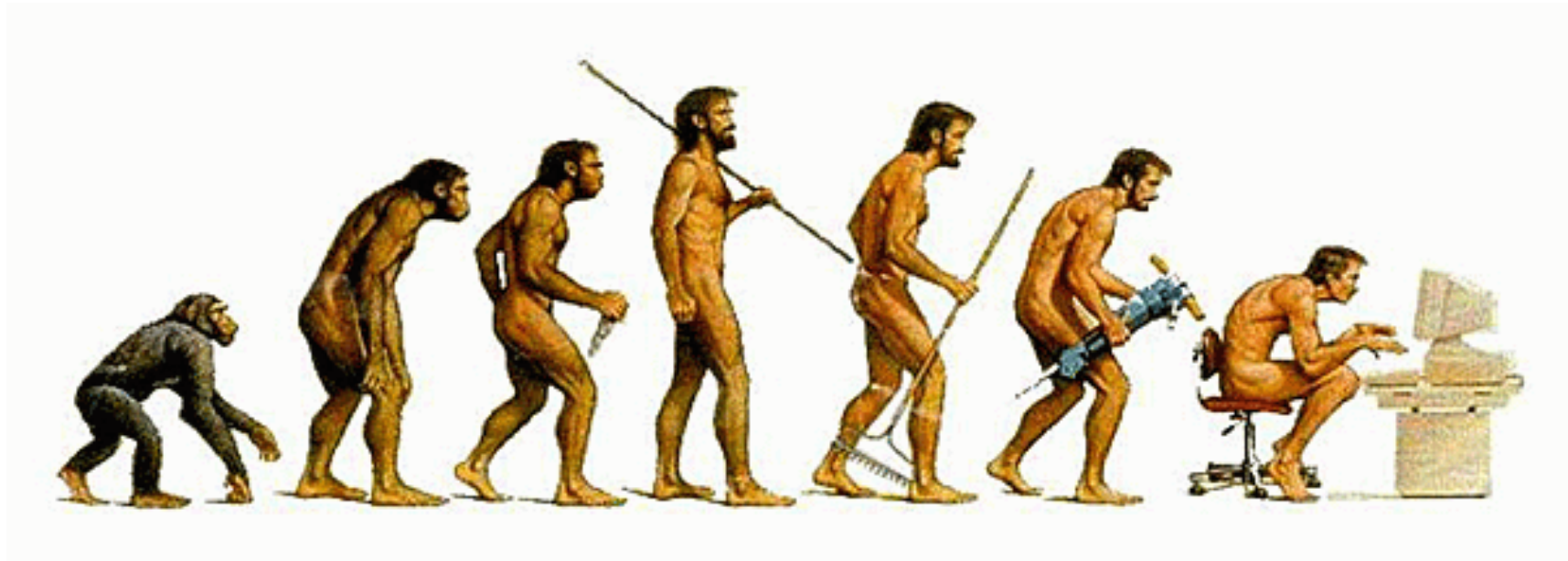


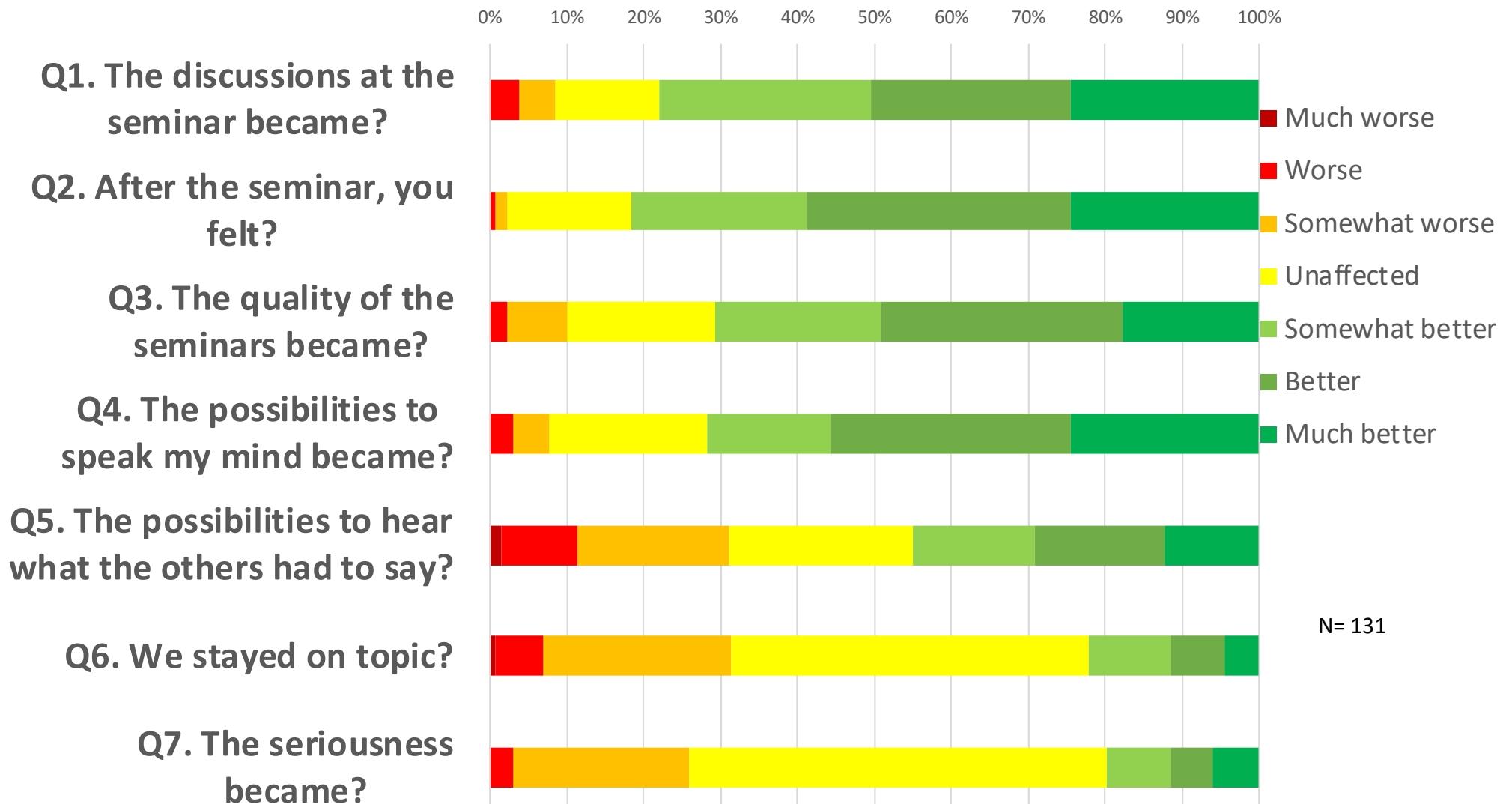
Varför - hälsa

- Stillasittande – orsak till 6% av världens dödsfall (WHO)
- Studenter – 6h /dag på universiteten (Luleå)



World Health Organisation (WHO). *Global Health Risks*; World Health Organisation: Geneva, Switzerland, 2009.
Dijkstra, H.; Sandström, L.S. Sedentary Behaviour in Students at Luleå University of Technology. A Questionnaire Study, 2014.

Varför – bättre seminarier, piggare studenter och lärare



Varför inte?



Krav på seminarieledare

- Ställa en timer och starta den
- Gå och lyssna samtidigt (ibland även säga något)
- Hålla lagom takt
- Leda sammanfattningar i helgrupp
- Hitta tillbaka till startpunkten

Subgruppindelning

- Gruppledarna delar in sin grupp i undergrupper om idealt tre personer (1, 2, 3)
- Dessa trepersonersgrupper utser själva en ordförande vars ansvar är att:
 - Se till att subgruppen håller sig till ämnet
 - Se till att alla kommer till tals
 - Se till att alla ämnen diskuteras
 - Hålla avståndet (ca 5 m) till framförvarande subgrupp
 - Summera det intressantaste inför hela seminariegruppen

Reflektioner

- Inte för alla sorters seminarier (böcker, datorer, anteckna)
- Lokal behövs fortfarande (regn, alla kan/vill inte gå)
- Små grupper
- Lämplig omgivning behövs
- Positivt för efterföljande lektioner – pigga studenter & lärare