



Hyvinvointia ja jaksamista edistävä lukio

JOHANNA KUJALA, johanna.kujala@oph.fi

4.5.2018



Mikä lukiolaisia kuormittaa ja millaisin keinoin lukio voi hyvinvointia edistää?

- Tutustutaan lukiolaisten näkemyksiin ja toiveisiin heidän jaksamisen ja liikkumisen tukemiseksi
- Perehdytään käytännön esimerkkien kautta lukion mahdollisuuksiin kehittää aktiivisuutta ja opiskelukykyä edistävää toimintakulttuuria

Aivot aktiivisiksi 1 – 2 – 3





Aivot aktiivisiksi

- Toiminnallisuus tukee oppimista tehostamalla aivojen toimintaa
 - tukee esimerkiksi keskittymistä
 - kahden minuutin aktiivisuus riittää
 - pelkkä seisomaan nousukin vaikuttaa
- Säännöllinen liikunta muuttaa aivojen rakennetta oppimista tukevaksi
- Toiminnallisuus tuo piristystä, hauskuutta ja yhteisöllisyyttä opiskelupäivään
- Lisätietoa aivotutkija Minna Huotilaisen [Liikunta ja oppiminen - verkkoluento](#) ja Opetushallituksen [Liikunta ja oppiminen - tutkimusjulkaisu](#) (2018)



Liikkuva koulu -ohjelma hallituksen kärkihankkeita

- Tällä hetkellä noin 90 prosenttia peruskoululaisista käy Liikkuvaa koulua
 - Liikkumista on lisätty esimerkiksi opetukseen, välitunneille ja koulumatkoille
- Osana kärkihanketta kokeilut toisen asteen oppilaitoksiin
 - 50 koulutuksen järjestäjää on saanut kehittämisavustusta liikkumisen ja opiskelukyvyn lisäämiseksi



Liikkuva opiskelu -toiminnan tavoitteet

- Lisätä opiskelijoiden **liikkumista ja opiskelukykyä** kehittämällä **aktiivista toimintakulttuuria** oppilaitoksissa
- Mitä tavoitellaan?
 - Parempaa oppimista
 - Vahvempaa osallisuutta
 - Tiiviimpää yhteisöllisyyttä
 - Lisää opiskeluintoa



Mikä opiskelukyky?

- Opiskelukyky on opiskelijoiden työkykyä
 - ja tulevaa työkykyä
- Opiskelukyky on yhteydessä oppimiseen, opintojen sujumiseen ja hyvinvointiin
- Opiskelukykyä voidaan edistää vaikuttamalla
 - Opiskelijan omiin voimavaroihin
 - Opetukseen ja ohjaukseen
 - Opiskelutaitoihin
 - Opiskeluympäristöön

LISÄÄ LIIKETTÄ OPISKELUN TUEKSI

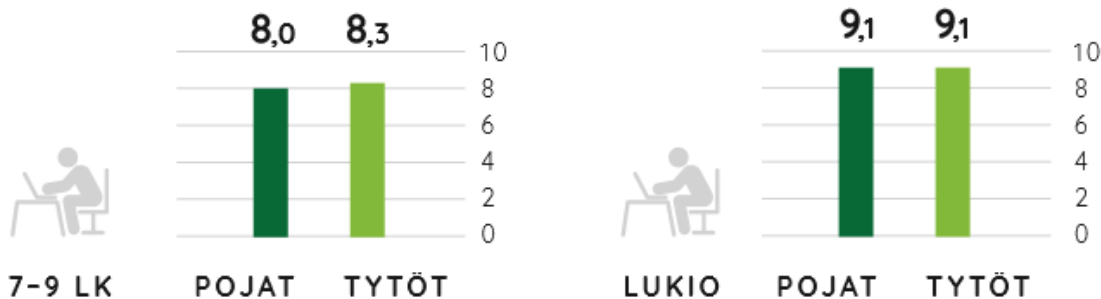
Tuloksia lukiolaisten
fyysisestä aktiivisuudesta
ja ajatuksista liikkumisen
lisäämisestä

LIKES-tutkimuskeskus 2018, löytyy [täältä](#)



Lukiolaisten fyysinen aktiivisuus

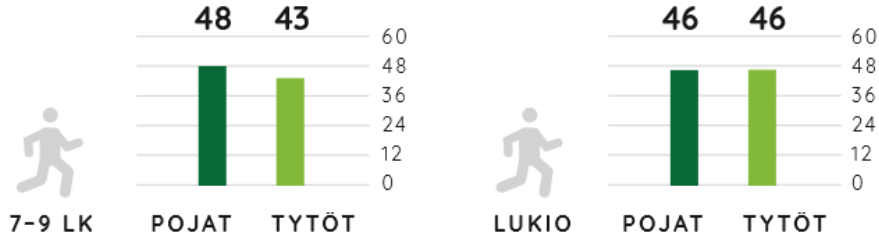
Paikallaanoloaika
koko päivän aikana
tuntia/päivä



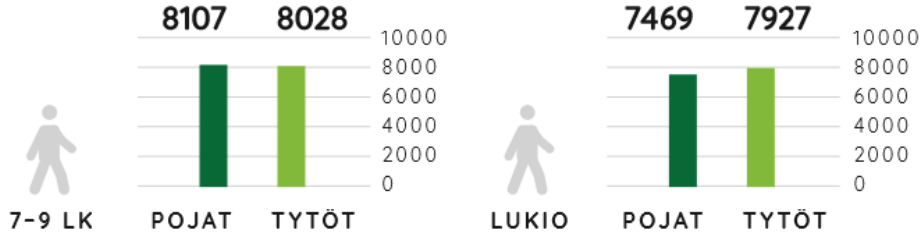
Lukiolaisilla on keskimäärin tunti enemmän paikallaanoloa päivässä kuin yläkoululaisilla.

Lukiolaisten fyysinen aktiivisuus

Reipasta liikuntaa
koko päivän aikana
minuuttia/päivä



Askeleet
koko päivän aikana
askeleita/päivä



22%



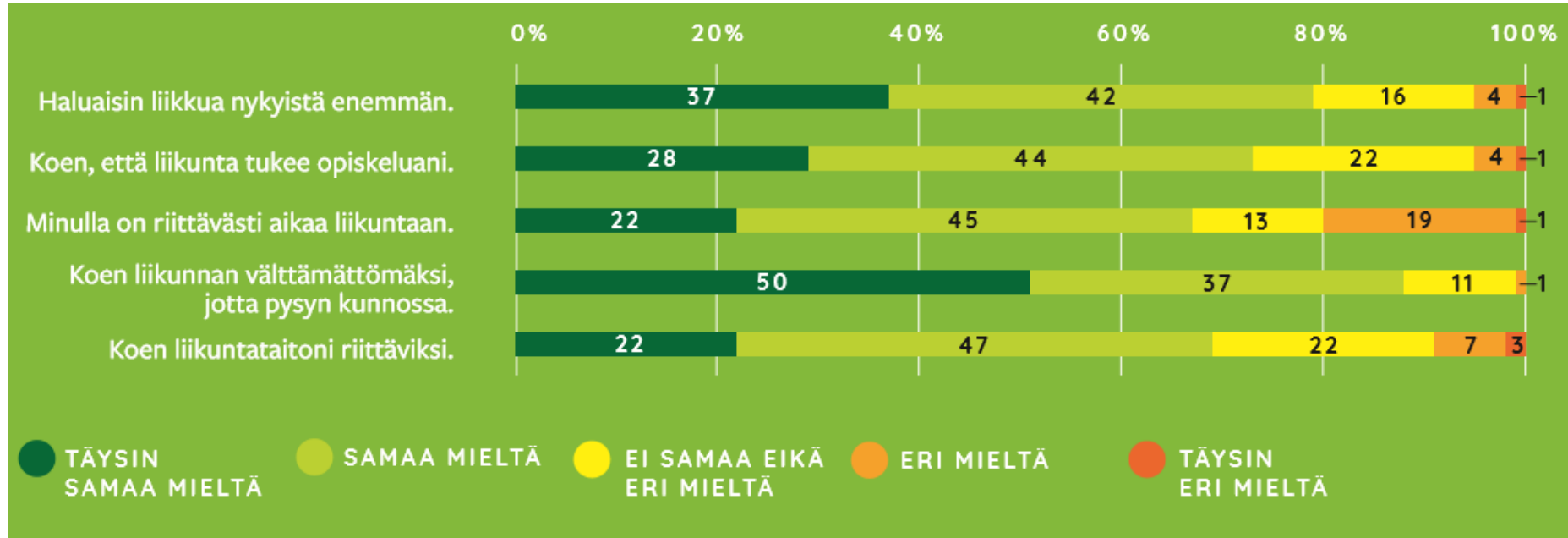
22 prosenttia lukiolaisista liikkuu minimisuositusten¹ mukaisesti eli vähintään tunnin päivässä.

20%



Joka viides lukiolainen liikkuu erittäin vähän, alle puoli tuntia päivässä.

Lukiolaiset ovat valmiita liikkumaan





Yli 80 prosenttia lukiolaisista kokee hyvin mielekkäänä, että lukion olosuhteita kehitettäisiin liikkumista lisääviksi ja heillä olisi mahdollisuus käyttää liikuntatiloja opiskelupäivän aikana.



Tytöt kokevat toiminnalliset opetusmenetelmät, taukoliikunnan oppitunneilla ja mahdollisuuden yksilölliseen liikuntaneuvontaan hieman mielekkäämmiksi kuin pojat.



Miten Liikkuva opiskelu käyntiin?

- Kaikki kiinnostuneet voivat rekisteröityä mukaan
- Kaikki voivat hyödyntää maksutta kehittämisen tukena **Nykytilan arviointi oppilaitoksille** -itsearviointia
- Jokainen oppilaitos kehittää toimintaansa **omalla tavallaan**
- Tällä hetkellä on rekisteröitynyt
 - 79 lukiota
 - 38 ammatillista oppilaitosta
 - 7 korkeakoulua

www.liikkuvaopiskelu.fi

Kiitos!

WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI

