

# HYVINVOINTIKORTIT

AKTIIVINEN JA HYVINVOIVA KORKEAKOULU -HANKE



Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu

**jamk** | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

 JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



**HUMAK**<sup>®</sup>

LIVE LAUGH  
Liikkuvaa  
opiskelu  
LOVE LEARN

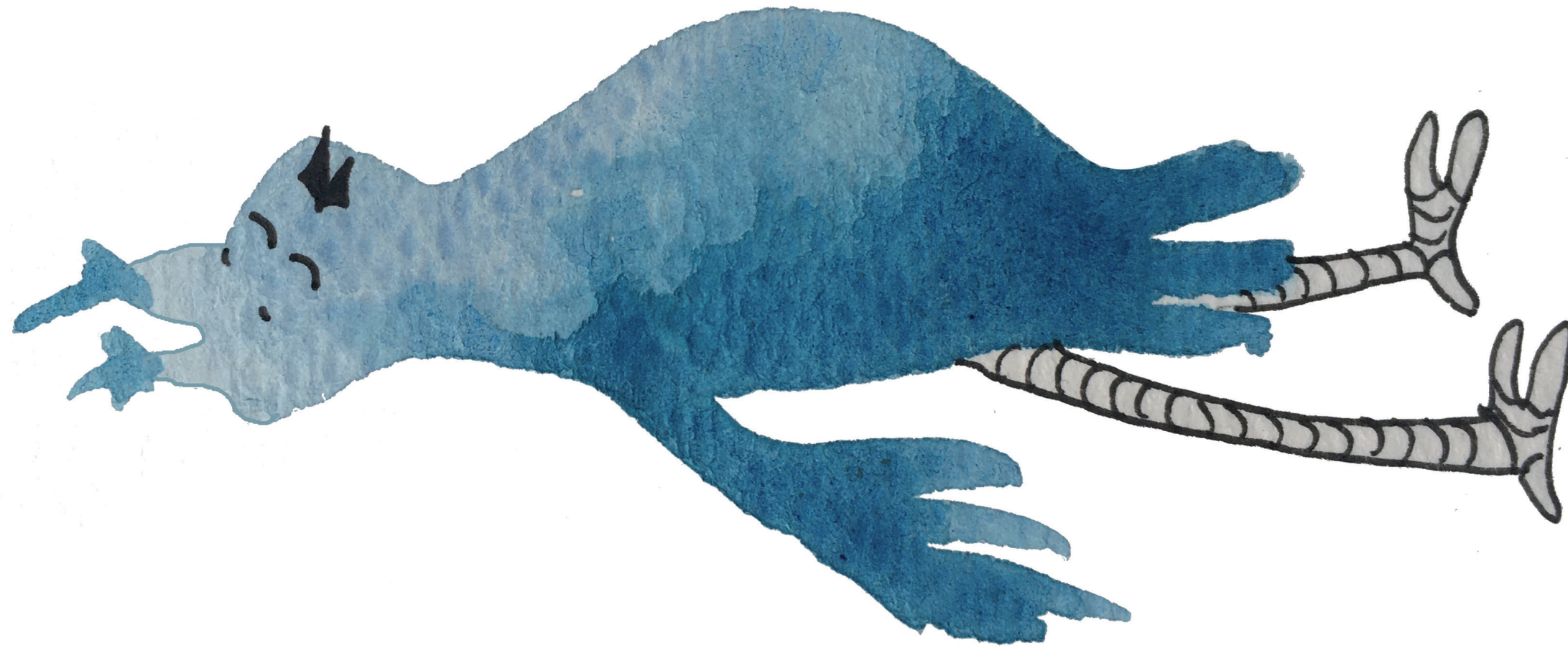


Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu

# PALAUTTAVA TAUKO

PROGRESSIIVINEN RENTOUTUS (2-3 MIN)

1. Sulje silmät ja hengitä muutaman kerran rauhallisesti ulos ja sisään omaan tahtiisi.
2. Purista kämmenet nyrkkiin. Jännitä käsiäsi sormista olkapäihin voimakkaasti 5-10s ajan. Rentouta kädet ja toista.
3. Seuraavaksi kipristä varpaasi ja jännitä jalkateriäsi ja pohkeitasi voimakkaasti 5-10s ajan. Rentouta ja toista.
4. Rutista sitten kasvosi irvistyksen ja jännitä kasvojesi lihaksia 5-10s ajan. Rentouta ja toista.
5. Lopuksi hengitä muutaman kerran omaan tahtiisi. Huomaa, miltä kehossa nyt tuntuu.







Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu



# PALAUTTAVA TAUKO

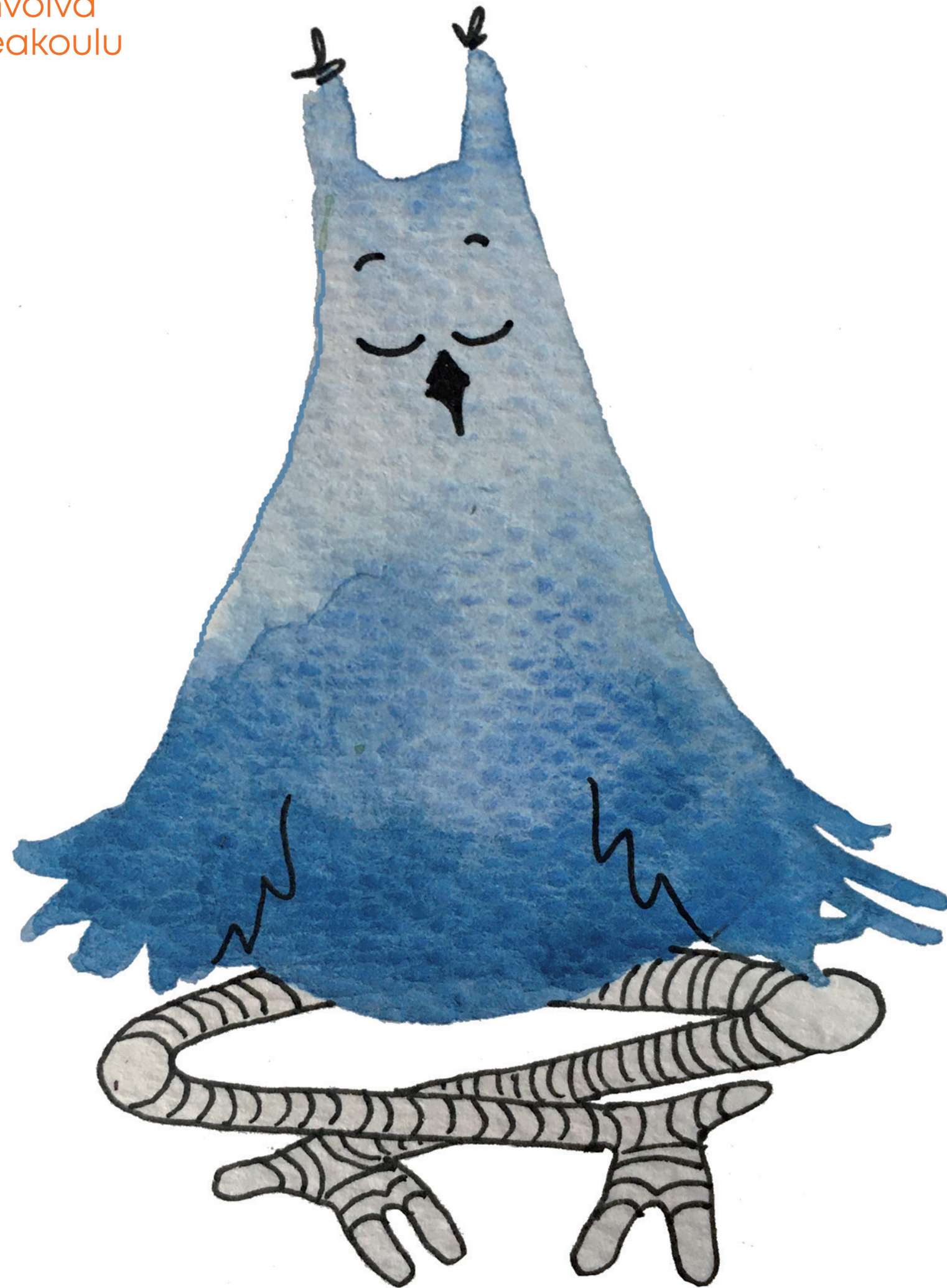
MIELIKUVAHARJOITUS (N. 2–3MIN)

1. Ota mukava asento ja sulje silmät
2. Kuvittele paikkaa jossa tiedät voivasi rentoutua kokonaan
3. Kuvittele olevasi siellä täysin rentona ja vapautuneena
4. Huomaa, millaisia ääniä, tuoksuja ja kokemuksia paikassa on
5. Kiinnitä huomiota kehoosi: miltä kehossasi tuntuu tässä paikassa
6. Hyväksy kehosi tuntemukset
7. Hyväksy päässä risteilevät ajatuksesi, ja anna niiden sitten mennä pois
8. Hengitä muutama kerta syvään sisään ja ulos
9. Avaa silmät





Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu



# PALAUTTAVA TAUKO

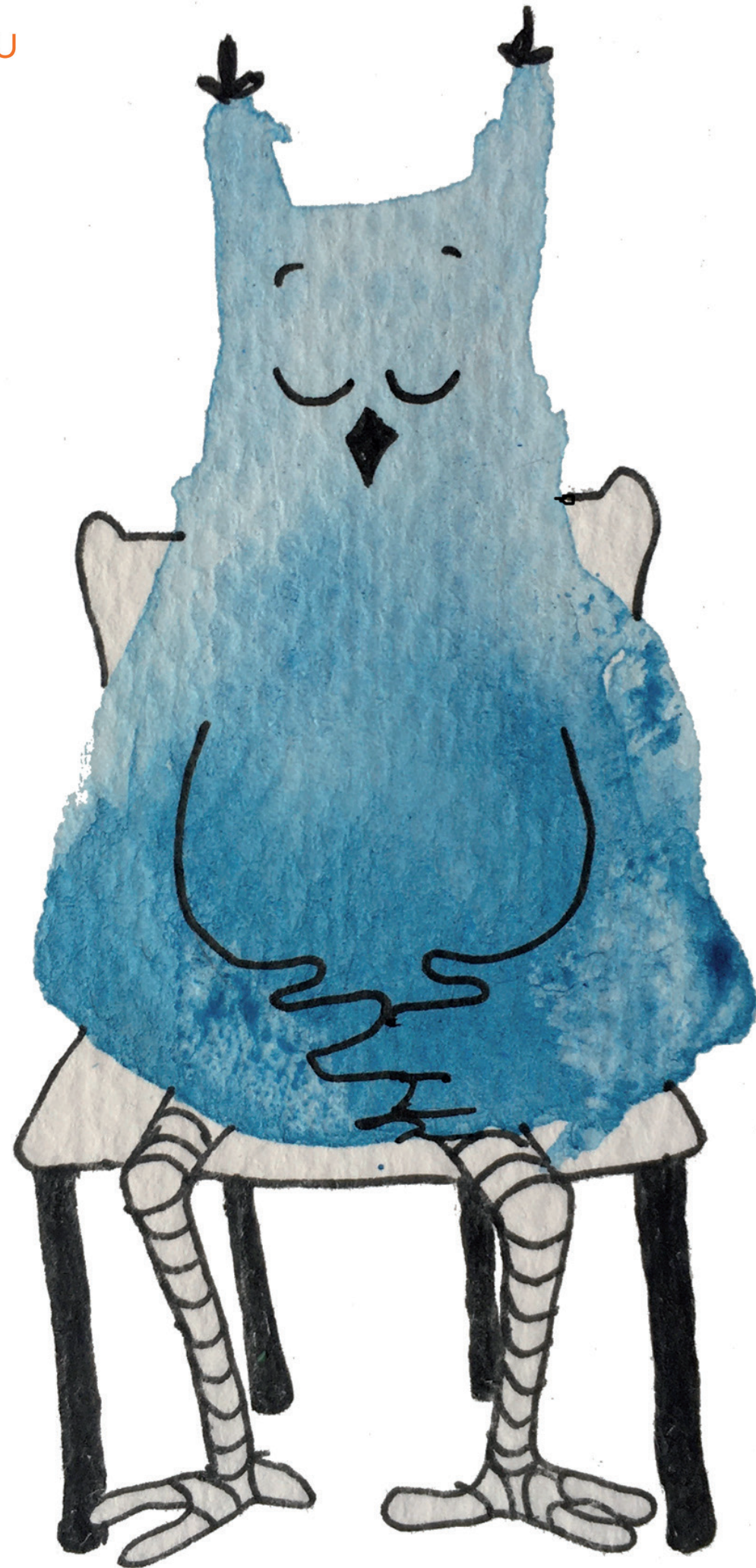
HELPOT VINKIT

1. Sulje silmät ja hengitä hitaasti sisään ja ulos muutaman kerran
2. Kuuntele lempikappaleesi
3. Voit kuunnella myös luonnon ääniä. Esimerkiksi sateen ropina ja virtaavan veden ääni rauhoittavat.
4. Katso ulos ikkunasta hetken aikaa keskittyen näkemääsi
5. Nauti välipala tai kahvi muualla kuin opiskelutilassa
6. Tee hetki jotain ihan muuta: vaihda kuulumiset vierustoverin kanssa





Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu



# PALAUTTAVA TAUKO

TIETOINEN LÄSNÄOLO (N. 2–6 MIN)

1. Istu tuolin reunalla ryhdikkäästi. Havainnoi hetki hengityksesi kulkua ja ilman virtausta keuhkoihin.
2. Aisti seuraavaksi kehosi tuntemuksia. Miltä vaatteesi tuntuvat ihoasi vasten tai onko kehossasi jännityksiä?
3. Huomioi tuntemukset sellaisina kuin ne ovat ja hyväksy ne. Sinun ei tarvitse pyrkiä muuttamaan niitä.
4. Jatka vielä hetken aikaa hengityksesi virtaan keskittyen. Voit jatkaa niin kauan kuin sinusta tuntuu hyvältä.





Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu



# PALAUTTAVA TAUKO

PIKAPALAUTUMINEN HENGITTÄEN

1. Ota mukava asento.
2. Hengitä hitaasti sisään laskien neljään.
3. Hengitä hitaasti ulos laskien kuuteen tai kahdeksaan.
4. Pidä pieni tauko hengitysten välissä.
5. Halutessasi toista muutaman kerran.



Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu



# AKTIVOIVA TAUKO

HELPOT VINKIT

1. Vaihda työskentelyasentoa tai työpistettä aika ajoin.
2. Kävele reippaasti kampuksen ympäri.
3. Hae kahvia tai välipalaa kävelen. Käytä portaita jos mahdollista. Kahvitauon voi pitää myös seisten tai ulkona.
4. Tee muutama venyttelyliike. Keskity kehon isoihin lihaksiin.
5. Käytä kampuksen liikuntavälineitä.
6. Tee taukojumppa videon avulla tai käytä omaa mielikuvitustasi.
7. Nouse ylös ja liikuskele tilassa pyöritellen päätä, hartioita ja käsiä.
8. Tee muutama kyykky paikoillasi ja nouse päkiöille.
9. Pidä tauko lähiluonnossa liikuskellessa.





Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu



# AKTIVOIVA TAUKO

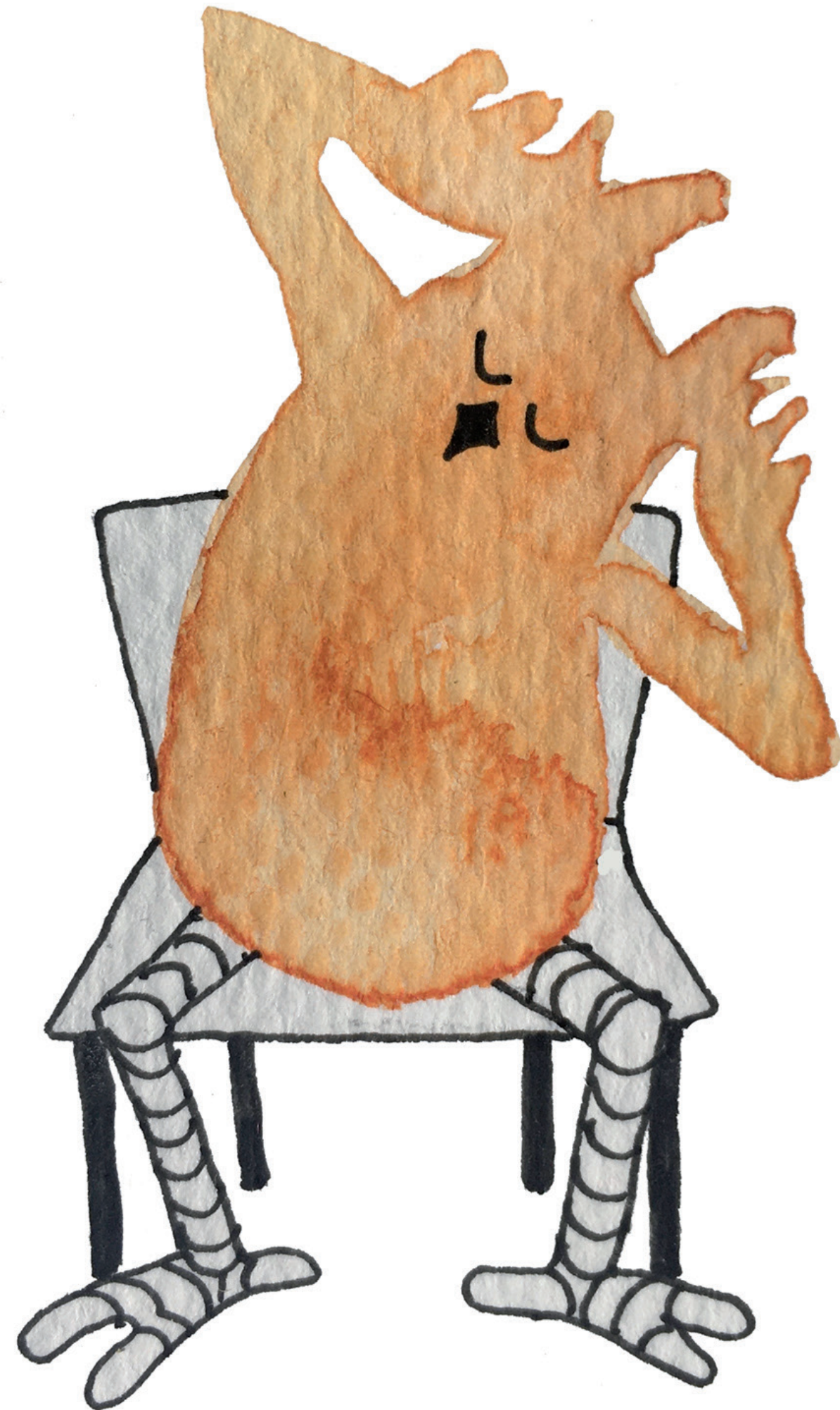
MUISTILISTA OPETTAJALLE

- Kerro, että luennolla on lupa liikusella ja vaihtaa työskentelyasentoa
- Muistuta asennonvaihdosta tai kehoita seisomaan 30 minuutin välein.
- Kannusta jumppapallojen, tasapainolautojen, seisomapöytien ym. käyttöön. Näytä esimerkkiä!
- Tauota opetus taukovideon avulla tai vedä itse lyhyt verryttely.
- Voit antaa myös opiskelijoiden suunnitella ja pitää taukojumppia.
- Mahdollista paritöiden, ideointien ja pohdintatehtävien teko kävellen.
- Anna opiskelijoiden pitää lyhyitä happihyppelyitä ulkona
- Suosi toiminnallisia opetusmenetelmiä





Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu



# AKTIVOIVA TAUKO

TAUKOLIIKUSKELUHETKI ISTUEN (2–3 MIN.)

Istu ryhdikkäästi molemmat jalkapohjat lattiassa, kädet rentona sylissä. Toista kukin seuraavista liikkeistä muutaman kerran.

1. Nosta kantapäät lattiasta pohkeita jännittäen, pidä hetki, ja laske kantapäät takaisin lattiaan.
2. Ojenna jalat suoriksi eteen, ja laske ne sitten hitaasti alas.
3. Laita kädet niskan taakse, ja taivuta ylävartaloa puolelta toiselle.
4. Pidä kädet niskan takana ja taivuta ylävartaloa eteen, nenää kohti polvia.
5. Vapauta kädet.
6. Pyöräytä lopuksi hartioita pari kertaa eteen





Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu



# AKTIVOIVA TAUKO

KEHON JA AIVOJEN AKTIVOINTI (2-3 MIN.)

1. Marssi paikoillasi nostaen polvia reippaasti ylös.
2. Ota kädet mukaan liikkeeseen. Jatka marssia ja aina polven noustessa ylös, kosketa sitä saman puolen kädellä.
3. Jatka marssia, mutta kosketa nyt vuorotellen kädellä ristikkäistä polvea.
4. Vuorottele kohtia 2 ja 3 muutaman kerran. Voit lisätä haastetta lyhentämällä vaihtoaikaa liikkeiden välillä.
5. Jatka liikettä sopivalta tuntuvan ajan.





Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu



# AKTIIVOIVA TAUKO

VENYTTELY (1–5 MIN.)

Nouse seisomaan. Voit halutessasi lämmitellä kehoa alkuun. Pidä kutakin venytystä 5–10 sekunnin ajan. Toista jokainen liike molemmille puolille kehoa.

1. Venytä etureittä ottamalla kädellä kiinni saman puolen nilkasta.
2. Nosta kantapäätä tuolille ja nojaa eteenpäin takareittä venyttäen.
3. Seiso haara-asennossa ja kurota sormilla kohti varpaita eteenpäin kumartuen.
4. Suorista vartalo. Risti sormet ja kurkota niillä kohti kattoa. Taivuta vielä ylävartaloa puolelta toiselle kylkiä venyttäen.
5. Miltä kehossasi nyt tuntuu? Venyttele tarvittaessa vielä kireää kohtaa.





Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu



# AKTIVOIVA TAUKO

NISKA-HARTIAJUMPPA (2 MIN.)

Voit tehdä liikkeit istuen tai seisten. Toista kaikki liikkeit molempiin suuntiin.

1. Kohota hartiat korviin ja pudota ne rennosti alas.  
Toista muutaman kerran.
2. Pyörittele hartioita ympäri.
3. Laita sormet olkapäille ja piirrä kynärpäillä ympyrää.
4. Pyörittele sitten käsiä ympäri mahdollisimman laajoin liikkein.
5. Pidä niska rentona ja piirrä päällä ympyrää.
6. Tuo kädet eteen ja pyöristä yläselkää painaen leukaa rintaan. Avaa sitten kädet sivuille ja työnnä rintaa eteen.
7. Ravistele lopuksi kädet ja hartiat rennoksi.





Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu



# AKTIVOIVA TAUKO

HIKEÄ PINTAAN (3-4 MIN.)

Toista kukin liike useamman kerran, jos haluat hengästyä.

1. Aloita reippailla haarahypyillä.
2. Juokse sitten paikoillasi nostaen polvia vuoronperään korkealle. Jatka juoksemista, mutta tuo seuraavaksi kantapäitä peppuun.
3. Ota leveä haara-asento. Vedä kuvitteellista köyttä ripeään tahtiin siten, että vastakkainen käsi kurottaa vastakkaiseen nilkkaan.
4. Tee punnerruksia seinää vasten. Keskity liikkeen laajuuteen. Halutessasi voit punnertaa myös lattialla.
5. Lopuksi tee vielä kyykkyhyppyjä. Kosketa lattiaa ja kurota kattoon hyppyjen tahtiin.





Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu



# AKTIVOIVA TAUKO

NOPEA AKTIVOINTI

1. Nouse seisomaan.
2. Pyöritä hartioita eteen ja taakse.
3. Kurota sitten käsillä kohden kattoa.
4. Palaa työpisteellesi.
5. Toista useita kertoja päivän aikana.





Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu



# AKTIVOIVA TAUKO

TAUKOLIIKUSKELUHETKI (1-2 MIN.)

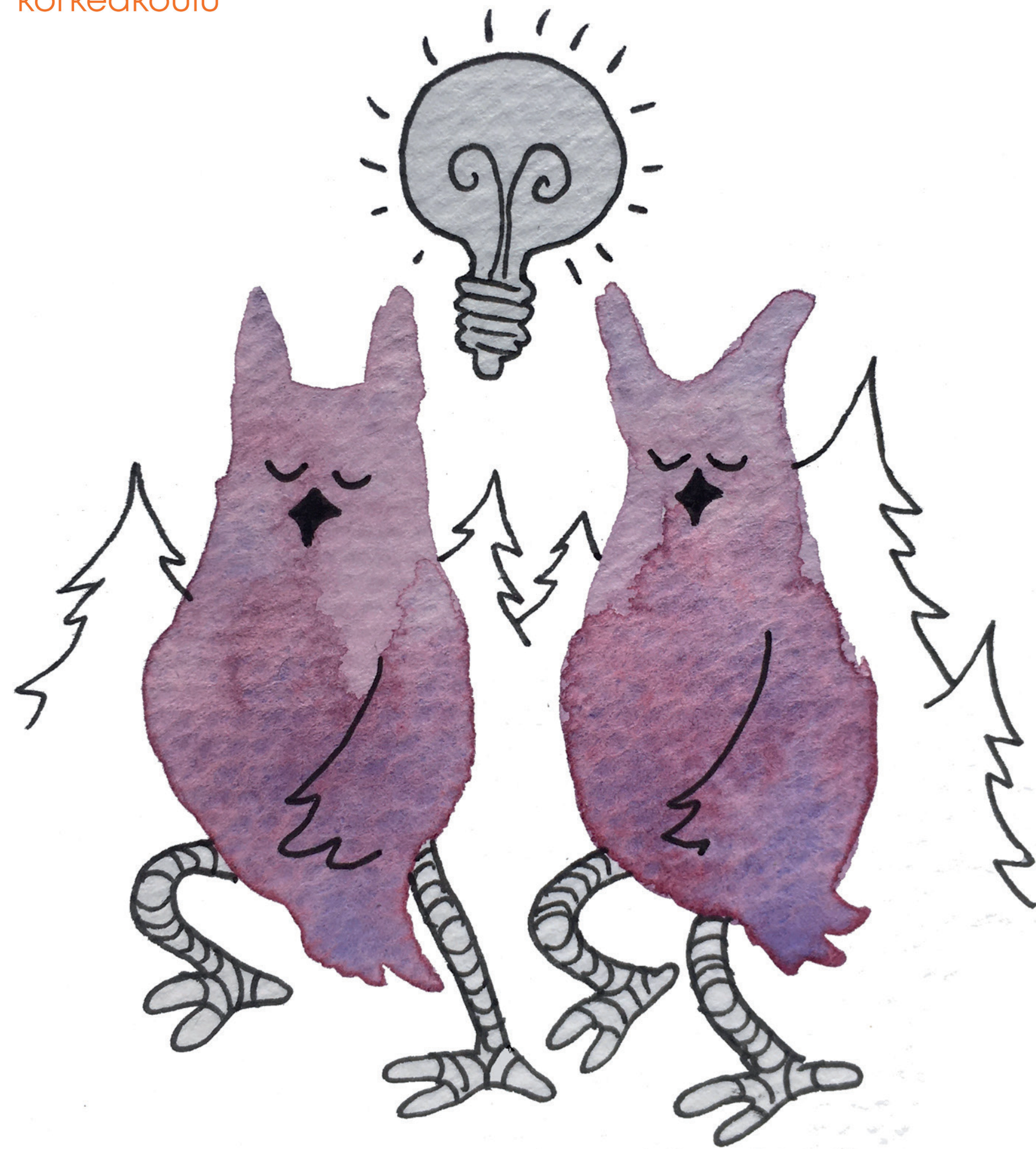
Tee jokaista liikettä 8 toiston verran. Tee liikkeet tarvittaessa molemmille puolille.

1. Aloita askelkyykyillä eteen.
2. Nouse sitten päkiöille.
3. Heiluttele käsiä rentona puolelta toiselle ja seuraa niitä katseella.
4. Pyörittele lopuksi hartioita eteen ja taakse.





Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu



# TOIMINNALLINEN OPETUS

MUISTILISTA OPETTAJALLE

1. Kannusta liikuskeluun ja anna siihen lupa luentosi aikana. Näytä esimerkkiä.
2. Pystyporinat: teetä ryhmä- tai parikeskustelutehtävä seisten.
3. Teetä fyysinen äänestys opetukseen liittyvästä asiasta.
4. Siirrä opetus lähiluontoon #luontotyöpäivä.
5. Lataa Hyvinvointikortti diaesitykseesi sopivaan kohtaan. Hyödynnä näitä esimerkiksi joka 5. diassa.
6. Muistuta työpisteen tai -asennon vaihdosta 30 minuutin välein.
7. Lähtekää kävelylle ja käykää läpi opetettavia asioita ympäristössä liikkuen. Muistiinpanot voi tehdä puhelimella tai kävelyn päätteeksi opetustilassa, samalla yhdessä kerraten.
8. Kannusta pitämään esitelmät ja esitykset seisten.
9. Kannusta opiskelijoita antamaan aplodit seisten esitysten jälkeen.





Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu



# TOIMINNALLINEN OPETUS

IDEOITA ETÄOPETUKSEEN

1. Kannusta liikuskeluun ja anna siihen lupa luentosi aikana. Näytä esimerkkiä.
2. Ilmoita hyvissä ajoin ennen luentoa, mikäli sen voi kuunnella ulkona kävellen.
3. Muistuta työpisteen tai -asennon vaihdosta 30 minuutin välein.
4. Lataa Hyvinvointikortti esitykseesi sopivaan kohtaan. Hyödynnä näitä esimerkiksi joka 5. diassa.
5. Lataa taukotarrat ja lisää niitä esitykseesi taukojen merkiksi. Hyödynnä näitä esimerkiksi joka 5. diassa.





Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu



# TOIMINNALLINEN OPETUS

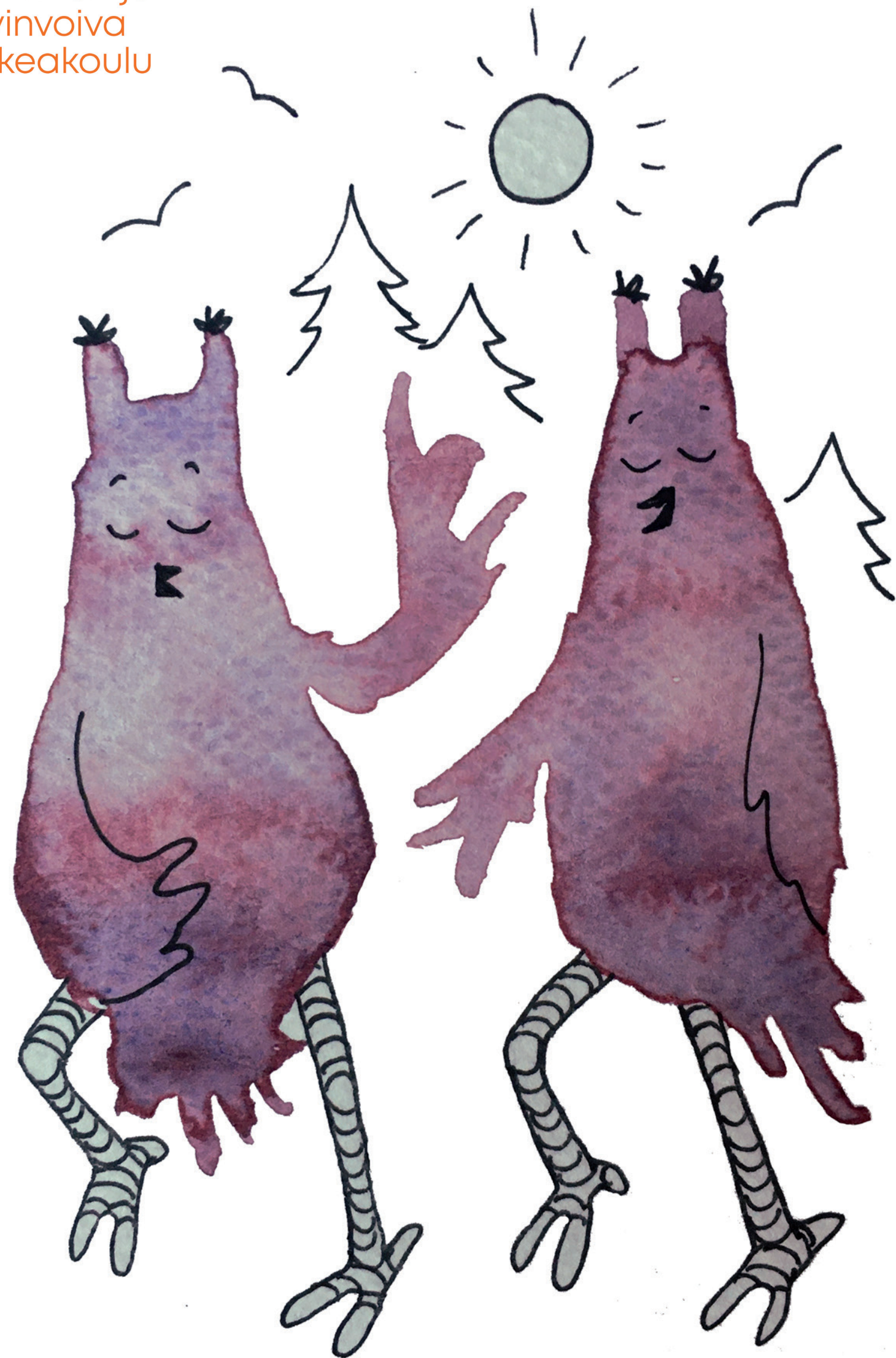
LEARNING CAFE

1. Rakenna haluamasi määrä tehtävapistettä opetustilaan.
2. Jaa oppilaat ryhmiin tehtävapisteen määrän mukaan.
3. Jokainen ryhmä työstää yhtä tehtävää 5–10 minuuttia.
4. Tämän jälkeen ryhmät vaihtavat pistettä niin, että jokainen ryhmä työstää jokaista tehtävää kertaalleen.
5. Lopuksi tarkastellaan yhdessä, millaisia vastauksia tehtäviin syntyi. Käykää keskustelua seisten tai pisteeltä toiselle siirtyen!





Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu



# TOIMINNALLINEN OPETUS

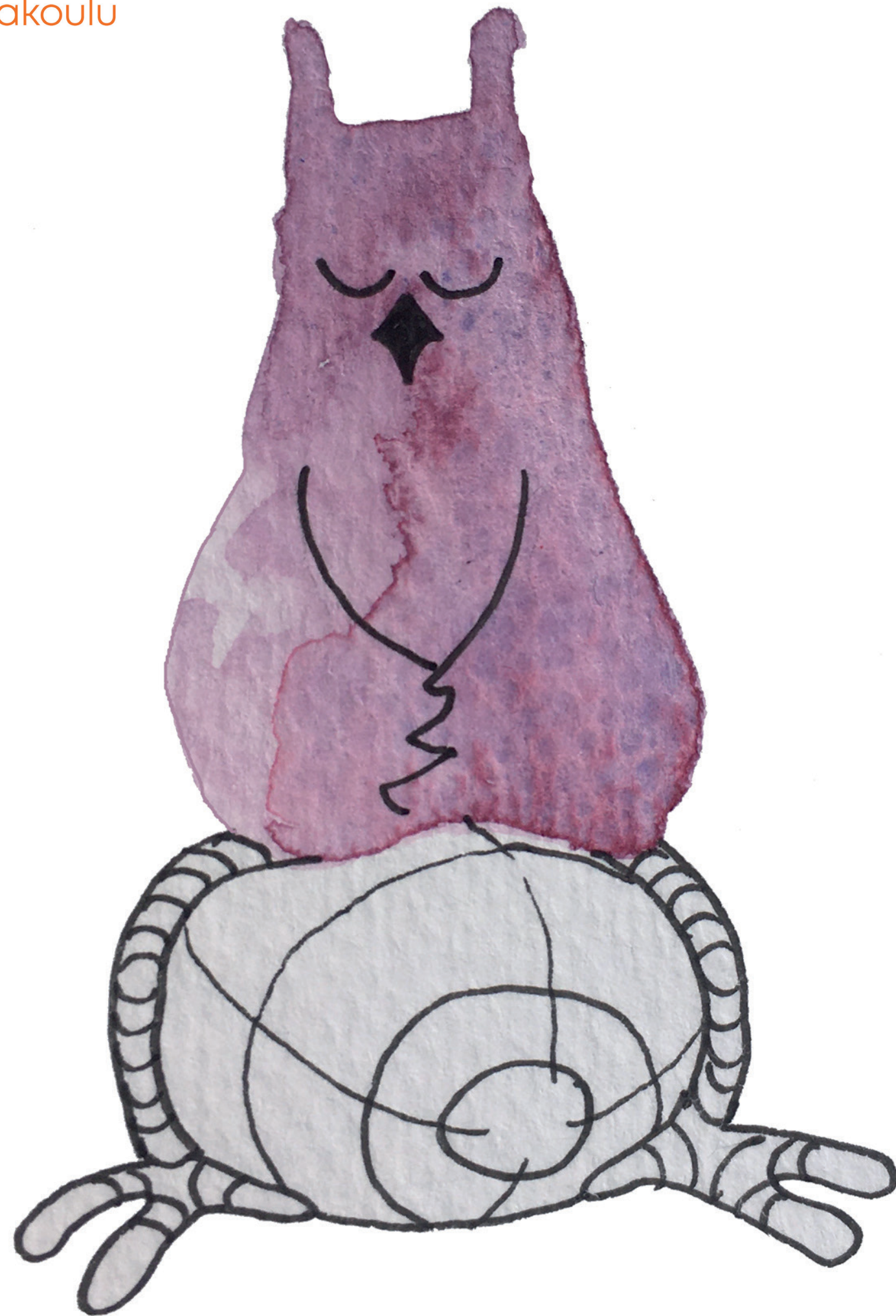
FANTASIATAUKO (N. 4 MIN)

1. Muodostakaa 4–8 hengen ryhmät (etäopetuksessa breakout rooms)
2. Jokainen ryhmän jäsen miettii yhden liikkeen, esimerkiksi
  - liike, joka vetreyttää itseä juuri sillä hetkellä jumisesta kohdasta
  - luennon aiheeseen linkittyvä liike
  - omaa olotilaa / tunnetta kuvaava liike
3. Ryhmän jäsenet ohjeistavat vuorollaan oman liikkeensä muille, ja kaikki tekevät liikkeen yhdessä.
4. Kierroksen voi toistaa useamman kerran.





Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu



# TOIMINNALLINEN OPETUS

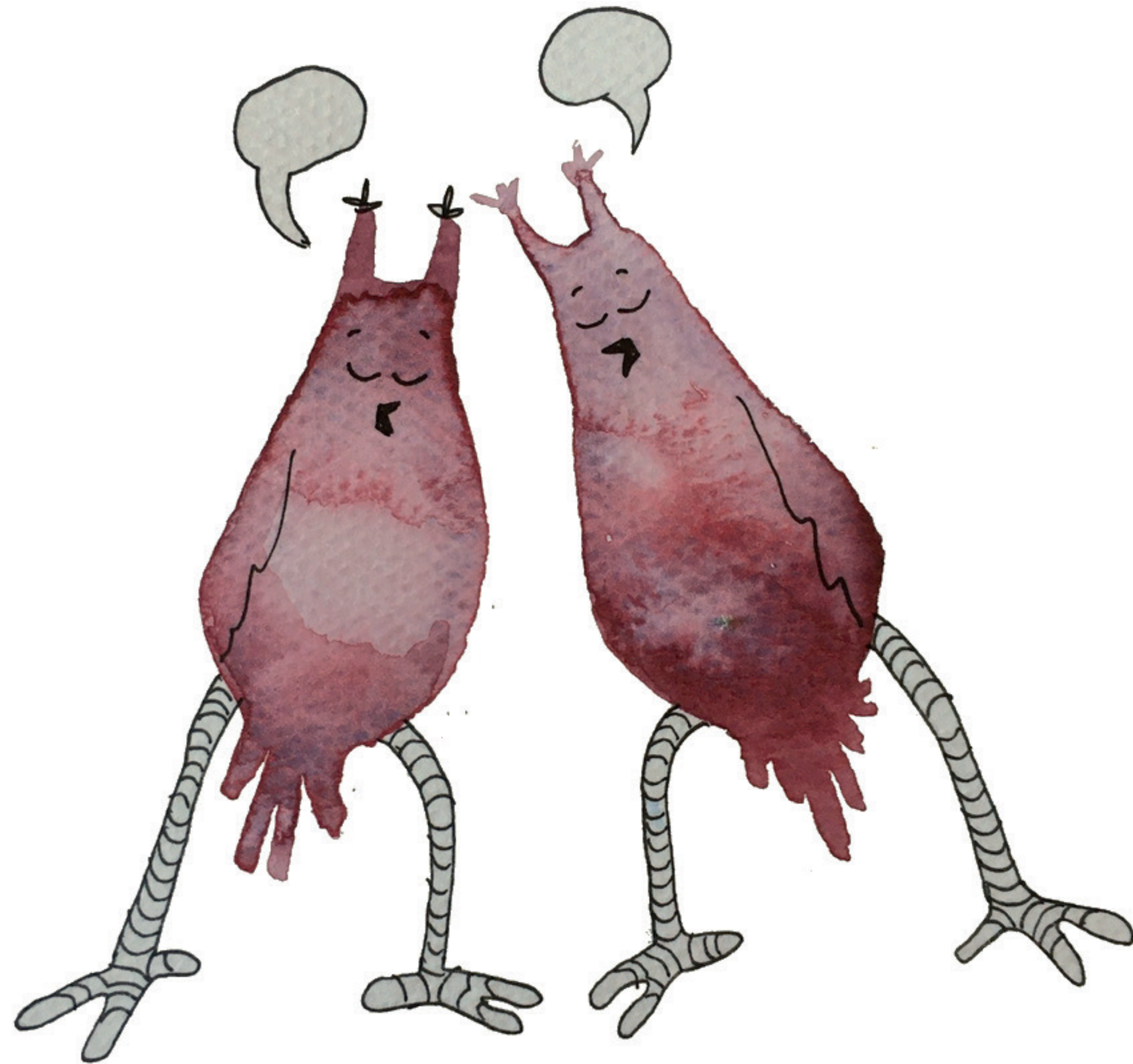
MUISTUTUS ASENNONVAIHDOSTA

1. Vaihda asentoa tai työpistettä!
2. Voit opiskella seisten, kyykyssä tai maaten, tai istuen eri tavoilla kuten tuolilla, satulatuolilla, jumppapallolla tai tyynyjen päällä.
3. Voit välillä seistä yhdellä jalalla tai tehdä venyttelyjä
4. Millaisia työskentelyasentoja ympäristösi mahdollistaa? Käytä luovuutta!





Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu



# TOIMINNALLINEN OPETUS

NOPEA JA HELPPO

1. Nouskaa seisomaan ja keskustelkaa vierustoverin kanssa luennon aiheesta 3–5 minuuttia. Opettaja voi tarkentaa aihetta.
2. Tämän jälkeen käykää lyhyesti porinoiden antia läpi koko ryhmän kanssa – edelleen seisten.