



Liikkuva opiskelu – Aktiivisuutta, opiskelukykyä ja oppimisen tukea

pekka.tiitinen@oph.fi

Minä toimin
HYVINVOINNIN
KAPELLIMESTARINA
liikkumista vahvistaen



- Kiitos, ETTÄ JOHDAT HYVINVOINNIN
ORKESTERIA JA TUOT LIIKKUMISEN ILOA!
LIIKKUVAOPISKELU.FI

Liikkuva opiskelu Missio

Toimintakulttuuri muuttuu
liikkumiseen ja liikuntaan
kannustavaksi ja
mahdollistavaksi
oppilaitoksissa



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 yhteisöllistä opiskeluhuoltoa?



Oppimista, hyvinvointia ja terveyttä tukevat **rakenteet**



Koulutuksen järjestäjän
opiskeluhuoltosuunnitelma

Oppilaitosyhteisön toimenpiteet yhteisöllisen
opiskeluhuollon edistämiseksi
Vuosikello(t)
Toiminnan seuranta ja arviointi



Monialainen oppilaitoskohtainen
opiskeluhuoltoryhmä

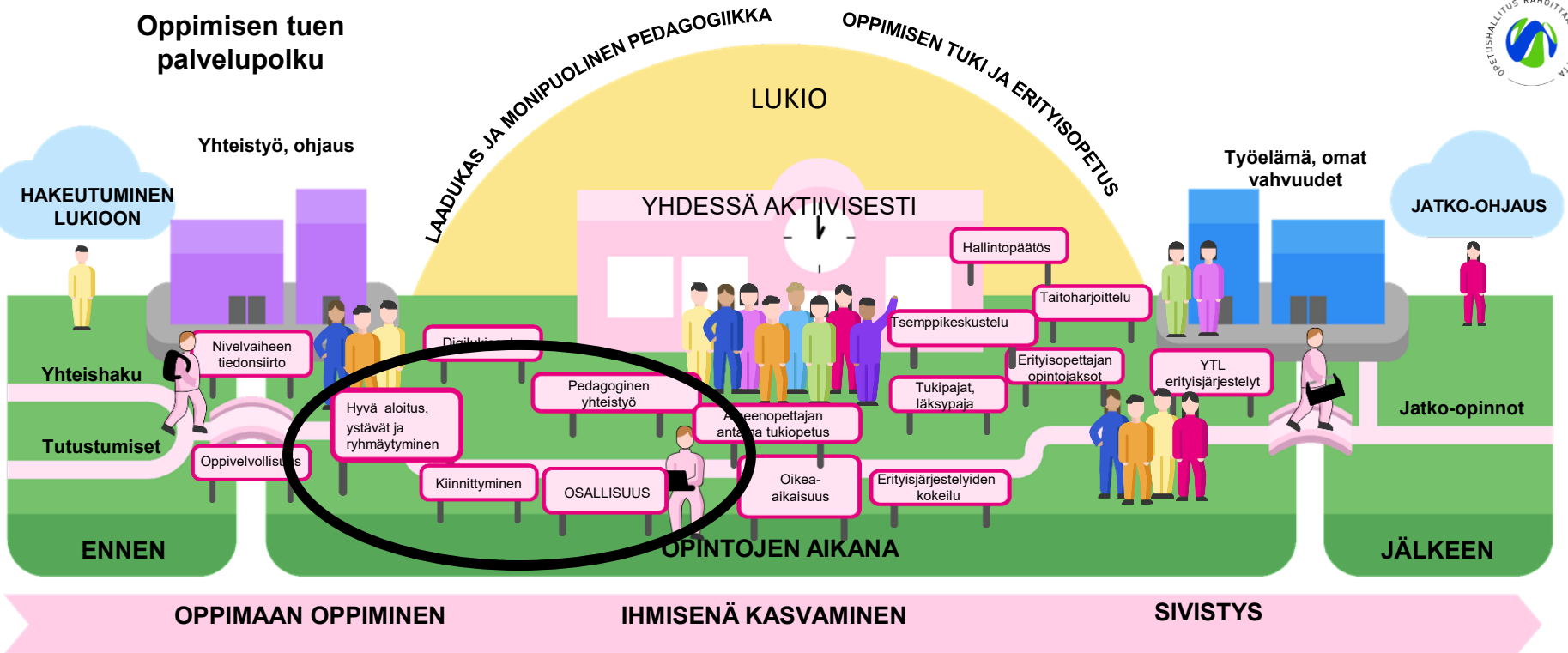
Työn tavoitteena on opiskelijan ja yhteisön
oppimisen, hyvinvoinnin, terveyden ja
turvallisuuden edistäminen
Hyvinvointiryhmät



Yhteistyö hyvinvointialueen
ja huoltajien kanssa

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki
Oppivelvollisuuslaki
Laki ammatillisesta koulutuksesta

Oppimisen tuen palvelupolku



OPPIMAAN OPPIMINEN

IHMISENÄ KASVAMINEN

SIVISTYS



OPISKELIJA

Tekee aktiivisesti töitä oppiakseen ja on vastuussa opintojen etenemisestä. Hyödyntää ohjausta, tukea ja pyytää tarvittaessa apua.



RYHMÄNOHJAAJA

Toimii opiskelijan läheikuisena. Auttaa, tukee ja seuraa opintojen etenemistä sekä poissaoloja. On ensisijainen yhteyshenkilö kodin ja koulun välillä. Tapaa opiskelijat säännöllisesti RO-tuokioissa ja keskusteleo opiskelijan kanssa henkilökohtaisesti lukuvuoden aikana. Myöntää lyhyen poissaolon. Ohjaa opiskelijan oikean tuen piiriin.



AINEENOPETTAJA

Kannustaa, ohjaa ja seuraa opiskelijaa oman aineensa opiskeluun liittyvissä asioissa ja antaa tarvittaessa tukiopeusta. Tuo esille oman aineen opiskelustrategiat. Jos opiskelu ei suju, puhuu opiskelijan kanssa ja vie tiedon RO:lle.



REHTORAATTI

Vastaa koulun toiminnasta ja luo edellytykset opintojen tukemiselle. Päätää opiskelijavalinnasta ja opiskeluhaullollisista toimenpiteistä. Myöntää pidemmät poissaolot.



TUTORIT

Perehdyttävät uudet opiskelijat koulun käytänteisiin yhdessä RO:n kanssa. Toimivat vertaisohjaajina opintojen aikana.



OPINTO-OHJAAJA

On opiskelijan tukena opintojen suunnittelussa ja muutostilanteissa. Ohjaa jatko-opintoihin hakemisessa ja opiskelualan valinnassa. Ohjaa opiskelijaa laatimaan opiskelusuunnitelman ja jatko-opinto- ja urasuunnitelman.



ERITYISOPETTAJA

Kartoittaa ja suunnittelee, millaista tukea opiskelija tarvitsee opinnoissaan. Seuraa, tukee ja auttaa oppimisen pulmakohdissa. Auttaa opiskelijaa edistämään opintojaan.



TERVEYDENHOITAJA, KURAATTORI; PSYKOLOGI

Vastaavat opiskeluterveydenhuollon palveluista ja edistävät yksilön ja kouluyhteisön terveyttä ja opiskelukykyä.



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
- Opiskelu- ja harrastusiltojen pitävä toiminta
- Tapahtumat, lajikokeilut ja muu ryhmätoiminta mm. seurayhteistyö
- Henkilöstön osaamisen vahvistaminen



Ympäristö

Luodaan hyvinvointia tukevia
rakenteita, jotka mahdollistavat
yhdenvertaisen liikkumisen
opiskelupäivän aikana

- Aktiiviset opiskelumaailmat
- Aktiivisuuteen kannustava opiskeluympäristö
- Toiminnalliset opetusmenetelmät
- Aktiiviset tauot
- Liikuntatilojen ja välineiden vapaa käyttö



Yksilöllinen tuki

Tarjotaan yksilöllistä
tukea liikkumiseen

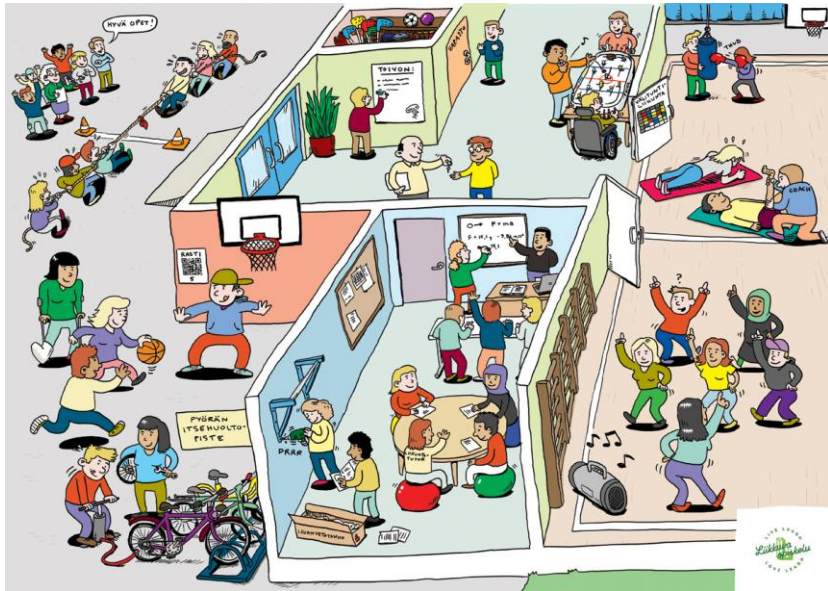
- Liikkumisen ammattilainen osana opiskeluhooltoryhmää
- Liikkumisen puheeksi ottaminen
- Vertaistuellinen pienryhmätoiminta
- Omaehtoiseen liikkumiseen ja arkiaktiivisuuteen kannustaminen
- Liikuntaneuvonta ja -ohjaus

3.12.2025

pekka.tiitinen@oph.fi

mieli
LIIKKEELLE

LIVE LAUGH
Liikkua
opiskelu
LOVE LEARN



pekka.tiitinen@oph.fi

Mitä Liikkuva opiskelu - toiminta voi olla?

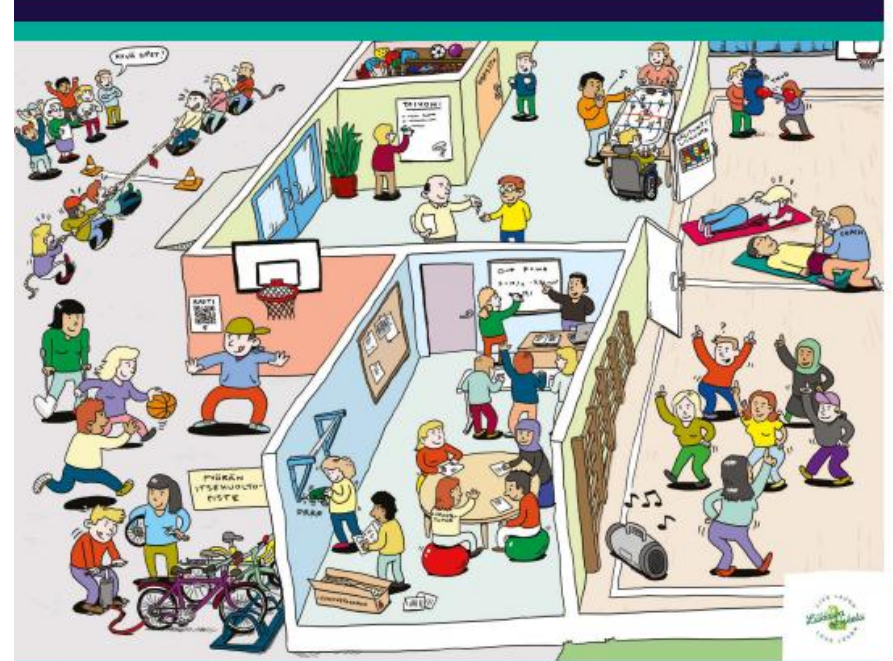
- aktiivisuuteen kannustava opiskeluympäristö
- Liikkumista sisältävät pedagogiset menetelmät
- opetuksen tauottaminen ja istumisen katkaisu aktiivisilla tauoilla
- liikuntaneuvonta
- liikuntatilojen käytön salliminen opetuksen ulkopuolella
- liikunnalliset teemapäivät
- opiskelumatkojen kulkeminen lihasvoimin

Jokainen oppilaitos lisää liikettä opiskelupäiviin omalla tavallaan ja omista lähtökohdistaan.

Katso ideoita www.liikkuvaopiskelu.fi/ideapankki

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

[Linkki pikaoppaaseen](#)



Yhdessä liikkeelle

Hyvinvointia ja liikettä toisen asteen oppilaitoksille ja korkeakouluille

Eeva Aartolahti, Aino Alaverdyan, Pekka Tiitinen

pekka.tiitinen@oph.fi

3.12.2025

Miten mukaan?



- Ohjelmaan voivat [liittyä maksutta](#) kaikki aktiivisten opiskelupäivien kehittämisestä 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.

- Muistakaa koko henkilöstön sitouttaminen Liikkuva opiskelu -toimintaan!

Mikä asia kiinnostaa tai missä tarvitset tukea?

- [Tukimateriaali](#)
- [Ideapankki](#)
- [Liikkuvan opiskelun ABC](#)



TOIMINNALLINEN

OPPIMINEN

- LIIKKUMINEN
OSAKSI PEDAGOGISIA
RATKAISUJA

DIALOGIA JA
KÄSITTEITÄ LIIKKUVEN



AKTIIVISET
TAUOT

TILA- JA
KALUSTE-
RATKAISUT

VIRTUAALI-
YMPÄRISTÖT

LUPA VAIHTAA
ASENTOA JA
LIIKKUKELLA

PELIT JA
KISAILU

KEHOLLISET
MENETELMÄT

TUTKIVA OPPIMINEN
JA AUTENTTISET
OPPIMISYMPÄRISTÖT

MITEN?

LIIKKUVAOPISKELU.FI

8.4.2026

pe@wilit.fi@oph.fi

MIKSI?

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



Lukion liikunnan paikalliset toteuttamistavat ja hyvät käytänteet

- Tarjoaa tietoa lukion liikunnan paikallisista toteuttamistavoista ja hyvistä käytänteistä.
- Selvityksessä tarkastellaan erityisesti liikunnan opetuksen hajauttamista sekä
- Opinnollistetun liikuntaneuvonnan erilaisia käytänteitä.



jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Lukion liikunnan paikalliset toteuttamistavat ja hyvät käytänteet

Hajauttaminen ja opinnollistettu liikuntaneuvonta

Aino Alonen, Kirsi Suikkari & Pekka Tiitinen
pekka.tiitinen@oph.fi 8.4.2026

Kiitos!

WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI

