



Aktiivisuutta ja  
opiskelukykyä



# Lisää liikettä jokaiseen päivään

Iso osa opiskelijoista haluaisi liikkua enemmän arjessaan, myös opiskelupäivän aikana. Liikkuminen tukee oppimista sekä lisää jaksamista ja opiskelukykyä. Opiskeluaikana opitut hyvinvointitaidot luovat perustan tulevalle työkyvyille. Yhdessä tekeminen puolestaan vahvistaa opintoihin kiinnostumista ja yhteisöllisyyttä.

Liikkuva opiskelu -ohjelman tavoitteena on lisätä liikkumista ja opiskelukykyä toisella asteella ja korkeakouluissa. Jokainen oppilaitos lisää liikettä opiskelupäiviin omalla tavallaan – opiskelijat, henkilöstö ja johto yhdessä.

Liikkuva opiskelu -ohjelma tukee ammatillisia oppilaitoksia esimerkiksi jakamalla hyviä käytäntöjä, joilla lisätään liikettä oppilaitosten jokaiseen päivään.

## 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 työelämään tai jatko-opintoihin toimintakykyisempinä

# Liikunta luo pohjaa oppimiselle ja työkyvylle

Liikkuminen edesauttaa oppimista ja hyvinvointia monin eri tavoin. Liikkumisella näyttäisi olevan välittömiä vaikutuksia oppimiseen, sillä aktiivisen tuokion on havaittu parantavan muun muassa muistia, tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä. Näillä kaikilla on myönteinen vaikutus opinnoissa menestymiseen.

Liikunta tukee psyykkistä hyvinvointia ja parantaa mielialaa muiden terveyttä edistävien elintapojen ohella. Säännöllinen liikkuminen parantaa myös unen laatua, nukahtamista ja lisää päiväaikaista vireyttä.

Työkyvyn perustana ovat terveys ja toimintakyky, ja muutokset näissä heijastuvat työkykyyn. Hyvä kestävyyskunto edistää työssä jaksamista ja työkuormituksesta palautumista. Hyvän kestävyyskunnan merkitys korostuu fyysisesti keskiraskaissa ja raskaissa ammateissa.

Erityisen tärkeää on tukea vähän liikkuvia, sillä ennustemallien mukaan heidän työkykynsä saattaa olla tulevaisuudessa riittämätön erityisesti fyysisesti keskiraskaissa tai raskaissa ammateissa. Jo muutaman tunnin lisä viikoittaiseen liikuntamäärään parantaa työkyvyn ennustetta huomattavasti.

Toisen asteen koulutus on tärkeässä roolissa, kun opiskelijat rakentavat tulevaa työkykyä ja riittävää työkuntoa sekä opettelevat taitoja niiden säilyttämiseksi.

# Nykytilan arviointi tukee kehitystyötä

Nykytilan arviointi oppilaitoksille on itsearviointityökalu Liikkuva opiskelu -toiminnan arvioinnin, kehittämisen ja seuraamisen tueksi. Arviointi voidaan täyttää oppilaitos-, yksikkö-, toimipiste- tai linjakohtaisesti.

Arvioinnissa on neljä osa-aluetta: toiminnan organisointi, opetus, oppilaitos ja yhteistyö.

Arviointilomake löytyy osoitteesta [www.liikkuvaopiskelu.fi/nykytilan-arviointi](http://www.liikkuvaopiskelu.fi/nykytilan-arviointi).

Nykytilan arvioinnin tulokset on koottu visuaaliseen tietokanta Virveliin, jossa voi tarkastella tilannetta valtakunnallisesti.



# Lähde mukaan Liikkuva opiskelu -toimintaan!

Noin 70 % ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista kokee hyvin mielekkäänsä, että oppilaitoksen olosuhteita kehitettäisiin liikkumista lisääväksi sekä tarjottaisiin vaihtoehtoisia tapoja istumiseen.

## Miten alkuun?

- Oppilaitokset voivat rekisteröityä maksutta Liikkuva opiskelu -ohjelmaan osoitteessa **[www.liikkuvaopiskelu.fi](http://www.liikkuvaopiskelu.fi)**.
- Rekisteröityneille oppilaitoksille tarjotaan tietoa ja tukea toiminnan kehittämiseksi.
- Oppilaitokset saavat tietoa ajankohtaisista tapahtumista ja pääsevät valtakunnalliseen verkostoon.
- Oppilaitokset saavat käyttöönsä nykytilan arviointi oppilaitoksille -työkalun.
- Jokainen oppilaitos lisää liikettä opiskelupäiviin omalla tavallaan ja omista lähtökohdistaan.



Liikkumista tukevat olosuhteet  
(esim. liikuntatilojen  
vapaampi käyttö)



Opiskelijoiden  
vertaisliikuttaminen  
(esim. liikuntatutorointi)



Toiminnallinen  
opetus



Istumisen tauottaminen  
opitunneilla



Aktiiviset  
opiskelumatkat



Liikkumiseen  
kannustavat välitunnit



## Liikkuva opiskelu -ohjelma on osa Liikkuvat-ohjelmia

Liikkuva opiskelu -ohjelman tavoitteena on lisätä liikkumista ja opiskelukykyä lukioissa, ammatillisissa oppilaitoksissa ja korkeakouluissa. Liikkuva opiskelu -ohjelma käynnistyi vuonna 2017.

Liikkuva opiskelu -ohjelma on yksi valtakunnallisista liikunnan edistämishjelmista eli Liikkuvat-ohjelmista. Ohjelmien avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä. Kokonaisuuteen kuuluvat Liikkuva perhe, Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu, Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja-ohjelmat.

Liikkuva opiskelu -ohjelman strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus. Ohjelmaa koordinoi Likes.

[www.liikkuvaopiskelu.fi](http://www.liikkuvaopiskelu.fi)

