



Kehitä aivotyötä opetuslalla: Tarkistuslista 3

Huolehdimme riittävästä tauoista

Tämä tarkistuslista on tarkoitettu työntekijöille, esihenkilöille ja aivotyöagenteille.

Tarkistuslistan kysymysten tavoitteena on herättää ajatuksia ja keskustelua aivotyön kehittämisen onnistumisen edellytyksistä ja keinoista. Kirjatkaa pohdinnan ja keskustelun lomassa lyhyesti muistiin ajatuksia, tämänhetkistä tilannetta, toimintatapoja, kehittämistarpeita ja jatkoaskeleita. Listat ja kirjaukset auttavat jäsentämään asioita ja ylläpitämään pitkäjänteistä kehittämisprosessia.

Miten huolehdin riittävästä ja palauttavista tauoista?	Miten olet toiminut? Miten olisi hyvä toimia jatkossa?
Vaikka työmäärä on suuri, pidänhän silti taukoja, jotta palaudun ja jaksan?	
Irrottaudunhan työstä hetkeksi useamman kerran päivässä? Pienetkin mikrotauot palauttavat työpäivän aikana.	
Onko minulla käytössä taukojumppasovellus tai muu muistutus, joka helpottaa tauottamista ja hengähtämistä?	
Järjestämmehän taukoja myös pitkissä kokouksissa?	
Olemmehan varanneet kokousten sekä oppituntien väleihin riittävästi siirtymäaikaa?	
Millä tavoin olemme huomioineet tauon paikat lukujärjestyksen suunnittelussa?	