



– ratkaisuja opiskelijahyvinvoinnin lisäämiseksi

01.10.2024

pekka.tiitinen@oph.fi

Yhteistyöllä liikkuvammat kuntalaiset

Liikkumisen edistäminen kuntien ja hyvinvointialueiden yhdyspintatyönä



Liikkuvat
tukenanne:



**LIKKUVA
AIKUINEN**

**IKI-
LIKKUJA**



Liikkuva opiskelu -ohjelman tavoitteet



- Tavoitteena on lisätä **liikkumista ja opiskelukykyä** kehittämällä aktiivisuutta tukevaa toimintakulttuuria toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa.
- Liikkuva opiskelu -ohjelmassa liikkumisella tarkoitetaan **kaikkea fyysistä aktiivisuutta**.
- Opiskelukyvyn edistämisellä tarkoitetaan oppimisen, opintojen sujumisen ja hyvinvoinnin parantamista **kehollisin, toiminnallisin ja liikunnallisoin keinoin**.
- Keskeistä **integroituminen** oppilaitoksen strategiaan ja opiskeluyhteisön arkeen, vähemmän liikkuvien opiskelijoiden huomiointi, laaja-alainen kehittäminen ja yhteistyö.



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 työelämään tai jatko-opintoihin toimintakykyisempinä ja heillä on paremmat edellytykset huolehtia riittävästä fyysisestä työkyvystään**

Yleisimpiä toimenpiteitä

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



Mitä seuraavista teidän oppilaitoksessa on jo tehty?

Lapset

Kouluikäiset

Opiskelijat

Työikäiset

Ikääntyneet

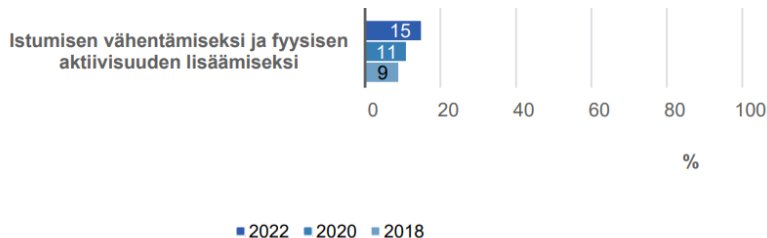
Perheet

- Oppilaitokset ovat liittyneet mukaan Liikkuva opiskelu -toimintaan
- Opiskeluhuollossa tunnustetaan liian vähäinen liikkuminen. Esimerkiksi (yhteisöllinen ja yksilöllinen) terveystarkastuksien yhteydessä, liikkuminen otetaan puheeksi ja opiskelijoille tarjotaan tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi (esim. Mini-interventio)
- Opetuksessa on käytössä toiminnallisia menetelmiä, jotka tukevat liikkumista ja hyvinvointia
- Oppilaitoksissa on tarjolla liikunta- ja hyvinvointineuvontaa / Pt-toimintaa/ liikunta- ja hyvinvointitutor-toimintaa
- Nykytilan arviointia hyödynnetään osana oppilaitosten yhte-toimintaa ja henkilöstöä koulutetaan hyödyntämään työkaluja liikkumista tukevan toiminnan kehittämisessä, arvioinnissa ja seurannassa



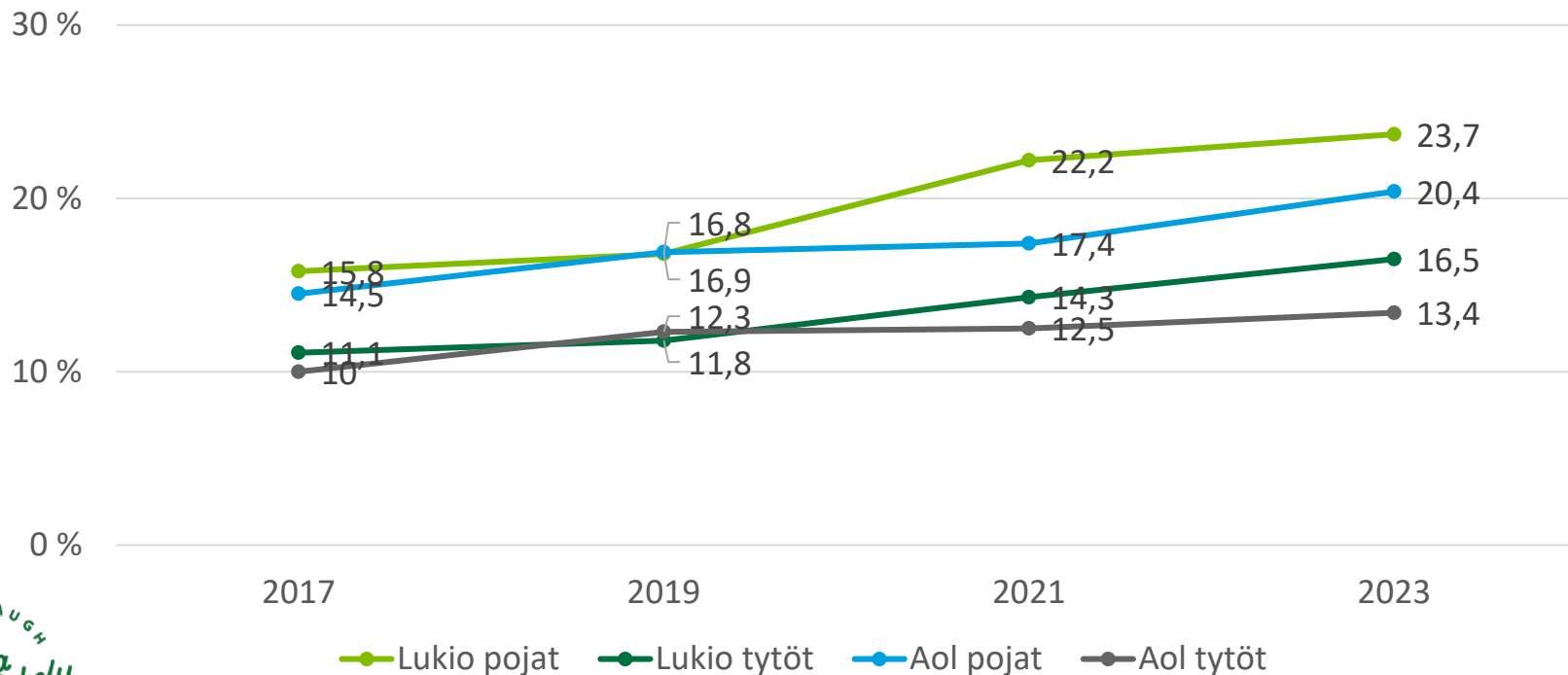
Opiskelupäivän liikuntaa lisäävät toimenpiteet ammatillisissa oppilaitoksissa (TEA – viisari)

Ammatillisissa oppilaitoksissa käytössä olevat yhteiset kirjatut käytännöt ja toimintamallit



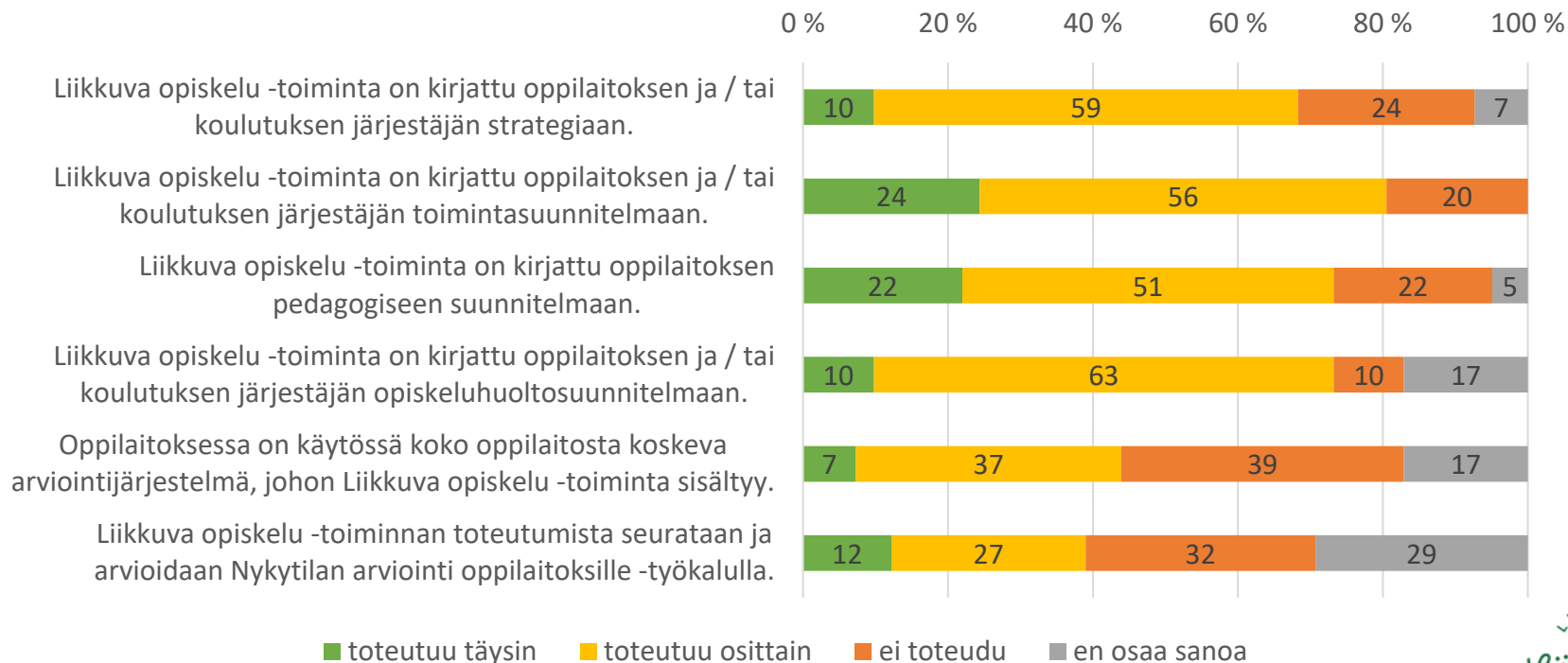
Visio: Opiskelijat liikkuvat enemmän

Vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuudet 2017-2023 (Kouluterveyskysely)



Liikkuva opiskelu -toiminnan toteutuminen (Johtajat, n=41: aol 23, lukiot 18)

Liikkuva opiskelu -kysely toisen
asteen henkilöstölle keväällä 2024;
julkaisemattomia tuloksia 27.9.2024



Liikkuminen osaksi opiskeluhuollon toimintaa ja rakenteita



Oppilaitos

Yhteisöllinen opiskeluhoito
ensisijaista, ehkäisevää

Yksilökohtainen opiskeluhoito
ehkäisevää, tukea antavaa

Opiskeluhoitoryhmä



Opiskeluhoitopalvelut

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
- Opiskelijälähtöinen 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 taot
- Liikuntatilojen ja välineiden vapaa käyttö



Yksilöllinen tuki

Tarjotaan yksilöllistä
tukea liikkumiseen

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

Kirjaukset ohjaavissa
asiakirjoissa

Strategia/toimenpidesuunnitelma
Opiskeluhoitosuunnitelma
Pedagoginen linjaus



mieli
LIIKKEELLE

Opinnollistaminen

Työkykypassi (TE uudistus)



01.10.2024

6. Opiskelu- ja työergonomia on sisällytetty opetukseen ja opintoihin.



pekka.tiitinen@oph.fi

Tulossa pian



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



LIKKUMALLA TYÖKYKYÄ NYT

Liikkumalla työkykyä nyt

Liikkumalla työkykyä nyt on Liikkuvan opiskelun sekä eri kumppaneiden yhteinen työkykyä edistävä kampanja. Kampanja järjestetään 30.9.-4.10.2024 teemalla "osallistu ja osallista".

Viiden päivän aikana Liikkuva opiskelu ja kumppanit esittelevät omia parhaita käytäntöjään ja työkalujaan työkyvyn edistämiseksi. Liikkuva opiskelu koordinoi kampanjaa ja tarjoa alustan eri toimijoiden materiaalien jakamiselle.

Osallistukaa tekin jakamalla oman oppilaitoksenne liikkumisvinkkejä sosiaalisessa mediassa
#LiikkumallaTyökykyäNyt, tägätkää @liikkuvaopiskelu.



<https://liikkuvaopiskelu.fi/liikkumalla-tyokykyä-nyt/>

save
the date!

Liikkuva ja oppiva YHTEISÖ

1.-2.4.2025

Jyväskylä, Paviljonki

Työkaluja arkeen

- Aktiiviset opiskelumatkat
- Välitunti liikunta
- Liikunta Tutor
- Yhteisöllisyys
- PT-toiminta
- Liikkumisen puheeksiottaminen
- Toiminnalliset opetusmenetelmät ja istumisen tauottaminen
- Nykytilan arviointi -työkalu



Lähiaikoina tuotettua materiaalia

- [Kaasua vai jarrua? – Harjoitusvideoita ja koulutusmateriaali vireystilan säätelyyn - Liikkuva opiskelu](#)
- [Liikkumisen puheeksi ottamisen -malli - Liikkuva opiskelu](#)
- [Taukoliikuntakortteja kolmella kielellä - Liikkuva opiskelu](#)
- [Rakentakaa oma vuosikello - Liikkuva opiskelu](#)
- [Osallisuuden helmet - Liikkuva opiskelu](#)
- [Työkaluja liikkumisen tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistämiseen - Liikkuva opiskelu](#)
- [Mieli liikkeelle -hankkeen Toimintamalleja opiskeluarkeen - opas opiskelijoiden hyvinvoinnin ja liikkumisen edistämiseen - Liikkuva opiskelu](#)
- [Syväoja ym. 2024 Liikkuminen osaksi oppituntia Liikkuminen osaksi oppituntia - Jamk Arena](#)
- [Liikkuen opiskelukykyä –malli](#)



pekka.tiitinen@oph.fi



01.10.2024