



Ajankohtaista

13.01.2026

pekka.tiitinen@oph.fi

Ajankohtaiset terveiset Liikkuvasta opiskelusta

- Vuoden 2026 teemat:

Toimintakulttuuri muuttuu liikkumista ja liikuntaan kannustavaksi ja mahdollistavaksi

Henkilöstö edistää opiskelijoiden opiskelu- ja työkykyä liikkumisen keinoin

- Toiminnallinen oppiminen
- Liikuntaneuvonta/opiskeluhuolto
- Fiksusti kulkeminen
- Opiskelijat osallistuvat liikkumista edistävän toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin

Oppilaitosten organisaatio tukee liikunnallista toimintakulttuuria

- Liikkuva opiskelu -toiminta on strategisesti ohjattua ja toteutettua
- Oppilaitokset käyttävät Nykytilan arviointia toiminnan suunnittelussa, kehittämisessä ja arvioinnissa säännöllisesti

Liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi tehdään monialaista yhteistyötä



Yhteisöllisen opiskeluhuollon käsite vaatii avaamista ja selkiyttämistä

- Yhteisöllinen opiskeluhuolto ei tarkoita ainoastaan yhteisöllisen opiskeluhuoltoryhmän toimintaa tai hyvinvointiin liittyviä teemapäiviä, vaan se on kaikkea sitä **toimintaa ja toimintakulttuuria, jolla edistetään koko oppilaitosyhteisössä opiskelijoiden oppimista, hyvinvointia, terveyttä, sosiaalista vastuullisuutta, vuorovaikutusta ja osallisuutta sekä opiskeluympäristön terveellisyyttä, turvallisuutta ja esteettömyyttä**. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013), 4 § Yhteisöllinen opiskeluhuolto)
- Yhteisöllinen opiskeluhuolto- ja hyvinvointityö vaatii oppilaitoksissa yhteistä **keskustelua, yhteisiin tavoitteisiin ja toimintamalleihin sitoutumista** sekä koko henkilöstön, opiskeluhuoltopalveluiden ammattilaisten, opiskelijoiden ja huoltajien **osallistamista** tähän työhön.

Kenellä vastuu yhteisöllisestä opiskeluhuollosta?

- Koulutuksen järjestäjän tulee määritellä käytettävissä olevat yhteisöllisen opiskeluhuollon toimintatavat sekä niihin liittyvät toimenpiteet opiskelijan ja opiskeluyhteisön terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin seuraamiseksi ja edistämiseksi seuraavasti



Oppilaitos

Yhteisöllinen opiskeluhoolto
ensisijaista, ehkäisevää

Yksilökohtainen opiskeluhoolto
ehkäisevää, tukea antavaa

Opiskeluhooltoryhmä



Opiskeluhooltopalvelut

Opiskeluterveydenhuolto, psykologi- ja kuraattoripalvelut

**Monialainen
asiantuntijaryhmä**

**Erityisoppilaitoksissa
järjestettävät sosiaalipalvelut**



Yhteisö

**Rakennetaan osallisuutta, hyvinvointia
ja terveyttä tukevaa toimintakulttuuria
liikkumisen keinoin**

- Liikkuvan elämäntavan näkyväksi tekeminen ja siihen kannustaminen
- Liikkumisen puheeksi ottaminen
- Opintoihin integroitu liikkuminen
- Opiskelijalähtöinen toiminta esim. liikunta-/hyvinvointitutorointi, oppilas- ja opiskelijakuntatoiminta
- Opiskelupäivän tauoilla tapahtuva toiminta
- Tapahtumat, lajikokeilut ja muu ryhmätoiminta mm. seurayhteistyö
- Henkilöstön osaamisen vahvistaminen



Ympäristö

**Luodaan hyvinvointia tukevia
rakenteita, jotka mahdollistavat
yhdenvertaisen liikkumisen
opiskelupäivän aikana**

- Aktiiviset opiskelumatkat
- Aktiivisuuteen kannustava opiskeluympäristö
- Toiminnalliset opetusmenetelmät
- Aktiiviset tauot
- Liikuntatilojen ja välineiden vapaa käyttö



Yksilöllinen tuki

**Tarjotaan yksilöllistä
tukea liikkumiseen**

- Liikkumisen ammattilainen osana opiskeluhooltoryhmää
- Liikkumisen puheeksi ottaminen
- Vertaistuellinen pienryhmätoiminta
- Omaehtoiseen liikkumiseen ja arkiaktiivisuuteen kannustaminen
- Liikuntaneuvonta ja -ohjaus

13.01.2026

pekka.tiitinen@oph.fi

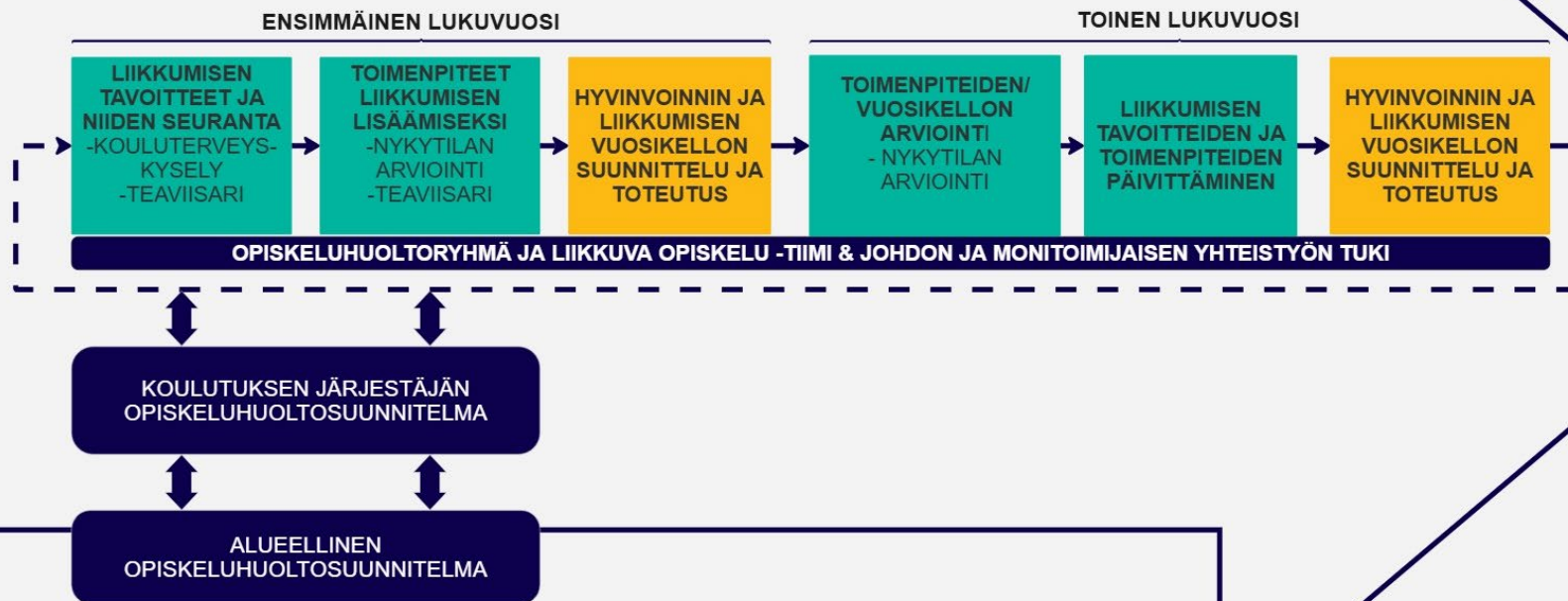
mieli
LIIKKEELLE

LIVE LAUGH
*Liikkua
opiskelu*
LOVE LEARN

Opiskeluhuoltotyö perustuu tietoon hyvinvoinnista

- Rekisterit ja tilastot
 - Palaverit, työpajat, ohjausryhmät jne.
 - Oppilaitoksen omat kyselyt esim. oppilaitoksen hyvinvointiprofiili, yhdenvertaisuus- ja tasa-arvokysely
 - Opiskelijat, ml. opiskelijakunnat
 - Huoltajat
 - Opiskeluhoitopalvelujen ammattilaiset
 - Henkilöstö
 - Yhteistyötahot
 - Oppilaitosten terveellisuuden ja turvallisuuden tarkastukset
- [Kouluterveyskysely](#)
 - [Arvo-palaute](#)
 - [Amisbarometri](#)
 - [TEA -tiedonkeruu](#)
 - [OPA Opiskeluhoitopalvelujen seuranta](#)
 - [Nykytilan arviointi \(Liikkuva opiskelu\)](#)

Nykytilan arviointi osana opiskeluhuolto-suunnitelmaa



ITSEARVIOINNISTA OIVALLUKSIIN – liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen



ITSEARVIOINNISTA OIVALLUKSIIN

*– liikunnallisen
toimintakulttuurin
kehittäminen*



Nykytilan arvioinnin hyödyt

Liikkuvan opiskelun Nykytilan arviointi oppilaitoksille on maksuton, helppokäyttöinen ja visuaalinen työkalu, joka auttaa oppilaitoksia kehittämään liikettä, hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä tukevia käytäntöjä – yhdessä.

Kehittämisen kompassi

Arviointi tarjoaa selkeän kuvan siitä, missä mennään nyt ja mihin suuntaan kannattaa kulkea. Se auttaa tunnistamaan vahvuudet ja kehittämiskohteet neljällä keskeisellä osa-alueella:

- Toiminnan organisointi
- Opetus
- Oppilaitos
- Yhteistyö

Yhdessä tekeminen vahvistuu

Arviointi kannustaa moniammatilliseen yhteistyöhön – opiskelijat, opettajat, johto ja opiskeluhoollon ammatillaiset rakentavat yhdessä liikkuvaa ja hyvinvoivaa arkea. Tämä tukee myös yhteisöllisen opiskeluhoollon tavoitteita konkreettisesti.

Uudet näkökulmat ja systemaattisuus

Arviointi tuo esiin uusia näkökulmia ja auttaa näkemään arjen pienetkin teot merkityksellisinä. Se tuo toimintaan systemaattisuutta, mahdollistaa vaikutusten seuraamisen ja tekee kehityksestä näkyvää.

Visuaaliset tulokset ja jatkuva kehitys

Tulokset esitetään visuaalisesti, ja niitä voi hyödyntää esimerkiksi lukuvuosittain – näin kehitystä voi seurata ja juhlistaa onnistumisia. Työkalu toimii myös perustana hyvinvointi- ja opiskeluhoollon suunnitelmien päivitykselle.

Yhdessä • Kohtaaminen
Palkitseminen • Yhteisöllisyys
Rikkaus • Viestintä • Pienet asiat
Uudet näkökulmat • Seuranta
Systemaattisuus • Vaikutukset

Liikkuva opiskelu tukee vahvasti yhteisöllistä opiskeluhoolltoa, sillä sen toimenpiteet edistävät opiskelijoiden hyvinvointia, osallisuutta ja turvallista opiskeluympäristöä.



liikkuvaopiskelu.fi/nykytilan-arviointi

pekka.tiitinen@oph.fi

13.01.2026

”Yhdessä liikkeelle” Hyvinvointia ja liikettä toisen asteen oppilaitoksille ja korkeakouluille opas



Yhdessä liikkeelle

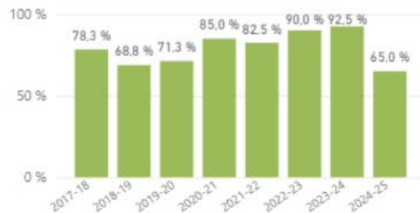
Hyvinvointia ja liikettä toisen asteen oppilaitoksille ja korkeakouluille

Eeva Aartolahti, Aino Alaverdyan, Pekka Tiitinen

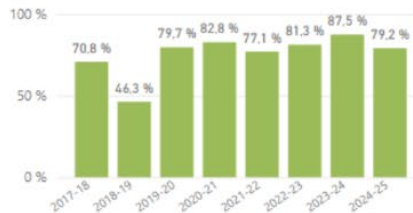
Lukiot



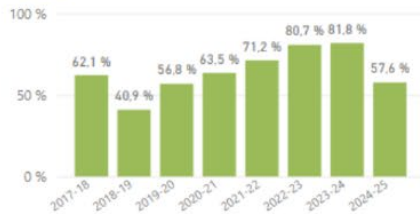
Strategia: Toimintaa ohjaavat suunnitelmat ja periaatteet



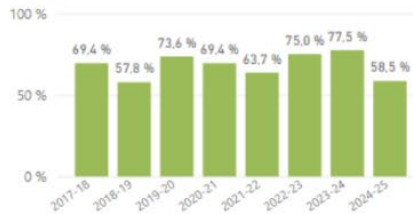
Olosuhteet: Aktiivisuutta edistävät tilat, ympäristöt ja välineet



Toiminta: Aktiivisuutta edistävä toiminta



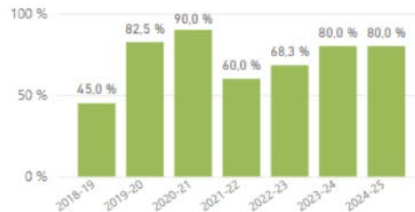
Tuki: Aktiivisuutta tukeva yhteistyö



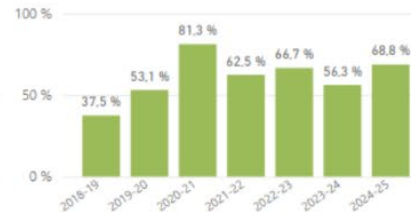
Ammattioppilaitokset



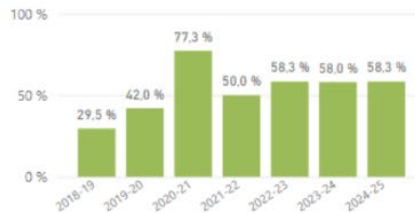
Strategia: Toimintaa ohjaavat suunnitelmat ja periaatteet



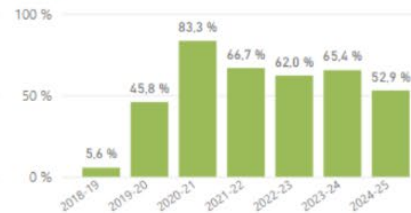
Olosuhteet: Aktiivisuutta edistävät tilat, ympäristöt ja välineet



Toiminta: Aktiivisuutta edistävä toiminta



Tuki: Aktiivisuutta tukeva yhteistyö



Pohdintaa

- Missä oppilaitoksen kirjauksissa LO –toiminta on huomioitu?
- Löytyykö vuosikello hyvinvoinnin edistämiseksi ja miten liikkumisen edistäminen huomioitu?
- Mitä toimenpiteitä vuositasolla liikkumisen edistämiseksi?

• Tuen tarve ja mitä voimme tehdä alueellisesti yhdessä 2026?



MITÄ SEURAAVISTA TEIDÄN KUNNASSANNE/ OPPILAITOKSESSANNE ON JO TEHTY?	KYLLÄ	EI
1. Oppilaitos on liittynyt mukaan Liikkuva opiskelu -toimintaan.		
2. Opiskeluhollossa tunnistetaan liian vähäinen liikkuminen, esimerkiksi terveystarkastuksen yhteydessä ja tarjotaan tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi.		
3. Opetuksessa on käytössä toiminnallisia menetelmiä, jotka tukevat liikkumista ja hyvinvointia.		
4. Oppilaitoksessa on tarjolla liikunta- ja hyvinvointi-neuvontaa sekä liikunta- ja hyvinvointiohjaustoimintaa.		
5. Nykytilan arviointia hyödynnetään osana oppilaitoksen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (hyte) toimintaa ja henkilöstöä koulutetaan hyödyntämään työkaluja liikkumista tukevan toiminnan kehittämisessä, arvioinnissa ja seurannassa.		

Liikkuva opiskelu materiaalia

- [Miten lisätä Liikkuva opiskelu -toiminnan vetovoimaisuutta?](#)
- [Liikkuva opiskelu ABC](#)
- [Johtamisen tukimateriaali/pikaopas](#)
- Tulossa toiminnallisen oppimisen videot.



TOIMINNALLINEN

OPPIMINEN

- LIKKUMINEN
OSAKSI PEDAGOGISIA
RATKAISUJA

DIALOGIA JA
KÄSITTEITÄ LIKKUVEN



MIKSI?

- FYYSSINEN, PSYYKKINEN JA
SOSIAALINEN HYVINVOINTI
- AIVOTERVEYS
- OPPIMISEN EDELLYTYKSET
- MOTIVAATIO
- VUOROVAIKUTUS
- KESKITTYMINEN
- OPIKSELUVIIHTYVYYS



AKTIIVISET
TAUOT



TIILA- JA
KALUSTE-
RATKAISUT



VIRTUAALI-
YMPÄRISTÖT

LUPA VAIHTAA
ASENTOA JA
LIKKUKELLA



PELIT JA
KISAILU



KEHOLLISET
MENETELMÄT



TUTKIVA OPPIMINEN
JA AUTENTTISET
OPPIMISYMPÄRISTÖT



MITEN?

LIKKUVAOPISKELU.FI

13.01.2026

perus@liikkuva.fi



Liikkuva
Pedagogian.fi



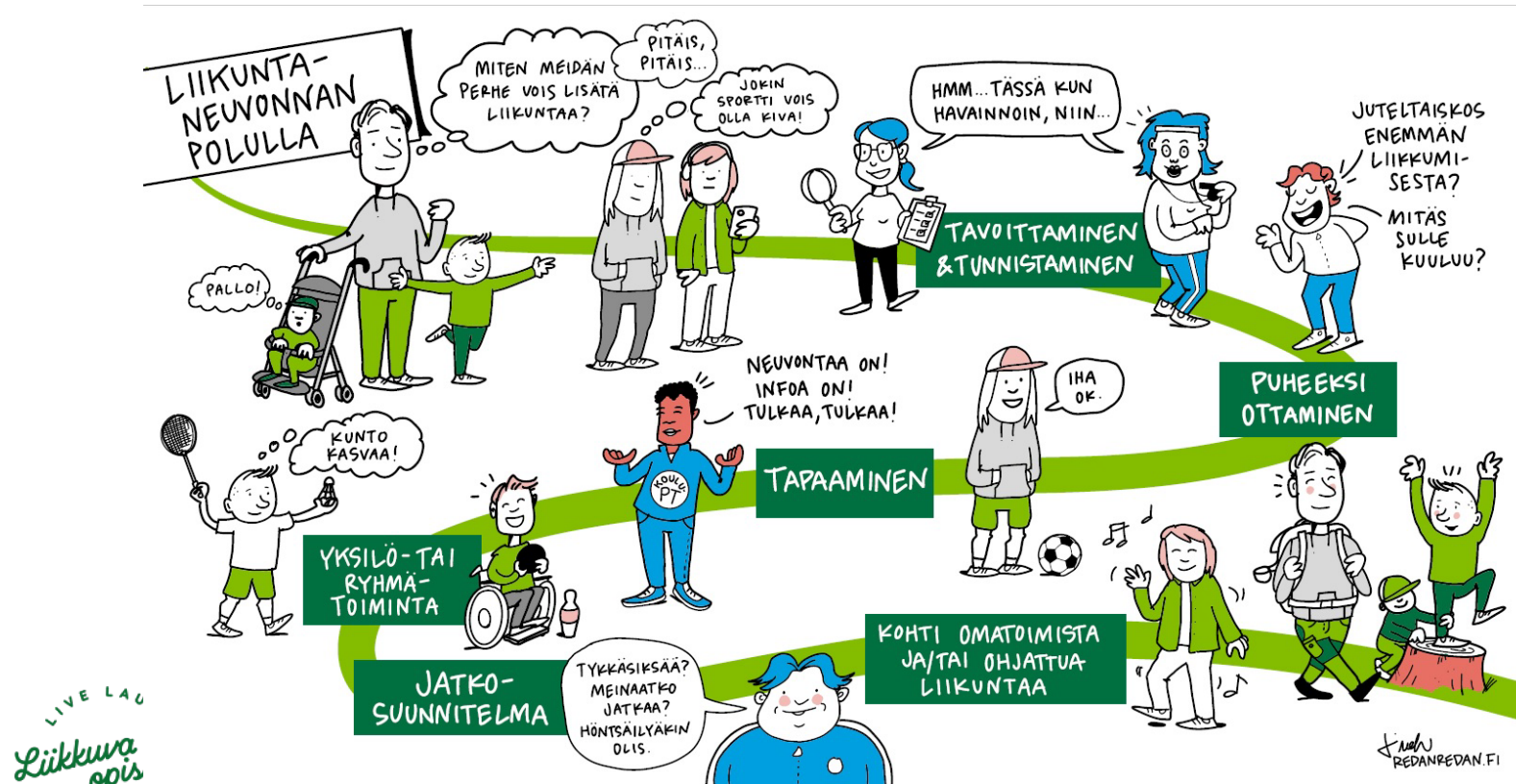
Liikuntaneuvonta toisella asteella ja korkeakouluissa – Nykytilan kuvaus ja tukea toiminnan kehittämiseen

Nirhamo E. & Siekkinen K. (2024)

Sisältää:

- Kyselyn tulokset
- 8 eri liikuntaneuvonnan toteuttamisen mallia
- Näkökulmia liikuntaneuvonnan kehittämisen tueksi

Liikuntaneuvonnan polku



13.01.2026

Liikuntaneuvonta
opiskelijoiden
hyvinvoinnin tukena
-Pikaopas-



Liikuntaneuvonta
opiskelijoiden
hyvinvoinnin tukena
-Pikaopas-



Webinaari: Kutsu toimijuuteen – yhteisölliset liikuntamotiivit 2035

Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -kokonaisuudet järjestävät yhteistyössä maksuttoman Kutsu toimijuuteen – yhteisölliset liikuntamotiivit 2035 –webinaarin.

Webinaari tarjoaa uusia näkökulmia sekä tulevaisuuspolkuja liikkumisen edistämisen tueksi eri organisaatioissa. Tilaisuuden asiantuntijana toimii yksi Suomen kysytyimmistä keynote-puhujista tulevaisuustutkija Ilkka Halava.

Aika ja hinta:

Keskiviikko 4.2.2026, klo 14.00–15.00

Hinta: maksuton



[Ilmoittaudu mukaan](#)

Uusi Normipäivä - Oppilaitokset työpaja

Työpaja, jonka avulla löydätte juuri teidän kouluunne tai oppilaitokseenne sopivia keinoja lisätä liikettä, palautumista sekä uusia pedagogisia ratkaisuja lisäämään koulujen ja oppilaitosten henkilöstön hyvinvointia.

Työpajan sisällöt on tuotettu yhteistyössä
Liikkuvan koulun ja Liikkuvan opiskelun kanssa.

13.01.2026

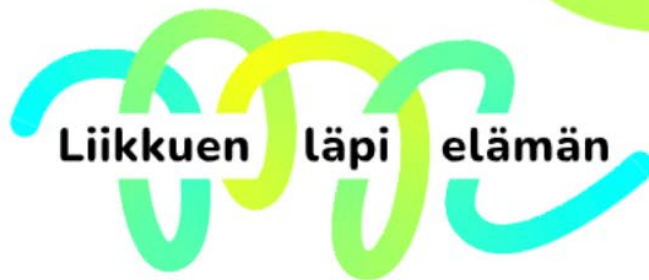
pekka.tiitinen@oph.fi



Liikkuva koulu



**LIKKUVA
AIKUINEN**



Save the date

Seuraava seminaari:

21.-22.4.2026 Sibeliusallossa, Lahdessa!

13.01.2026

pekka.tiitinen@oph.fi



**LIIKKUVA
PERHE**



**LIIKKUVA
AIKUINEN**

IKILI!IKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN