



Liikkuva opiskelu – Aktiivisuutta ja opiskelukykyä

12.5.2023

pekka.tiitinen@oph.fi



Liikkuva opiskelu

Aktiivisuutta ja opiskelukykyä

- Liikkuva opiskelu -ohjelman tavoitteena on lisätä liikkumista ja opiskelukykyä toisella asteella ja korkeakouluissa.
- Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä, joka on yhteydessä opintojen sujumiseen, hyvinvointiin ja tulevaan työkykyyn.
- Tiesitkö, että...
 - 68 % lukioista, 62 % ammatillisista oppilaitoksista & 55 % korkeakouluista mukana
 - ohjelma kattaa lähes puolimiljoonaa opiskelijaa.
 - enemmistö opiskelijoista haluaisi liikkua nykyistä enemmän myös opiskelupäivien aikana.
 - noin 90 % henkilöstöstä on sitä mieltä, että liikkuminen opiskelupäivän aikana edistää oppimista ja lisää viihtyvyyttä.





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.

Liikkuva opiskelu päämäärät

1. Oppilaitosten henkilöstön toiminta tukee opiskelupäivän aikaista aktiivisuutta
2. Laadukkaat liikkumista ja opiskelukykyä tukevat toiminnot oppilaitoksissa
3. Liikkuva opiskelu -toiminta laajenee ja vakiintuu valtakunnallisesti



Yleisimpiä toimenpiteitä

- Istumisen tauottaminen ja taukoliikunta
- Henkilöstön osaamisen lisääminen aktiivisuuden lisäämiseksi osana opetusta ja arkea (esim. koulutukset)
- Opiskelijoiden vertaisliikuttaminen (esim. liikunta-tutorointi ja välituntiliikunta)
- Liikunta- ja hyvinvointineuvonta (yhteistyössä hyvinvointialueiden kanssa)
- Liikkuva opiskelu -toiminnan organisointi (esim. tiimi ja johtaminen)
- Olosuhteiden, kuten luokka- ja aulatilojen muokkaaminen aktiivisuuteen kannustavaksi
- Liikuntasalien hyödyntäminen opetuksen ulkopuolella



Liikkuva opiskelu tavoitteet & tulokset

Varhaiskasvatus

Koulu

Opiskelu

Aikuinen

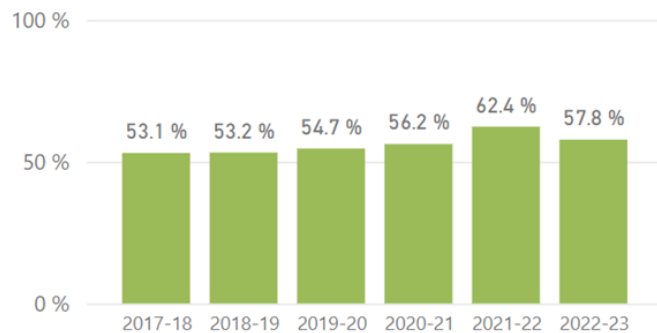
Ikiliikkuja

Perhe

Oppilaitosten henkilöstön toiminta tukee opiskelupäivän aikaista aktiivisuutta



Toiminta: Aktiivisuutta edistävä toiminta

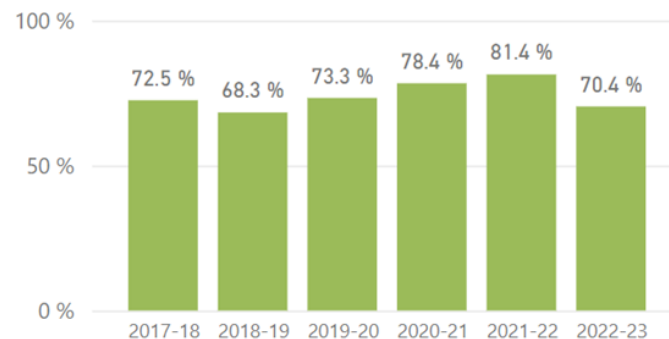


12.5.2023

Laadukkaat liikkumista ja opiskelukykyä tukevat toiminnot oppilaitoksissa



Strategia: Toimintaa ohjaavat suunnitelmat ja periaatteet



Liikkuva opiskelu -toiminta laajenee ja vakiintuu valtakunnallisesti

Mukana olevien oppilaitosten kehitys 2017–2022

