



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

Liikunta ja terveystieto sekä työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen

Tuija Artama
Opetushallitus
Ammatillinen koulutus



- Työelämän ja yhteiskunnan muuttuneet osaamistarpeet
- Liikunnan ja terveystiedon palauttaminen

Yhteisten tutkinnon osien päivittäminen

2025



2026



- pakollisten osa-alueiden päivitys
- osa-alueiden laajuudet osaamispisteinä ennallaan
- arviointikriteerit ennallaan

Voimaantulo 1.8.2026

- 1.8.2026 ja sen jälkeen aloittavat perustutkinto-opiskelijat suorittavat tutkinnon, tutkinnon osia tai yhteisten tutkinnon osien osa-alueita 1.8.2026 voimaan tulleiden tutkinnon perusteiden mukaan.
- Ennen 1.8.2026 opintonsa aloittaneilla opiskelijoilla on oikeus suorittaa opinnot aloittamillaan tutkinnon perusteilla siirtymäajan puitteissa.
 - Nykyisten ammatillisten tutkintojen tutkinnon perusteiden siirtymäaika päättyy 31.7.2030
- Ennen 1.8.2026 opintonsa aloittaneella opiskelijalla on mahdollisuus siirtyä suorittamaan tutkintoa uusien tutkinnon perusteiden mukaisesti
 - Aiemmin osoitettu osaaminen tunnistetaan ja tunnustetaan mahdollisuuksien mukaan
 - tehdään vastaavuuden arviointi ja tarvittaessa opiskelija hankkii ja osoittaa puuttuvan osaamisen.

Yhteisten tutkinnon osien osaamisen tunnustaminen

- Opetushallituksen määräys osaamisen tunnistamisesta ja tunnustamisesta ([OPH-7465-2025](#)) määrää osaamisen **vastaavuudesta** ammatillisten perustutkintojen eri tutkinnon perusteiden sekä ammatillisten perustutkintojen ja lukio-opintojen välillä.
- Osaamisen **ajantasaisuuden** arvioinnin tarvetta on määritelty Opetushallituksen [oppaassa](#) koskien osaamisen tunnistamista ja tunnustamista.
- 1.8.2026 voimaan tulevien ammatillisten perustutkinnon perusteiden yhteisten tutkinnon osien vastaavuutta aiempiin ammatillisen perustutkinnon perusteisiin ja lukio-opintoihin tarkastellaan kevään 2026 aikana.

Osa-alueiden muotoilu

- Osa-alue on aina kokonaisuus, josta annetaan yksi arvosana
- Osa-alue sisältää ryhmittelyotsikoita, jotka jäsensivät osa-aluetta, mutta eivät arvota sisältöjä
- Osaamistavoitteet voivat olla vaatimuksiltaan keskenään eri tasoisia
- Osaamistavoitteissa käytetyt verbit (esim. tunnistaa, tuntee, tietää, ymmärtää) määrittelevät osaltaan vaaditun osaamisen tasoa

Pakolliset osaamistavoitteet, 2 osp

Liikunta ja liikunnallisen elämäntavan edistäminen

Opiskelija

- ymmärtää liikunnallisen elämäntavan merkityksen terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä
- edistää opiskelu- ja työkykyään sekä hyvinvointiaan liikkumalla monipuolisesti itselleen sopivilla tavoilla

Terveystieto ja terveyden edistäminen

Opiskelija

- tuntee tutkittuun tietoon perustuvia suosituksia ja ohjeita terveyttä edistävästä elintavoista
- ymmärtää terveyttä edistävien elintapojen vaikutuksia työkykyyn ja hyvinvointiin
- arvioi käyttämänsä terveyttä edistävän tiedon luotettavuutta

Työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen

Opiskelija

- tuntee terveyttä, työkykyä ja hyvinvointia tukevia palveluja
- tunnistaa vahvuuksiaan, mahdollisuuksiaan ja motiivejaan kokonaisvaltaisen työkyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseksi
- tunnistaa keinoja vahvistaa ja ylläpitää omia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavarojaan
- tunnistaa keinoja palautua fyysisestä ja psyykkisestä rasituksesta
- huomioi ergonomian osatekijöitä toiminnassaan
- arvioi omaa kokonaiskuormitustaan ja ennaltaehkäisee kuormittumista
- edistää toiminnallaan toimintaympäristönsä turvallisuutta

Liikunta ja terveystieto sekä työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen 1/4

1.8.2026 voimaan tulevat perusteet (punaisella nostoja nykyisistä sisällöistä)

Liikunta ja liikunnallisen elämäntavan edistäminen

Opiskelija

- **ymmärtää** liikunnallisen elämäntavan merkityksen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä
 - hakee monipuolisesti tietoa liikkumisen hyödyistä ja vaatimuksista terveydelle sekä opiskelu- ja työkyvylle ja ottaa tiedot huomioon fyysistä toimintakykyä edistävässä suunnitelmassaan huomioiden myös alakohtaiset vaatimukset opiskelu- ja työkyvyn ylläpitoon
- edistää opiskelu- ja työkykyään sekä hyvinvointiaan liikkumalla monipuolisesti itselleen sopivilla tavoilla
 - kehittää opiskelu- ja työkyvyn vaatimia fyysisiä ominaisuuksiaan ja ergonomiataitojaan
 - liikkuu parhaansa yrittäen kaikissa liikuntatilanteissa edistäen opiskelu- ja työkykyään.

Liikunta ja terveystieto sekä työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen 2/4

1.8.2026 voimaan tulevat perusteet (punaisella nostoja nykyisistä sisällöistä)

Terveystieto ja terveyden edistäminen

Opiskelija

- **tuntee** tutkittuun tietoon perustuvia suosituksia ja ohjeita terveyttä edistävistä elintavoista
 - **etsii** monipuolista tietoa ikäluokkansa terveyseroista ja mahdollisuuksista oman terveytensä ja toimintakykynsä edistämiseksi
 - laatii itselleen tilannekohtaisesti päivitettävän ja monipuolisen suunnitelman terveytensä ja hyvinvointinsa edistämiseksi ottaen siinä huomioon **liikunnan, ravitsemuksen, palautumisen, unen, mielen hyvinvoinnin, nikotiinittomuuden ja päihteettömyyden, seksuaaliterveyden ja ihmissuhteiden** merkityksen opiskelu- ja työkyvyn ylläpitämiseksi
- **ymmärtää** terveyttä edistävien elintapojen vaikutuksia työkykyyn ja hyvinvointiin
 - **edistää** terveyttään ja hyvinvointiaan aktiivisesti ja arvioi realistisesti suunnitelman toteutumista ja tavoitteiden saavuttamista hyödyntäen arvioinnissa myös muilta saamaansa palautetta.
- **arvioi käyttämänsä terveyttä edistävän tiedon luotettavuutta**

Liikunta ja terveystieto sekä työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen 3/4

Työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen

Opiskelija

- **tuntee terveyttä, työkykyä ja hyvinvointia tukevia palveluja**
- **tunnistaa** vahvuuksiaan, mahdollisuuksiaan ja motiivejaan kokonaisvaltaisen työkyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseksi
 - **edistää** terveyttään ja hyvinvointiaan aktiivisesti ja arvioi realistisesti suunnitelman toteutumisesta ja tavoitteiden saavuttamista hyödyntäen arvioinnissa myös muilta saamaansa palautetta.
- **tunnistaa keinoja vahvistaa ja ylläpitää omia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavarojaan**
 - Terveydestä ja toimintakyvystä huolehtiminen -kokonaisuus
- **tunnistaa keinoja palautua fyysisestä ja psyykkisestä rasituksesta**
 - Terveydestä ja toimintakyvystä huolehtiminen -kokonaisuus
- **huomioi** ergonomian **osatekijöitä** toiminnassaan
 - **selvittää** ergonomian vaikutukset työkykyyn erilaisissa työympäristöissä.
- arvioi **omaa** kokonaiskuormitustaan ja ennaltaehkäisee kuormittumista
 - ottaa työssään monipuolisesti huomioon **oman ammattinsa** kuormittavuustekijät ja edistää työkykyään
- edistää toiminnallaan toimintaympäristönsä turvallisuutta
 - toimii sovittujen turvallisuutta ja terveyttä edistävien toimintaohjeiden mukaisesti yhteistyössä muiden kanssa ja arvioi toimintatapojensa kehittämistarpeita

Liikunta ja terveystieto sekä työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen 4/4

Tapaturmien syntymisen ehkäiseminen ja ensiavun antaminen

Opiskelija

- toimii huolellisesti ja ehkäisee tapaturmien syntymistä
 - antaa ensiapua ja hakee oikea-aikaisesti lisäapua
 - estää toiminnallaan lisätapaturmien syntymistä.
-
- **Osaaminen siirretty Työelämässä toimiminen osa-alueeseen**

Muut muutokset ammatillisissa perustutkinnoissa

Ammatillista koulutusta koskeva arvoperustakuvaus päivitetty

Liite 1. Arvoperusta

Ammatillisen koulutuksen tavoitteena on kehittää ja uudistaa yksilöiden ammatillista osaamista, työelämää ja yhteiskuntaa. Ammatillinen koulutus antaa valmiuksia toimia ammatillisesti sekä tehdä ratkaisuja eettisen ja kriittisen pohdinnan ja tietoon perustuvan harkinnan pohjalta.

Ammatillisen koulutuksen lähtökohtina ovat ihmisoikeuksien kunnioittaminen ja monimuotoisuuden arvostaminen. Ammatillinen koulutus edistää tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta, hyvinvointia ja demokratiaa. Osallisuus, aktiivinen toimijuus, avoimuus ja yhteisöllisyys korostuvat ammatillisen koulutuksen toiminnassa.

Ammatillinen koulutus vastaa yksilöiden, työelämän ja yhteiskunnan osaamistarpeiden muutoksiin joustavasti ja vaikuttavasti. Urasuunnittelutaidot ja valmiudet jatkuvaan oppimiseen korostuvat toimintaympäristöjen muuttuessa. Koulutus perustuu työelämän osaamistarpeisiin ja tarjoaa opiskelijan tavoitteisiin, elämäntilanteeseen ja tarpeisiin sopivia osaamisen kehittämisen tapoja. Turvallinen työskentely, yrittäjämäinen työote ja talouden hallinta ovat osa ammattitaitoa.

Ammatillisessa koulutuksessa ymmärretään kestävä elämäntavan välttämättömyys ja rakennetaan osaamisperustaa ympäristön ja kansalaisten hyvinvointia edistävälle taloudelle. Ammatillinen koulutus lisää ymmärrystä luonnonvarojen kestävästä käytöstä, ilmastonmuutoksen hillinnästä ja siihen sopeutumisesta sekä luonnon monimuotoisuuden säilyttämisestä. Ammatillinen koulutus tukee kansainvälistymistä ja globaalia vastuuta.

Arvoperusta toteutuu ammatillisen koulutuksen toimintakulttuurissa sekä osaamisen hankkimisessa ja osoittamisessa eri oppimisympäristöissä.

Muut muutokset ammatillisissa perustutkinnoissa

- Ilmastovastuullinen toiminta ja huippuosaajana toimiminen –tutkinnon osat
 - Sanamuotoja muokattu siten, että tutkinnon osat eivät edellytä poikkeamista tutkintoviennissä. Tutkinnon osissa vaadittava osaaminen ei muutu.
- Tutkinnon osa ammatillisesta perustutkinnosta, ammattitutkinnosta tai erikoisammattitutkinnosta 5–15 osp
 - Tutkintoon voi valita tutkinnon perusteissa määritellyn ammatillisen tutkinnon *ammattillisen* tutkinnon osan tai osia *voimassa olevista* toisen ammatillisen perustutkinnon, ammattitutkinnon tai erikoisammattitutkinnon perusteista.
- Paikallisiin ammattitaitovaatimukseen perustuva tutkinnon osa 5–15 osp
 - Tutkinnon osa tai osat sisältävät työelämän paikallisten tarpeiden mukaista *tutkintoon tai ammattialaan* liittyvää osaamista, joka soveltuu useamman kuin yhden työpaikan tarpeisiin.
- Korkeakouluopinnot 5–15 osp
 - Tutkinnon osa sisältää *tutkintoon liittyvää* ammatillista osaamista tukevia korkeakouluopintoja.

Mikä säilyy ennallaan?

- Henkilökohtaistaminen (pl. oppimisen tuen uudistus)
- Yksilölliset osaamisen hankkimisen tavat
- Yksilöllinen osaamisen osoittaminen
- Osaamisen arvioinnin periaatteet ja arviointikriteerit
- Asetus opetustoimen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista (986/1998)

Lämpimästi tervetuloa myös:

- [YTO-kahvit](#) 18.3.2026 klo 08.30-09.30
- [Uudistuneiden ammatillisten perustutkintojen YTO-kiertue](#)
- [Ammatillinen monilukutaito rakentaa tulevaisuutta](#) 25.3.2026 klo 12.00-15.30
- [Kaikille yhteisille tutkinnon osille yhteinen webinaari](#) 6.5.2026 klo 14.00-16.00