



Liikkuva opiskelu – lisää liikettä ja opiskelukykyä

Lukiolaisten hyvinvoinnin edistäminen 18.9.2019

Johanna Kujala, Opetushallitus ja Katariina Kämpfi, LIKES-tutkimuskeskus

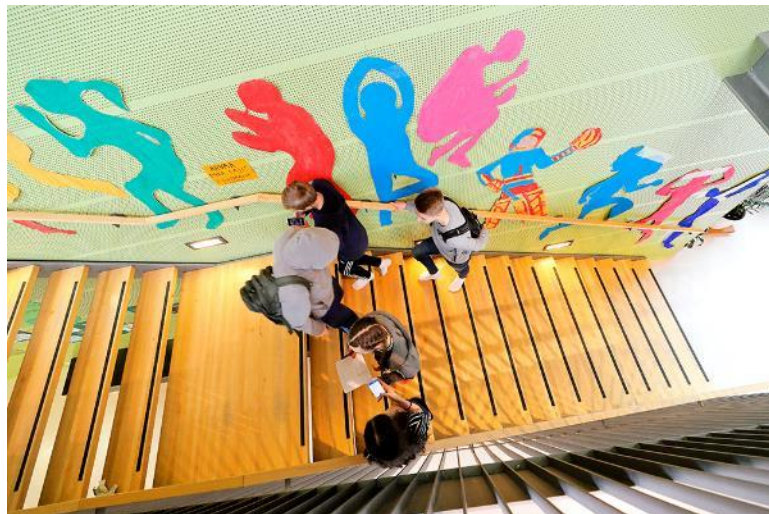
Johanna.kujala@oph.fi

puh. 0295 331 540

Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuus

- **Ilo kasvaa liikkuen** -ohjelma varhaiskasvatuksessa, jossa mukana noin puolet varhaiskasvatusyksiköistä
- **Liikkuva koulu** -ohjelma perusopetuksessa, jossa mukana lähes 90% kouluista
- **Liikkuva opiskelu** -ohjelma toisella asteella ja korkeakouluissa

Ohjelmakokonaisuutta hallinnoi LIKES-tutkimuskeskus





Liikkuva opiskelu -ohjelman tavoitteet

Lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta ja opiskelukykyä kehittämällä aktiivista toimintakulttuuria oppilaitoksissa

Tavoitellaan

- Parempaa oppimista
- Vahvempaa osallisuutta
- Tiiviimpää yhteisöllisyyttä
- Lisää opiskeluintoa

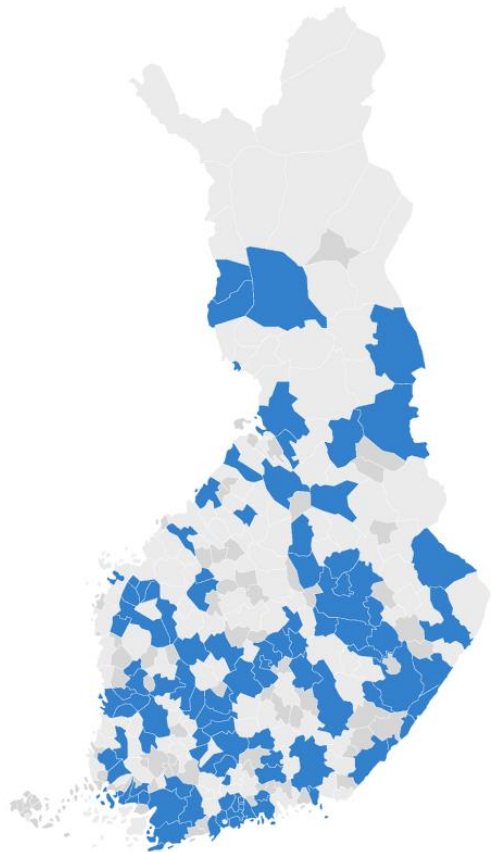
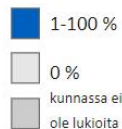
Ohjelmaa toteutetaan laajalla kumppaniverkostolla



Liikkuva opiskelu -ohjelma

- Kohdistuu lukioihin, ammatillisiin oppilaitoksiin ja korkeakouluihin
- Kokeiluhankevaihe Suomen hallituksen kärkihankkeena 2017-2019, mukana 124 oppilaitosta
- Ohjelma laajentui valtakunnalliseksi 2018
- Lukuvuodelle 2019-2020 jaettiin kehittämisavustusta 2,8 milj. euroa
 - Toisella asteella 144 hanketta, joista noin 37 jatkohankkeita ja 108 uusia hankkeita

Rekisteröityneitä lukioita:

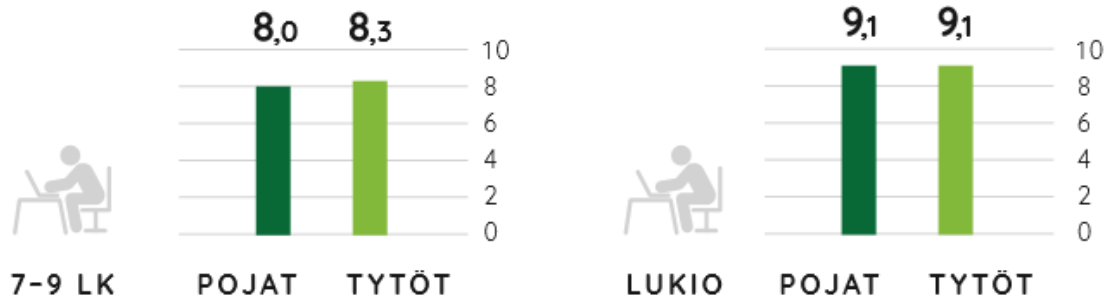


Liikkuva opiskelu -ohjelmaan rekisteröityminen

- 218 toisen tai korkea-asteen oppilaitosta
 - 154 lukiota, 41 % kaikista lukioista
 - 51 ammatillista oppilaitosta, 39 %
 - 13 korkeakoulua, 33 %
- 11 muuta oppilaitosta (mm. kansanopistoja), 3 % muista oppilaitoksista
- Yli **260 000 opiskelijaa** oppilaitosten oman ilmoituksen mukaan
- Lukioita on rekisteröitynyt 99 kunnasta (44 % kunnista, joissa on lukioita)
- Ammatillisia oppilaitoksia on rekisteröitynyt 40 kunnasta (62 % kunnista, joissa on ammatillisia oppilaitoksia)

Lukiolaisten fyysinen aktiivisuus

Paikallaanoloaika
koko päivän aikana
tuntia/päivä



Lukiolaisilla on keskimäärin tunti enemmän paikallaanoloa päivässä kuin yläkoululaisilla.

22%



22 prosenttia lukiolaisista liikkuu minimisuositusten¹ mukaisesti eli vähintään tunnin päivässä.

20%



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



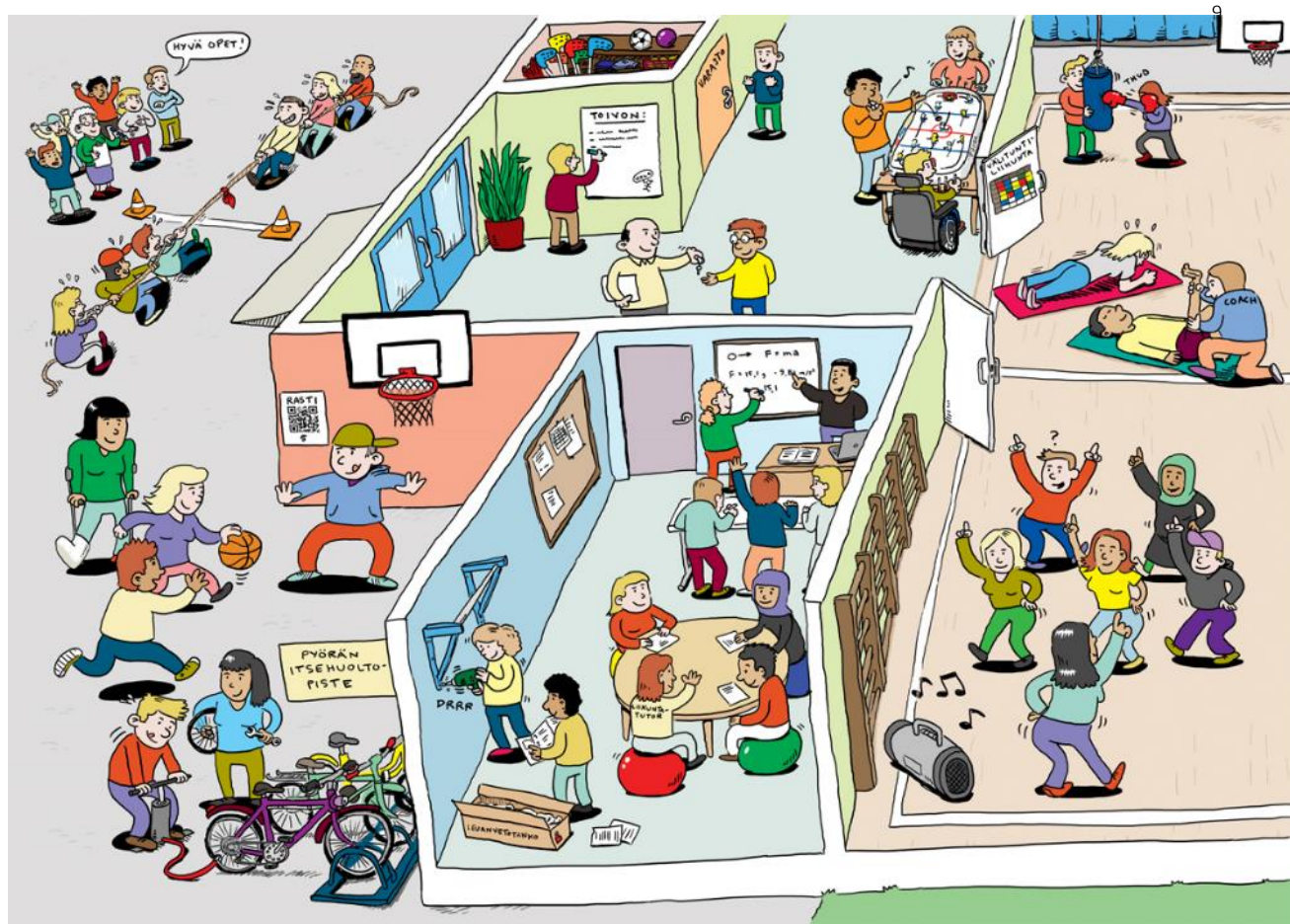
Mistä liikkeelle?

- Jokainen kiinnostunut oppilaitos voi rekisteröityä maksutta mukaan osoitteessa www.liikkuvaopiskelu.fi
- Kehittämisen avuksi [Nykytilan arviointi oppilaitoksille](#) -itsearviointityökalu
- Verkkosivuilta löytyy myös [johtamisen tarkistuslista](#) viestinnän ja johtamisen tueksi
- Verkkosivuilta löytyy lukuisia ideoita ja uutiskirjeen tilaus
- Facebookissa Liikkuva opiskelu -sivu

Liikkumista ja opiskelukykyä tukeva toimintakulttuuri

Toimenpiteet kohdistuvat:

- opetukseen
- opiskelun olosuhteisiin
- aktiivisen opiskeluyhteisön toimintaan





Mitä liikkumisen ja opiskelukyvyn edistäminen voisi olla arjessa?

- Pieniä toiminnallisia tai palauttavia taukoja
 - esim. "aivojumppa" opetuksen välipalana
- Piristäviä hetkiä ja rutiinien rikkomista
 - esim. kisataan opettajaa vastaan
- Mahdollisuuksia liikkumiseen ja palautumiseen
 - esim. mielekästä tekemistä välitunneille
- Yhteisöllisyyttä rakentavaa toimintaa
 - esim. retket ja tapahtumat
- Opiskelijoiden osallisuuden tukemista
 - esim. liikuntatutorit



Aivojumppa: 1 - 2 - 3



Nykytilan arviointi oppilaitoksille

- Itsearviointityökalu, jota voi käyttää toiminnan suunnittelussa, kehittämisessä ja arvioinnissa
- Arvioinnin kohteena voi olla koko oppilaitos tai jokin sen osa (esim. yksikkö tai toimipiste)
- Suositellaan täytettäväksi ryhmässä
- Tulokset: www.liikkuvaopiskelu.fi/nykytilan-arviointi

10. TOIMINNAN ORGANISOINTI

Valitse arvioitavalle kohteelle sopivin vaihtoehto.

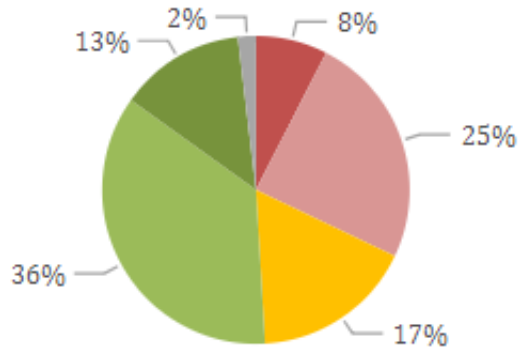
Osa-alueet

1. Toiminnan organisointi
2. Opetus
3. Oppilaitos
4. Yhteistyö

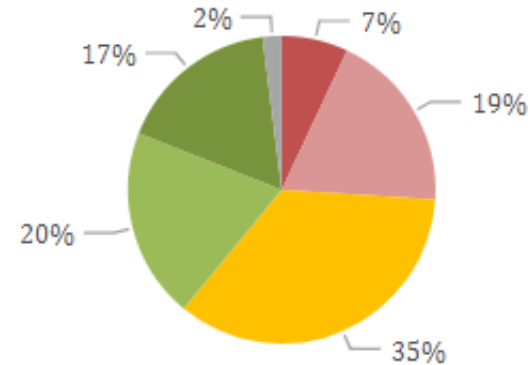
	0=ei lainkaan				4=toteutuu täysin	
	0	1	2	3	4	ei arvioitaviss a
Liikkuva opiskelu -toimintaa koordinoi tiimi tai ryhmä. *	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Liikkuva opiskelu -toiminnalle on vastuuhenkilö. *	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Liikkuva opiskelu -tiimi kokoontuu säännöllisesti. *	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Opiskelijat ovat säännöllisesti mukana toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. *	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Liikkuva opiskelu -toiminta on kirjattu toiminta- tai hyvinvointisuunnitelmaan. *	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Liikkuva opiskelu -toiminnan koordinointiin on osoitettu resursseja. *	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Koko oppilaitoksen tasolla on ryhmä, joka koordinoi Liikkuva opiskelu -toimintaa. *	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Oppilaitoksen johto on sitoutunut Liikkuva opiskelu -toimintaan osoittamalla resursseja ja tukea toiminnalle. *	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Opiskelijoiden on mahdollista saada yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa liikkumiseen liittyen

Ammatillinen oppilaitos
(N=53)

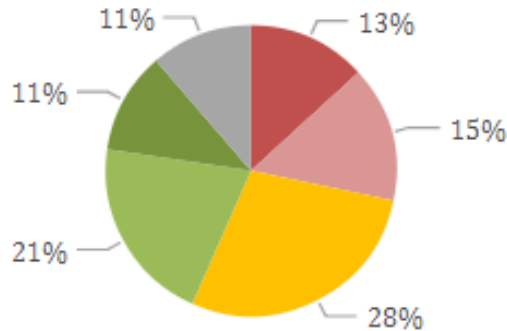


Lukio (N=100)

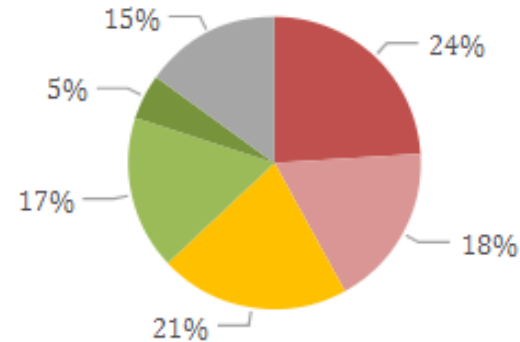


Opiskeluhuolto tai -terveydenhuolto osallistuu Liikkuva opiskelu -toimintaan (esim. neuvonta, suunnittelu ja asiantuntijuus)

Ammatillinen oppilaitos
(N=53)



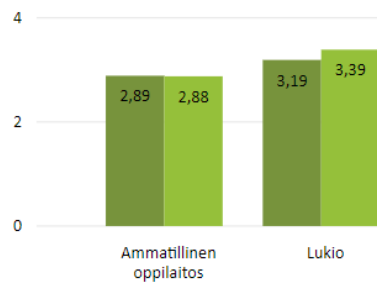
Lukio (N=100)



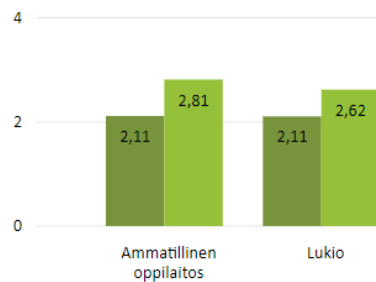
Kehitys oppilaitosten toimintakulttuurissa

	2017	2019
AOL	30	25
Lukio	52	41

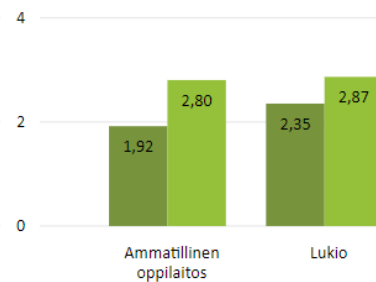
1 TOIMINNAN ORGANISOINTI



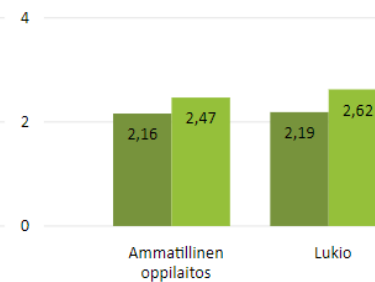
2 OPETUS



3 OPPILAITOS



4 YHTEISTYÖ



Opetus

	Ammatilliset oppilaitokset		Lukiot	
	2017	2019	2017	2019
Opetustiloissa on seisomapöytiä tai vaihtoehtoisia istumisen tapoja (esim. jumppapallo tai satulatuoli).	7 %	72 %	32 %	82 %
Opetuksessa käytetään toiminnallisia menetelmiä, jotka vähentävät paikallaan oloa.	23 %	56 %	25 %	37 %
Opetuksessa hyödynnetään teknologiaa liikkumisen lisäämiseksi.	7 %	24 %	14 %	29 %

Oppilaitos

	Ammatilliset oppilaitokset		Lukiot	
	2017	2019	2017	2019
Opiskelijoilla on käytettävissä välineitä ja tiloja liikkumiseen opiskelupäivän aikana.	36 %	80 %	71 %	97 %
Oppilaitoksen liikuntatilat ovat vapaasti käytettävissä opiskelupäivän aikana.	20 %	56 %	52 %	69 %
Liikkumista hyödynnetään ryhmäytymisen ja yhteisöllisyyden edistämässä.	43 %	76 %	50 %	80 %
Opiskelijoiden on mahdollista saada yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa liikkumiseen liittyen.	30 %	68 %	40 %	49 %





Kokeiluista toiminnan vakiinnuttamiseen

Kokeiluhankekauden aikana on päästy alkuun aktiivisen toimintakulttuurin kehittämisessä

→ liikkumisen mahdollisuudet oppilaitoksissa ovat kohentuneet

Jatkotyössä huomioitavaa:

- Opiskelijoiden osallisuus
- Henkilökunnan ja opiskelijoiden välinen yhteistyö
- Kehittäminen kiinteämmäksi osaksi oppilaitoksen strategista johtamista

Lisää aiheesta myöhemmin julkaistavassa Liikkuva opiskelu - kokeiluhankeraportissa



Aktiivisuutta tukeva opiskeluyhteisö

- Hyvinvoiva opiskeluyhteisö sekä terveellinen ja turvallinen opiskeluympäristö ovat opiskelijoiden hyvinvoinnin edellytyksiä
 - Yhteisöllinen opiskeluhoito kohdistuu koko opiskeluyhteisöön
 - Ensisijainen vastuu yhteisön hyvinvoinnista henkilökunnalla
 - Opiskeluhoitoryhmän keskeinen tehtävä
- Alle kymmenessä prosentissa (7 %) lukioista on kirjattu käytännöt hyvinvointisuunnitelmaan istumisen vähentämiseksi ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ([Tuloskortti 2018](#))
- Lukion uudessa valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa hyvinvoinnin edistäminen on keskeistä
 - mahdollisia esim. lukion liikunnallinen toimintakulttuuri, liikunnallisen elämäntavan edistäminen ja opiskelijoiden palautumisen tukeminen



Pystyporinat

- Miten lukio voi opiskeluyhteisönä (yhteisöllisesti) edistää lukiolaisten liikkumista ja opiskelukykyä?
- Miten voidaan tukea lukiolaisia yksilöllisesti liikkumiseen ja opiskelukykyyn liittyvissä asioissa?

Vähän liikkuvien opiskelijoiden tukeminen

"Kysy, ota puheeksi,
kuuntele"

"Kannusta, tue,
motivoi"

"Nosta hyötyliikunnan
tärkeys ja pienet
tavoitteet esille"

Vastaanottokäynti
ulkoillen ja kävellen

"Liian monen nuoren liikkumattomuus ja
passiivisuus näkyy joka päivä toisen
asteen psykologin työssä"

Kiitos!

WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI

