

Vinkit aktiivisempaan opetukseen

Tauota istumista säännöllisesti

- vedä lyhyt taukojumppa
- kehoita opiskelijoita hakemaan kahvia, käymään vessassa tai muuten jaloittelemaan pidemmällä tauoilla

Voit hyödyntää valmiita EveryMoveCounts taukojumppaslidejä: lisää pari eri liikettä liikettä vaikkapa 10 luentodian välein everymovecounts.fi/materiaalipankki

Kannusta opiskelijoita seuraamaan opetusta seisten

Nostata opiskelijat ylös penkistä

- äänestykset, puheenvuorot ja aplodit seisten
- pienryhmäkeskustelut kävellen tai seisten
- esimerkiksi joka toinen luentodia seisten

Fyysiset opetusmateriaalit: **älä jaa, vaan opiskelijat noutavat**

Näytä esimerkkiä seisomalla itse

Vinkit soveltuvat myös etäopetukseen!

Etäopetuksessa opiskelijoita voi mahdollisuuksien mukaan kannustaa seuraamaan opetusta samalla ulkona liikkuen

- etäluennot
- luentotallenteet
- äänikirjat ja podcastit