



Liikkuva opiskelu -ohjelma korkeakoulujen tukena

30.8.2023

Kirsti Siekkinen

terveyden edistämisen asiantuntija, TtM, ft

Liikkuva opiskelu

Liikkuen läpi elämän

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



Liikkuva opiskelu – Liikkuva korkeakoulu

- Liikkuva opiskelu -ohjelma kohdistuu toiselle asteelle **ja korkeakouluihin**.
 - Strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus.
 - Liikkuvaa opiskelua koordinoi Likes Jamk.
 - Ohjelmaa toteutetaan ja kehitetään laajassa poikkihallinnollisessa yhteistyössä.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö myöntää liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisia kehittämisavustuksia korkeakouluille ja eri yhdistyksille/liitoille. Näiden avustusten avulla toimeenpannaan Liikkuvat-kokonaisuutta valtakunnallisella tasolla.
 - **Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry:** Liikkuva korkeakoulu -polun vahvistaminen 2023-2026. Liikkuva opiskelu -ohjelman toimeenpanon koordinointi ja tuki korkeakouluissa.



Rekisteröityminen Liikkuvaan opiskeluun

- 25 korkeakoulua rekisteröitynyt (tilanne 29.8).

Tarkasta onko oppilaitoksesi jo mukana?

Hae hakusanalla

Valitse kunta

Kaikki



Hae oppilaitosta

<https://liikkuvaopiskelu.fi/lahde-mukaan/>



Hallitusohjelma 2023:

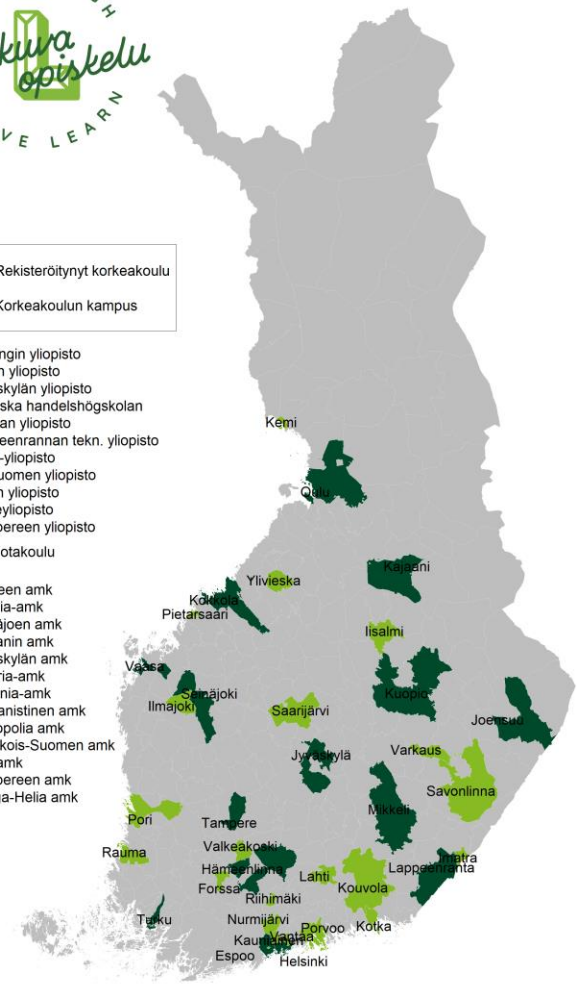
Edistetään kaikkien korkeakoulujen hakeutumista Liikkuva opiskelu -ohjelmaan.



- Rekisteröitynyt korkeakoulu
- Korkeakoulun kampus

Helsingin yliopisto
Oulun yliopisto
Jyväskylän yliopisto
Svenska handelshögskolan
Vaasan yliopisto
Lappeenrannan tekn. yliopisto
Aalto-yliopisto
Itä-Suomen yliopisto
Turun yliopisto
Taideyliopisto
Tampereen yliopisto
Ilmasotakoulu

Hämeen amk
Karelia-amk
Seinäjoen amk
Kajaanin amk
Jyväskylän amk
Centria-amk
Savonia-amk
Humanistinen amk
Metropolia amk
Kaakkois-Suomen amk
Lab-amk
Tampereen amk
Haaga-Helia amk



Liikkuvan opiskelun tiimi



Pekka Tiitinen, johtava asiantuntija

Marianne Turunen, seuranta ja arviointi

Katja Rajala, seuranta, Nykytilan arviointi

Katariina Kämppi, seuranta

Anu Kangasniemi, Iloliike-hanke (projektipäällikkö), mielenterveys, liikunta, jaksaminen

Saara Koskinen, Mieli liikkeelle -hanke (projektipäällikkö)

Kirsti Siekkinen, verkosto, terveyden edistäminen, selvitykset

Hanna Vehviläinen, viestintä

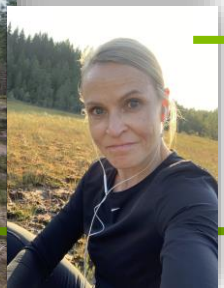
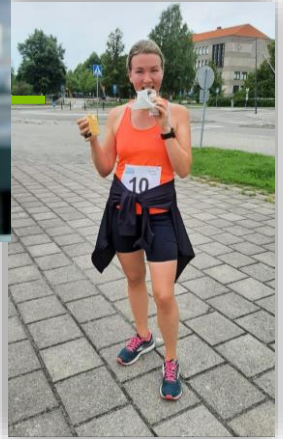
Laura Pirhonen, tapahtumat,

webinaarit, selvitykset

Hanna-Mari Peotta, yhdenvertaisuus,

Mieli liikkeelle -hankkeen asiantuntija

Merita Bruun, viestintäpäällikkö



Nykytilan arviointi korkeakouluille – työkalu



https://liikkuvaopiskelu.fi/tyokalut/nykytilan-arviointi/yhteenvetopohja_korkeakoulut.xlsx (liikkuvaopiskelu.fi)

- **Työkalu ohjelmassa mukana oleville oppilaitoksille toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin.** Säännöllinen (esim. 1x vuodessa) arviointi tukee kehittämistyötä parhaiten.
- Suomeksi ja ruotsiksi.
- **Neljä osa-aluetta.** Väittämiä arvioidaan skaalalla 0-4 (ei lainkaan, toteutuu täysin), ei arvioitavissa.
 - Toiminnan organisointi (esim. Korkeakoulun johto on sitoutunut Liikkuva opiskelu - toimintaan osoittamalla resursseja ja tukea toiminnalle)
 - Opetus ja opiskelu (esim. Korkeakoulussa on sovittu yhteinen käytäntö tai toimintaohje istumisen vähentämiseksi opetuksessa)
 - Tilat ja käytännöt (esim. Liikkumista hyödynnetään opiskelijoiden ryhmäytymisen ja yhteisöllisyyden edistämisessä)
 - Yhteistyö (esim. Opiskeluterveydenhuolto osallistuu Liikkuva opiskelu - toimintaan (esim. neuvonta, suunnittelu ja asiantuntijuus))



Johtamisen tarkistuslista

<https://liikkuvaopiskelu.fi/tyokalut/johtamisen-tarkistuslista/>

- Tavoitteena edistää Liikkuva opiskelu -toiminnan systemaattista organisoitumista ja johtamista.
- Tarkoitettu oppilaitosten liikunnallisen toimintakulttuurin johtamisen, koordinoinnin ja viestinnän tueksi.
- Suomeksi ja ruotsiksi.

| | ei toteudu | toteutuu osittain | toteutuu täysin |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Liikkuva opiskelu -toiminnan tavoitteet on määritelty hyödyntämällä nykytilan arvioinnin vastauksia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Liikkuva opiskelu -toiminta on kirjattu oppilaitoksen ja / tai koulutuksen järjestäjän toiminta- tai hyvinvointisuunnitelmaan | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Liikkuva opiskelu -toiminta on kirjattu oppilaitoksen ja / tai koulutuksen järjestäjän strategiaan | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Liikkuva opiskelu -toiminnan käytännön toteutus on vastuutettu tiimille tai henkilölle | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Esimerkki väittämistä (toiminnan organisointi)

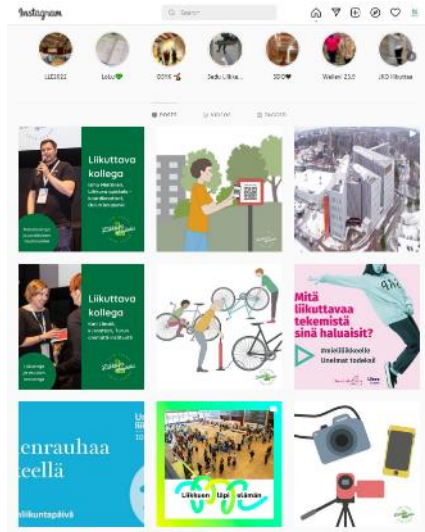




Liikkuva opiskelu

@liikkuvaopiskelu - Yhteisö

+ Lisää painike



Liikkuva opiskelu -ohjelman viestintäkanavat

- [Liikkuva opiskelu](#) -verkkosivut
 - [Ideapankki - Liikkuva opiskelu](#)
→ saa ehdottaa omia ideoita ja parastaa muiden ideoita
 - [Artikkelit - Liikkuva opiskelu](#)
- [Liikkuva opiskelu -Facebook-sivu](#)
- Suljettu Facebook-ryhmä: [Liikkuvaopiskelu Ideapankki](#)
- [Liikkuva opiskelu -Instagram-tili](#)
- Liikkuva opiskelu -uutiskirje -> [tilauslomake etusivulla](#)
 - ilmestyy noin 6 kertaa vuodessa
 - lähetetään myös kaikille rekisteröityneille oppilaitoksille
- [YouTube](#)
 - Videoita
 - Webinaaritallenteita



Miksi liikkumista on tärkeä integroida opiskelupäivään?



Huoli opiskelu- ja työkyvystä on ISO!

Henkilöstöstä kolme neljästä kantaa
huolta opiskelijoiden nykyisestä
opiskelukyvystä ja tulevasta työkyvystä.

Liikkuva opiskelu -ohjelman kysely (2020) toisen asteen oppilaitosten henkilökunnalle
(n= 1287): [Toisen asteen oppilaitosten henkilöstökyselyn tulokset - Liikkuva opiskelu](#)



Aktiivisemman opiskelupäivän hyödyt



Liikkuminen*, kehollisuus ja toiminnallisuus opiskelukyyn tukena. Mihin opiskelukyymallin osioihin sopisi liikkuminen, miksi ja miten?

Opiskelukyky syntyy ja kehittyy opiskelijan ja oppimisympäristön dynaamisessa vuorovaikutuksessa



Jakakaa ajatuksia,
ideoita &
kokemuksia!



15 min



*kaikki fyysinen aktiivisuus

Opiskelukyky - YTHS

Tässä istun enkä muuta voi – korkeakouluopiskelijoiden istuminen ja paikallaanolon paikat koronaepidemian aikana



Korkeakoulun toimintaympäristön toimenpiteitä:

- Opiskelutilat on varusteltu niin, että työskentelyasentoja voi vaihdella helposti ja luontevasti.
- Uusia tiloja suunniteltaessa huomioidaan mahdollisuus järjestää aktiivisia oppitunteja.
- Istumisen ja paikallaanolon tauottamisesta informoidaan säännöllisesti kampanjoiden.
- Korkeakoululiikunnan palvelujen lisäksi oppilaitos tarjoaa omaehtoiseen liikkumiseen ja palautumiseen välineitä ja tiloja, joita kannustetaan käyttämään.

Korkeakoulun toimintakulttuurin toimenpiteitä:

- Oppilaitoksen johto ja esihenkilöt sitoutuvat tukemaan istumisen ja paikallaanolon tauottamista oppitunneilla omalla esimerkillä ja kannustuksella.
- Varmistetaan, että henkilöstö osaa tauottaa istumista ja paikallaanoloa ja ymmärtää sen merkityksen terveyden ja oppimisen näkökulmasta.
- Opettaja ja opiskelijat sopivat luennon alussa taukojen paikat lähi- ja etäopetuksessa (esimerkiksi 30–45 minuutin välein).
- Opiskelijoita kannustetaan myös itse ilmaisemaan tauottamisen tarpeet.

[Tässä istun enkä muuta voi – korkeakouluopiskelijoiden istuminen ja paikallaanolon paikat koronaepidemian aikana \(julkari.fi\)](https://julkari.fi)

PÄÄLÖYDÖKSET

- Keväällä 2021 korkeakouluopiskelijat istuivat keskimäärin 11 tuntia vuorokaudessa.
- Eniten arkisin istuivat tietojenkäsittelyä ja tietoliikennettä opiskelevat (noin 12 tuntia) ja vähiten kasvatusalojen opiskelijat (noin 9 tuntia ja 30 minuuttia).
- Kaksi viidestä korkeakouluopiskelijasta (41,3 %) istui arkisin 12 tuntia tai enemmän. Ammattikorkeakoulun miesopiskelijoista jo yli puolet istui päivittäin 12 tuntia tai enemmän.
- Suurin osa istumisesta tapahtui opiskelu- tai työpäivän aikana sekä kotona television, tietokoneen tai älylaitteen ääressä.
- Opetuksen aktiiviseen tauottamiseen ja liikkeen lisäämiseen tulisi kiinnittää huomio, myös etäopetuksen osalta.
- Pitkäkestoinen istuminen vähenee parhaiten konkreettisilla toimenpiteillä, jotka vaikuttavat arjen toimintaympäristöön ja -kulttuuriin.

Liikkumalla työkykyä nyt -kampanja 18.–22.9.2023

- Opiskelu- ja työkyvyn tukeminen liikkumisen keinoin on kirjattu vahvasti uuteen hallitusohjelmaan. Erityisen tärkeää on tunnistaa ja tunnustaa eri toimijoiden osaaminen ja voimavarat.
- Kampanja on Liikkuva opiskelu -ohjelman ja kumppaneiden yhteinen ponnistus työkyvyn edistämiseksi.
- Tavoitteena **kasvattaa tietoisuutta liikunnan ja liikkumisen positiivisista vaikutuksista työkykyyn ja hyvinvointiin**. Esitellään parhaita käytäntöjä ja työkaluja työkyvyn tukemiseksi. Oppilaitosten aktivointi.
- **Osallistujat:** liikunnan aluejärjestöt, Elinkeinoelämän keskusliitto, työmarkkinajärjestöt, opiskelijajärjestöt, TUL, Olympiakomitea, Saku Ry, UKK-instituutti, Koululiikuntaliitto, Opiskelijoiden Liikuntaliitto, Liikkuvat kokonaisuus (Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu ja Liikkuva aikuinen)



Tulossa: Liikkuva opiskelu -ohjelman koordinoima yhteinen verkkoalusta, joka sisältää keskeisten toimijoiden tarjoamat liikkumisen edistämistä tukevat palvelut kohderyhmittäin jaoteltuna. Julkaistaan kampanjaviikolla. www.liikkuvaopiskelu.fi



[Kampanjasivusto](#)

**Save
the date!**

Liikkuva ja oppiva YHTEISÖ

17.-18.4.2024
Seinäjoki

Kiitos!

WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI

