Hei!

Opiskelijoiden Liikuntaliitto on tuottanut artikkelin, jossa avataan keinoja istumisen vähentämiseen luentojen aikana. Artikkeli “90 minuuttia nuokkumista vai oppimista?” julkaistiin advertoriaalina professorien, tieteentekijöiden ja yliopistojen opetusalan [Acatiimi-lehdessä 16. kesäkuuta](https://acatiimi.fi/wp-content/uploads/2023/06/acatiimi0323.pdf). **Lähetämme tämän sähköpostin liitteenä teille artikkelista pdf-tiedoston, jota voitte vapaasti jakaa esimerkiksi tulostamalla sen korkeakouluympäristöön näkyville.**

Opiskelijabarometrissa 2022 opiskelijat äänestivät fyysistä aktiivisuutta tukevat opetuskäytännöt tärkeimmäksi liikkumisen edistämisen keinoksi. Istumisen tauottaminen edistääkin tutkitusti aivojen toimintakykyä ja oppimista sekä kehon ja mielen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Istumista tauottamalla voivat siis luennoitsijat ja opiskelijat yhdessä olla mukana rakentamassa liikkuvaa korkeakoulua, jossa on helpompi olla, opettaa ja oppia!

Opiskelijoiden Liikuntaliitosta kerrotaan mielellään lisää fyysisen aktiivisuuden ja aivoergonomian edistämisestä korkeakouluissa. Ota rohkeasti yhteyttä korkeakoululiikunnan erityisasiantuntijaan **Jussi Ansalaan** (jussi.ansala@oll.fi/+358447800214) tai korkeakoululiikunnan asiantuntijaan **Anni Liina Ikoseen** (anniliina.ikonen@oll.fi/+358 44 780 0219) tai liity [Liikkuva korkeakoulu -verkoston postituslistalle](https://www.oll.fi/liikkuva-korkeakoulu/liikkuva-korkeakoulu-verkosto/)!

Artikkeliin on haastateltu kahta LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijaa Jenny Hietoa ja Reetta Tienaria sekä Humakin lehtoria Maarit Honkonen-Seppälää. Honkonen-Seppälä toimii myös Humakin vastaavana yhteyshenkilönä Keski-Suomessa toteutettavassa Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeessa. Tutustu hankkeen antiin [täällä](https://www.jamk.fi/fi/projekti/aktiivinen-ja-hyvinvoiva-korkeakoulu). Sivuilta löydät muun muassa Miten voin opiskelijana aktivoida opiskelutilanteita? -webinaarin.

Virkeitä luentoja!