

Tervetuloa käyttämään Liikkuva campus -onnenpyörää!

Suomeksi: <https://wheelofnames.com/fi/fee-bqt>

In English: <https://wheelofnames.com/fi/ybg-q4n>



Mikä: Liikkuva campus onnenpyörällä on todella helppo aktivoida luentoja ja kokouksia. Pelin keskiössä on onnenpyörä, joka ohjaa tekemään erilaisia taukoliikuntaliikkeitä.

Miten: Klikkaa onnenpyörä liikkeelle ja suorita tehtävä. Osa ohjeista on tarkempia kuin toiset, ja tilaa on jätetty myös luovuudelle. Kaikki tavat suorittaa liikkeitä ovat oikein 😊 Pelin pyörittäjä ohjaa, kuinka kauan liikettä tehdään, jos sitä ei ole erikseen mainittu.

Miksi: Opiskelijat istuvat keskimäärin 11 tuntia opiskelupäivän aikana. Voit omalta osaltasi vähentää paikallaan oloa. Oppimisen näkökulmasta istumisen tauottaminen parantaa:

- vireystilaa
- tarkkaavaisuutta
- tiedonkäsittelyä

Asennon vaihtelu ja kevyt liike aktivoivat verenkiertoa ja aivojen toimintaa, mikä tukee muistia ja keskittymistä. Työssä tämä näkyy parempana jaksamisena, vähempänä kuormituksena ja usein myös kasvavana tuottavuutena.

KYSELY OPETUSHENKILÖSTÖLLE JA OPISKELIJOILLE (11/24)

Ota käyttöön: Upota onnenpyörä osaksi luentoa tai palaveria – esimerkiksi:

OPISKELIJAT

87%

Liikuskelu ja taukoliikunta edistävät jaksamista

72%

Hengitysharjoitukset, rentoutumisharjoitukset ja aivopähkinät edistävät jaksamista

75%

Olisi tarpeellista, että opettajat huolehtisivat tauottamisesta

- alussa herättämään energiaa
- keskellä taukona
- lopussa kevyenä päätöksenä

Henkilöstön kokemuksia:

”Nyt oli paras palaveri ikinä”

”Olen käyttänyt tätä opiskelijoiden kanssa, toimii!”