



Liikkuva opiskelu – lisää liikettä ja opiskelukykyä

Lisätietoa: JOHANNA KUJALA, johanna.kujala@oph.fi
puh: 0295 331 540

www.liikkuvaopiskelu.fi

Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuus

- **Ilo kasvaa liikkuen** -ohjelma varhaiskasvatuksessa, jossa mukana noin puolet varhaiskasvatusyksiköistä
- **Liikkuva koulu** -ohjelma perusopetuksessa, jossa mukana lähes 90% kouluista
- **Liikkuva opiskelu** -ohjelma toisella asteella ja korkeakouluissa
 - Käynnistyi vuonna 2017 kokeiluhankkeilla osana Suomen hallituksen kärkihankkeita. Kokeilussa mukana 124 oppilaitosta ja noin 95 000 opiskelijaa
 - Laajenee valtakunnalliseksi Liikkuva opiskelu -ohjelmaksi vuonna 2019
 - Toiselle asteelle Liikkuva opiskelu -avustushaku
 - Korkeakoulut voivat hakea avustusta OKM:n liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisista avustuksista (haku syksyllä)
- Ohjelmakokonaisuuden rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö
- Ohjelmakokonaisuutta hallinnoi LIKES-tutkimuskeskus





Liikkuva opiskelu -ohjelmaan rekisteröityneet oppilaitokset

- **149 toisen asteen oppilaitosta***
 - 91 lukiota (24 % kaikista lukioista)
 - 39 ammatillista oppilaitosta (25 %)
 - 12 korkeakoulua (31 %)
 - 1 urheiluopisto (7%)
 - 6 kansanopistoa (2 % vapaasta sivistystyöstä)
- n. 190 000 opiskelijaa (oman ilmoituksen mukaan)

*kaksi kuntayhtymää, joissa useita toimipisteitä



Liikkuva opiskelu -ohjelman tavoitteet

Lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta ja opiskelukykyä kehittämällä aktiivista toimintakulttuuria oppilaitoksissa.

Tavoitellaan

- Parempaa oppimista
- Vahvempaa osallisuutta
- Tiiviimpää yhteisöllisyyttä
- Lisää opiskeluintoa

Lukiot, ammatilliset oppilaitokset ja korkeakoulut v oivat [rekisteröityä](#) maksutta mukaan ohjelmaan.

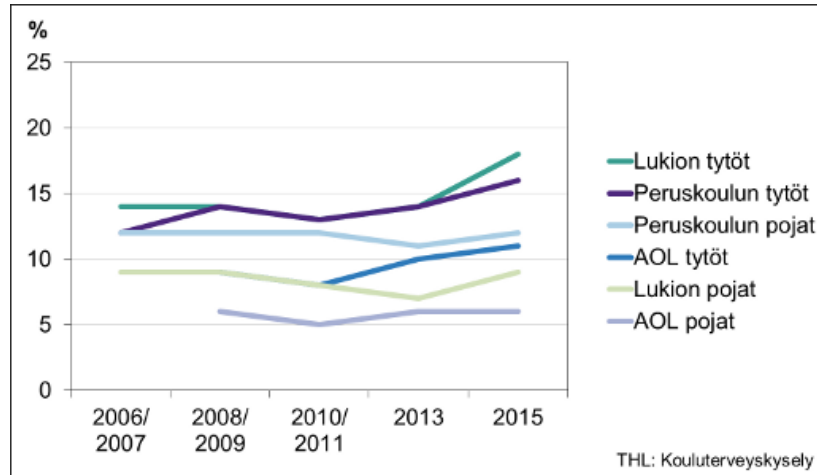
Jokainen oppilaitos kehittää aktiivisempaa opiskelupäivää omalla tavallaan.



Liikkuva opiskelu -kehittämisyavustukset

- Liikkuva opiskelu -ohjelmaa rahoitetaan 2,8 miljoonalla eurolla
 - lukuvuodelle 2019-2020
- kaikki toisen asteen koulutuksen järjestäjät voivat hakea kehittämisavustusta
- omarahoitusosuus 50 %
- hakuaika 30.1.-8.3.2019
 - Hakuilmoitus löytyy [OKM:n liikunnan avustuksissa](#)

Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä

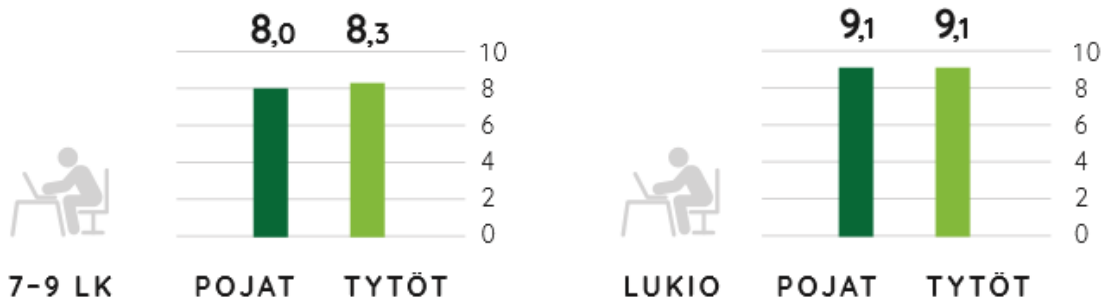


Opiskelu-uupumusta kokevien määrä koulutusalojen ja vuosien mukaisesti.

- Opiskelukyky on yhteydessä oppimiseen, opintojen sujumiseen, hyvinvointiin ja tulevaan työkykyyn
- Opiskelukykyä voidaan edistää vaikuttamalla
 - Opiskelijan omiin voimavaroihin
 - Opetukseen ja ohjaukseen
 - Opiskelutaitoihin
 - Opiskeluympäristöön
- Lukiolaisilla on runsaasti stressiä ja erityisesti tytöillä opiskelu-uupumusta
 - Tärkeää tukea palautumista (esim. tauot, rentoutuminen, liikunta)

Lukiolaiset istuvat runsaasti

Paikallaanoloaika
koko päivän aikana
tuntia/päivä



Lukiolaisilla on keskimäärin tunti enemmän paikallaanoloa päivässä kuin yläkoululaisilla.



22%



22 prosenttia lukiolaisista liikkuu minimisuositusten¹ mukaisesti eli vähintään tunnin päivässä.

20%



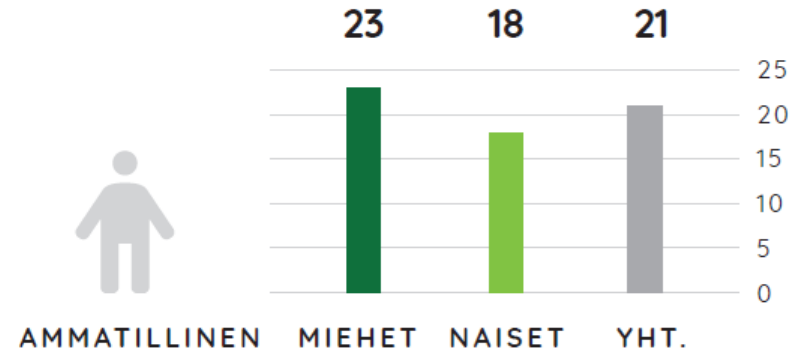
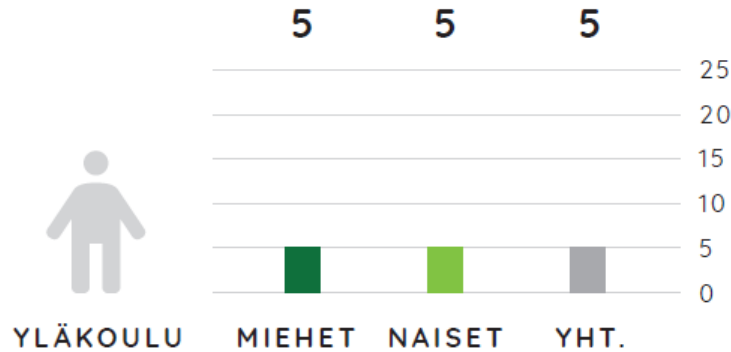
Joka viides lukiolainen liikkuu erittäin vähän, alle puoli tuntia päivässä.



1 Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008

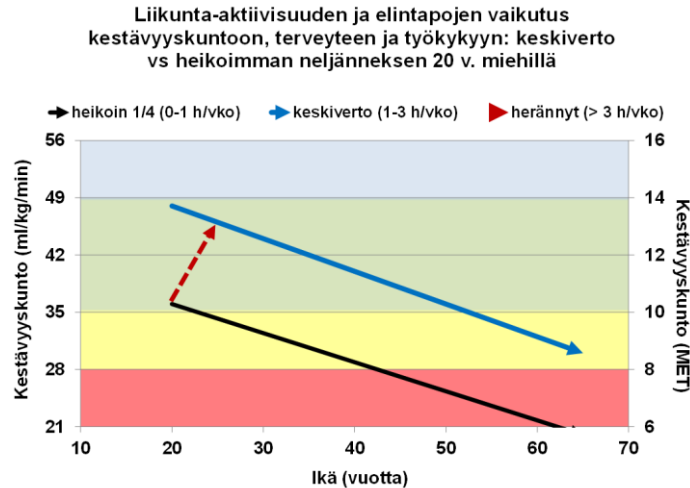
Lähde: Kirsti Siekkinen, Harto Hakonen, Janne Kulmala ja Tuija Tammelin. [Lisää liikettä opiskelun tueksi](#). Tuloksia lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja ajatuksista liikkumisen lisäämisestä. LIKES-tutkimuskeskus. 2018.

Noin joka viides ammattiin opiskeleva nuori liikkuu erittäin vähän, korkeintaan tunnin kerran viikossa

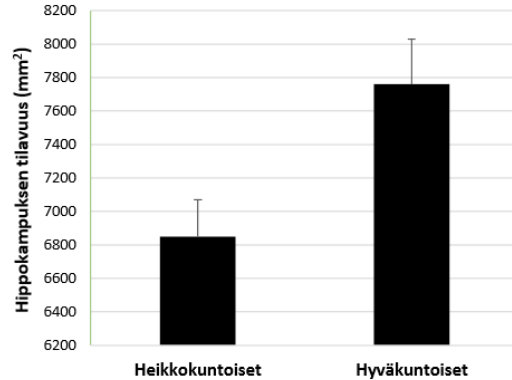


Lähde: Kirsti Siekkinen, Jarmo Heiskanen, Hermann Oksanen, Harto Hakonen ja Tuija Tammelin. [Lisää liikettä ammattiin opiskelun tueksi.](#)
Tuloksia ammattiin opiskelevien nuorten liikkumisesta, ajatuksista liikkumisen lisäämisestä ja ennusteita fyysisestä työkyvystä

Jo kohtalaisella liikunnan lisäämisellä on selkeä vaikutus tulevaisuuden ennusteeseen fyysisestä työkyvystä etenkin vähän liikkuvilla



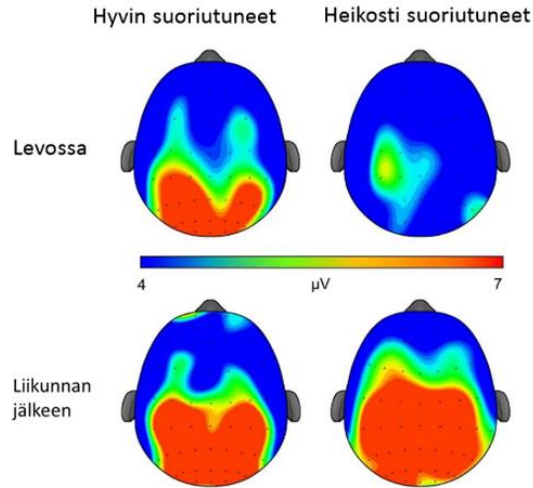
- Stadin ammattiopistossa testattiin 588 opiskelijan fyysinen toimintakyky (v. 2014-2015)
- Kuntoindeksi kuvaa fyysistä kuntoa kehon rasvavarastojen, kestävyyskunnon, lihasmassan ja puristusvoiman perusteella arvioituna
 - Kehon **kuntoindeksi** oli hälyttävä tai huolestuttava **29 prosentilla** miehistä ja **41 prosentilla** naisista
- Tuloksista laskettiin ennusteet siitä, millainen kestävyyskunto on terveyden ja työkyvyn kannalta tarkasteltuna
 - Esimerkkitapaus: Miesopiskelija, joka kuuluu kestävyyskunnoltaan heikoimpaan neljännekseen ja liikkuu hengästyttävästi alle tunnin viikossa.
 - Työkykyennuste: Kunto ei riitä keskiraskaisiin töihin yli 20-vuotiaana (ks. taulukko).



Liikkuminen tukee oppimista

- Liikunta lisää aivojen tilavuutta
 - Hippokampuksen ja tyvitumakkeiden etuosien tilavuus on hyväkuntoisilla suurempi (kuva)
- Erityisesti oppitunnin aikainen tauko ja opetukseen integroitu liikunta ovat yhteydessä hyviin oppimistuloksiin
- Myönteisiä vaikutuksia oppimisen mahdollistaviin tekijöihin
 - kuten tehtäviin keskittymiseen, käyttäytymiseen ja viihtyvyyteen
- Kunnon paraneminen 15-18 v. välillä -> parempi tulos älykkyytestissä ([Åberg 2009](#))

Liikkuminen aktivoi aivoja

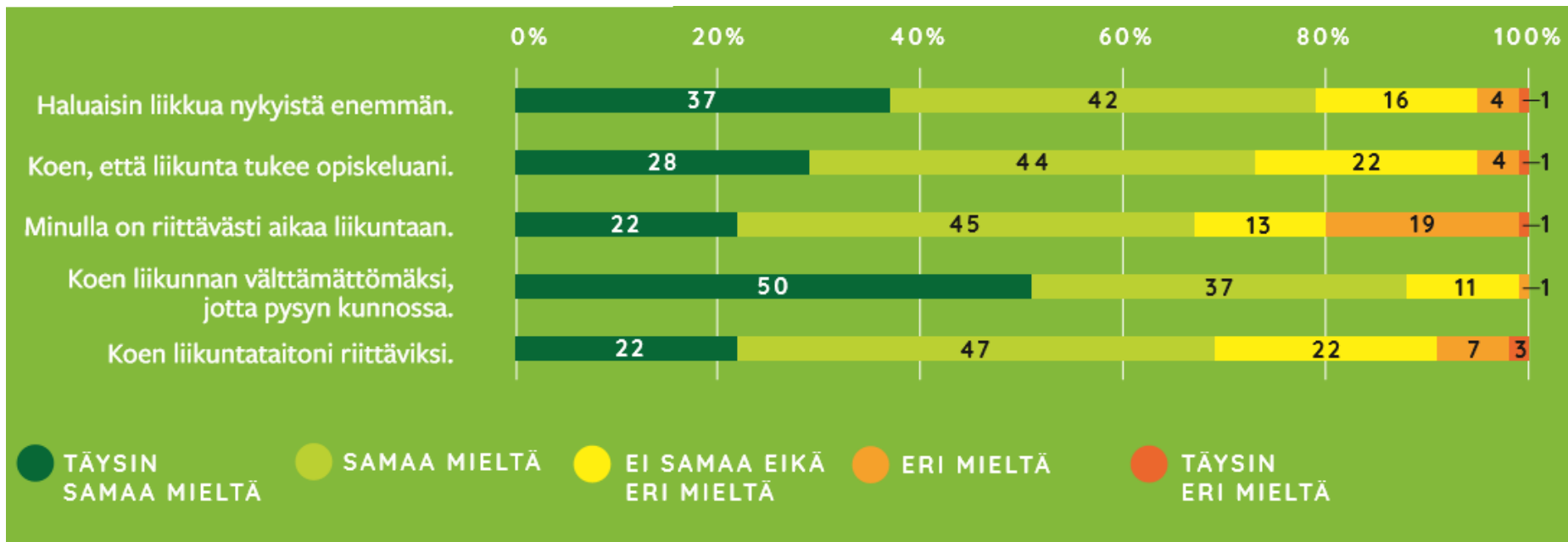


- Vastaustarkkuus parani sekä aivojen aktiivisuus lisääntyivät lapsilla **20 minuutin kävelyn** jälkeen
- Vaikutukset näkyivät selkeimmin niillä lapsilla, jotka pärjäsivät toiminnanohjaustehtävissä kaikkein heikoiten
- Jo lyhytkin istumisen katkaiseminen ja aktiivisuuden lisääminen kannattaa

Opiskelijat haluaisivat liikkua nykyistä enemmän

13

Lukiolaisten ajatuksia liikunnasta



Lukiolaisten arvioita liikkumista lisäävien toimenpiteiden mielekkyydestä:

Istumisen vähentäminen
oppitunneilla käyttämällä
toiminnallisia opetusmenetelmiä



Taukoliikunta oppitunneilla
(esim. taukoliikuntapelit)



Mahdollisuus
seisomatyöskentelyyn



Vaihtoehtoiset tavat istua
(esim. jumppapallo)



Liikkumista lisäävät olosuhteet ja
välineet koulun tiloissa ja pihalla
(esim. pingispöytä,
leuanvetotanko, pallot)



Vertaisliikuttaminen eli
opiskelijat ohjaavat toisiaan
(esim. liikuntatuutorit
ja kerhot)



Mahdollisuus käyttää
liikuntatiloja opiskelupäivän
aikana (esim. liikuntasali)



Liikunnalliset kerhot
opiskelupäivän yhteydessä



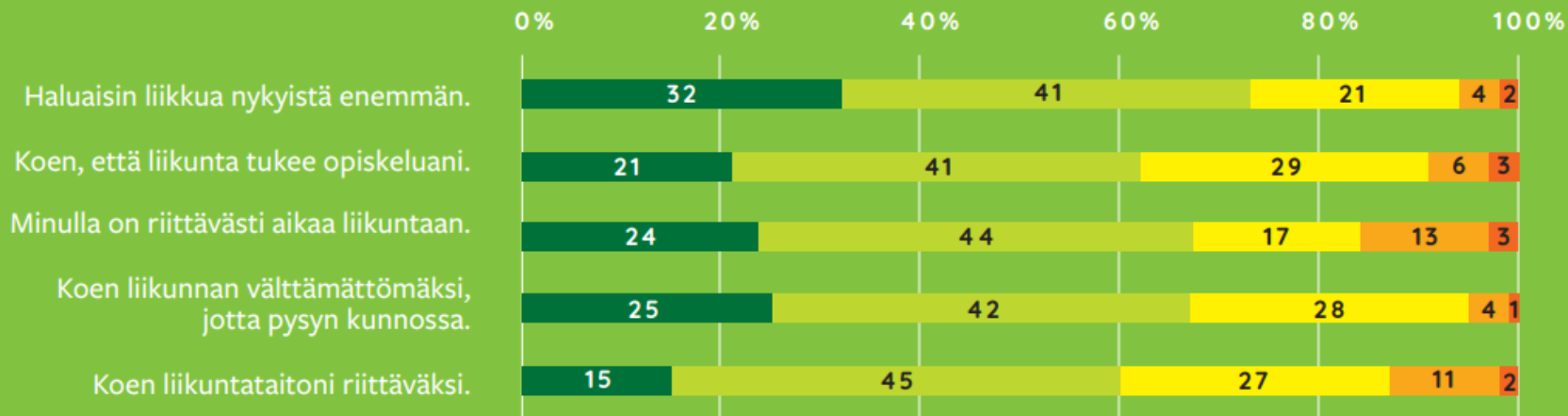
Yksilöllinen liikuntaneuvonta
ja kannustaminen



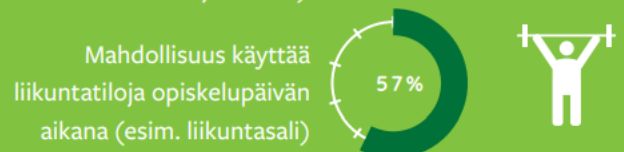
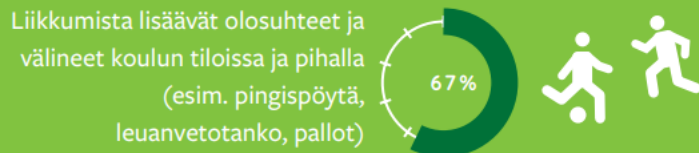
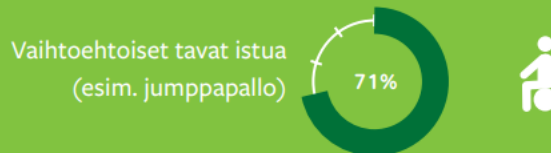
ERITTÄIN HYVÄ TAI HYVÄ

Ammattiin opiskelevien ajatuksia liikunnasta

AMMATTIIN OPISKELEVIEN AJATUKSIA LIIKUNNASTA



Ammattiin opiskelevien arvioita liikkumista lisäävien toimenpiteiden mielekkyydestä:

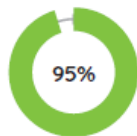


ERITTÄIN HYVÄ TAI HYVÄ

Henkilöstön ajatuksia Liikkuva opiskelu -toiminnasta

17

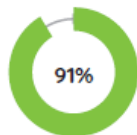
Liikkuminen opiskelupäivän aikana edistää viihtyvyyttä oppilaitoksessa



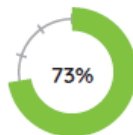
Opiskelupäivän aktivointi on tarpeellista



Liikkuminen opiskelupäivän aikana edistää opiskelijoiden oppimista



Olen huolissani opiskelijoiden tulevasta työkyvystä



Liikkuva opiskelu -projektimme on mahdollistanut opiskelijoille ja henkilöstölle paitsi liikkumishetkiä niin tuonut myös yhteisöllisyyttä ja hyvää fiilistä oppilaitokseemme!

HYVINVOINTI TYÖSSÄ

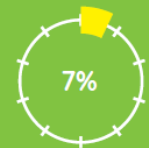
Liikkuva opiskelu -toiminta edistää henkilöstön hyvinvointia

Liikkuva opiskelu -toiminta lisää henkilöstön työtaakkaa

Lukiot



Ammatilliset oppilaitokset



Tutkimus-
tiivistelmä
löytyy
[täältä](#)



Mistä liikkeelle? Nykytilan arviointi oppilaitoksille

- [Rekisteröityminen ohjelmaan](#)
- [Itsearviointityökalu](#), jota voi käyttää toiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa
- Arvioinnin kohteena voi olla koko oppilaitos tai jokin sen osa (esim. yksikkö tai toimipiste)
- Suositellaan täytettäväksi **ryhmässä**
- Kannattaa tehdä jo hakuvaiheessa!
- Johtamisen tukena voi hyödyntää [Johtamisen tarkistuslistaa](#)
 - On tarkoitettu oppilaitosten liikunnallisen toimintakulttuurin johtamisen, koordinoinnin ja viestinnän tueksi

Miten prosessi oppilaitoksessa etenee?

Arvioinnin tekeminen tiimissä, opiskelijoiden osallistaminen mahdollisuuksien mukaan

Oppilaitoksen yhteyshenkilö täyttää yhteisen arvioinnin pohjalta sähköisen lomakkeen
→ Visuaalinen yhteenvedo

Arviointiyhteenvedo esitellään oppilaitoksen henkilökunnalle ja siitä keskustellaan

Opiskelijoiden osallistaminen mahdollisuuksien mukaan, esim. jonkin teeman jatkotyöstö

Tehdään johtopäätökset kuluvasta lukuvuodesta ja sovitaan toimenpiteistä seuraavalle lukuvuodelle

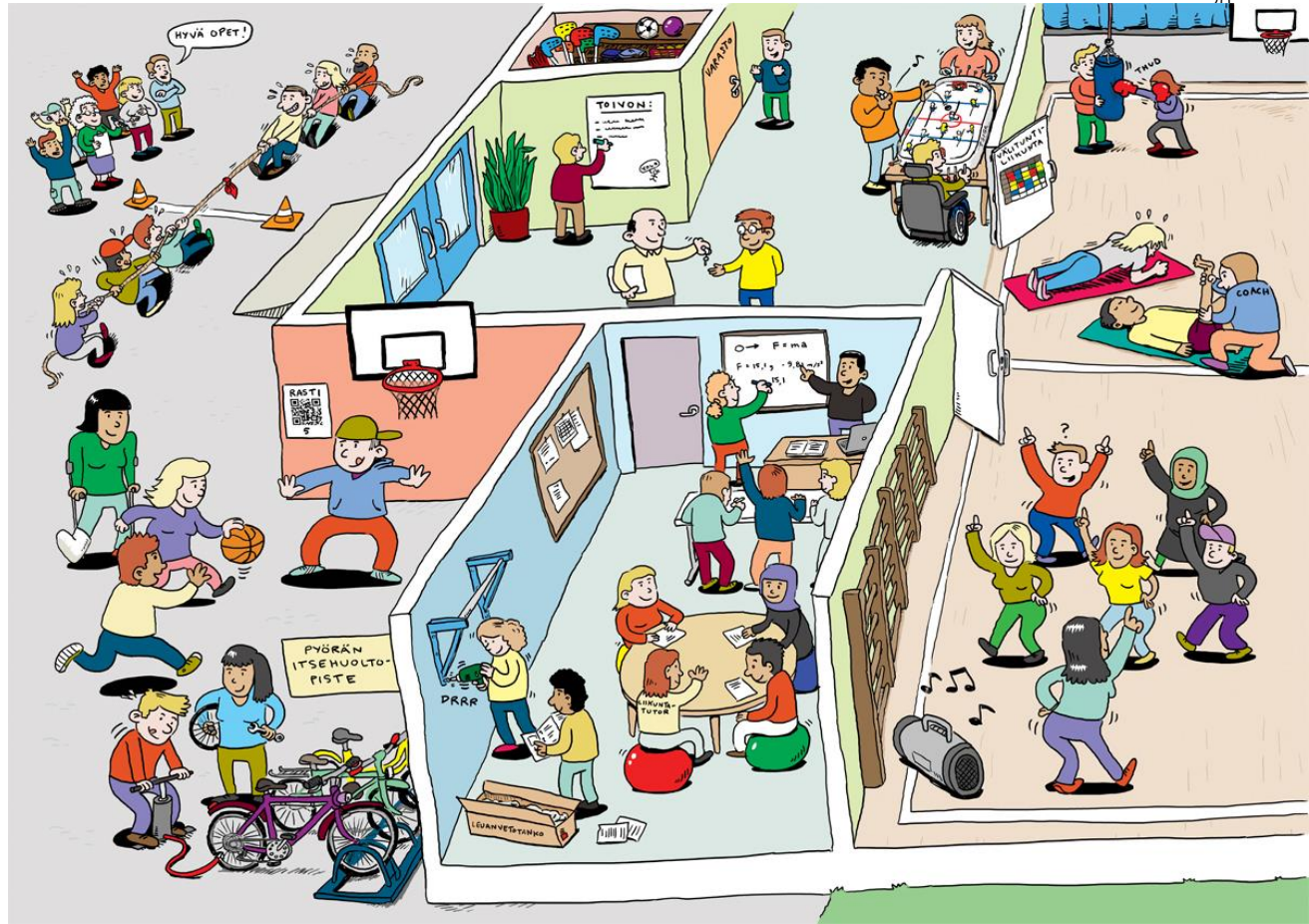


Oppilaitos saa yhteenvedon arviointinsa tuloksista sähköpostitse.

Toimenpiteet kohdistuvat:

- opetukseen
- opiskelun olosuhteisiin
- aktiivisen opiskeluyhteisön toimintaan

- opetukseen
- opiskelun olosuhteisiin
- aktiivisen opiskeluyhteisön toimintaan





Yleisimpiä toimenpiteitä

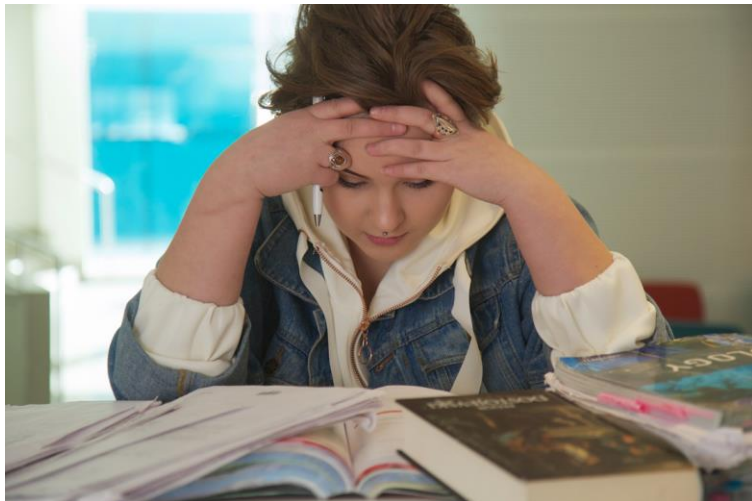
- Olosuhteiden, kuten luokka- ja aulatilojen muokkaaminen aktiivisuuteen kannustavaksi
- Liikuntasalien hyödyntäminen opetuksen ulkopuolella
- Istumisen tauottaminen ja taukoliikunta
- Opiskelijoiden vertaisliikuttaminen (esim. liikunta-tutorointi ja välituntiliikunta)
- Henkilöstön osaamisen lisääminen (esim. koulutukset)
- Liikkuva opiskelu -toiminnan organisointi (esim. tiimi ja johtaminen)

Mitä voisi lisätä?



- Vähän liikkuvien opiskelijoiden huomiointi (esim. yksilöllinen liikuntaneuvonta)
- Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvo (esim. sukupuolen huomiointi)
- Opiskelijaterveydenhuollon ja opiskeluhuollon rooli ja yhteistyö
- Ammatillisessa koulutuksessa työpaikkojen kanssa tehtävä yhteistyö
- Lukiokoulutuksessa toiminnallisten opetusmenetelmien hyödyntäminen
- Istumisen vähentäminen ja fyysisen aktiivisuuden lisäämisen käytännöt kirjattuna oppilaitoksen hyvinvointisuunnitelmaan

Mitä on hyvä huomioida?



- Miten Liikkuva opiskelu -toiminta on organisoitu?
- Miten toiminta näkyy oppilaitoksen arjessa?
- Miten opiskelijat ovat mukana ja toteuttamassa toimintaa?
- Miten huomioidaan vähän liikkuvia opiskelijoita?
- Miten huomioidaan sukupuolten välinen tasa-arvo?
- Miten huomioidaan yhdenvertaisuus ja moninaisuus?
- Ketkä ovat yhteistyötahot? Miten tehdään yhteistyötä opiskeluterveydenhuollon kanssa?

Liikkuva opiskelu -uutiskirje ja Facebook-sivu

Tilaa uusimmat tarinat ja vinkit
aktiivisempaan opiskeluun suoraan
sähköpostiisi

Tilaa Liikkuva opiskelu -uutiskirje

Sähköpostiosoitteesi

TILAA



Liikkuva opiskelu
@liikkuvaopiskelu

Etusivu
Julkaisut
Videot
Kuvat
Tietoja
Yhteisö
Tapahtumat
Tiedot ja mainokset

Luo julkaisu

Kirjoita julkaisu...

Kuva tai video Merkitse kav... Kerro sijaintisi

Julkaisut

Liikkuva opiskelu jakoi tapahtuman.
19 tuntia

Liikkuva ja oppiva yhteisö 2019 on ilo kasvaa liikkuen- Liikkuva koulu- ja Liikkuva opiskelu -ohjelmien yhteisminäri Tampere-talolla 1.-2.4.2019.

Tule kuulemaan, miten hyvät liikkumisen ideat ja käytännöt tukevat esimerkiksi lasten ja nuorten oppimiskykyä, motorisia taitoja, osallisuutta sekä sosiaalisia taitoja!

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: www.lyyti.fi/p/liikkuvajaooppivayhteiso2019

Yhteisö Näytä kaikki

Kutsu kavereitasi tykkäämään tästä sivusta

275 henkilöä tykkää tästä

288 henkilöä seuraa tätä

Elisa Kaaja ja 17 muuta kaveria tykkäävät tästä

Tietoja Näytä kaikki

Lähetä viesti

Yhteisö

Ehdota muokkauksia

Aiheeseen liittyvät sivut

Annan terveystiedo... Opetussivusto Tykkää

Ecolivia Ostokset ja vähittäiskauppa Tykkää

Tuliheimi.fi - käsinte... Design ja muoti Tykkää



1.-2.4.2019
Tampere-talo

Liikkuva ja oppiva yhteisö 2019 on Ilo kasvaa liikkuen-, Liikkuva koulu- ja Liikkuva opiskelu -ohjelmien yhteisseminaari huhtikuussa.

Seminaarin tavoitteena on jakaa hyviä liikkumista lisääviä ideoita ja käytäntöjä, jotka tukevat esimerkiksi lasten ja nuorten oppimiskykyä ja osallisuutta sekä motorisia ja sosiaalisia taitoja.

Ohjelma koostuu monipuolisista luennoista ja työpajoista, joista voit koostaa itsellesi sopivan kokonaisuuden!

Seminaari on suunnattu varhaiskasvatuksen, koulujen, ammatillisten oppilaitosten, lukioiden ja korkeakoulujen henkilöstölle sekä ohjelmien yhteistyöverkostolle.

Tutustu ohjelmaan ja ilmoittaudu nyt mukaan:
lyyti.fi/p/liikkuvajaoppivayhteiso2019

Kiitos!

WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI

