENTRATION!**

Answers with body movements, for example, yes = reach the sky with your hands, no = bend forward and reach your toes. **USE CREATIVE METHODS AND GET YOUR BODY MOVING!**

Hold pair and group discussions while standing in the classroom or walking outside the room. **MOVEMENT IS ALSO A LEARNING OPPORTUNITY!**

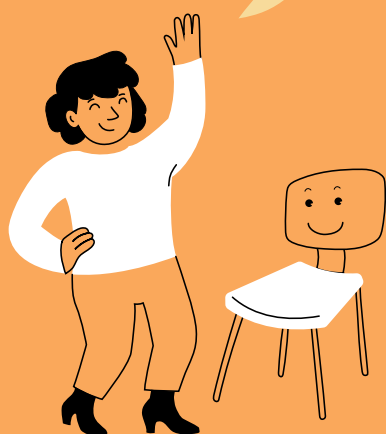
Students fetch the necessary teaching materials themselves. **WE DO NOT HAVE TABLE SERVICE!**

At the end of the presentations, give a standing applause as a thank you. **UPLIFT YOUR FRIENDS AND RAISE YOUR ENERGY!**

Ask the students to come up with a break move in groups, which they will show to the others. **TOGETHER FOR THE COMMON GOOD!**

LEAD BY EXAMPLE! When everyone does it together, it's easier for everyone to participate.

Show our university's own Break for the Chair! movement video and follow along. **YOU DON'T HAVE TO COME UP WITH EVERYTHING YOURSELF!**



Encourage students to leave the classroom and walk around during longer breaks. **IT REFRESHES THE ROOM AND THE MIND!**

Plan your movement breaks in advance. You can add the Break for the Chair! logo into your lecture slides. **YOUR CHAIR AND YOUR BACKSIDE WILL THANK YOU!**

You can find Break for the Chair! logo and movement videos, as well as other materials, behind the QR code or from **www.unimoveoulu.fi** → Liikkuva opiskelu.

