



Studier i rörelse – aktivitet och studieförmåga

<https://www.liikkuvaopiskelu.fi/sv/studier-i-rorelse>

Programmet Studier i rörelse är en del av Rörelse-programmen

- Programmet Studier i rörelse är ett av de riksomfattande programmen för att främja motion, det vill säga Rörelse-programmen.
- Med hjälp programmen gynnas en motionsinriktad livsstil bland olika ålders- och befolkningsgrupper.
- I helheten ingår:
 - Familjen i rörelse
 - Småbarnspedagogiken i rörelse
 - Skolan i rörelse
 - Studier i rörelse
 - Vuxna i rörelse
 - Äldre i rörelse





Studier i rörelse-programmet för andra stadiet och högskolorna

- Inleddes med försöksprojekt 2017 som en del av Finlands regerings spetsprojekt.
- Utvidgades till det riksomfattande programmet Studier i rörelse 2019.
- Undervisnings- och kulturministeriet tillsammans med Utbildningsstyrelsen ansvarar för den strategiska ledningen av programmet. Programmet koordineras av Likes.
- Målen för programmet Studier i rörelse är att öka studerandenas fysiska aktivitet och förbättra deras studieförmåga på andra stadiet och i högskolorna.





Läroanstalter som är registrerade i Studier i rörelse

301 läroanstalter på andra stadiet (1/2021)

- 223 gymnasier (59 % av alla gymnasier)
- 64 yrkesläroanstalter (51 %)
- 14 högskolor (36 %)
- 12 övriga läroanstalter (bland annat folkhögskolor) 3 % av övriga läroanstalter

Över 350 000 studerande (enligt läroanstalternas egna uppgifter)

Gymnasier, yrkesläroanstalter och högskolor kan gratis [registrera](#) sig i programmet.



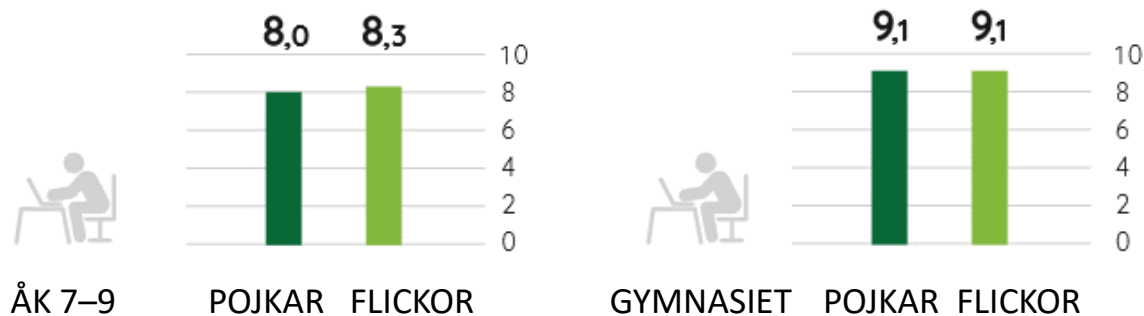


Nyttan av en aktiv studiedag

- Studieförmågan och trivseln ökar
- Lärandet och koncentrationen stärks
- Delaktigheten och gemenskapskänslan ökar
- De skadliga hälsoeffekterna av att sitta och vara stilla minskar
- Studie- och arbetsergonomifärdigheterna förbättras
- Studerandenas funktionsförmåga är bättre när de går in i arbetslivet eller fortsatta studier

Gymnasieelever sitter i genomsnitt stilla en timme mer per dag än högstadieelever

Stillasittande
under dagen
timmar/dag



22%



22 % av gymnasieeleverna rör på sig enligt rekommendationerna¹, alltså minst en timme per dag.

20%



Var femte elev i gymnasiet rör på sig väldigt lite, mindre än en halvtimme per dag.



¹ Expertgruppen för barn- och ungdomsidrott. Undervisningsministeriet och Ung i Finland rf 2008

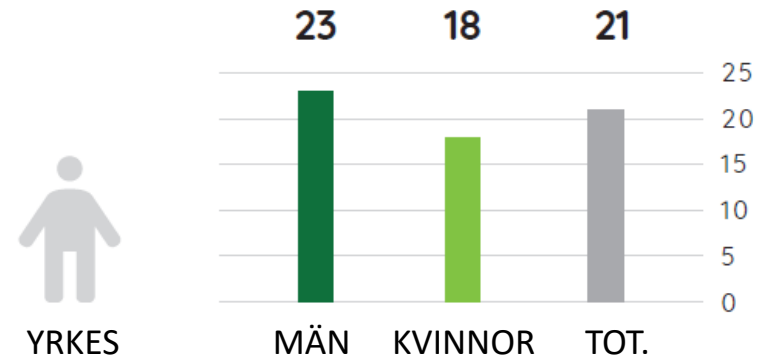
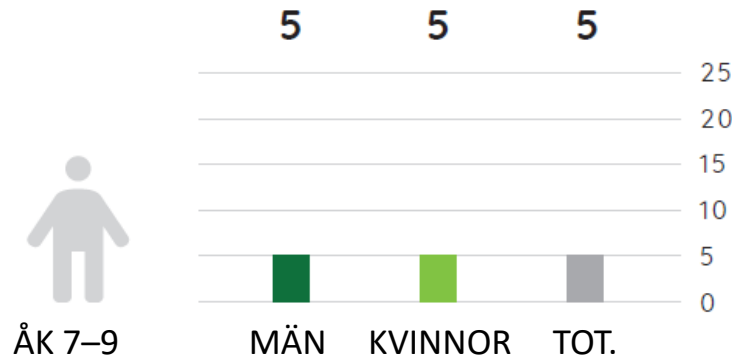
Källa: Kirsti Siekkinen, Harto Hakonen, Janne Kulmala och Tuija Tammelin. [Lisää liikettä opiskelun tueksi](#). Tuloksia lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja ajatuksista liikkumisen lisäämisestä. Forskningscentret LIKES. 2018.



Gymnasieelevernas tankar om motion

- Cirka 80 % av gymnasieeleverna vill motionera mera än de gör i nuläget
- Cirka 70 % upplever att motion stöder studierna

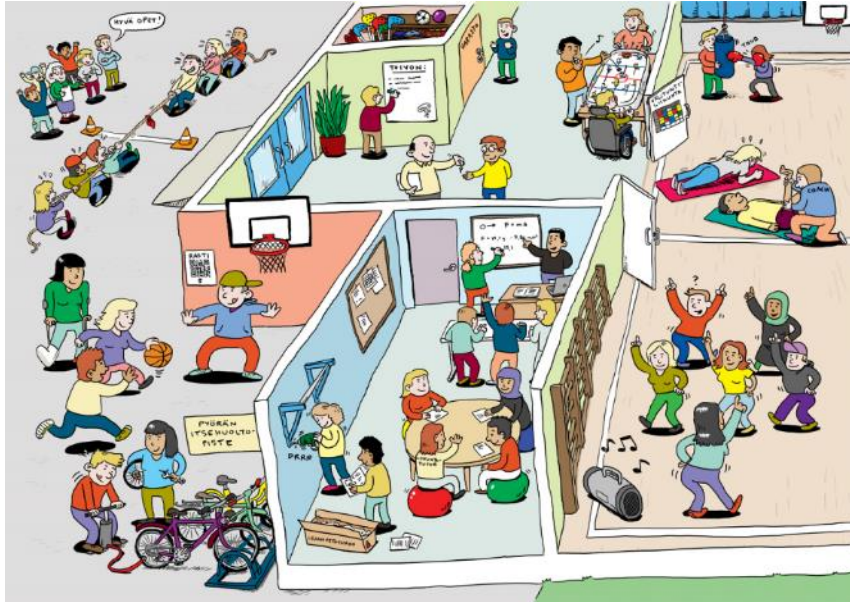
Ungefär var femte yrkesstuderande motionerar mycket lite, högst en timme i veckan.





Yrkesstuderandes tankar om motion

- 73 % skulle vilja röra på sig mer än idag
- 63 % upplever att motion stöder studierna



De vanligaste åtgärderna

- Anpassa förhållandena, såsom klass- och entréutrymmena, så att de uppmuntrar till aktivitet
- Gymnastiksalarna används utanför undervisningen
- Pauser i sittandet och pausgymnastik
- Motionsinriktat kamratstöd (t.ex. idrottstutorverksamhet och motion under rasterna)
- Ökad kompetens bland personalen (t.ex. utbildningar)
- Organisering av Studier i rörelse-verksamheten (t.ex. team och ledning)

Varje läroanstalt utvecklar en aktivare studiedag på sitt eget sätt.



Bedömning av nuläget för läroanstalter

- [Självbedömningsverktyg](#), som kan användas för att planera och utvärdera verksamheten.
- Föremålet för bedömning kan vara hela läroanstalten eller en del av den (t.ex. en enhet eller avdelning).
- Rekommenderas att fyllas i gruppvis
- Den lönar sig att fylla i redan i ansökningskedet!
- Som stöd för ledningen kan man utnyttja [Ledningens checklista](#)
 - Checklistan är avsedd som stöd för ledningen och samordningen av samt kommunikationen om läroanstalternas aktivitetsbaserade verksamhetskultur.



Hur kommer man i gång?

- Alla läroanstalter kan registrera sig avgiftsfritt i programmet Studier i rörelse på adressen <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/sv/studier-i-rorelse>
- Läroanstalterna som registrerat sig erbjuds information och stöd för att utveckla verksamheten.
- Läroanstalterna får information om aktuella evenemang och tillgång till det riksomfattande nätverket.
- Läroanstalterna får tillgång till verktyget Bedömning av nuläget för läroanstalter.
- Varje läroanstalt ökar motionen under studiedagen på sitt eget sätt och utifrån sina egna utgångspunkter.

Studier i rörelse-nyhetsbrev, Facebook-sida och Instagram-konto

Tilaa uusimmat tarinat ja vinkit aktiivisempaan opiskeluun suoraan sähköpostiisi

Tilaa Liikkuva opiskelu - uutiskirje

Sähköpostiosoitteesi

TILAA

Liikkuva opiskelu
@liikkuvaopiskelu

Etusivu
Julkaisut
Videot
Kuvat
Tietoja
Yhteisö
Tapahtumat
Tiedot ja mainokset

Yhteisö

Tietoja

Tervetuloa Oulussa - Terveystieteiden tutkimuskeskukseen suorittamaan liikuntatutkimusta ja koulutusta!

Instagram-takeover

Hyvinvointia ja oppimista



Kuitos!

WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI

