

TAUOTTAMISEN VIIKKOBINGO

Tein lyhyen rentoutus- tai hengitysharjoituksen	Tauotin istumista 30-45 min välein	Sanoin työkaverille jotain mukavaa	Join ainakin litran vettä työpäivän aikana
Oleilin 1 min syväkykyssä	Ulkoilin välitunnilla	Ravistelin käsiäni ja jalkojani	Pidin opiskelijoille lyhyen taukojumpan
Pidin kävelypalaverin	Käytin hissien sijasta portaita	Tein taukojumpan tai venyttelin	Pidin työpäivän aikana mikrotaukoja
Annoin opiskelijoille mahdollisuuden toiminnalliseen opiskeluun istuskelun sijasta	Tein niska- ja hartiasseudun venytyksiä	Muistutin opiskelijoita liikkumisesta tauolla	Tein töitä tietokoneella seisoma-asennossa