



Liikkuva opiskelu – Aktiivisuutta ja opiskelukykyä

pekka.tiitinen@oph.fi

9.5.2025

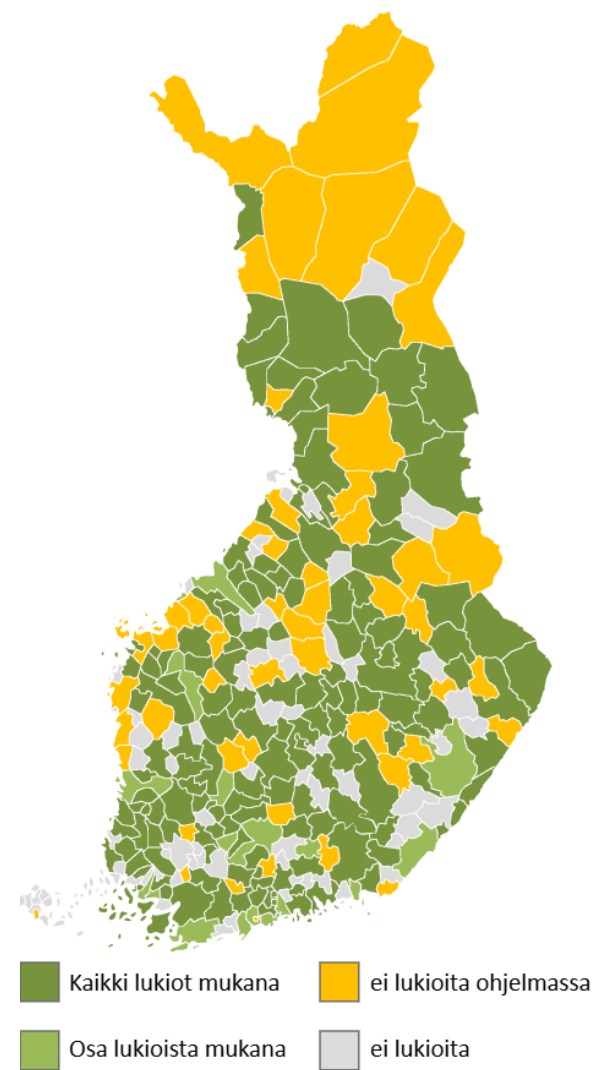
Liikkuva opiskelu -toiminnan tavoitteena on toimintakulttuurin muutoksella lisätä liikkumista ja opiskelukykyä toisella asteella ja korkeakouluissa.

Lukio-opetus edistää yhdenvertaisuutta ja sukupuolten tasa-arvoa sekä demokratiaa ja **hyvinvointia**. (OPS perusteet 2019)



Rekisteröityminen Liikkuvaan opiskeluun

- Liikkuvaan opiskeluun on rekisteröitynyt yhteensä 259 lukiota
 - 74 % lukioista
- Lukioita on rekisteröitynyt 173 kunnasta
 - 77 % kunnista, joissa on lukioita





Millainen on meidän toimintakulttuuri?

9.5.2025

pekka.tiitinen@oph.fi

2. Päämäärä: Oppilaitosten organisaatio tukee liikunnallista toimintakulttuuria

Liikkuva opiskelu -toiminta on **strategisesti ohjattua ja toteutettua**. (osana opiskeluhuoltosuunnitelmia ja pedagogisia linjauksia sekä vuosikello)

Oppilaitokset **käyttävät Nykytilan arviointia toiminnan suunnittelussa, kehittämisessä ja arvioinnissa** säännöllisesti. (jatkuva kehittäminen)

Liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi **tehdään monialaista yhteistyötä**. (poikkihallinnollisuus, sote yhteistyö, TE-yhteistyö)



Oppilaitos

Yhteisöllinen opiskeluhoolto
ensisijaista, ehkäisevää

Yksilökohtainen opiskeluhoolto
ehkäisevää, tukea antavaa

Opiskeluhooltoryhmä



Opiskeluhooltopalvelut

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
- Opiskelijalähtöinen 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 opiskelu ympäristö
- Toiminnalliset opetusmenetelmät
- Aktiiviset tauot
- Liikuntatilojen ja välineiden vapaa käyttö



Yksilöllinen tuki

**Tarjotaan yksilöllistä
tukea liikkumiseen**

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

9.5.2025

pekka.tiitinen@oph.fi

mieli
LIIKKEELLE

LIVE LAUGH
*Liikkua
opiskelu*
LOVE LEARN

NTA hyödyt

- Tekee näkyväksi **oppilaitoksen liikunnallisen toimintakulttuurin nykytilan**; vahvuudet ja kehittämisen kohteet
- **Toimii herättelijänä henkilöstön välisessä keskustelussa**; mitä kaikkea liikkumisen edistäminen voi olla
- **Lisää yhteisöllisyyttä**, kun henkilöstöllä ja opiskelijoilla on mahdollisuus osallistua prosessiin
- Tekee näkyväksi oppilaitoksen liikunnallisen **toimintakulttuurin kehittymisen**
- **Tuottaa seurantatietoa liikkumisen edistämisestä tiedolla johtamisen tueksi** (esim. opiskeluhuoltosuunnitelma, avustushakemus)



Keskeiset vaiheet



Tutustu

Liikkuvaopiskelu.fi/
nykytilan-arviointi

- Mitä ja miksi?
- Lomakkeet



Keskustele yhdessä

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



Kirjaa sähköisesti

- Sähköinen arviointilomake
- Yhteenvedo vastauksista oppilaitokselle



Esitlele 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!

pekka.tiitinen@oph.fi

Nykytilan arvioinnin osa-alueet

- Toiminnan organisointi (8 väittämää)
- Opetus (8 väittämää)
- Oppilaitos (9 väittämää)
- Yhteistyö (6 väittämää)

10. TOIMINNAN ORGANISOINTI

0 = ei lainkaan 4 = toteutuu täysin

Valitse arvioitavalle kohteelle sopivin vaihtoehto.	0	1	2	3	4	ei arvioitavissa
Liikkuva opiskelu -toimintaa koordinoi tiimi tai ryhmä.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Liikkuva opiskelu -toiminnalle on vastuuhenkilö.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Liikkuva opiskelu -tiimi kokoontuu säännöllisesti.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Opiskelijat ovat säännöllisesti mukana toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Liikkuva opiskelu -toiminta on kirjattu toiminta- tai opiskeluhuoltosuunnitelmaan.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

pekka.tiitinen@oph.fi

9.5.2025



Esimerkki oppilaitokselle lähetettävästä yhteenvedosta

0=ei lainkaan		toteutuu täysin=4			ei arvioitava
0	1	2	3	4	

11. Opetus

Valitse arvioitavalle kohteelle sopivin vaihtoehto.

	0=ei lainkaan		toteutuu täysin=4			ei arvioitava
	0	1	2	3	4	
Opetustiloissa on seisomapöytiä tai vaihtoehtoisia istumisen tapoja (esim. jumppapallo tai satulatuoli).	0					
Opetuksessa vähennetään tai katkaistaan istumista ja staattisia työasentoja.			2			
Opetuksessa pidetään liikettä lisääviä taukoja.		1				
Opetuksessa käytetään toiminnallisia menetelmiä, jotka vähentävät paikallaan oloa.		1				
Opetuksessa hyödynnetään teknologiaa liikkumisen lisäämiseksi.		1				
Opiskelu- ja työergonomia on sisällytetty opetukseen ja opintoihin.			2			
Osana opintoja voi suorittaa hyvinvointi-, sportti- tai työkykypassin ja/tai valinnaisia liikuntakursseja.					4	
Opetus- ja muun henkilöstön omaa liikkumista tuetaan (esim. liikuntapalvelut tai -setelit, työmatkaliikunnan tukeminen).					4	

Kokonaispisteet tästä osiosta: 15 / 32 Max.pisteet

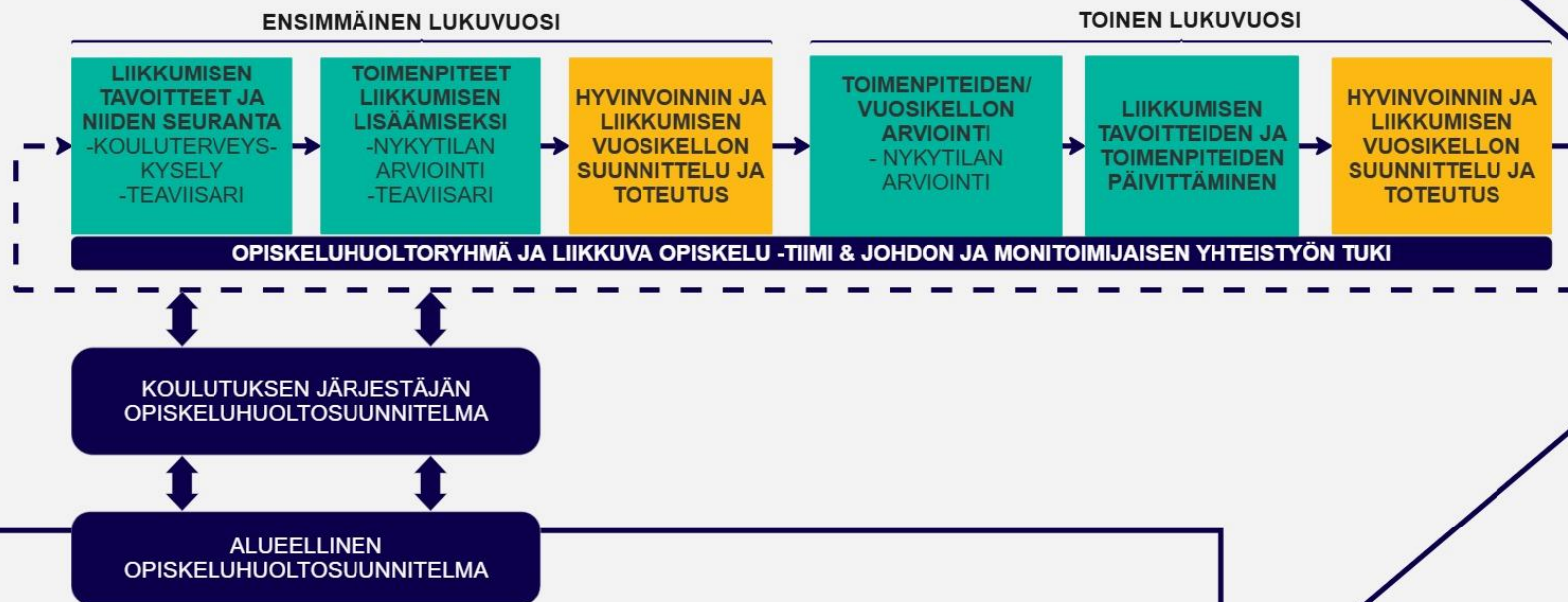
pekka.tiitinen@oph.fi

9.5.2025

Nykytilan arviointi tuo esiin toiminnan vahvuuksia ja kehittämiskohteita



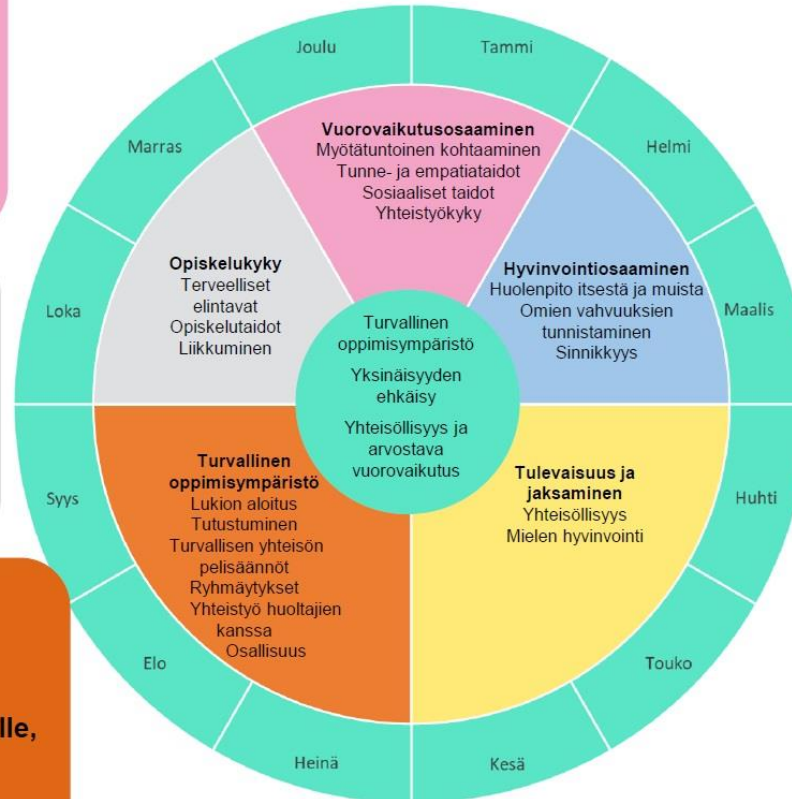
Nykytilan arviointi osana opiskeluhuolto-suunnitelmaa



Vuosikello case Helsinki

pekka.tiitinen@oph.fi

Lukioiden hyvinvointityön vuosikello



III periodi

Seuranta: Arvioidaan syyslukukauden toimintaa

II periodi

-Normaalia toimintaa

I periodi

Lukiossa tiedotustilaisuudet hyvinvointityöstä opiskelijoille ja huoltajille, omat opiskelu-suunnitelmat liikunta työkaluna

IV periodi

Rehtori järjestää oppilaitokseen yhteistyökumppaneitten (kunta, yhdistykset, yritykset, liikuntaseurat) pyöreän pöydän tapaamisen

V periodi

- **Oppilaitoksessa arvioidaan kuluneen lukuvuoden toimintaa ja suunnitellaan seuraavaa**
- **Toiminnan resursointi seuraavalle lukuvuodelle ja budjettivuodelle**

Kesä

Liikuntatoiminta

Liikkumisen edistäminen kunnan yhteisenä työnä

Liikkuminen tulisi nähdä osana isompia tavoitteita, kuten työkaluna nuorten mielenterveyden edistämisessä.



Psykologin, kuraattorin, terveydenhoitajan, opinto-ohjaajan puheeksiotto ja asiakasohjaus liikunta-alan ammattilaiselle ja muuhun liikuntatoimintaan

pekka.tiitinen@oph.fi

9.5.2025

Lähde: [Eight investments that work for physical activity – International Society for Physical Activity and Health \(pdf\)](#)

Tiivistyvä yhteistyö ja selkeytyvät roolit lisäävät vaikuttavuutta



TOP5 haastetta:

1. **Toiminnallisen opetuksen** ylläpitäminen ja opettajien motivointi
2. **Resurssien puute**, kaikkialla ei ole nimettyä yhteyshenkilöä sen vuoksi ja esimerkiksi liikuntatutor –toiminta sen vuoksi jäänyt, myös joidenkin kuntien pienet resurssit näkyvät mm. nuoriin kohdistuvan liikuntaneuvonnan puuttumisena/yhteistyön vähäisyytenä
3. **Vähän liikkuvien** saaminen toimintaan mukaan, koettiin haastavaksi keksiä toimintaa, joka houkuttelisi myös heitä
4. Omien **liikuntatilojen puuttuminen**, jolloin ei mahdollista tarjota vapaata tilaa liikkumiseen
5. Erityisesti pienten oppilaitosten haasteet mm. **Tiivistetyissä lukkareissa/lyhyissä välitunneissa**, jolloin ei jää aikaa välituntiliikkumiseen

(Sihvola Elina 2025 Lukioden Sparrauskiertueen nostoja)



9.5.2025

pekka.tiitinen@oph.fi



Aktiivisen opiskelupäivän hyödyt

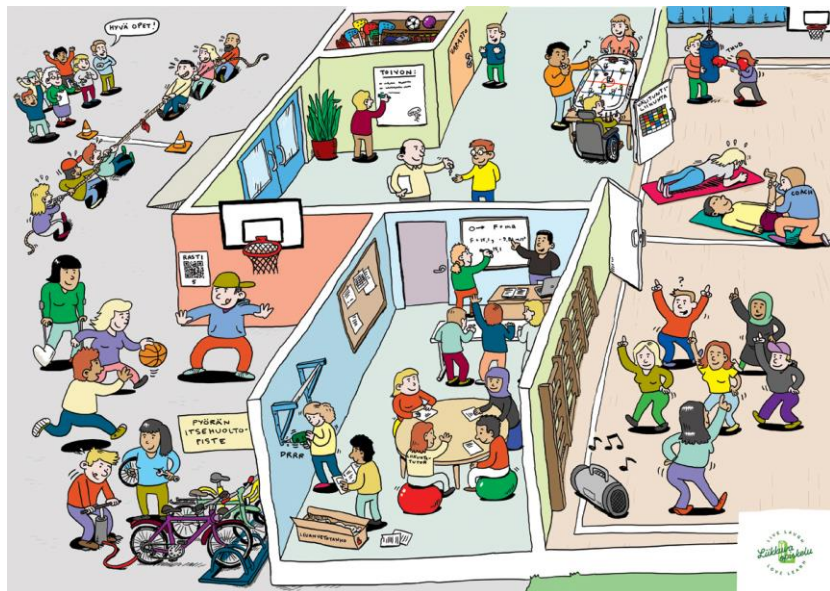
- Opiskelukyky ja viihtyvyys lisääntyvät.
- Oppiminen ja keskittyminen vahvistuvat.
- Osallisuus ja yhteisöllisyys lisääntyvät.
- Istumisen ja paikallaanolon tuottamat terveydelle haitalliset vaikutukset vähenevät.
- Opiskelu- ja työergonomiataidot paranevat.
- Opiskelijat siirtyvät jatko-opintoihin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





Miksi mukaan?

- Tukee hyvinvointisuunnitelmaa
- Tukee opiskeluhuollon kehittämistä ja yhteisöllistä opiskeluhoitoa
- Vahvistaa oppimista (koulutuksen läpäisy)
- Vahvistaa oppilaitoksen veto ja pitovoimaa (yhteisöllisyys)



Mitä Liikkuva opiskelu - toiminta voi olla?

- aktiivisuuden kannustava opiskeluympäristö
- toiminnalliset opiskelumenetelmät
- opetuksen tauottaminen ja istumisen katkaisu aktiivisilla tauoilla
- liikuntaneuvonta
- liikuntatilojen käytön salliminen opetuksen ulkopuolella
- liikunnalliset teemapäivät
- opiskelumatkojen kulkeminen lihasvoimin



9.5.2025

pekka.tiitinen@oph.fi

Jokainen oppilaitos lisää liikettä opiskelupäiviin omalla tavallaan ja omista lähtökohdistaan.

Katso ideoita www.liikkuvaopiskelu.fi/ideapankki

1. Päämäärä: Oppilaitosten ja opiskeluhuollon henkilöstön toiminta tukee opiskelupäivän aikaista liikunnallista aktiivisuutta



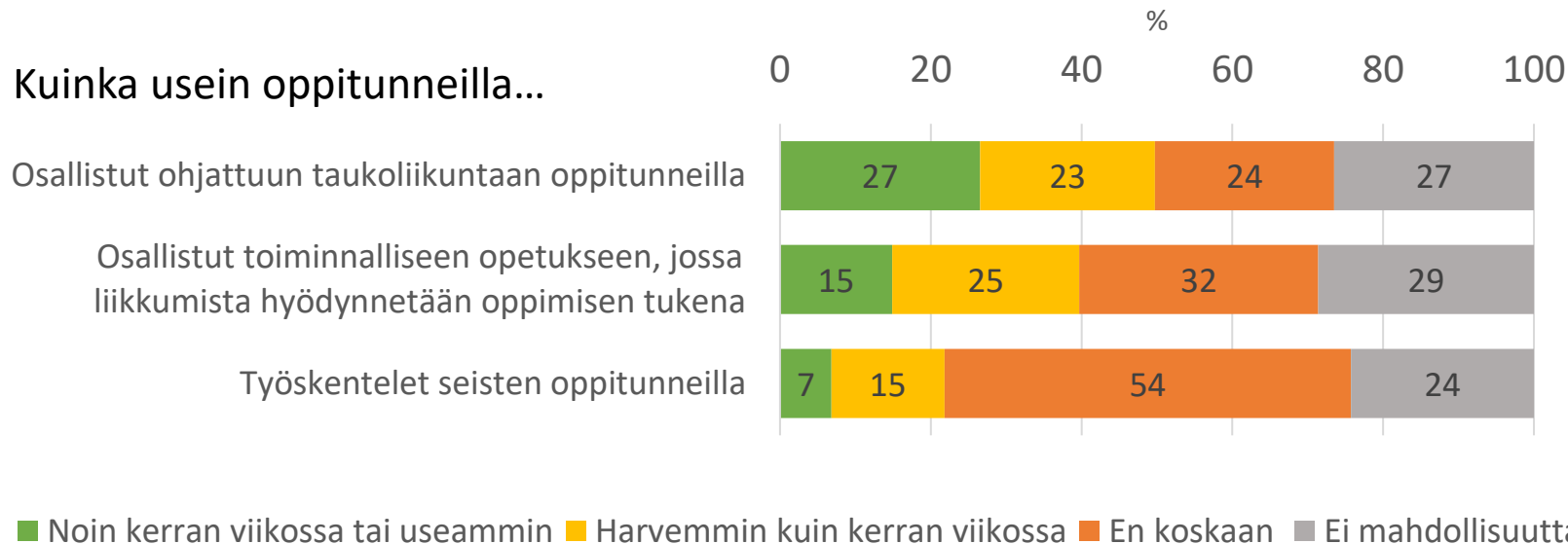
Henkilöstö edistää opiskelijoiden opiskelu- ja työkykyä liikkumisen keinoin. (esimerkiksi liikuntaneuvonta ja toiminnallinen oppiminen)



Opiskelijat osallistuvat liikkumista edistävän toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.



LIITU-tutkimus: Taukoliikuntaa ja toiminnallista opetusta varsin harvoin lukioissa



TOIMINNALLINEN

OPPIMINEN

- LIIKKUMINEN
OSA KSI PEDAGOGISIA
RATKAISUJA

DIALOGIA JA
KÄSITTEITÄ LIIKKUVEN



LUPA VAIHTAA
ASENTOA JA
LIIKKUKSELLA



AKTIIVISET
TAUOT

TIILA- JA
KALUSTE-
RATKAISUT

VIRTUAALI-
YMPÄRISTÖT



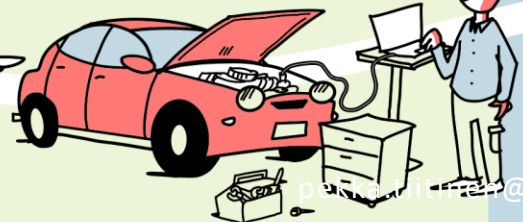
PELIT JA
KISAILU



KEHOLLISET
MENETELMÄT



TUTKIVA OPPIMINEN
JA AUTENTTISET
OPPIMISYMPÄRISTÖT



MITEN?

LIIKKUVAOPISKELU.FI

9.5.2025

perusopetus@oph.fi

MIKSI?

- FYYSSINEN, PSYKKINEN JA
SOSIAALINEN HYVINVOINTI
- AIVOTERVEYS
- OPPIMISEN EDELLYTYKSET
- MOTIVAATIO
- VUOROVAIKUTUS
- KESKITTYMINEN
- OPIKSELUVIIHTYVYYS



Liikuntaneuvonnan polku



Miten mukaan?



- Ohjelmaan voivat [liittyä maksutta](#) kaikki aktiivisten opiskelupäivien kehittämiseen kiinnostuneet toisen asteen oppilaitokset ja korkeakoulut.
 - [Liikkuva opiskelu ABC](#)
 - Rekisteröityneille tarjotaan [tietoa ja tukea](#) toiminnan kehittämiseksi. Ideapankki.
 - Oppilaitokset saavat käyttöönsä [nykytilan arviointi oppilaitoksille -työkalun](#), joka auttaa toiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa
 - Oppilaitokset saavat käyttöönsä [johtamisen tarkistuslistan](#), joka on tarkoitettu liikunnallisen toimintakulttuurin johtamisen, koordinoimisen ja viestinnän tueksi.
-
- Muistakaa koko henkilöstön sitouttaminen Liikkuva opiskelu -toimintaan!

Työkaluja arkeen

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





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

Lisää 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](#)
- Syväojoja ym. 2024 Liikkuminen osaksi oppituntia [Liikkuminen osaksi oppituntia - Jamk Arena](#)
- [Liikkuen opiskelukykyä –malli](#)



pekka.tiitinen@oph.fi



9.5.2025

Ajankohtaista

- Selvitys: Yhteisöllinen opiskeluhuoltotyö tukee laajalaisesti lasten ja nuorten hyvinvointia – työtä tulisi kehittää suunnitelmallisesti | Opetushallitus
- TEA –viisarin tulokset



Osallisuus vahvistunut toisen asteen opiskelijoilla

Ajankohtaista Ammatillinen koulutus Lukiokoulutus Hyvinvointi

Opiskelijoiden osallisuus on vahvistunut sekä ammatillisessa koulutuksessa että lukioissa. Opiskelijoiden osallistuminen oppilasyhteisön toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin ovat yleistyneet. Osallisuus on vahvasti yhteydessä opiskelijoiden hyvinvoinnin kasvuun. Lisäksi liikumista opiskelupäiviin tuovia toimenpiteitä on lisätty toisella asteella.



pekka.tiitinen@oph.fi

9.5.2025

”Yhdessä liikkeelle” Hyvinvointia ja liikettä toisen asteen oppilaitoksille ja korkeakouluille opas



pekka.tiitinen@oph.fi

9.5.2025



Lukioissa miehet hyödyntävät liikkumisen mahdollisuuksia naisia enemmän

- Miehet hyödyntävät oppilaitoksen tiloissa tai pihalla liikuntavälineitä ja oppilaitoksen liikuntatiloja naisia useammin.
- Naisista huomattava osuus ei ollut koskaan hyödyntänyt erilaisia oppilaitoksen tarjoamia liikkumisen mahdollisuuksia.
- Miehet kokevat vaikuttamismahdollisuutensa paremmiksi kuin naiset.



Kysely lukion liikunnan opetuksesta

Vastaa ja vaikuta (9.5–5.6.2025)

Tavoitteena tuottaa käytännönläheistä tietoa lukion liikunnan opetuksen tilannekuvasta sekä liikunnan opetuksen ja liikuntaneuvonnan toteutuksen hyvistä käytänteistä.

Onko teillä jakaa lukion liikunnan opetuksen ja liikuntaneuvonnan toteutuksen toimivia ja innovatiivisia käytänteitä?

→ Mikäli kyllä, jättäkää yhteystietonne kyselyn lopussa ja kutsumme teidät osallistumaan noin tunnin kestävään etähaastatteluun (elo–syyskuussa 2025). Voitte osallistua myös työparina tai -ryhmänä.

Likes
by jamk



jamk

Kiitos!

WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI

