



Liikkuva opiskelu – Aktiivisuutta ja opiskelukykyä

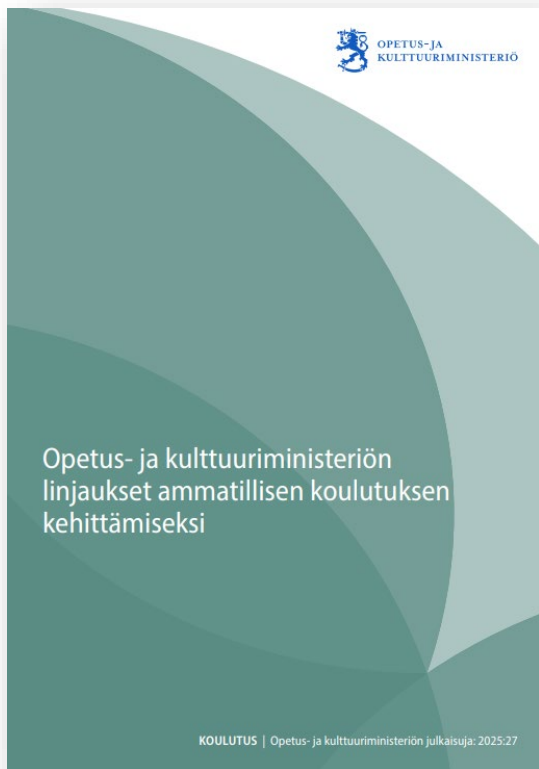
pekka.tiitinen@oph.fi

21.01.2026



Liikkuva opiskelu Missio

- Toimintakulttuuri muuttuu liikkumiseen ja liikuntaan kannustavaksi ja mahdollistavaksi oppilaitoksissa ja hyvinvointialueilla.

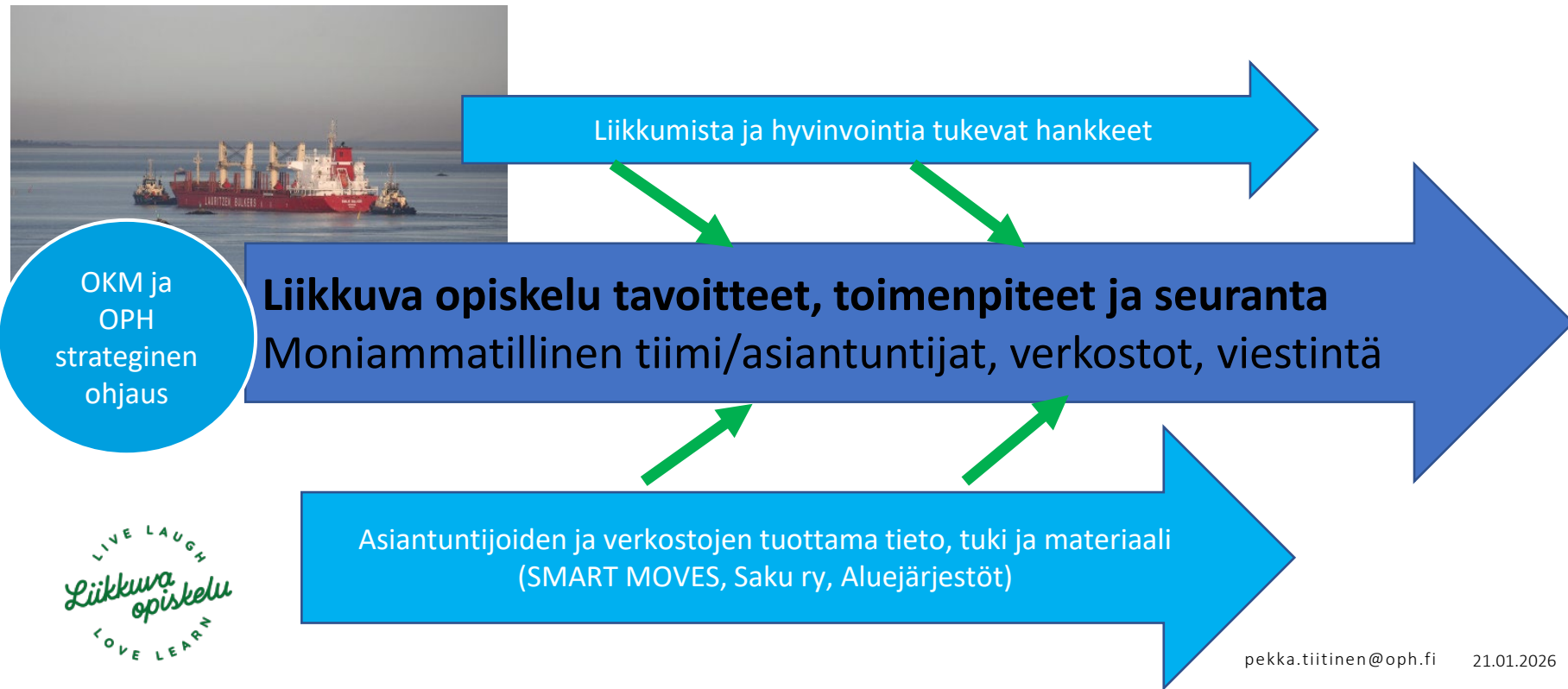


- [Ammatillisen opetuksen uudet linjaukset](#)

"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 -verkosto toiminnan tukena



Verkoston toiminta tukee

- Tukee **hyvinvointisuunnitelmaa**
- Tukee opiskeluhuollon kehittämistä ja **yhteisöllistä opiskeluhuoltoa**
- Vahvistaa **oppimista**
- Vahvistaa oppilaitoksen **veto ja pitovoimaa** (yhteisöllisyys)

Päämäärät ja tavoitteet 2026

Oppilaitosten ja opiskeluhuollon henkilöstön toiminta tukee opiskelupäivän aikaista liikunnallista aktiivisuutta	Oppilaitosten organisaatio tukee liikunnallista toimintakulttuuria	Liikkuva opiskelu -toiminta laajenee ja vakiintuu valtakunnallisesti
Henkilöstö edistää opiskelijoiden opiskelu- ja työkykyä liikkumisen keinoin.	Liikkuva opiskelu -toiminta on strategisesti ohjattua ja toteutettua.	Uusia oppilaitoksia rekisteröityy mukaan Liikkuvaan opiskeluun.
Opiskelijat osallistuvat liikkumista edistävän toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.	Oppilaitokset käyttävät Nykytilan arviointia toiminnan suunnittelussa, kehittämisessä ja arvioinnissa säännöllisesti.	Liikkuva opiskelu tukee oppilaitoksia liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisessä ja vakiinnuttamisessa.
	Liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi tehdään monialaista yhteistyötä.	pekka.tiitinen@oph.fi 21.01.2026



[Liikkuvaopiskelu.fi](https://liikkuvaopiskelu.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.

4.6.2026



Miten mukaan?



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

Kuitos!

WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI

