

Miten opiskelijan hyvinvointia ja jaksamista voidaan tukea pienilläkin teoilla?

Miten liike ja opetuksen tauottaminen vaikuttavat keskittymiseen ja oppimiseen?

Miten sisällyttää opetukseen palauttava taukohetki tai energisoiva aktiivinen hetki?

Tiesitkö, että korkeakouluopiskelijat istuvat lähes puolet vuorokaudesta?

Pedagogisilla valinnoilla voidaan lisätä vireyttä ja keskittymiskykyä, edistää oppimista ja vähentää istumisen terveyshaittoja. Liikkuva oppiminen -koulutus tarjoaa tietoa tauottamisen ja liikuskelun hyödyistä sekä helposti toteutettavia käytännön vinkkejä, miten opettaja voi tukea oppimista lisäämällä liikettä opetukseensa.

Koulutus on osa Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hanketta, jonka tavoitteena on edistää opiskelijoiden ja korkeakouluyhteisön hyvinvointia. Koulutus on suunnattu ensisijaisesti opetushenkilöstölle oman pedagogisen työn tueksi korkeakouluopetuksessa.

KOULUTUKSEN TOTEUTUSTAPA, SISÄLLÖT JA AIKATAULU

Koulutus koostuu yhdestä webinaarista ja yhdestä työpajakerrasta. Voit osallistua sekä webinaariin että työpajaan, tai vain toiseen niistä omien aikataulujesi mukaan.

WEBINAARIN SISÄLTÖ

Opiskelun tauottamisen fysiologiset ja kognitiiviset hyödyt

Oppimisen ja opiskelukyvyn tukeminen liikkeen ja palauttavien taukojen avulla

TYÖPAJAN SISÄLTÖ

Konkreettisia käytännön työkaluja, joilla lisätä liikettä osaksi pedagogiikkaa korkeakouluopetuksessa.

Ideoiden, vinkkien jakaminen ja soveltaminen omaan opetukseen

AIKATAULU SYKSY 2023

- **Webinaari vko 44: ke 1.11.2023 klo 8.00–8.45 Zoom**
- **Webinaari vko 44: to 2.11.2023 klo 8.00–8.45 Zoom**
- **Webinaari vk 45: to 9.11.2023 klo 15-15.45 Zoom
(in english)**
- **Työpaja vko 45: ke 8.11.2023 klo 15.00–15.45 Zoom**
- **Työpaja vko 45: to 9.11.2023 klo 8.00-8.45 Zoom**

**KOULUTUKSIIN
ILMOITTAUTUMISLINKKI**
<https://bit.ly/3sYOQmv>



**Ilmoittautuminen 30.10.
klo 16.00 mennessä**

Kouluttajat

Maarit Honkonen-Seppälä, *lehtori*, Humanistinen ammattikorkeakoulu
Maija Jylhä, *liikunnan lehtori*, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Olga Kilkki, *projektitutkija*, Jyväskylän yliopisto

Tiedustelut

Maija Jylhä
majja.jylha@jamk.fi