Liikkuva koulu

Liikunnallinen elämäntapa osaksi perusopetuslakia

15.10.2025 Etelä-Karjalan Liikkuva koulu-verkosto

johtava asiantuntija Kirsi Naukkarinen, Liikkuva koulu, Opetushallitus
kirsi.naukkarinen@oph.fi, p.040-3487884

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ

OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN

Likes by jamk

Lisätään perusopetuslakiin liikunnallisen elämäntavan edistäminen

Liikkuva koulu

Liikunnallinen elämäntapa

- Suomi liikkeelle -ohjelmassa väestön liikkumista edistetään ilmiölähtöisesti eri ministeriöiden hallinnonalojen toimenpiteillä. Toimenpiteet liittyvät esimerkiksi liikunnallisen toimintakulttuurin, liikuntaneuvonnan, liikkumisen olosuhteiden ja osaamisen kehittämiseen.
- Pääministeri Petteri Orpon hallitus antoi 30.12.2024 eduskunnalle esityksen perusopetuslain muutoksesta, jossa § 2 Opetuksen tavoitteet -kohtaan lisätään kirjaus: **Esi- ja perusopetuksen tulee lisäksi edistää liikunnallista elämäntapaa.**

Perusopetuslaki muuttuu:
Esi- ja perusopetuksessa tulee edistää liikunnallista elämäntapaa

Liikkuva koulu

- Eduskunta hyväksyi **29.4.2025** lakimuutoksen, joka koskee puhelinten ja muiden mobiililaitteiden käyttöä perusopetuksen oppitunneilla. Samassa yhteydessä Eduskunnassa hyväksyttiin hallituksen ehdotus, että liikunnallinen elämäntapa lisätään osaksi esi- ja perusopetuksen tavoitteita.
- **Perusopetuslakiin (2 pykälä, 2 momentti) lisätään 1.8.2026 alkaen voimaan astuva säännös, jonka mukaan esi- ja perusopetuksen tulee lisäksi edistää liikunnallista elämäntapaa.**
- Liikunnallisen elämäntavan säännöksen tavoitteena on
  - edistää lasten ja nuorten liikkumista esiopetuksen ja perusopetuksen aikana
  - tukea ja parantaa lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia
  - vahvistaa liikunnan merkitystä esiopetuksen ja peruskoulujen toimintakulttuurissa ja kokonaisvaltaisena elämäntaitona.

Liikkuva koulu

HE 212/2024 2 § Opetuksen tavoitteet:

Tässä laissa tarkoitetun opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä antaa heille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja. Lisäksi esiopetuksen tavoitteena on osana varhaiskasvatusta parantaa lasten oppimisedellytyksiä.

Opetuksen tulee edistää sivistystä ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa, oppilaiden edellytyksiä osallistua koulutukseen ja muutoin kehittää itseään elämänsä aikana. Esi- ja perusopetuksen tulee lisäksi edistää liikunnallista elämäntapaa.
Opetuksen tavoitteena on lisäksi turvata riittävä yhdenvertaisuus koulutuksessa koko maan alueella.

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen velvoittavaksi elokuusta 2026 alkaen

Liikkuva koulu

OPH-uutinen 28.5.2025
Perusopetuslaki muuttuu: Liikunnallisen elämäntavan edistäminen velvoittavaksi elokuusta 2026 alkaen | Opetushallitus

- Opetushallituksessa aloitettu syksyllä 2025 esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden päivittäminen liikunnallisen elämäntavan osalta.
- Alustavan arvion mukaan määräys päivitetyistä perusteista annetaan vuodenvaihteessa. Siten paikallisilla opetuksen järjestäjillä on noin puoli vuotta aikaa päivittää muutos paikallisiin opetussuunnitelmiinsa, jotta se saadaan käytäntöön 1.8.2026 alkaen.
- Paikallisille opetuksen järjestäjille tukea tulossa perustepäivityksen toimeenpanoon keväällä 2026. Hyödynnämme työssä olemassa olevia verkostoja ja toimintoja, kuten esimerkiksi Liikkuva koulu -toimintaa.

"Kun hyvinvointi on keskiössä, oppiminen löytää tilansa."

Millaisia mahdollisuuksia uudistuva perusopetuslaki tuo mm. oppilaiden hyvinvoinnin, toimintakulttuurin kehittämisen tai johtamisen näkökulmasta?

Mitä ajatuksia herää?

Liikkuva koulu

Hallituksen esityksessä ei ole kyse oppiainetasosta, vaan koko perusopetuksen arjesta ja toimintakulttuurin kehittämistä ohjaavista periaatteista

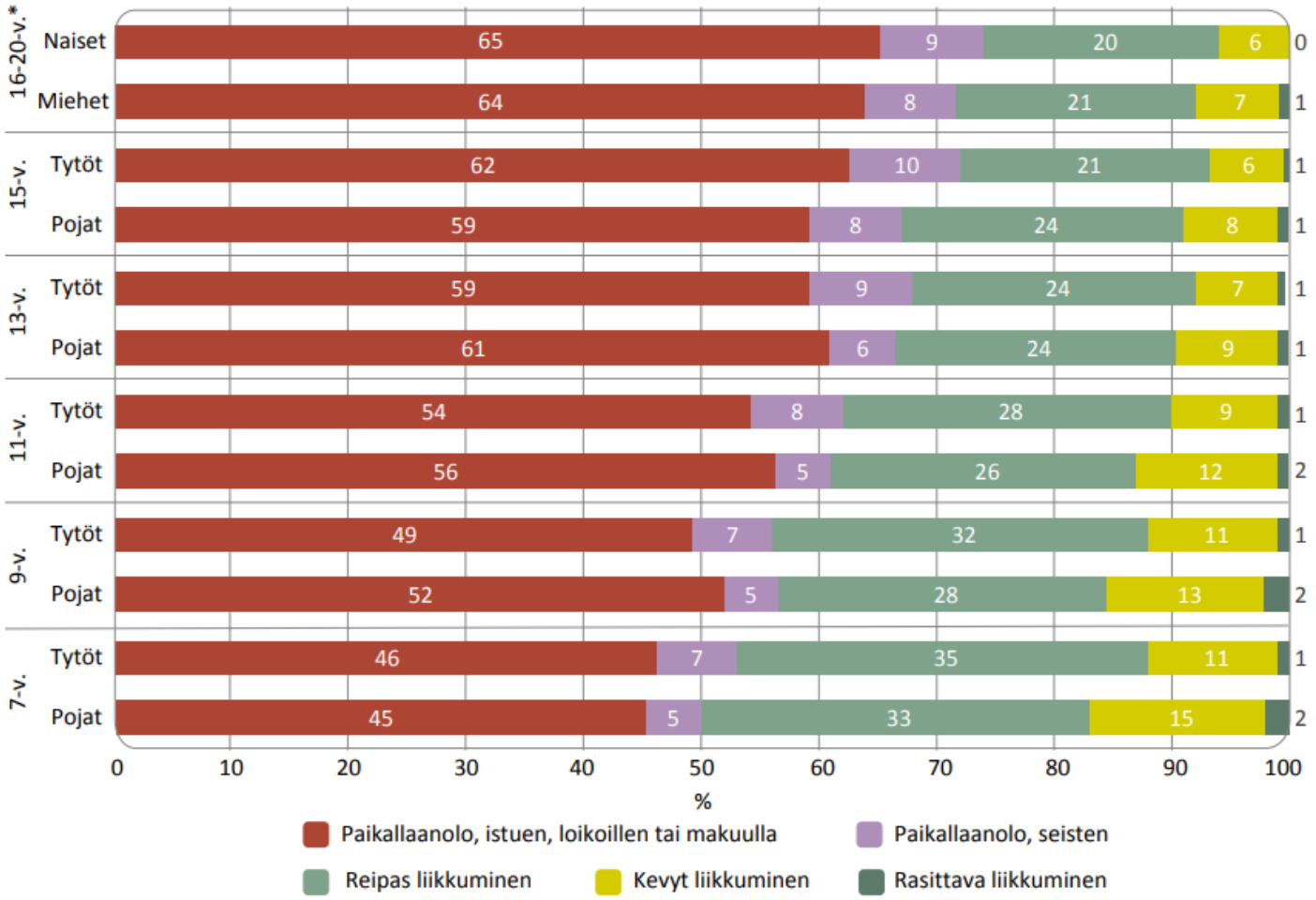
Liikkuva koulu

Taustaa lakimuutokselle

Lasten ja nuorten liikkumisen nykytilanne

Liikkuva koulu

- Perusopetuslain 2 § lisäys on konkreettinen reagointi lasten ja nuorten toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia kuormittavaan ns. istuvan elämäntavan globaaliin haasteeseen.



Kuvio 12. *Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten paikallaanolon ja liikkumisen keskimääräiset osuudet (%) valveillaoloaikana (pojat/miehet n = 1223, tytöt/naiset n = 1514, yhteensä n = 2737). *lukiolaiset*

Koulupäivän aikaisen liikkumisen hyödyt

[Tukimateriaalit - Liikkuva koulu]

Tutkimustulokset liikkumisen ja oppimisen yhteydestä osoittavat, että liikkumista on tarkoituksenmukaista lisätä rakenteisiin ja toiminnan sisältöihin perusopetuksessa.

97 % koulujen henkilöstöstä kokee koulupäivän aikaisen liikkumisen edistävän kouluviihtyvyyttä.

40 % vähän liikkuvan lapsen reippaasta liikunnasta tapahtuu koulupäivän aikana.

Aktiivinen osallistuminen välituntiliikuntaan oli positiivisesti yhteydessä oppilaiden vertaissuhteisiin koulussa.

94 % koulujen henkilöstöstä kokee oppilaiden välituntiliikunnan edistävän työrauhaa.

Erityisesti oppitunnin aikainen taukoliikunta ja opetukseen integroitu liikkuminen ovat yhteydessä hyviin oppimistuloksiin.

Liikkuminen ja oppiminen

Aivoissa tapahtuu: Havaitaan dopamiinin, serotoniinin ja hermokasvutekijän vapautumista noin 20 sekuntin kuluttua liikunnan alkamisesta (Hillman et al., 2008, Nat.Rev.Neurosci.)

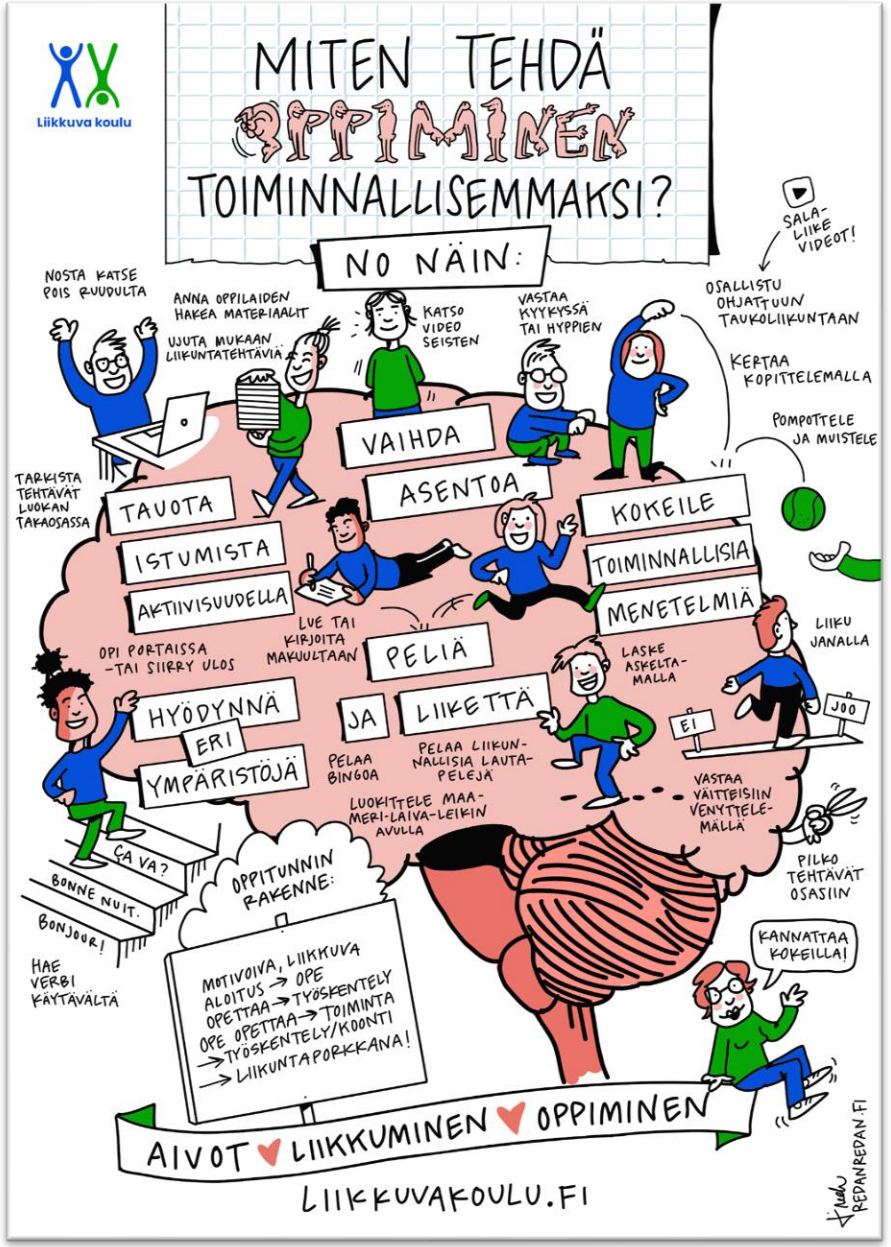
75 % koulujen henkilöstöstä kokee, että **Liikkuva koulu -toiminta tukee oppilaiden oppimista**.

Useissa tutkimuksissa noin 5-30 min kestoisilla **liikuntahetkillä havaittiin vaikutusta liikunnan jälkeiseen oppimiseen**

63 % kouluista **hyödynnetään toiminnallisia menetelmiä** eri aineiden oppitunneilla

Oppitunnin aikainen liikkuminen **edistää vireystilaa ja kognitiivista toimintaa**, kuten tarkkaavaisuutta ja toiminnanohjausta, jotka ovat tärkeitä oppimisen edellytyksiä

32 % kouluista on **sopinut käytännöistä**, joilla istumisjaksot katkaistaan oppitunneilla



Lähteet: Tukimateriaalit

Liikkuva koulu

“Jos tarvitset älyäsi, aktivoi aivosi liikkumalla joitakin minuutteja.

Jos sinun täytyy oppia jotain vaikeaa, ole aktiivinen. Nouse vähintään seisomaan.

Yritä oppia yhdistämään automaattisesti mielessäsi liikkuminen ja ajatusten virtaus”

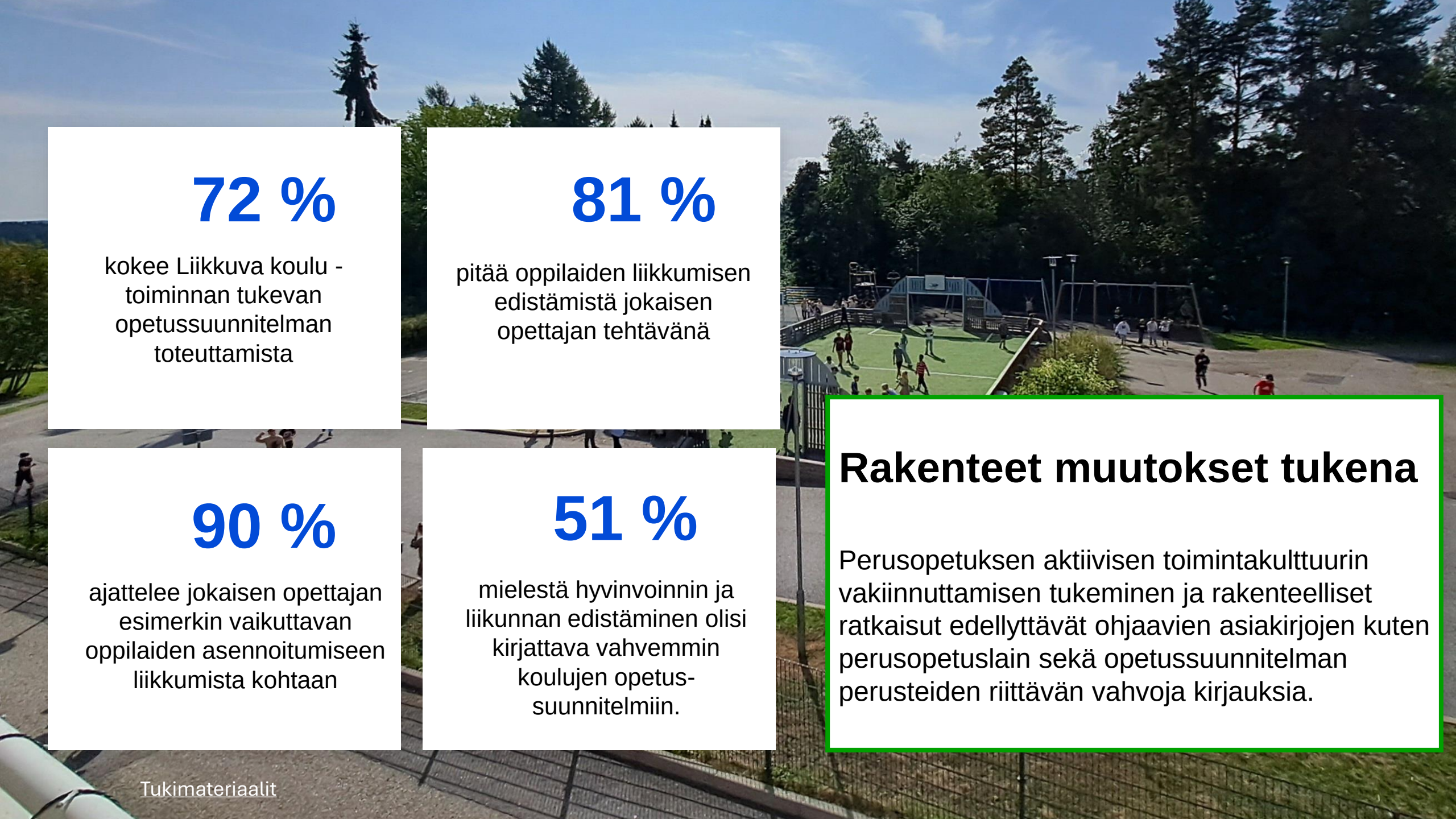
Lähde: aivotutkija Minna Huotilaisen Liikunta ja kognitio -puheenvuoro Liikkuva koulu-verkostolle, 25.1.2025, Tuusula

Liikkuminen lisää oppilaiden mielen hyvinvointia sekä vähentää ahdistuneisuutta ja masennusoireita

Liikkuva koulu

- Fyysinen aktiivisuus vapauttaa endorfiineja eli "hyvän olon" hormoneja, jotka auttavat lievittämään stressiä, ahdistusta ja alakuloa. Tämä tukee oppilaiden mielen hyvinvointia ja jaksamista koulupäivän aikana.
- Koulupäivän aikainen liikkuminen ja aktiivisten työskentelytapojen tarjoaminen lisäävät oppilaiden resilienssiä ja mielen hyvinvointia sekä vähentää ahdistuneisuutta
- Lyhyetkin (4-10 min) liikkumista sisältävät tauot lisäävät oppilaiden liikunnan iloa, itsetuntoa ja mielen hyvinvointia säännöllisesti toistettuna (2-5x/vko)

Dinas ym. 2011, Andermo ym. 2020, Papadopoulos ym. 2022, Campos ym. 2023, Singh ym. 2025



72 %

kokee Liikkuva koulu -toiminnan tukevan opetussuunnitelman toteuttamista

81 %

pitää oppilaiden liikkumisen edistämistä jokaisen opettajan tehtävänä

90 %

ajattelee jokaisen opettajan esimerkin vaikuttavan oppilaiden asennoitumiseen liikkumista kohtaan

51 %

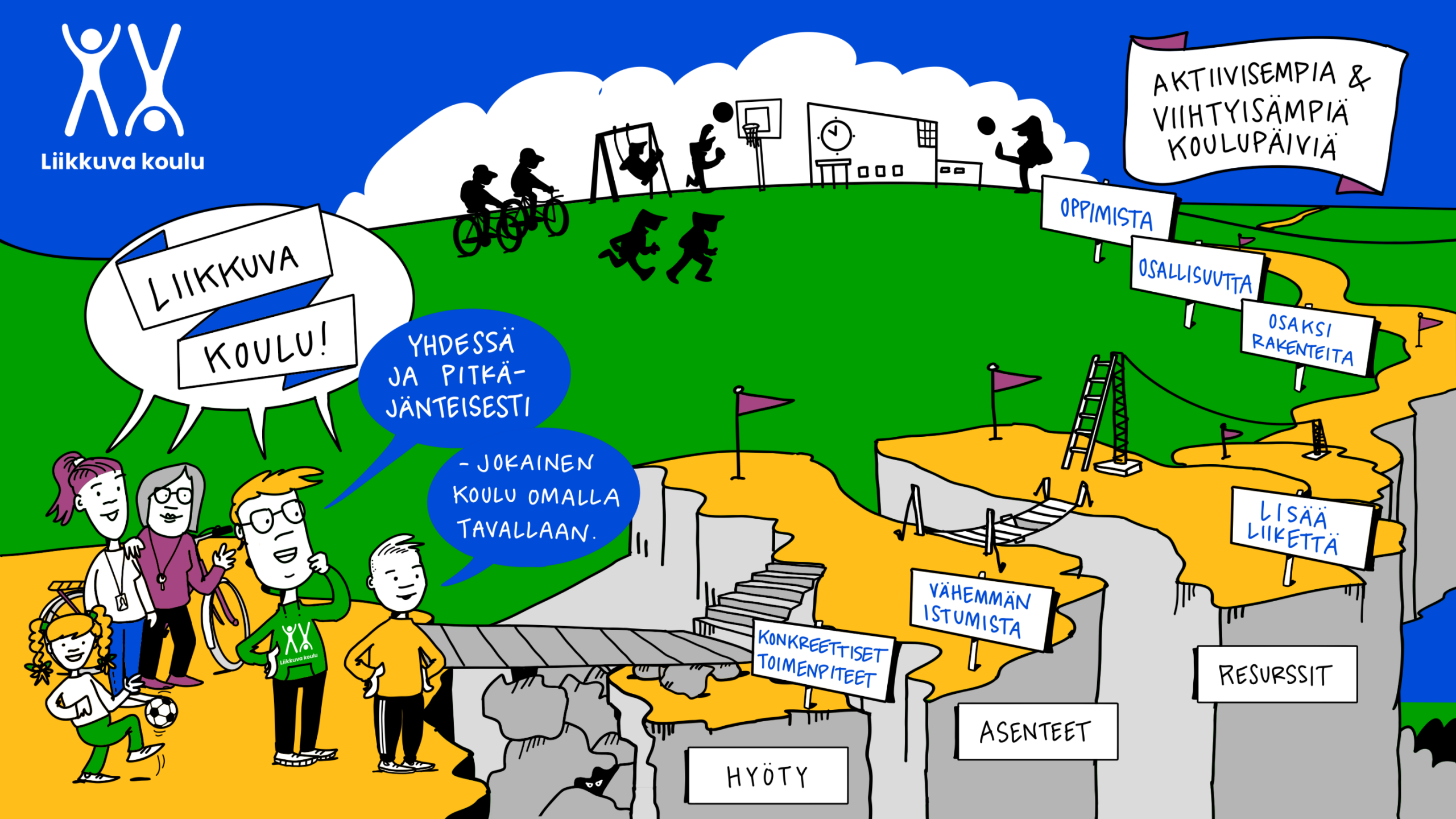
mielestä hyvinvoinnin ja liikunnan edistäminen olisi kirjattava vahvemmin koulujen opetus-suunnitelmiin.

Rakenteet muutokset tukena

Perusopetuksen aktiivisen toimintakulttuurin vakiinnuttamisen tukeminen ja rakenteelliset ratkaisut edellyttävät ohjaavien asiakirjojen kuten perusopetuslain sekä opetussuunnitelman perusteiden riittävän vahvoja kirjauksia.

Tukimateriaalit

Toimintakulttuurin muutos on merkityksellinen, kun se vastaa todellisiin tarpeisiin ja ratkaisee konkreettisia haasteita


Liikkuva koulu
LIIKKUVA KOULU!
YHDESSÄ JA PITKÄJÄNTEISESTI
- JOKAINEN KOULU OMALLA TAVALLAAN.
AKTIIVISEMPIA & VIIHTYISÄMPIÄ KOULUPÄIVIÄ
OPPIMISTA
OSALLISUUTTA
OSAKSI RAKENTEITA
LISÄÄ LIIKETTÄ
RESURSSIT
VÄHEMMÄN ISTUMISTA
ASENTEET
KONKREETTISET TOIMENPITEET
HYÖTY

”

Liikkuva koulu -ohjelma on onnistunut vahvistamaan koulujen kapasiteettia liikkumisen lisäämiseksi niin toimintakulttuurin muutoksen kuin välinevarusteluiden osalta.

Arvioinnin mukaan koulupäivän liikunnallistaminen on monissa kouluissa kesken. Erityistä huomiota tulee jatkossa kiinnittää yläkouluihin, vähän liikkuviin ja yhdenvertaisuuteen.

Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankekauden 2015–2018 arvioinnin tulokset. Karvi 2019

Liikkuva koulu -toiminnalla voidaan tukea koulujen toimintakulttuurin muutosta ja koulupäivien rakennetta liikkumisen lisäämistä ja istumisen vähentämistä suosivaksi.

Liikkuva koulu

Toiminnan organisoiminen

42 % **70 %**

Hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäminen on kirjattu koulun OPS:iin

48 % **70 %**

Liikkuva koulu -toiminta on kirjattu kuntastrategiaan, kunnan hyvinvointistrategiaan tai muuhun vastaavaan asiakirjaan

Opetus

35 % **64 %**

Toiminnallisia menetelmiä hyödynnetään eri aineiden oppitunneilla

15 % **31 %**

Koulun opetustiloja on muokattu siten, että ne lisäävät toiminnallisuutta oppitunneilla

Osallistuminen ja osallisuus

40 % **57 %**

Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja järjestämässä koko koulun yhteisiä liikunnallisia tapahtumia

36 % **51 %**

Koulussa tuetaan henkilökunnan hyvinvointia ja liikkumista

Yhteistyö

22 % **45 %**

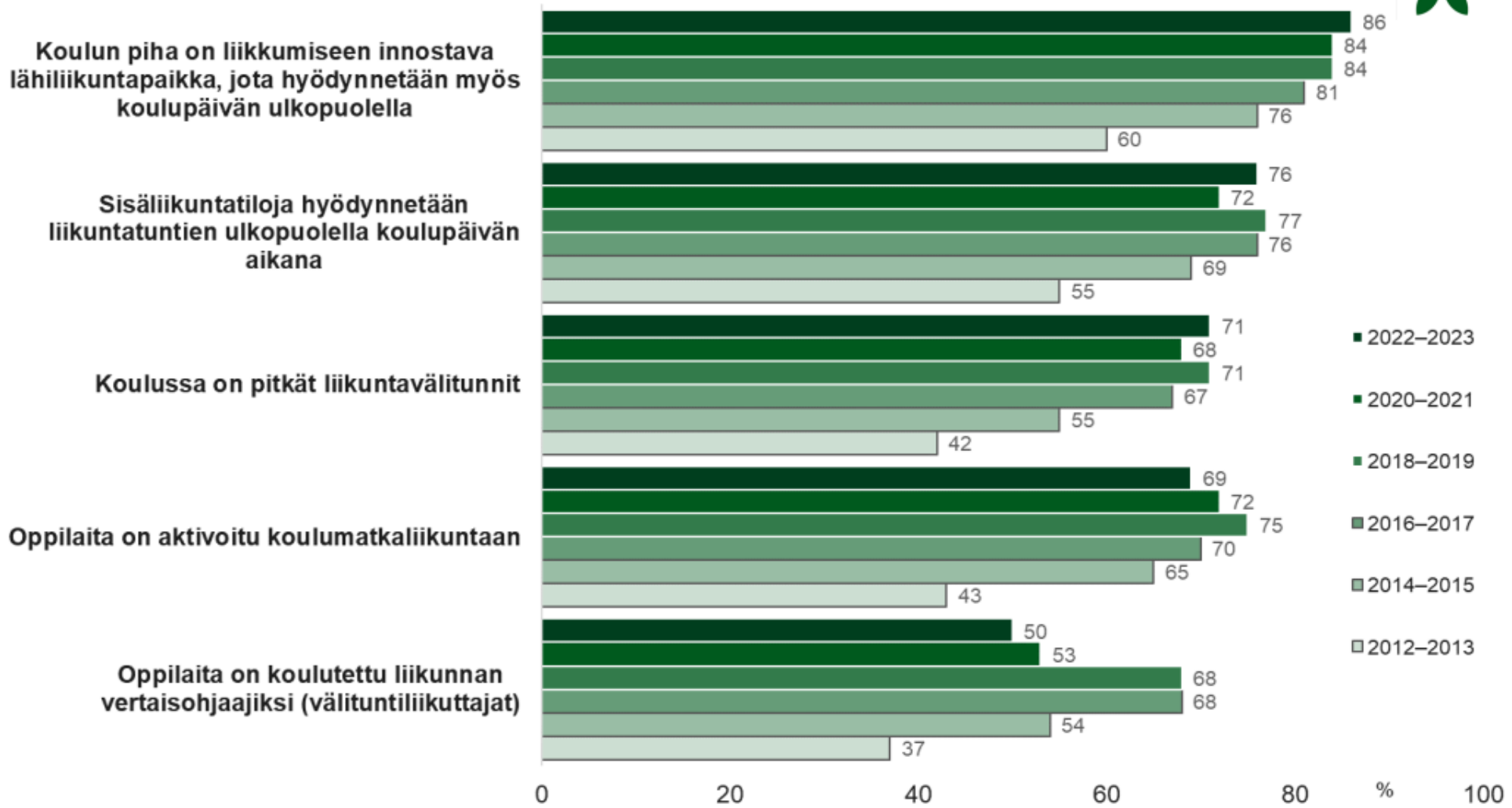
Koulu tekee yhteistyötä kunnan eri hallintokuntien kanssa (opetus-, nuoriso-, liikunta- sekä tekninen toimi) liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi

26 % **59 %**

Koulu tekee yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa (mm. liikuntaseurat, järjestöt, yritykset)

Liikkuva koulu –vaikutuksia: Koulutaso (Nykytilan arviointi). *Kehitys yhdeksässä lukuvuodessa (2015–16, n=623 => 2023–24, n=710)*

Koulupäivän liikuntaa lisäävät toimet vuosina 2012–2023



Nykytilan arviointi

Nykytilan arviointi - Liikkuva koulu

Mikä?

Itsearvioinnin työkalu koulun liikunnallisen toimintakulttuurin
toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen

Miksi?

- Auttaa hahmottamaan
    - toiminnan nykytilan: niin vahvuudet kuin kehittämisen kohteet
    - kokonaisuuden: mitä kaikkea liikkumisen edistäminen voi pitää sisällään
- Toimii herättelijänä ja apuna henkilökunnan välisessä keskustelussa
- Lisää yhteisöllisyyttä, kun lapset ja nuoret osallistuvat mahdollisuuksien mukaan prosessiin
- Varmistaa toiminnan jatkuvuuden ja asia ei jää unholaan (vuosikello)
- Vuosittain tehtävä arviointi auttaa **seuraamaan toiminnan kehittymistä**
- Dokumentoi toiminnan tilaa esim. **avustushakemuksia** ja hyvinvointikertomusta varten

Organisointi ja toimintakulttuurin johtaminen

Koko kouluyhteisön sitoutuminen ja yhteinen ymmärrys liikkumisen merkityksestä, tavoitteista ja toimenpiteistä.

- tavoitteiden, vastuiden ja toimenpiteiden sopiminen ja kirjaaminen (opetussuunnitelma, lukuvuosisuunnitelma)
- toteutuksen seuraaminen, arviointi ja kehittäminen.

Oppimisen arki

Koulun arjen rytmi, jossa liikkuminen on luonnollinen osa oppimista. Se toteutuu pieninä tekoina, kuten tauottamisena ja toiminnallisina oppimistilantein

- istumisjaksojen katkaiseminen
- toiminnallisuutta vahvistavat pedagogiset ratkaisut
- piha-aluetta ja lähiympäristöä hyödynnetään opetuksen tukena.
- tutoropettajuus, vertaisoppiminen

Rakenteet ja fyysinen ympäristö

Koulupäivän rakenteiden ja ympäristöjen kehittäminen niin, että ne tukevat liikettä ja aktiivisuutta

- koulupäivän rakenne, välitunnit, siirtymätilanteet
- oppimisympäristöjen monipuolinen käyttö
- koulumatkat ja kuljetusjärjestelyt
- kerho- ja harrastustoiminta

Osallisuus ja yhteisöllisyys

Oppilaat, huoltajat ja eri toimijat otetaan mukaan suunnitteluun ja toteutukseen. Osallistaminen lisää motivaatiota ja sitoutumista

- oppilaiden aktiivinen rooli/toimijuus
- kouluyhteisön sitoutuminen/yhteisöllisyys
- yhteistyö mm. kotien, kolmannen sektorin, yhteisöllisen opiskeluhuollon kanssa

”Ehkä joskus osa oppitunneista voitaisiin pitää ulkona. Mutta useimmiten tahdon vain pitää niitä sisällä”

”Olisi mukavaa jos vaikka kerran viikossa jokainen luokka saisi yhden pidemmän välitunnin ”

Nostoja oppilaskyselystä 2022

Ajankohtaista

- Liikkuva koulu ja Move!-rahoitusta tulossa vielä keväällä 2026.
  Hakuaika 4.2.2026-31.3.2026
- Päiväkotien ja koulujen liikuntaedellytysten parantaminen pihojen luonnonmukaistamisella.
  hakuaika 25.11.2025-31.12.2025

https://suomiliikkeelle.fi/suomi-liikkeelle-toimenpiteiden-avustushaut/

Liikkuva koulu

Rakennetaan yhdessä liikkuvaa arkea, kiitos!

www.liikkuvakoulu.fi