

Vinkit



=

Seiso yhdellä jalalla 30 s molemmin puolin tai nouse varpaille.



=

Venyttele ylä- tai alavartalon lihaksia haluamallasi tavalla.



=

”Paras asento on seuraava asento” – vaihda työskentelyasentoa useita kertoja päivässä.



=

Porraskävely on helppo ja tehokas taukoaktiviteetti mm. kampuksilla.



=

Istuen tai seisten. Pyöritä hartioita esim. 5 x eteen ja 5 x taakse.



=

Mielipiteen tai vastauksen ilmaiseminen kehollisesti esim. tekemällä tietty liike tai vaihtamalla fyysistä paikkaa tai asentoa.



=

Merkki, jolla suositellaan kuuntelemaan luento tai kokous liikkuen esim. kävellen.



=

Paikallaanoloa saa tauottaa kevyellä liikkeellä, ilman että keskittyminen herpaantuu.



=

5-10 kyykkyä aktivoi tehokkaasti alaraajojen ja aivojen verenkiertoa.



=

Esim. keskustelun voi suorittaa pienessä liikkeessä kävellen.



=

Tauko ulkona virkistää tehokkaasti.

Vinkit



=

Keskustelun voi toteuttaa seisten oppitunneilla tai kokouksissa.



=

Lepuuta silmiä katsomalla mahdollisimman kauas 20 sekunnin ajan. Kuivia silmiä voi kosteuttaa katsomalla alas 20 sekunnin ajan.



=

Keksi itse tai laita opiskelijat/työkaverit keksimään tauko-aktiiviteetti (esim. 1-5 min).



=

Jo 30s mikrotauko ylläpitää keskittymistä, ehkäisee väsymystä ja aktiivinen mikrotauko aktivoi verenkiertoa.



=

Lyhyt aktiivinen tauko lisää tarkkaavuutta, auttaa keskittymään ja tehostaa oppimista. Taukojumppa, aivopähkinä tai hengitysharjoitus.



=

Suunnittele tauko etukäteen luento- tai kokousmateriaaliin.



=

Suunnittele tauko etukäteen luento- tai kokousmateriaaliin.



=

Suunnittele tauko etukäteen luento- tai kokousmateriaaliin.



=

Break Pro -taukoliikuntaohjelmasta löydät 1-5 min valmiita taukoliikuntavideoita.