



Ajankohtaista

16.4.2026

pekka.tiitinen@oph.fi

Liikkuen läpi elämän

Valtakunnallisten liikunnan edistämishojelmien eli Liikkuvat-kokonaisuuden avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä.



**LIKKUVA
AIKUIINEN**

**IKI-
LIKKUJA**



16.4.2026

pekka.tiitinen@oph.fi

Minä toimin
HYVINVOINNIN
KAPELLIMESTARINA
liikkumista vahvistaen



- Kiitos, ETTÄ JOHDAT HYVINVOINNIN
ORKESTERIA JA TUOT LIIKKUMISEN ILOA!
LIIKKUVAOPISKELU.FI

Liikkuva opiskelu Missio

Toimintakulttuuri muuttuu
liikkumiseen ja liikuntaan
kannustavaksi ja
mahdollistavaksi
oppilaitoksissa



Aktiivisen opiskelupäivän hyödyt

- Opiskelukyky ja viihtyvyys lisääntyvät.
- Oppiminen ja keskittyminen vahvistuvat.
- Osallisuus ja yhteisöllisyys lisääntyvät.
- Istumisen ja paikallaanolon tuottamat terveydelle haitalliset vaikutukset vähenevät.
- Opiskelu- ja työergonomiataidot paranevat.
- Opiskelijat siirtyvät jatko-opintoihin tai työelämään toimintakykyisempinä.

Lukion liikunnan paikalliset toteuttamistavat ja hyvät käytänteet

- Tarjoaa tietoa lukion liikunnan paikallisista toteuttamistavoista ja hyvistä käytänteistä.
- Selvityksessä tarkastellaan erityisesti liikunnan opetuksen hajauttamista sekä
- Opinnollistetun liikuntaneuvonnan erilaisia käytänteitä.



jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Lukion liikunnan paikalliset toteuttamistavat ja hyvät käytänteet

Hajauttaminen ja opinnollistettu liikunta-neuvonta

Aina Alonen, Kirsi Suominen, Pekka Tiittinen

pekka.tiittinen@oph.fi 16.4.2026

Pohdintoja kehittämistyöhön

Millä tavoin lukion liikunnan valtakunnallisten moduulien sijoittuminen, yhdistäminen muihin moduuleihin ja hajauttaminen useammalle jaksolle ohjaa opiskelijoiden osallistumista ja kokemusta liikunnan opinnoista?

Miten valtakunnallisten valinnaisten liikunnan moduulien suosiota ja saavutettavuutta voitaisiin parantaa?

Miten paikallisten valinnaisten liikunnan opintojaksojen tarjonta tukee opiskelijoiden yhdenvertaisia osallistumismahdollisuuksia ja hyvinvointia?

Miten liikunnan mukaan ottaminen ylioppilastutkintoaineeksi vaikuttaa lukioiden opetussuunnitteluun ja opiskelijoiden liikunnan opintojaksovalintoihin?

Miten lukioiden viikoittaista liikunnan opetusta voidaan kehittää niin, että yhdenvertainen liikkuminen toteutuu lukioiden rakenteellisista eroista huolimatta?

Miten liikuntaneuvonnan oppinnollistamista voidaan kehittää niin, että se tavoittaa ja tukee erityisesti vähemmän liikkuvia ja toimintarajoitteisia opiskelijoita osana liikunnan opetusta?



- [Ammatillisen koulutuksen uudet linjaukset](#)

Tavoite 1

"Ammatillisen koulutuksen tavoitteena ovat **hyvinvoivat ja toimintakykyiset opiskelijat**, joista koulutetaan osaavia ammattilaisia ja aktiivisia yhteiskunnan jäseniä. Ammattitaito ja sivistys sekä toimintakyky ovat työllistymisen edellytyksiä opintojen jälkeen ja luovat edellytyksiä osaamisen kehittämiseksi heti opintojen jälkeen ja koko työuran ajan. **Ammatillinen koulutus tukee liikunnallista elämäntapaa.**"

**Liikkuva opiskelu em. kirjauksen
toimeenpanon tukena**



Kriittiset menestystekijät ammatillisen koulutuksen tavoitteen 1 saavuttamiseksi

1. Seuranta ja arviointi Liikkuva opiskelu - toiminnan/liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi (= Liikkuva opiskelu Nykytilanarviointi)
2. Hyvinvoinnin ja liikkumisen edistämisen johtaminen (erityisesti vähän liikkuvat) ja linkitys asiakirjoihin (opiskeluhuolto, oppimisentuki)
3. Liikkumista sisältävä pedagogiikka (pedagogiset linjaukset ja henkilöstön osaamisen vahvistaminen)



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 opiskeluhoollon, sillä sen toimenpiteet edistävät opiskelijoiden hyvinvointia, osallisuutta ja turvallista opiskeluympäristöä.



liikkuvaopiskelu.fi/nykytilan-arviointi

Keskeiset vaiheet



Tutustu

Liikkuvaopiskelu.fi
/nykytila

- Mitä ja miksi?
- Lomakkeet



Keskustele yhdessä

- Missä olemme nyt?
- Opiskelijat, henkilöstö, opiskeluhoolto, johto



Kirjaa sähköisesti

- Sähköinen arviointilomake
- Yhteenvedo vastauksista oppilaitokselle



Esitle ja ideoi yhdessä

- Tulosten läpikäynti
- Opiskelijat, henkilöstö, johto, opiskeluhoolto



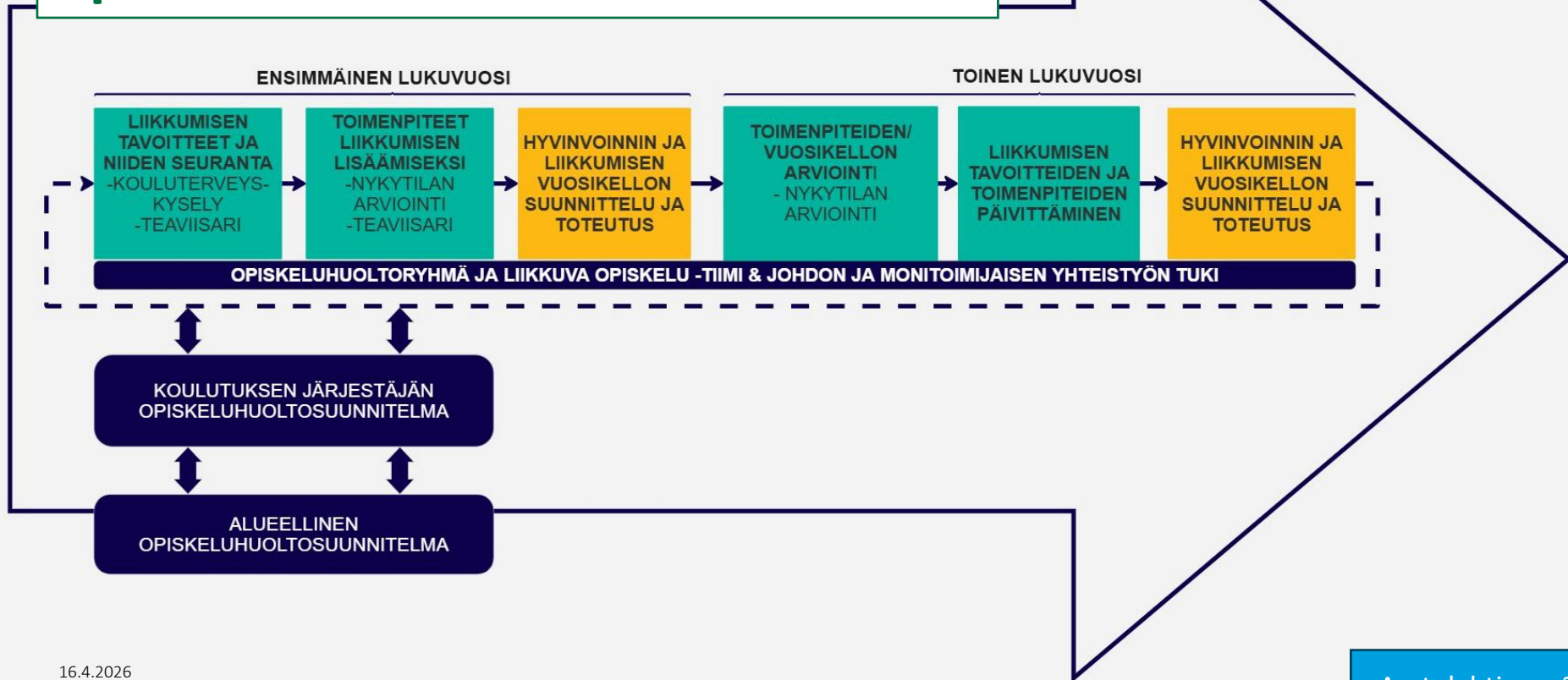
Suunnittele ja toteuta

- Toimenpiteiden valinta ja kirjaaminen vuosisuunnitelmaan
- Opiskelijat, henkilöstö, johto & opiskeluhoolto mukaan toimenpiteiden toteuttamiseen
- Toiminta näkyväksi

Arvioi toimintaa vuosittain!



Nykytilan arviointi osana opiskeluhoolto-suunnitelmaa



”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

TOIMINNALLINEN

OPPIMINEN

- LIIKKUMINEN
OSAKSI PEDAGOGISIA
RATKAISUJA

DIALOGIA JA
KÄSITTEITÄ LIIKKUVEN



AKTIIVISET
TAUOT



TILA- JA
KALUSTE-
RATKAISUT

VIRTUAALI-
YMPÄRISTÖT

LUPA VAIHTAA
ASENTOA JA
LIIKUKSELLA



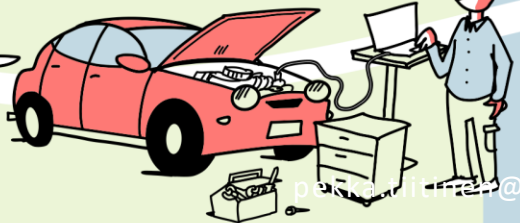
KEHOLLISET
MENETELMÄT



PELIT JA
KISAILU



TUTKIVA OPPIMINEN
JA AUTENTTISET
OPPIMISYMPÄRISTÖT



MITEN?

LIIKKUVAOPISKELU.FI

16.4.2026

pe@wilitinen@oph.fi

MIKSI?

- FYYSSINEN, PSYKKINEN JA SOSIAALINEN HYVINVOINTI
- AIVOITERVEYS
- OPPIMISEN EDELLYTYKSET
- MOTIVAATIO
- VUOROVAIKUTUS
- KESKITTYMINEN
- OPISKELUVIIHTYVYYS



Liikkumista sisältävä pedagogiikka

Käytännössä se voi olla:

- fyysisesti aktiivisia taukoja
- toiminnallisia oppimismenetelmiä
- yhteisesti sovittuja pelisääntöjä
- oppimisympäristön ja kalusteratkaisujen hyödyntämistä

16.4.2026 |

pekka.tiitinen@oph.fi

Etusivu » Tukimateriaalit » Videot liikkeen lisäämiseen osaksi pedagogiikkaa



Videot liikkeen lisäämiseen osaksi pedagogiikkaa

Menetelmämestari-videosarja esittelee käytännönläheisiä ja helposti toteutettavia tapoja tuoda liikkuminen osaksi oppimista. Videot antavat esimerkkejä siitä, miten monipuolisesti liike voi tukea opiskelijoiden oppimista, hyvinvointia ja vuorovaikutusta. Menetelmiä on monia ja tärkeintä onkin löytää juuri omalle ryhmälle ja oppitunneille sopivat tavat, jotka tukevat samalla pedagogisia tavoitteita. Pienikin liike voi tehdä opiskelupäivästä vireämmän ja auttaa opiskelijoita keskittymään paremmin.

Askeleet liikkeen lisäämiseksi:



Tehkää yhteinen päätös hyödyntää liikkumista osana opetusta.



Sisällyttäkää liikkuminen osaksi pedagogisia suunnitelmia ja asiakirjoja.



Hyödyntäkää tarjolla olevaa tietoa ja jakakaa oivalluksia kollegoiden kanssa.



Tukekaa opiskelijoiden liikkumista myös itsenäisen opiskelun ja työelämässä oppimisen aikana.



Ottakaa opiskelijat mukaan kehittämään ja arvioimaan toimintaa sekä oppimisympäristöjä.

Liikkuva opiskelu

- Miten lisätä Liikkuva opiskelu -toiminnan vetovoimaisuutta?
- Liikkuva opiskelu ABC
- Itsearviointista oivalluksiin – liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen osana yhteisöllistä opiskeluhuoltoa
- NTA:n perehdyttämis-/esittelymateriaali
- Johtamisen tukimateriaali/pikaopas
- Liikkumista sisältävän pedagogiikan videot.





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



Liikuntaneuvonta opiskelijoiden hyvinvoinnin tukena

-Pikaopas-



Liikuntaneuvonta opiskelijoiden hyvinvoinnin tukena -Pikaopas-



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.

16.4.2026

pekka.tiitinen@oph.fi



Liikkuva koulu



**LIKKUVA
AIKUINEN**