

4. TUKEA TOTEUKSEEN

I. MITEN PÄÄSEN ALKUUN?

Haasta itsesi. Kokeile kolmen viikon ajan.

Suunnittelu helpottaa toteutusta – valitse alle mieluisat keinot kokeiluun:

Mitä oppitunnin aktivointi-keinoa aion käyttää?	Minkä ryhmän kanssa/milloin?	Tehty (X)	Fiilis? ☺☹☹
AKTIIVISUUSTAUKO	1A, TI-AAMU	X	☺
PARIKESKUSTELU SEISTEN	3C, KE KLO 14-16	X	☹

Tutkimusten mukaan omaseuranta edistää tavoitteen saavuttamista.

II. POHDI KOKEMUKSIASI KOKEILUJAKSOJEN PÄÄTTEEKSI.

MITÄ KEINOJA HALUAT JATKAA? KYSY MYÖS VINKKEJÄ Kollegoilta.

III. MITEN VÄLTÄN HYVÄN AIKEEN UNOHTUMISEN? -> LUO RUTIINI!

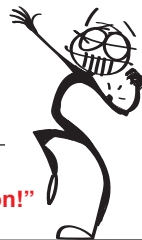
Käytä hyväksi todettua keinoa aina samassa tilanteessa. Lopulta se tulee tehtyä luonnostaan.

Valitse tästä:

- Aina kun minulla on materiaalia jaettavana, pyydän opiskelijoita noutamaan ne opettajan pöydältä
- Aina tietokoneella työskentelyn lopuksi venyttelemme yhdessä.
- Jokaisen tunnin alussa muistutan opiskelijoita siitä, että tunnin aikana saa venytellä ja jaloitella
- Aina pari- tai ryhmäkeskusteluja ohjeistaessa kerron, että ne tehdään seisten
- Aina kun... _____ niin... _____

Valitsemasi rutiinin luomista tukee toistojen omaseuranta esim. tukkimiehen kirjapidolla.

###



”Vaikka joku kerta jäisi välistä, älä lannistu

vaan palaa sitkeästi toistoon!”

PIKAOPAS

LET'S MOVE IT

Miten vähentää istumista oppitunneilla?

1. MIKSI VÄHENTÄÄ?

Runsaan istumisen vähentämisellä on monia hyötyjä. Mikä näistä syyttää sinut:

- Edistää oppimista
- Lisää työrauhaa
- Ylläpitää vireyttä
- Vähentää niska- ja selkävaivoja
- Ehkäisee päänsärkyä
- Edistää lihasten kuntoa
- Tukee työkyvyn säilymistä
- Luo yhteisöllisyyttä
- Tuo mukavaa vaihtelua opiskelijoille ja opettajille

Lyhyet taudit torjuvat istumisen haittoja tehokkaasti



Hyödyksi sekä opiskelijoiden että opettajien hyvinvoinnille!

TÄSTÄ OPAASTA SAAT...

- **aktivointi-ideoita**, jotka sopivat juuri sinun opetukseesi
- **välineet suunnitteluun**: mitä keinoja haluat kokeilla ja miten seurata kokeilujen etenemistä
- keinoja opiskelijoiden **motivoimiseen**
- vinkkejä, miten istumisen vähentämisestä saadaan **pysyviä rutineja**.

Perustuu opettajien kokemuksiin

HUOM! Aina istumista ei voi vähentää (esim. pyörätuoli), mutta silloinkin on hyödyllistä lisätä liikettä mahdollisuuksien mukaan.

LET'S MOVE IT

LET'S MOVE IT

2. HELPOSTI LISÄÄ LIKETTÄ OPPITUNNEILLE

Mikä näistä sopisi omaan opetukseesi:	Valmisteluun kuluva aika	Voisin kokeilla (rastita)
LIKKUMINEN SALLITTU Sano tunnin alussa, että vapaa jaloittelu ja venyttely on sallittua tunnin aikana.	0 min	
SEISOMATÖITÄ Ohjeista käymään pari- ja pienryhmäkeskustelut seisten.	0 min	
ÄLÄ "TARJOILE PÖYTIIN" Pyydä opiskelijoita noutamaan materiaalit opettajan pöydältä.	0 min	
PIDÄ AKTIIVISUUSTAUKO Tehkää yhdessä liikkeitä tai venytyksiä, laita netistä jumppavideo pyörimään.	0–5 min	
HYÖDYNNÄ TILOJA MONIPUOLISESTI Ryhätöitä kirjastossa, keväällä oppitunti ulkona...	0 min	
TEETÄ TEHTÄVIÄ TAULULLA	0–15 min	
DIY-SEISOMAPÖYTÄ Vinkkaa nostamaan tuolit pöydälle.	0 min	
JÄRJESTÄ LEARNING CAFÉ Opiskelijat kiertävät ryhmissä rasteja, joilla ratkotaan oppimistehtäviä	15–45 min	

HARJOITUS TEKEE MESTARIN

Älä lannistu, vaikka kaikki ei heti menisi kuin Strömössä. Istumisen vähentäminen saattaa olla opiskelijoille täysin uusi asia, joka vaatii totuttelua. Löydä täältä lisää ideoita: www.letsmoveit/opettajalle

Luova soveltaminen sallittua!



3. MITEN MOTIVOIDA OPISKELIJOITA?

Opettajien kokemusten perusteella suurin osa opiskelijoista lähtee innolla mukaan, mutta joskus alkuun pääseminen saattaa vaatia innostamista.

KYSY

Mitä huomiota opiskelijoilla on istumisen haitoista ja sen vähentämisen hyödyistä?

Huomio seurauksiin!

OSALLISTA

Esim. anna opiskelijoiden valita aktiivisuustauon liikkeitä ja taustamusiiikkiä.

NÄYTÄ ITSE MALLIA

Opettajan heittäytyminen innostaa!

KANNUSTA KOKEILEMAAN

"Tää on meille kaikille uusi juttu – lähdetään yhdessä kokeilemaan, niin tiedetään sitten, tykätäänkö me tästä."

ANNA MYÖNTEISTÄ PALAUTETTA

"Tosi hienosti olitte mukana!"

"Kiitos kun lähditte kokeilemaan!"

ÄLÄ PAKOTA OSALLISTUMAAN

"Jokainen tekee tätä itseään varten."



MITEN REAGOIDA VASTARINTAAN?

Kannustaminen, vaihtoehtojen tarjoaminen ja toisten tekemisen havainnointi voivat innostaa vastahakoisenkin osallistumaan.

"En halua osallistua aktiivisuustaukoon." Tuputtaminen luo vastarintaa. Istumisen vähentämistä ei tehdä opettajaa vaan opiskelijaa itseään varten. Ymmärtäväisyys auttaa pitkällä tähtäimellä: "Okei, susta tuntuu, ettei tänään nappaa osallistua. Ehkä ensi kerralla."

"Saan jo ihan tarpeeksi liikuntaa töissä/treeneissä." Kehu aktiivisuudesta: "Tosi hienoa, että olet löytänyt mieluisan tavan liikkua. Me ollaan kuitenkin istuttu pitkään. Onko muut huomanneet miten pitkäaikainen istuminen teihin vaikuttaa? Kokeillaan yhdessä pienryhmäkeskustelua seisten."

