

ActionTrack: Opiskeluergonomia

1. Ottakaa kuva toisistanne seisoma-asennosta suoraan sivulta päin. Mitä huomiota teette?
2. Ottakaa kuva toisistanne seisoma-asennosta suoraan edestäpäin. Mitä huomioita teette?
3. Kuvatkaa videolle istuen tehtävä niska-hartiajumppa, joka lisää verenkiertoa niska-hartiaseudulle.
4. Liike on lääke! Keksi jokin nopea taukojumppaharjoite ja kuvaa se videolle.
5. Millaisia keinoja keksit opiskeluergonomian parantamiseen omassa oppilaitoksessasi? Keksi kolme asiaa.
6. Kuinka monta kertaa ehdit käydä kyykyssä 10 sekunnin aikana?
7. Mitä huomioita teette kuvan istuma-asennosta? Mikä on hyvää, mitä korjaisit?
8. Miten voit huomioida ergonomian oman alasi työharjoittelussa?
9. Miten pidät huolta jaksamisestasi pitkänä työ- tai opiskelupäivänä?
10. Miten pystyisitte tekemään opiskeluista vaivattomampaa / ei niin kuormittavaa?