



Liikkuva Korkeakoulu -verkoston tapaaminen



Kuva: Maarit Honkonen-Seppälä



Aktiivinen ja
hyvinvoiva
korkeakoulu

21.3.2024

Essi Heimovaara, Maarit Honkonen-Seppälä, Maija Jylhä, Olga Kilki,
Vilma Mietola

1

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

HUMAK®



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu

- Keski-Suomen alueen korkeakoulujen yhteishanke
 - Humak valtakunnallisesti mukana
- Kolmivuotinen hanke käynnistyi kesäkuussa -21
- Tavoitteena luoda valtakunnallisesti levitettävä toimintamalli, jolla lisätään aktiivista ja opiskelua edistävää toimintakulttuuria korkeakouluissa
- Teemoina muun muassa:
 - Istumisen vähentäminen ja opiskelupäivän aikaisen aktiivisuuden lisääminen
 - Toimintakulttuurin muutos
 - Oppimisympäristöihin vaikuttaminen



Pöllöt: Henna Launistola

Hankkeen alkumetrit

- KOTT -tulosten (2016) myötä Jyväskylän korkeakoululiikunnan yhteistyöryhmässä heräsi yhteinen huoli:
 - Opiskelijoiden mielen haasteista
 - Yksinäisyydestä
 - Liikkumattomuudesta
- Henkilöstön omat havainnot tukivat tuloksia, yhteys ymmärrettiin
- Hankeideointi lähti liikkeelle 😊



Jyväskylän yliopisto,
Terveysten edistämisen tutkimuskeskus
Julkaisu 8, 2022

AKTIIVINEN JA HYVINVOIVA KORKEAKOULU -KYSelyn tuloksia keväältä 2022

Vilma Mietola, Riikka Hämylä, Henna Launistola, Essi Heimovaara-Kotonen,
Sami Kokko, Mikaela von Bonsdorff

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO,
TERVEYDEN EDISTÄMISEN TUTKIMUSKESKUS
JULKAISUJA 9, 2023

AKTIIVINEN JA HYVINVOIVA KORKEAKOULU -KYSelyn tuloksia keväältä 2023

Olga Kilkki, Vilma Mietola, Essi Heimovaara,
Sami Kokko, Mikaela von Bonsdorff



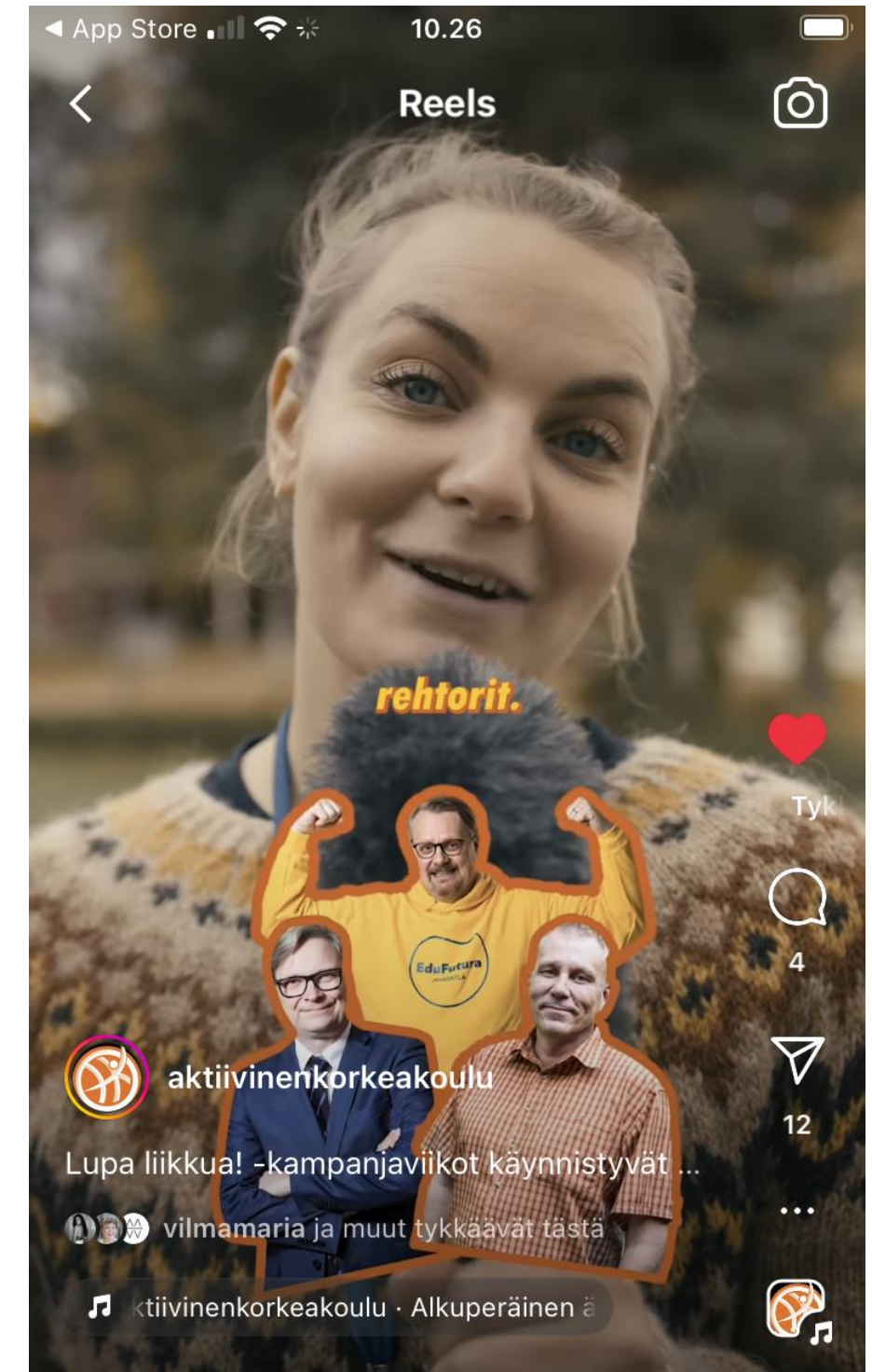
Aktiivinen ja
hyvinvoiva
korkeakoulu

21.3.2024
Essi Heimovaara, Maarit Honkonen-Seppälä, Maija Jylhä,
Olga Kilkki, Vilma Mietola



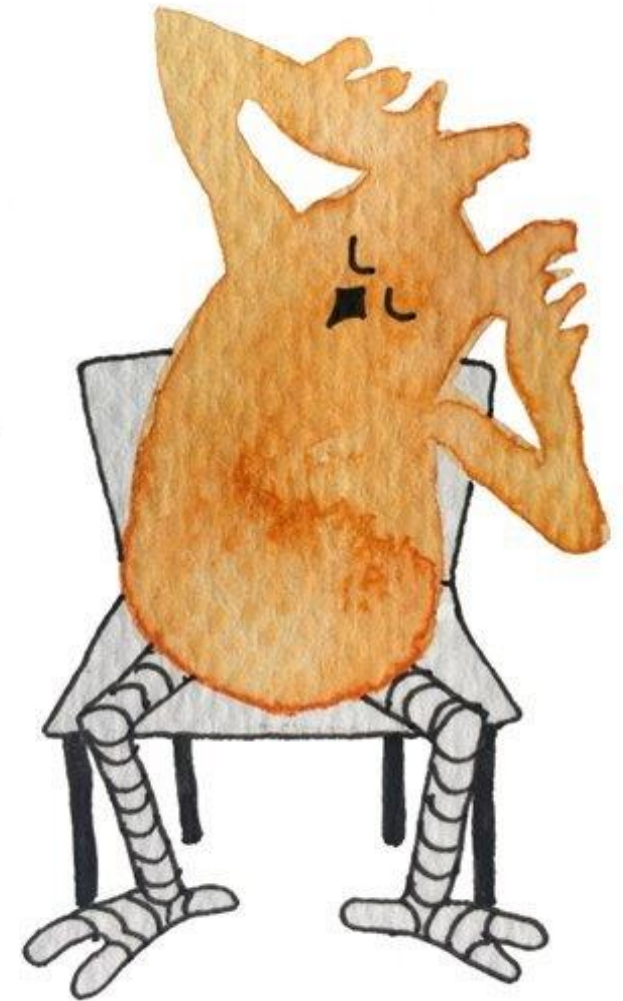
Aktiivisuutta edistävä strategia ja johdon tuki

- Strategiaan kirjattu → tavoite, toimenpiteet, seuranta
- Johdon ymmärrys ja tuki asialle oleellista
 - Miksi toimet ovat tärkeitä?
- **Konkreettisia esimerkkejä:**
 - Reksit suojelejoina kampanjaviikoille
 - Johdon eri tason toimijoiden lähestyminen
 - Tapahtumissa verkostoituminen, kokouksissa vierailu
- **Huomioita:**
 - Oman korkeakoulun tunteminen etuna
 - Nykytilan arviointi ja hankkeen omat kyselyt johdon osallistamisessa ja sitouttamisessa



Liikuskelu osana lähi- ja etäopetusta

- Liikkuva oppiminen – tauottamisen pedagogiikkaa -koulutus
- Opetus- ja opiskelutilanteisiin tuotettu materiaali:
 - Taukotarrat
 - Hyvinvointikortit
 - Taukoliikuntavideot
- Ota tauko tavaksi! -varattavat taukoliikuntahetket
- Aiheeseen liittyvät webinaarit





Kuvat: Maarit Honkonen-Seppälä



Liikkuva oppiminen – tauottamisen pedagogiikkaa -koulutus

Kuva: Digikeskus Jamk

- **Webinaarin sisältö**

- Taustaa liikkuvan oppimisen tarpeelle
- Opiskelun tauottamisen fysiologiset ja kognitiiviset hyödyt
- Oppimisen tukeminen liikkeen & palauttavien taukojen avulla

- **Työpajan sisältö**

- Konkreettisia käytännön työkaluja, joilla lisätä liikettä osaksi pedagogiikkaa
- Ideoiden ja vinkkien jakaminen ja soveltaminen opetukseen
- Yhdessä keskustelua



Koulutuksesta julkaistaan videosarja!



Aktiivinen ja
hyvinvoiva
korkeakoulu

21.3.2024

Essi Heimovaara, Maarit Honkonen-
Seppälä, Maija Jylhä, Olga Kilkki,
Vilma Mietola

10

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

HUMAK[®]



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



AKTIVOIVA TAUKO

MUISTILISTA OPETTAJALLE

- Kerro, että luennolla on lupa liikuskella ja vaihtaa työskentelyasentoa
- Muistuta asennonvaihdosta tai kehota seisomaan 30 minuutin välein.
- Kannusta jumppapallojen, tasapainolautojen, seisoma-pöytien ym. käyttöön. Näytä esimerkkiä!
- Tauota opetus taukovideon avulla tai vedä itse lyhyt verryttely.
- Voit antaa myös opiskelijoiden suunnitella ja pitää taukojumppia.
- Mahdollista paritöiden, ideointien ja pohdintatehtävien teko kävellessä.
- Anna opiskelijoiden pitää lyhyitä happihyppelyitä ulkona
- Suosi toiminnallisia opetusmenetelmiä

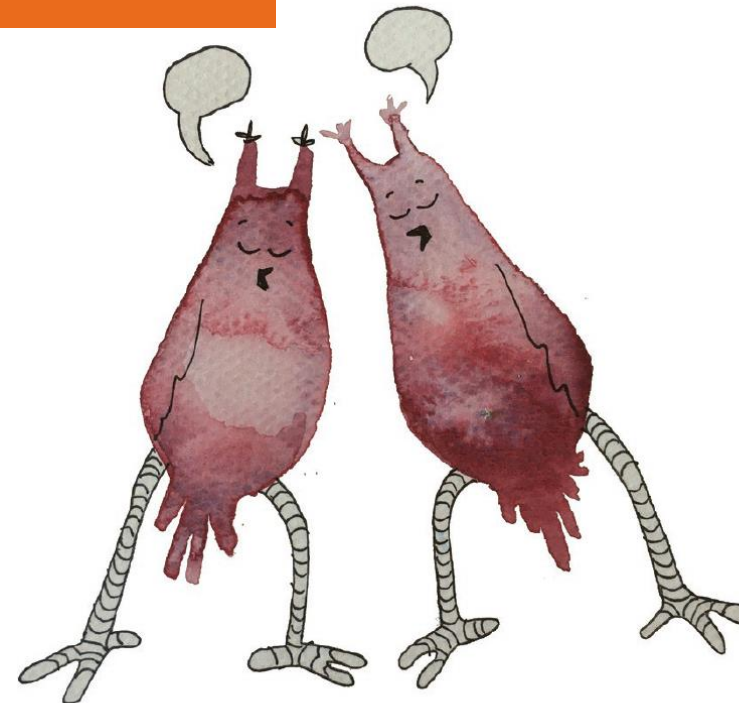


Hyvinvointikortit

TOIMINNALLINEN OPETUS

NOPEA JA HELPPO

1. Nouskaa seisomaan ja keskustelkaa vierustoverin kanssa luennon aiheesta 3–5 minuuttia. Opettaja voi tarkentaa aihetta.
2. Tämän jälkeen käykää lyhyesti porinoiden antia läpi koko ryhmän kanssa – edelleen seisten.





Aktiivinen ja
hyvinvoiva
korkeakoulu



© Henna Laumistö 2022

AKTIVOIVA TAUKO

NISKA-HARTIAJUMPPA (2 MIN.)

Voit tehdä liikkeet istuen tai seisten. Toista kaikki liikkeet molempiin suuntiin.

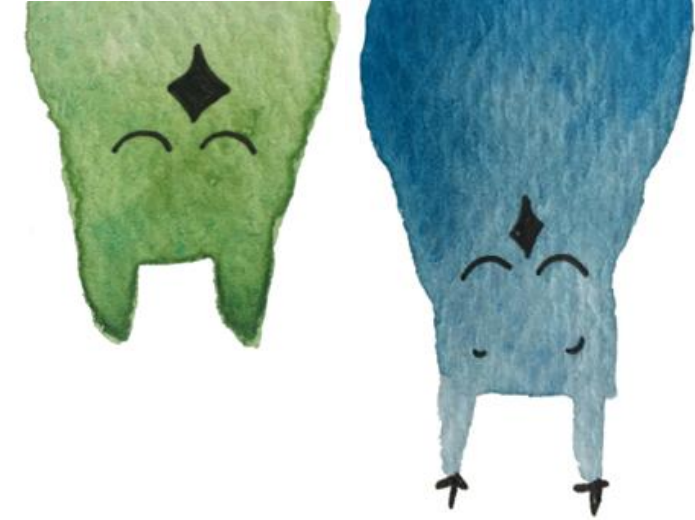
1. Kohota hartiat korviin ja pudota ne rennosti alas.
Toista muutaman kerran.
2. Pyörittele hartioita ympäri.
3. Laita sormet olkapäille ja piirrä kyynärpäällä ympyrää.
4. Pyörittele sitten käsiä ympäri mahdollisimman laajoin liikkein.
5. Pidä niska rentona ja piirrä päällä ympyrää.
6. Tuo kädet eteen ja pyöristä yläselkää painaen leukaa rintaan. Avaa sitten kädet sivuille ja työnnä rintaa eteen.
7. Ravistele lopuksi kädet ja hartiat rennoksi.



Taukoliikuntavideot



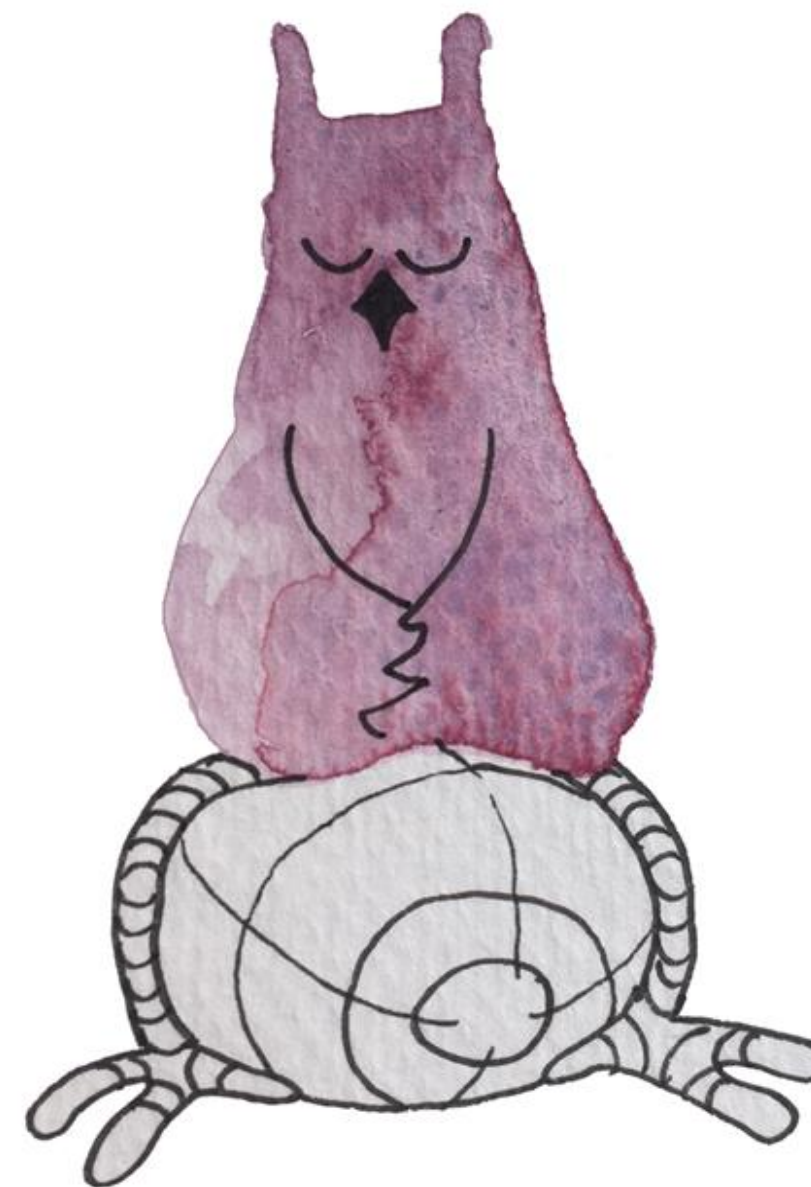
Huomioita:



- Hankkeen kyselyt pohjana koulutuksille
 - Omat opiskelijat vastanneet --> Teemat tulevat lähemmäs opettajia
- Pitkän linjan lehtoreita mukana tiimissä
 - Kokemus ja ymmärrys
- Koulutukset ja materiaalit tavoittaneet aiheesta kiinnostuneet
 - Miten tavoittaa koko korkeakouluhenkilöstö?
 - Esimerkki: Humakin henkilöstön aamukahvit
- Vaikuttaminen ja juurruttaminen: Teemat osaksi pedagogisia linjauksia, opettajien perehdytystä ja koulutuksen kehittämismateriaalia
- Teemojen jatkuva esillä pitäminen!

Aktiivisuuden innostavat kampusalueet

- Opiskelijoiden osallistaminen
 - Mitä välineitä kampuksille toivotaan ja minne?
- Resurssit:
 - Jamk: Hallinnon budjetti
 - Jyu: Tilapalvelut
- Väline- ja kalustehankinnat:
 - Yhteisöllistä tekemistä
 - Vaihtoehto istumiselle
 - Tuolit ja pöydät rohkeasti sivuun
 - Lisäävät kampusen vetovoimaa



Aktiivisuuspolku



Palapeli



Huojuva torni



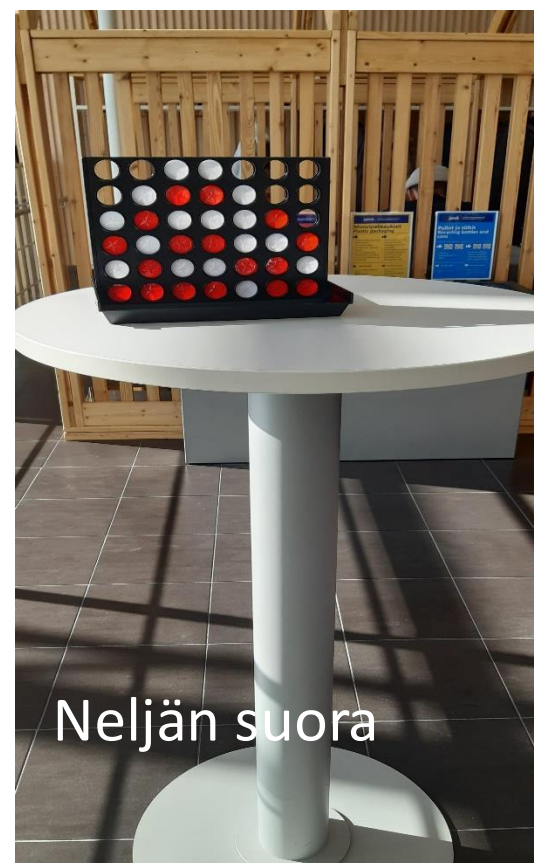
Ilmakiekko



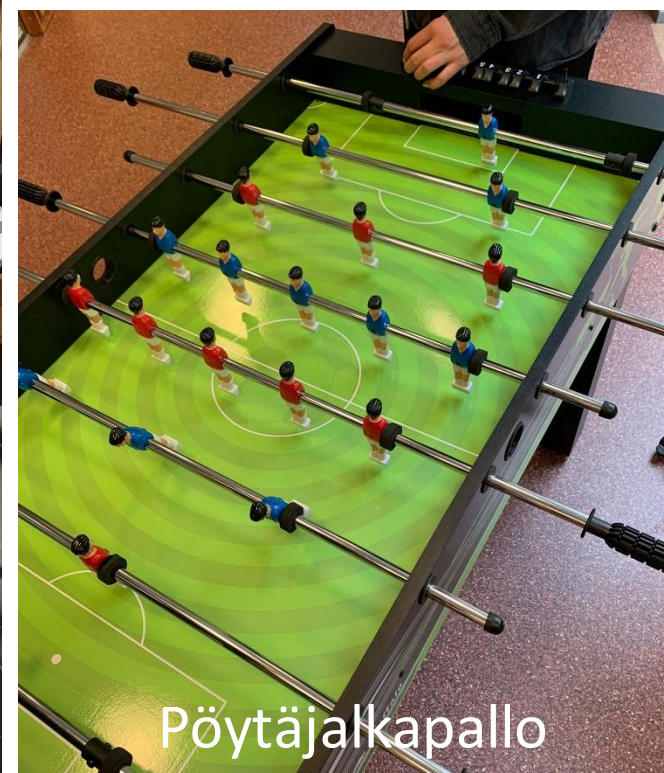
Minipingis



Fortuna



Neljän suora



Pöytäjalkapallo



Kuntopyörä ja venyy tanko



Aktiivinen ja
hyvinvoiva
korkeakoulu

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

HUMAK[®]



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Ennen vs. Jälkeen



Kuvat: Essi Heimovaara



Aktiivinen ja
hyvinvoiva
korkeakoulu

21.3.2024

Essi Heimovaara, Maarit Honkonen-Seppälä, Maija
Jylhä, Olga Kilki, Vilma Mietola

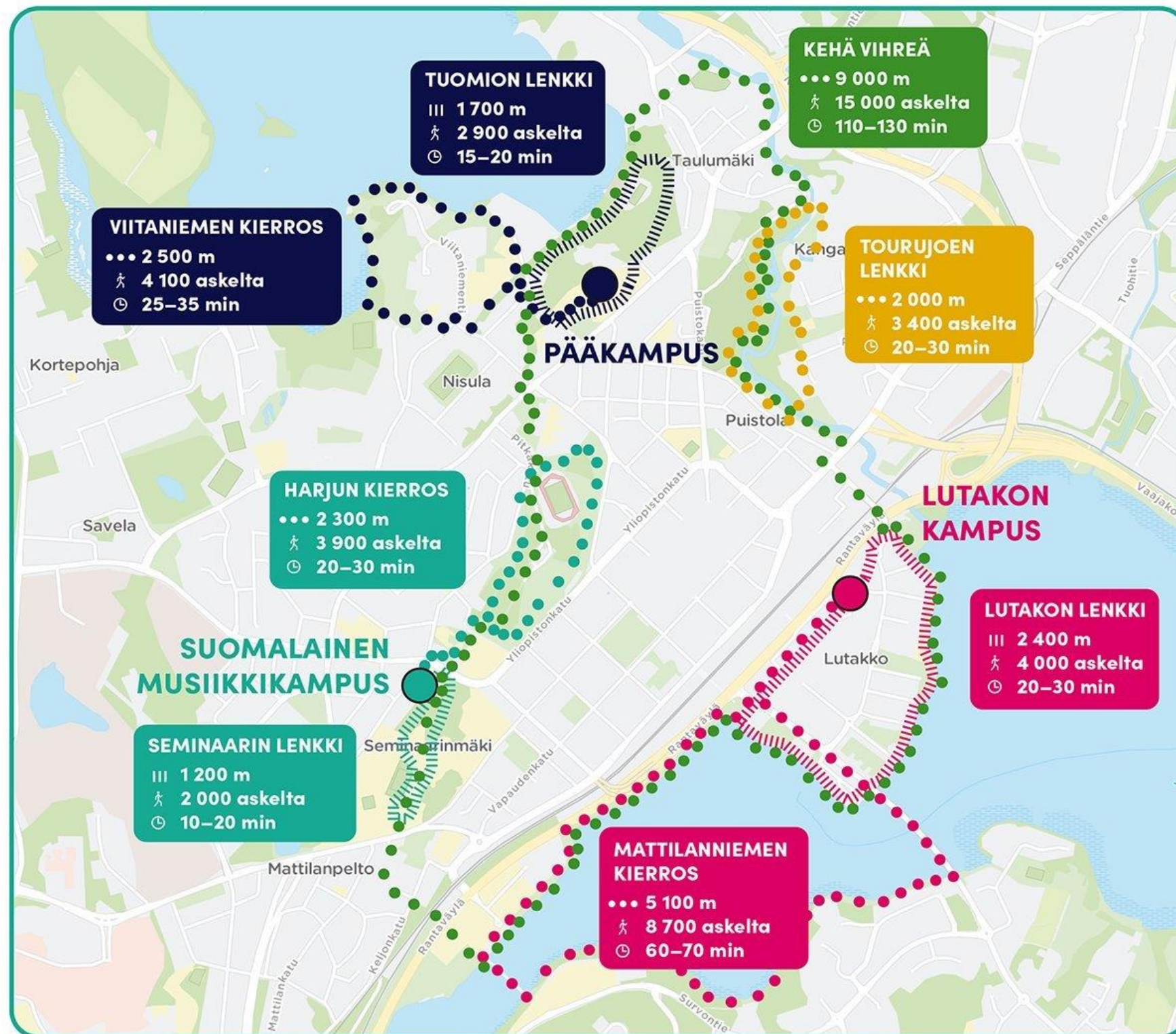
16

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

HUMAK®



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



Kuva: Juho Jäppinen



Huomioita:

- Tila-asiat on iso kokonaisuus, joka vaatii paljon yhteistyötä
 - Perustelut, miksi väline- ja tilaratkaisut on tärkeitä!
- Välineiden ja tilojen vapaaseen käyttöön liittyy paljon epätietoisuutta
 - Viestiminen!
- Käyttäjien osallistaminen suunnitteluun



Aktiiviset opiskelumatkat

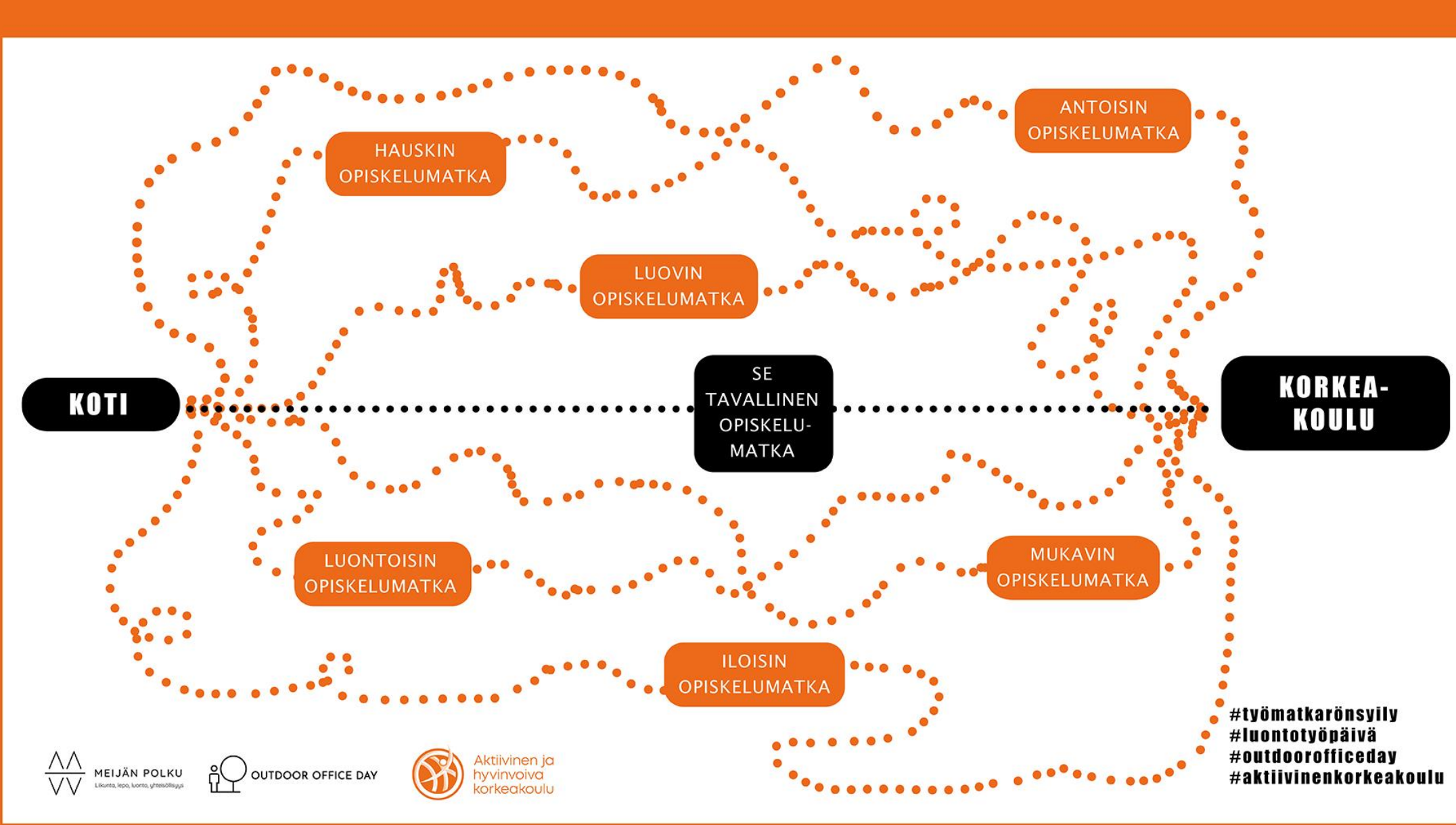
- **Tapahtumat**

- Aktiiviset opiskelumatkat -webinaari
- Fillarinhuoltotapahtuma
 - Pyörien huollattaminen edullisesti
 - Käytettyjen pyörien myynti
 - Pyöräkatsastus

- **Huomioita:**

- Korkeakoulujen rooli kannustajana ja vaikuttajana
 - Reitistöt ja julkinen liikenne (alueellinen vaikuttaminen)
 - Peseytymis- ja pukeutumistilat
 - Pyöräparkit ja pyöränhuoltopisteet
 - Autottomuus
 - Asian aktiivinen esillä pitäminen ja esimerkki



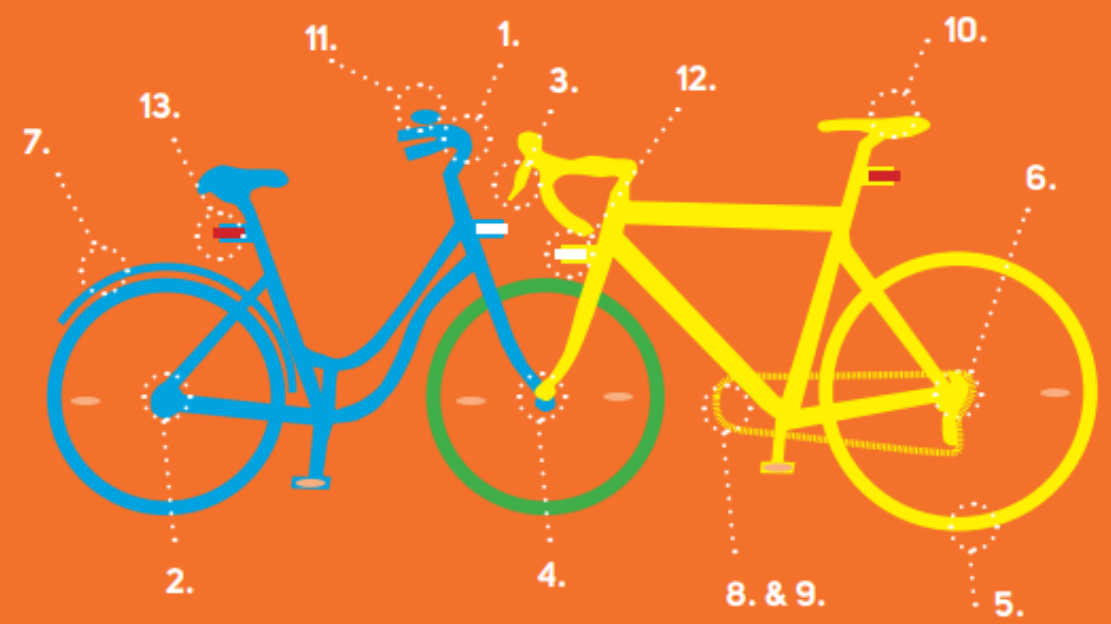


 MEIJÄN POLKU
 Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys
 OUTDOOR OFFICE DAY
 Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu

#työmatkarönsyily
 #luontotyöpäivä
 #outdoorofficeday
 #aktiivinenkorkeakoulu

PYÖRÄKATSASTUS

Hyvässä kunnossa oleva pyörä on liikenneturvallisuuden perustekijöitä. Tarkista pyöräsi alla olevan listauksen mukaan ja huolla tarvittaessa. Muista valot ja heijastimet hämärässä liikuttaessa!



- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Ohjaustanko on tukevasti kiinni rungossa 2. Jalkajarru toimii 3. Käsijarru toimii 4. Renkaat ovat tukevasti kiinni haarukassa 5. Renkaissa on tarpeeksi ilmaa 6. Vaihteet toimivat 7. Lokasuojat ovat ehjät ja hyvin kiinni 8. Ketjut ovat puhtaat, eivätkä kitise 9. Ketjunsuoja on tukevasti kiinni, eikä kitise 10. Satula on ehjä | <ol style="list-style-type: none"> 11. Soittokello toimii 12. Valkeaa valoa näyttävä etuvalo 13. Punaista valoa näyttävä takavalvo 14. Pyörässä on <ul style="list-style-type: none"> a) valkoinen heijastin edessä b) punainen heijasti takana c) sivuheijastimet d) polkimissa heijastimet 15. Pyörä on puhdas |
|---|--|

Kuvat: Juho Jäppinen

Korkeakoulujen sisäiset ja ulkoiset yhteistyötahot

- Kaikkia korkeakouluja koskettavat
 - YTHS
 - Korkeakoululiikuntatoimija
 - Tilapalvelut
 - Koulutuksesta vastaava taho
 - Opiskelijajärjestöt ja tutorit
 - Hyvinvointitoimija
- Oleellista kaikkien osallistaminen ja toimien läpileikkaavuus (kaikki puhaltaa samaan hiileen)



Aktiivinen ja
hyvinvoiva
korkeakoulu

Essi Heimovaara, Maarit Honkonen-Seppälä, Maija Jylhä,
Olga Kilkki, Vilma Mietola

21.3.2024

21



Lupa liikkua -kampanjat

- **Tiedon ja käytänteiden levitys**
- **Viestintä**
 - Intra, some, info-tv, flyerit, julisteet, onnenpyörät
 - Yhteistyössä verkostojen kanssa (rehtorit, opiskelijajärjestöt, hyvinvointitoimijat...)
- **Jalkautuminen kampuksille**
 - Arvonnat
 - Kilpailut ja toiminnallinen tekeminen
 - Opiskelijoiden ja henkilökunnan jututus
 - Materiaalin jakaminen



LICENCE TO MOVE

LUPA

LIKKUA!

8.-12.4.2024

**KOHTI AKTIIVISIA
KORKEAKOULUJA!**

KORKEAKOULUILLA NEAR YOU

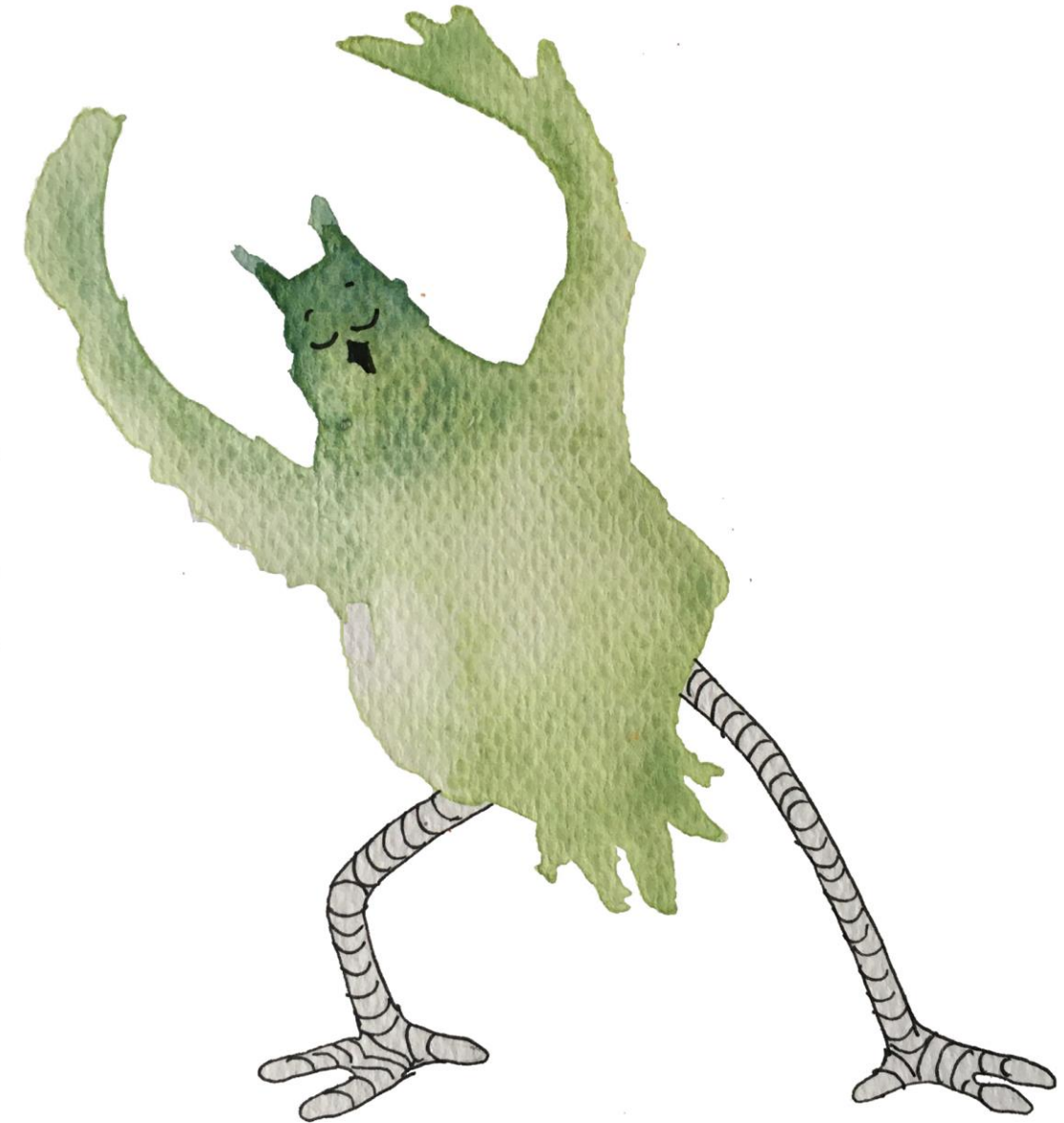
jamk.fi/aktiivinenjakyvinvoivakorkeakoulu

 Aktiivinen ja
hyvinvoiva
korkeakoulu

 **jamk** **HUMAK** 

Toimintaa laaja-alaisesti koordinoiva tiimi, esim. Korkeakoululiikunta

- Kuka toimintaa jatkaa hankkeen päätyttyä?
 - Koordinoiva taho tärkeä
 - Johdon rooli mahdollistajana ja tukijana
- Korkeakoululiikunnan suositukset pohjana
 - Korkeakoululiikunnan rooli toteuttajana olisi luonteva, ei kuitenkaan ihan niin yksinkertaista



Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -webinaarit

SYYSKUU Uni ja hyvinvointi

LOKAKUU Liikunta ja myötätunto

MARRASKUU Paljon istuvien opiskelijoiden liikkuminen

JOULUKUU Tunne- ja vuorovaikutustaidot

www.jamk.fi/aktiivinenjakyvinvoivakorkeakoulu



Aktiivinen ja
hyvinvoiva
korkeakoulu

FILLARIN HUOLTOPÄIVÄT

BIKE MAINTENANCE DAYS

ti 20.9. Jamk Rajakatu **klo 12-16:00**



Aktiivinen ja
hyvinvoiva
korkeakoulu

- TEE-SE-ITSE -katsastukset ja huollot
- käytettyjen fillareiden myynti
- isommat huollot ajanvarauksella
- kahvia ja muuta fillarimukavaa



jamk HUMAK



jamko

HUMAKO

SOVATEK



JYPS



WWW.JAMK.FI/AKTIIVINENJAHYVINVOIVAKORKEAKOULU

**korkeakoulut
goes
nature
23.9.2022!**

Jos et voi tehdä sitä
luonnossa, onko se
tekemisen arvoista
laisinkaan?

#luontotyöpäivä #outdoorofficeday



Aktiivinen ja
hyvinvoiva
korkeakoulu

www.jamk.fi/aktiivinenjakyvinvoivakorkeakoulu



KUNTOKATSASTUS

RANTARAITILLA TO 22.9.2022 KLO 12-16

TERVETULOA OPASTETTUUN KUNTOKATSASTUKSEEN
RANTARAITILLE!

LÄHTÖ/MAALIPAikka: SATAMAN KAHVILA & HOTELLI ALBA.

MUKAAN TARVITSET VAIN KÄNNYKÄN!



Aktiivinen ja
hyvinvoiva
korkeakoulu



jamk

HUMAK



WWW.JAMK.FI/AKTIIVINENJAHYVINVOIVAKORKEAKOULU

Hyvinvointi-
webinaarit

Syksy 2023

Maaliskuu ma 25.3. klo 14:15–15:00

Miten ehdin palautua arjessani?

– Kuormitustekijät kuriin ja parempaa palautumista

Asiantuntijana Hanna Ahola (StudentLife)

Huhtikuu ti 9.4. klo 14:15–15:00

**Aktiiviset opiskelumatkat säästävät rahaa, pitävät terveenä
ja pelastavat maailman**

Asiantuntijana Tanja Onatsu (Likes by Jamk)

Toukokuu ti 7.5. klo 14:15–15:00

Uhkaako some hyvinvointiani?

Asiantuntijana Nea Minkkinen (Terveystiedon edistämisen maisteriopiskelija)



Aktiivinen ja
hyvinvoiva
korkeakoulu

21.3.2024

Essi Heimovaara, Maarit Honkonen-Seppälä, Maija Jylhä,
Olga Kilki, Vilma Mietola

26

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

HUMAK[®]



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Lämmin kiitos!

Lisätietoa:

- www.jamk.fi/aktiivinenjohyvinvoivakorkeakoulu

Ota seurantaan:

- **Instagram: Aktiivinenkorkeakoulu**



Aktiivinen ja
hyvinvoiva
korkeakoulu

21.3.2024

Essi Heimovaara, Maarit Honkonen-Seppälä, Maija Jylhä, Olga Kilki,
Vilma Mietola

27

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

HUMAK[®]



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Nähdään näissä:



Aktiivinen ja
hyvinvoiva
korkeakoulu

21.3.2024

Essi Heimovaara, Maarit Honkonen-Seppälä, Maija Jylhä, Olga Kilki,
Vilma Mietola

28

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

HUMAK®



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ