



”Opiskelijat kuitenkin tietää parhaiten, mistä ne tykkää”

Näkökulmia Liikkuva opiskelu -toiminnan käynnistämiseen oppilaitoksessa



”Opiskelijat kuitenkin tietää parhaiten, mistä ne tykkää”

Näkökulmia Liikkuva opiskelu -toiminnan käynnistämiseen oppilaitoksessa

Työryhmä:

Noora Moilanen (toim.)

Harto Hakonen

Johanna Hentunen

Jarmo Heiskanen

Virpi Inkinen

Jouni Kallio

Johanna Kujala

Katariina Kämppi

Kaarlo Laine

Kirsti Siekkinen

Jenny Söderman

Niina Valkama

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 370

ISBN: 978-951-790-501-5 (nid.)

978-951-790-502-2 (pdf)

ISSN: 0357-2498 (nid.)

2342-4788 (pdf)

Graafinen suunnittelu ja taitto: Oddy Inc.

Paino: Painotalo Plus Digital Oy

Sisälllys

Johdanto	4
Liikkuva opiskelu -toiminnan käynnistäminen	5
Aktiivisuudella opiskelukykyä ja hyvinvointia	7
Aktiivisuudella työkykyä – kestävyyskunnan yhteys työkykyyn.....	8
Kokeiluhankkeet lisäsivät liikkumisen mahdollisuuksia.....	11
Maaperä aktiiviseen toimintakulttuuriin on hyvä.....	12
Näkökulmia Liikkuva opiskelu -toiminnan kehittämiseen	14
Toiminnan organisointi	14
Opetus	18
Oppilaitos	22
Yhteistyö	26
Lähteet	29



Johdanto

Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä, joka on yhteydessä opintojen sujumiseen, hyvinvointiin ja tulevaan työkykyyn. Liikkumista lisäämällä voidaan edistää opiskelijan hyvinvointia ja opiskelukykyä, mutta myös oppimisen edellytyksiä, kuten tarkkaavaisuutta ja muistia. Lisäksi yhdessä tekeminen lisää opintoihin kiinnittymistä ja yhteisöllisyyttä. Opiskelukyky on yhteydessä opiskelijan tulevaan työkykyyn.

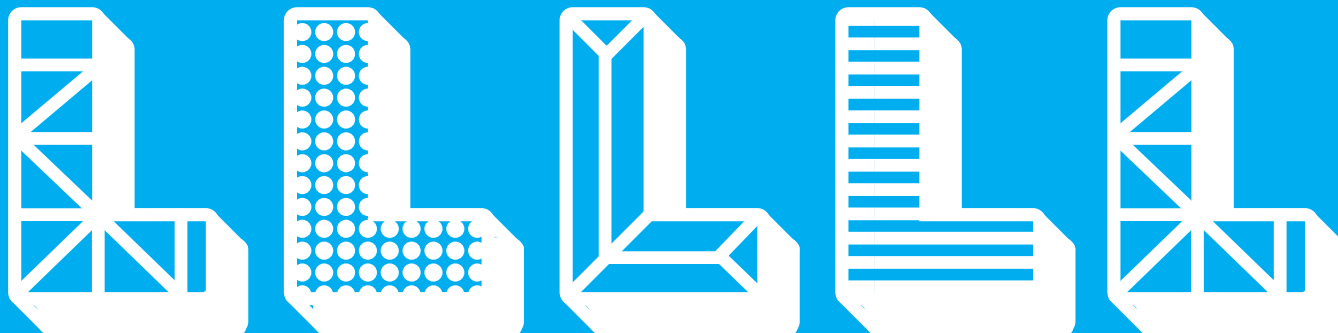
Valtakunnallisen Liikkuva opiskelu -ohjelman tavoitteena on lisätä toisen asteen ja korkeakoulujen opiskelijoiden liikkumista ja opiskelukykyä. Tavoitteiden toteuttamiseksi oppilaitoksissa kehitetään aktiivisuutta tukevaa toimintakulttuuria ja lisätään opiskeluyhteisön liikkumismahdollisuuksia. Jokainen oppilaitos kehittää aktiivista toimintakulttuuria omalla tavallaan.

Liikkuva opiskelu -ohjelma tukee oppilaitosten toimintaa muun muassa tutkimuksen, viestinnän ja koulutuksen keinoin. Tämän julkaisun tarkoituksena on jakaa liikkumiseen ja opiskelukykyyn

liittyvää tietoa sekä tarjota ideoita Liikkuva opiskelu -toiminnan käynnistämiseen.

Perustelutiedon lisäksi julkaisuun on koottu sparraavia kysymyksiä neljästä keskeisestä osa-alueesta: toiminnan organisointi, opetus, oppilaitos ja yhteistyö. Kysymysten rinnalla kulkevat esimerkit kokeiluhankkeiden toiminnasta sekä henkilöstön ja opiskelijoiden kokemukset.

Liikkuva opiskelu -ohjelma käynnistyi vuonna 2017, jolloin osana Liikkuva koulu -kärkihanketta aloitettiin 50 kaksivuotista kokeiluhanketta toisen asteen oppilaitoksissa. Kokeiluhankkeissa on ollut mukana 124 oppilaitosta ja noin 95 000 opiskelijaa. Liikkuva opiskelu -ohjelman strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus. Ohjelmaa hallinnoi LIKES-tutkimuskeskus. Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuuteen kuuluvat Liikkuva opiskelu -ohjelman lisäksi peruskoulujen Liikkuva koulu -ohjelma ja varhaiskasvatuksen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma.



AKTIIVISEN OPISKELUPÄIVÄN HYÖDYT

Opiskelukyky ja
viihtyvyyys
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 toiminta-
kykyisempinä

Liikkuva opiskelu -toiminnan käynnistäminen

Oppilaitokset voivat rekisteröityä maksutta Liikkuva opiskelu -ohjelmaan. Rekisteröityneille oppilaitoksille tarjotaan tietoa ja tukea toiminnan kehittämiseksi. Ideoita toiminnan toteutukseen sekä tietoa ajankohtaisista tapahtumista ja materiaaleista saa ohjelman verkkosivuilta, uutiskirjeestä ja Facebook-sivulta.

liikkuvaopiskelu.fi



NYKYTILAN ARVIOINTI OPPILAITOKSILLE

Nykytilan arviointi oppilaitoksille on itse-arviointityökalu aktiivisen toimintakulttuurin 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 on sähköisessä muodossa oleva kysely Liikkuva opiskelu -ohjelman verkkosivuilla. Arviointi suositellaan tehtäväksi tiimissä, jolloin eri ryhmien näkemykset voidaan ottaa huomioon. Kuviossa 1 on kuvattu nykytilan arvioinnin prosessi.

JOHTAMISEN TARKISTUSLISTA

Liikkuva opiskelu -toiminnan johtamisen, koordinoinnin ja viestinnän tukena voi käyttää Johtamisen tarkistuslista -työkalua. Johtamisen tarkistuslistan tavoite on edistää Liikkuva opiskelu -toiminnan systemaattista organisoimista ja johtamista. Tarkistuslistassa on viisi teemaa: toiminnan organisointi, toiminnan suunnittelu ja arviointi, resursointi, viestintä sekä koulutus ja tuki. Tarkistuslistaa kannattaa täyttää ryhmätyönä säännöllisin väliajoin.



Kuvio 1. Kun nykytilan arvioinnin täyttää vuosittain, sen avulla voi seurata ja arvioida toiminnan kehittymistä.



Aktiivisuudella opiskelukykyä ja hyvinvointia

Liikkuminen edesauttaa oppimista ja hyvinvointia monin eri tavoin. Toisen asteen opiskelijoista liikkuu suositusten mukaan vain noin joka neljäs. Joka viides opiskelija liikkuu erittäin vähän. Paikallaanolon määrä kasvaa iän myötä ja on lukiolaisilla jo 75 prosenttia koko valveillaoloajasta.^{1,2}

Fyysinen aktiivisuus auttaa stressistä palautumiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Tämä on tärkeää, sillä lukiolaistytöistä joka kolmas kärsii uupumusasteisesta väsymyksestä koulutyössä, ja lähes puolella toisen asteen opiskelijoista on viikoittaista väsymystä³. Liikunta myös parantaa yöunta, sillä se helpottaa nukahtamista, pidentää syvän unen vaihetta ja vähentää unihäiriöiden määrää.

Toisen asteen koulutus on tärkeässä roolissa, kun nuoret rakentavat tulevaa työkykyä ja riittävää työkuntoa sekä opettelevat taitoja niiden säilyttämiseksi. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet aiheuttavat ylivertaisesti eniten sairauspoissaoloja⁴. Oireilu näkyy jo

nuorilla: joka kolmas toisen asteen opiskelija kärsii viikoittaisista niska- ja hartiakivuista. Erityisen yleisiä niska- ja hartiakivut ovat naisopiskelijoilla, joista lähes joka toinen oirehtii.³

Liikkumisen hyödyt kehon terveyteen ja toimintakykyyn ovat yleisesti tunnettuja. Viime aikoina on kuitenkin huomattu, että liikunta vaikuttaa positiivisesti myös aivojen toimintaan ja rakenteeseen. Liikunta lisää aivojen verenkiertoa, parantaa hapensaantia sekä lisää välittäjäaineiden tasoa.^{5,6} Säännöllinen liikunta myös kasvattaa muistiin ja toiminnanohjaukseen liittyvien aivoalueiden tilavuutta⁷. Liikunta-aktiivisuuden onkin havaittu olevan yhteydessä parempaan koulumenestykseen⁸, ja paremman fyysisen kunnon olevan yhteydessä älykkyyteen⁹ ja tarkkaavaisuuteen¹⁰. Liikkumisella näyttäisi olevan myös välittömiä vaikutuksia oppimiseen, sillä aktiivisen tuokion on havaittu esimerkiksi parantavan suorituskykyä toiminnanohjaustehtävissä^{11,12}.

PÄIVÄ PAIKALLAAN

65 %
ALAKOULU



71 %
YLÄKOULU



75 %
LUKIO



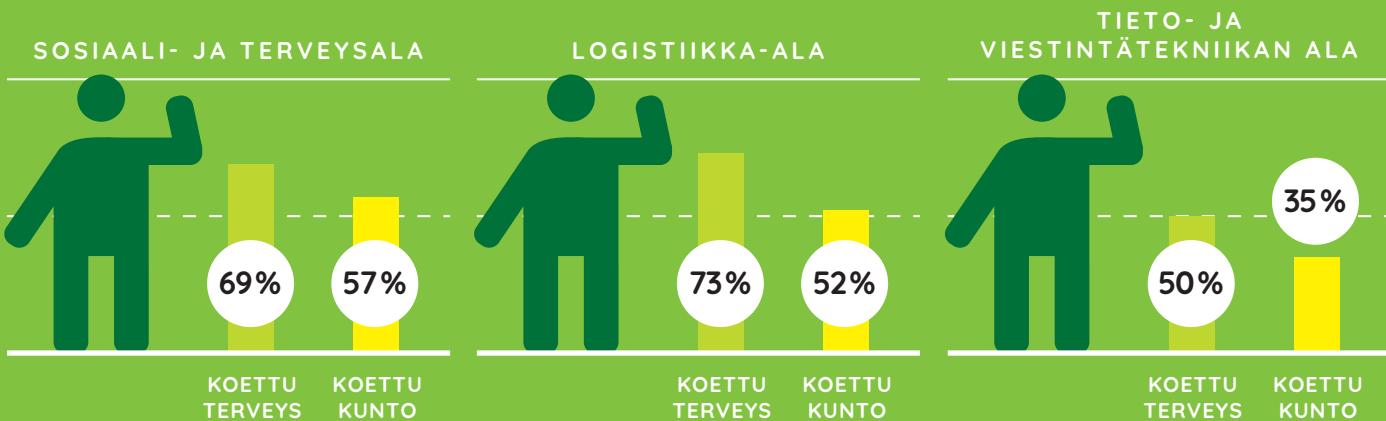
Kuvio 2. Suomalaisilla koululaisilla ja opiskelijoilla paikallaanolon määrä kasvaa iän myötä. Paikallaanolon osuus prosentteina hereilläoloajasta.^{13,14}

Aktiivisuudella työkykyä – kestävyyskunnan yhteys työkykyyn

Työkyvyn perustana ovat terveys ja toimintakyky, ja muutokset näissä heijastuvat työkykyyn. Toimintakyky voidaan jaotella fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn^{15,16}. Lukiolaisista terveytensä hyväksi kokee 84 prosenttia ja kuntonsa 70 prosenttia. Ammattiin opiskelevista terveytensä hyväksi kokee keskimäärin 70 prosenttia ja kuntonsa 54 prosenttia, mutta osaamisalojen välinen vaihtelu on suurta (Kuvio 3).¹³

Hyvä kestävyyskunto eli hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto suojaa monilta sairauksilta^{17,18,19,20}. Hyvän kestävyyskunnan merkitys korostuu fyysisesti keskiraskaissa ja raskaissa ammateissa (esim. lähihoitaja, siistijä, asentaja), joissa riittävä kestävyyskunto on työssä suoriutumisen kannalta välttämätön. Hyvä kestävyyskunto myös edistää työssä jaksamista ja työkuormituksesta palautumista^{21,22}.

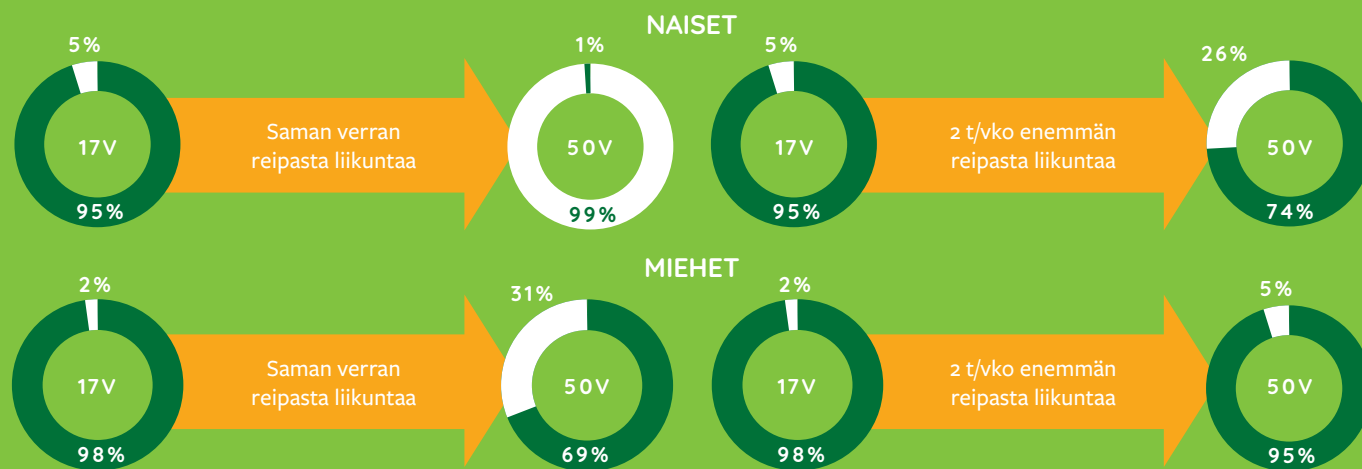
AMMATTIIN OPISKELEVIEN KOETTU TERVEYS JA KUNTOENNUSTE VÄHÄN LIIKKUVILLA HENKILÖILLÄ



Kuvio 3. Niiden opiskelijoiden osuus, jotka kokevat terveytensä ja kuntonsa hyväksi tai erittäin hyväksi.

Reipas liikunta edistää kestävyyskunnan ylläpitämistä²³. Ennustemallit osoittavat liikunta-aktiivisuuden merkityksen erityisesti naisten työkyvyn kannalta (kuvio 4). Vähän kestävyysliikuntaa harrastavista naisopiskelijoista vain yhdellä prosentilla kestävyyskunto on keskiraskaisiin töihin riittävällä tasolla 50-vuotiaana, mikäli liikunnan määrä pysyy samana. Toisaalta jo kahden tunnin lisä viikoittaiseen liikuntamäärään parantaa työkyvyn ennustetta

huomattavasti. Kaksi tuntia reipasta liikuntaa viikkoonsa lisäävistä naisista 74 prosenttia on keskiraskaisiin töihin riittävällä kunto-
tasolla 50-vuotiaana. Miehillä työkyvyn ennuste on biologisista tekijöistä johtuen huomattavasti parempi, mutta liikuntamäärän lisääminen auttaa heitäkin merkittävästi.¹³



Kuvio 4. Ennuste vähän liikkuvien (alle 3 t / vko) opiskelijoiden kestävyyskunnan riittävydestä fyysisesti keskiraskaisiin töihin. Tilanne 17-vuotiaana ja 50-vuotiaana, jos liikunta-aktiivisuus säilyy ennallaan tai jos se lisääntyy kaksi tuntia viikossa.

● riittävä kestävyyskunto
○ riittämätön kestävyyskunto

ARKIAKTIIVISUUS ON KESTÄVYYSKUNNON PERUSTA

Kunniltaan heikompia ja vähän liikkuvia opiskelijoita on tärkeää tukea ja kannustaa lisäämään liikkumista monipuolisin keinoin. Arkiaktiivisuus on kestävyyskunnon perusta, mutta sen ylläpitämiseen tarvitaan myös reipasta liikuntaa, jossa hengästyy ja syke nousee. Reippaampi liikunta on syytä aloittaa maltillisesti ja pyrkiä muutaman kuukauden jälkeen aikuisten suositukseen, eli harrastamaan kestävyysliikuntaa kohtuullisesti kuormittavasti vähintään 2 t 30 min viikossa tai kuormittavasti vähintään 1 t 15 min viikossa. Lisäksi suositellaan lihasvoimaa kehittäväää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikossa²³.

OPISKELUMATKOJEN AKTIIVINEN KULKEMINEN

Opiskelumatkan kulkeminen kävellen tai pyörällä voi muodostaa merkittävän osa nuoren päivittäisestä liikunta-annoksesta²⁴. Tutkimusten mukaan tämä aktiivisuus on yhteydessä sekä parempaan kuntoon että kehon koostumukseen²⁵. Toisen asteen opiskelijoista valtaosa kulkee opiskelumatkansa autolla tai muulla moottoriajoneuvolla (lukio 63 %, ammatillinen 78 %). Lyhyillä matkoilla aktiivinen kulkeminen on vain hieman yhdeksäsluokkalaisia harvinaisempaa. Etäisyydet kotoa oppilaitokseen ovat kuitenkin huomattavasti pidempiä, sillä yli viiden kilometrin opiskelumatka on ammattiin opiskelevista 62 ja lukiolaisista 38 prosentilla¹³.

TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN LIIKUNNAN SUOSITUS AIKUISILLE

Kestävyysliikuntaa
kohtuullisesti kuormittavasti



VÄHINTÄÄN 2 T 30 MIN VIIKOSSA

Kestävyysliikuntaa
kuormittavasti



VÄHINTÄÄN 1 T 15 MIN VIIKOSSA

Lihaskvoimaa
kehittäväää liikuntaa

2

VÄHINTÄÄN KAHTENA
PÄIVÄNÄ VIIKOSSA

Kokeiluhankkeet lisäsivät liikkumisen mahdollisuuksia

Vuosina 2017–2019 käynnissä olleissa Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeissa on saatu aikaan konkreettisia muutoksia. Kokeiluhankkeet hyödynsivät aktiivisesti Nykytilan arviointi -työkalua ja perustivat Liikkuva opiskelu -tiimin oppilaitokseensa.

Useissa hankkeissa kehittäminen aloitettiin lisäämällä esimerkiksi koulutuksilla henkilöstön ja opiskelijoiden tietoisuutta liikkumisen merkityksestä ja liikkeen lisäämisen mahdollisuuksista. Näin pyrittiin lisäämään henkilöstön ja opiskelijoiden innostusta ja sitoutumista aktiivisen toimintakulttuurin kehittämiseen. Moni hanke koki laajan sitoutumisen yhdeksi keskeisimmäksi ja haastavimmaksi asiaksi.

Liikkumisen mahdollisuudet oppilaitoksissa ovat kohentuneet kokeiluhankekauden aikana. Kahden vuoden jälkeen lähes kaikissa oppilaitoksissa on opetustiloja, joissa on seisomapöytiä tai vaihtoehtoisia istumisen tapoja. Opetuksessa hyödynnetään aiempaa useammin toiminnallisia menetelmiä ja teknologiaa liikkumisen lisäämiseksi. Opiskelupäivän aikana opiskelijoilla on käytettävissä

entistä yleisemmin välineitä ja tiloja liikkumiseen. Liikuntatilat ovat vapaammin käytettävissä sekä yksilöllinen ohjaus ja neuvonta ovat yleistyneet.²⁶

Liikkuva opiskelu -toiminnassa tavoitteena on opiskelijoiden osallistuminen toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Kokeiluhankkeissa opiskelijoiden rooli toiminnan suunnittelijoina tai toteuttajina oli vielä vähäinen. Opiskelijoiden aktiivinen rooli ja monipuoliset osallistumisen mahdollisuudet kannattaa huomioida jo toimintaa suunnitellessa, ja luoda rakenteita, jotka mahdollistavat henkilöstön ja opiskelijoiden yhteisen keskustelun.

Kokeiluhankkeissa on onnistuttu luomaan rakenteita ja käytäntöjä, jotka mahdollistavat liikkumisen opiskelupäivän aikana myös hankkeen jälkeen. Parhaimmillaan Liikkuva opiskelu -toiminnasta tulee osa oppilaitoksen perustoimintaa. Jatkuva keskustelu eri foorumeissa aktiivisen toimintakulttuurin ylläpitämisestä ja kehittämisestä on kehityksen avain ja vakiinnuttamisen edellytys.

Maaperä aktiiviseen toimintakulttuuriin on hyvä

Sekä opiskelijoiden että henkilöstön kokemukset tukevat liikkumisen lisäämistä oppilaitosten arkeen. Toisen asteen opiskelijoista kaksi kolmasosaa haluaisi liikkua enemmän sekä kokee liikunnan tukevan opiskelua ja olevan välttämätöntä kunnon ylläpidon kannalta.^{1,2}

Suurin osa opiskelijoista kokee hyvänä sen, että oppilaitoksen olosuhteita kehitetään liikkumista lisääväksi ja tarjotaan vaihtoehtoisia tapoja istumiseen. Naisopiskelijat kokevat toiminnalliset opetusmenetelmät, taukoliikunnan oppitunneilla ja mahdollisuuden yksilölliseen liikuntaneuvontaan hieman miesopiskelijoita mielekkäämmäksi.^{1,2,13}

Ammatillisissa oppilaitoksissa myös osaamisalojen välillä on eroja liikkumista lisäävien toimenpiteiden mielekkyyden kokemuksissa. Aktiivisuutta tukevaa toimintaa kehittäessä on siksi tärkeää ottaa opiskelijat mukaan jo suunnitteluvaiheessa.¹³

”[...] se on kiva, et kun on ite tässä mukana, niin tietää et mistä muut mun ikäiset tykkäis. Et mä saan ite vaikuttaa siihen, että minkälaista joku juttu on ja minkälainen siitä tulee.”

LUKION 2. VUOSIKURSSIN OPISKELIJA

Myös henkilöstön asenneilmapiiri liikkumisen lisäämistä kohtaan on erittäin myönteinen. Yli 90 prosenttia henkilöstöstä on sitä mieltä, että liikkuminen opiskelupäivän aikana edistää viihtyvyyttä oppilaitoksessa ja opiskelijoiden oppimista. Kolme neljästä on huolissaan opiskelijoiden tulevasta työkyvystä, ja valtaosa kokee opiskelupäivän aktivoinnin tarpeelliseksi. 20 prosenttia lukion ja 7 prosenttia ammatillisten oppilaitosten henkilöstöstä kokee Liikkuva opiskelu -toiminnan lisäävän heidän työtaakkaansa.²⁷

”Liikkumattomuuden seuraukset tulevat näkyviin pikkuhiljaa ja esimerkiksi työelämässä ne näkyvät voimakkaammin ehkä vasta 10–20 vuoden kuluttua, mikäli nykyinen suuntaus jatkuu tai voimistuu. Yhä kasvavalla osalla opiskelijoista fyysinen/psykykinen kunto näyttää jo päällepäinkin tosi huonoilta, eikä tilanne ainakaan ole parantunut näin maallikon ja pitkän linjan opettajan näkökulmasta.”

OPETTAJA, AMMATILLINEN OPPILAITOS

”Liian monen nuoren liikkumattomuus ja passiivisuus näkyy joka päivä toisen asteen psykologin työssäni. Esimerkiksi pöytätennis, frisbeegolf, twister ja alias ovat matalan kynnyksen pelejä aloittaa liikunta tai ainakin leikki ja sen ohessa tutustuminen ihmisiin. Liikunta on rentoutuskeino, tuottaa mielihyvää ja onnistumisia sekä helpottaa sosiaalisia tilanteita. Joillekin esim. shakki ja korttipelit ovat keino unohtaa murheet ja koulustressi sekä kuulua joukkoon ja onnistua (ainakin jonkun kanssa hetki).”

PSYKOLOGI, LUKIO

”Kyllä se on opettajasta [kiinni]. Että kyllä se monesti niitä oppilaita innostaa. Jos innostaa.”

**2. VUODEN OPISKELIJA,
AMMATILLINEN OPPILAITOS**

”Mä en kyl saa päähäni yhtäkään opettajaa, joka ois tätä juttua vastaan. Tai joka ei tukis meitä.”

LUKION 2. VUOSIKURSSIN OPISKELIJA



Näkökulmia Liikkuva opiskelu -toiminnan kehittämiseen

Nykytilan arviointi oppilaitoksille on työkalu toiminnan kehittämiseen ja arviointiin. Liikkuva opiskelu -toiminta on jaettu siinä neljään osa-alueeseen: toiminnan organisointi, opetus, oppilaitos ja yhteistyö. Tässä osiossa käsitellään nykytilan arvioinnin osa-alueita reflektoiden kysymysten avulla. Jokaisessa osiossa on myös kokeiluhankkeiden esimerkkejä sekä oppilaitosten henkilöstön ja opiskelijoiden kokemuksia toiminnan toteutuksesta.

Toiminnan organisointi

Toiminnan organisointi tarkoittaa Liikkuva opiskelu -toiminnan järjestämistä oppilaitoksessa. Tavoitteena on jäsentynyt ja koordinoitu toiminta, jossa kaikilla on selkeät roolit ja vastuut. Erityisen tärkeässä roolissa toiminnan organisoinnissa ovat oppilaitoksen johto ja käytännön toimintaa ohjaava tiimi. Opiskelijoiden ottaminen mukaan toiminnan kehittämiseen on tärkeää.

Toiminnan suuntaamista auttaa sen liittäminen oppilaitoksen kokonaisstrategiaan, jolloin se tukee oppilaitoksen perustehtävää, eikä ole irrallista hanketoimintaa. Olennaista kehittämistyössä on säännönmukaisuus ja jatkuvuus. Apuna oppilaitostasolla voi käyttää Johtamisen tarkistuslistaa.

MISTÄ LÄHDEMME LIIKKEELLE?

- Onko oppilaitoksessanne säännöllisesti kokoontuva tiimi, joka koordinoi Liikkuva opiskelu -toimintaa?
- Onko tiimissänne monipuolista näkemystä ja osaamista (esim. henkilöstö, opiskelijat, johto, opiskeluhuolto ja terveydenhuolto)?
- Mikä on tiiminne tavoite ja keskeinen tehtävä?
- Millaista tukea tiiminne tarvitsee johdolta?
- Miten Liikkuva opiskelu -toimintaa perustellaan oppilaitokseen henkilöstölle ja opiskelijoille? Miten siitä viestitään?
- Miten tiiminne seuraa toimintaa ja sen tuloksia?
- Miten opiskelijat ovat mukana toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa?
- Onko Liikkuva opiskelu -toiminta kirjattu oppilaitoksen toiminta- tai hyvinvointisuunnitelmaan?

NYKYTILAN ARVIOINTI – TOIMINNAN ORGANISOINTI



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.

TOIMINNAN ORGANISOINTI LIIKKUVA OPIKSELU -HANKKEISSA

”Kaupungin strategiaan on kirjattu lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen. Lukion opetussuunnitelmassa korostetaan liikunnan merkitystä terveellisen elämäntavan perustana, ja liikunnallistaminen on nivottu osaksi oppimista ja opiskelua. Opiskelijat ovat mukana toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Hankkeella on yhteinen ohjausryhmä perusasteen Liikkuva koulu -toiminnan kanssa, ja ohjausryhmässä on myös opiskelijaedustus. Hankkeelle on perustettu myös erillinen projektiryhmä.”

LUKIO, 600 OPIKELIJAA



”Liikkuva opiskelu -toiminnan suunnittelusta ja organisoinnista vastaavat oppilaitosten yhteyshenkilöt yhdessä hankkeen koordinaattorin kanssa. Kouluille on nimetty yhdysopettajaverkosto, joka vastaa yhteistyöstä valtakunnallisen Liikkuva koulu -organisaation, liikuntajärjestöjen ja paikallisten yhteistyökumppaneiden kanssa. Hankkeelle on nimetty ohjausryhmä, ja opiskelijakunnan hallitus on aktiivisesti mukana toiminnan kehittämisessä.”

**YHTEISHANKE LUKIO JA AMMATILLINEN
OPPILAITOS, 800 OPISKELIJAA**

”Hankkeeseen on nimetty toimintaa koordinoivat opettajat. Toiminta vakiinnutetaan pysyviksi käytännöiksi uuden opetussuunnitelman kautta, esimerkiksi integroimalla liikuntaa ammattiaineiden opetukseen. Opiskelijat ovat mukana suunnittelussa ja toteutuksessa, ja hankkeelle on perustettu ohjausryhmä.”

**YHTEISHANKE LUKIO JA AMMATILLINEN
OPPILAITOS, 1600 OPISKELIJAA**

OPISKELIJOIDEN KOKEMUKSIA TOIMINNAN ORGANISOINNISTA

”Hyvällä tuurilla pääsee vaikuttamaan. Että jotkut ehotukset menee kertaheitolla, että opettajat innostuu vaikka ostamaan jotain välineitä tai näin, mutta sitten jotkut välineet ei vaan millään tuu, vaikka venyttelykepit tai ---. Tai avaimet, joilla pääsee niitä pienempiä välineitä käyttämään. --- Ne [harjanvarret venyttelykepeinä] on varmaan just niin halpoja, että opettajat koskaan muista, että semmoisia vois ostaa. Vähän tuntuu niinku että opiskelijoihin ei kuitenkaan luoteta... Vähän luotetaan mut ei ihan hirveesti.”

LUKION 2. VUOSIKURSSIN OPISKELIJA

”On se aika oppilasjohtoista tavallaan. Kun se [opettaja] yksin pyörittää tätä liikuntatutorjuttua. Niin se tarvii kyllä varmasti meitä siihen.”

LUKION 1. VUOSIKURSSIN OPISKELIJA

HENKILÖSTÖN KOKEMUKSIA TOIMINNAN ORGANISOINNISTA

”Perustimme Liikkuva opiskelu -ryhmän opiskelijoista ja se on toiminut erittäin hyvin. Opiskelijat ovat ideoimassa ja toteuttamassa erilaisia yhteisöllisyyttä sekä aktiivisuutta lisääviä tapahtumia.”

”Opiskelijat entistä rohkeammin mukaan suunnitteluun, toteutukseen sekä arviointiin! Joidenkin jäykkien rakenteiden purkaminen niin, että osallisuus sekä innovatiivisuus pääsee kukkimaan!”

”Mielestäni ajatusta tulisi ulottaa enemmän myös ”riviopettajille” eikä pelkästään koordinoiville opettajille. Myös asenteiden liikkuvaa toimintaa kohtaan tulisi enemmistöllä muuttua; ei ole ajanhukkana, vaan ”kuin rahaa laittaisi pankkiin”.”

”Hyvän ja tärkeän asian puolesta tehdään töitä. Se, että saadaan oikeasti juurrutettua liikunnallinen toimintakulttuuri toiselle asteelle, vaatii pitkäjänteistä työtä, opiskelijoiden ja henkilöstön yhteisen tiimin jatkaiseen oppilaitokseen ja ehdottoman johdon tuen. Positiivisten kokemusten kautta ennakoasenteet muuttuvat toivottavasti positiivisiksi ja yhä useampi alkaisi rohkeasti kokeilemaan uusia toimintatapoja.”



Opetus

Liikkumisen tuominen osaksi opetustilanteita on oleellinen osa Liikkuva opiskelu -toimintaa. Tavoitteena on oppimisen tukeminen liikkumisen avulla. Käytännössä liikkumista voidaan lisätä ja istumista vähentää esimerkiksi kalustevalinnoilla, pitkien istumisjaksojen tauottamisella ja toiminnallisilla opetusmenetelmillä. Liikkumisen avulla voidaan myös huolehtia opetuksen tauottamisesta ja tukea palautumista.

MITEN LIIKUNTAA VOI TUODA OSAKSI OPETUSTA?

- Miten oppilaitoksessanne vahvistetaan henkilöstön osaamista toiminnallisiin opetusmenetelmiin liittyen?
- Millaista tukea henkilöstönne saa Liikkuva opiskelu -toiminnan toteuttamiseen?
- Ovatko opiskelijat mukana välineiden ja kalusteiden hankinnassa?
- Miten opetuksessa vähennetään istumista ja staattisia työasentoja? Miten ohjataan välineiden ja kalusteiden käyttöön?
- Miten henkilöstön omaa liikkumista ja hyvinvointia tuetaan?
- Millaisin keinoin opiskelijoiden liikkumista voisi tukea myös itsenäisen opiskelun tai työssäoppimisen aikana?

NYKYTILAN ARVIOINTI - OPETUS



Opetustiloissa on seisomapöytiä tai vaihtoehtoisia istumisen tapoja (esim. jumppapallo tai satulatuoli).



Opetuksessa vähennetään tai katkaistaan istumista ja staattisia työasentoja.



Opetuksessa pidetään liikettä lisääviä taukoja.



Opetuksessa käytetään toiminnallisia menetelmiä, jotka vähentävät paikallaan oloa.



Opetuksessa hyödynnetään teknologiaa liikkumisen lisäämiseksi.



Opiskelu- ja työergonomia on sisällytetty opetukseen ja opintoihin.



Osana opintoja voi suorittaa hyvinvointi-, sportti- tai työkykypassin ja/tai valinnaisia liikuntakursseja.



Opetus- ja muun henkilöstön omaa liikkumista tuetaan (esim. liikuntapalvelut tai -setelit, työmatkaliikunnan tukeminen).

HANKKEIDEN ESIMERKKEJÄ LIIKKUMISEN TUOMISESTA OSAKSI OPINTOJA

”Hankkeen kautta luomme yhteisöllisyyttä monikulttuurisessa työympäristössä toimimiseen. Myös oppilaitoksen henkilöstön työhyvinvointiin ja aktiivisempaan työpäivään on tavoitteena kiinnittää enemmän huomiota.”

AMMATILLINEN OPPILAITOS, 2300 OPISKELIJAA

”Kaikissa oppiaineissa hyödynnetään koulun lähiympäristöä ja pihaa. Luokkia kalustetaan toiminnallisemmaksi. Teknologiaa hyödynnetään opetuksessa ja oppilaiden aktivoinnissa liikkumaan (aktiivisuus-
rannekkeet). Pidetään toiminnallisia aamunavauksia ja vanhempainiltoja.”

LUKIO, 370 OPISKELIJAA

”Taukoliikunta oppitunneille (välineet, tiedotus, teemaviikot), seisomispöytiä. Työsaliin kalustaminen liikuntatuokioita mahdollistaviksi. Toiminnallisia opetusmenetelmiä kehitetään yhteistyössä ammattilisten opettajien kanssa pidettävissä tilaisuuksissa, mm. opetushenkilökunnan teemacafeissa.”

AMMATILLINEN OPPILAITOS, 600 OPISKELIJAA

”Luokkiin hankitaan jumppapalloja. Pidetään työpajapäiviä, jossa annetaan koulutusta ravintoon, lihas-
huoltoon, liikuntavammojen ehkäisyyn ja hoitoon sekä työhyvinvointiin ja ergonomiaan. Eri alojen opiskelijat ovat vertaisohjaajina toisille opiskelijoille. Luontoliikuntaa ja oppimista yhdistetään.”

AMMATILLINEN OPPILAITOS, 3000 OPISKELIJAA

OPIKELIJOIDEN KOKEMUKSIA LIIKKUMISESTA JA ISTUMISEN TAUOTTAMISESTA OPPITUNNEILLA

”Jotkut opettajat tekee sitä, että laittaa jonkun diaesityksen pyörimään ja selittää niitä tunnin asioita ja oppilaat seisoo samalla. Että siinä tulee sitä. Mut mun mielestä se ei oo läheskään niin kivaa kuin joku parin minuutin semmoinen hyppimis-pomppimis-juttu. Et sit se on vaan silleen et pitää seistä.”

LUKION 2. VUOSIKURSSIN OPIKELIJA

”Joskus voi jossain kielen tunnilla tai jossain tämmöisessä olla joku mielipidekysely tai tämmöinen sillä lailla, että asetu johonkin asentoon, jos oot tätä mieltä.”

LUKION 2. VUOSIKURSSIN OPIKELIJA

”--- meillä on siellä isossa luokassa vain yksi sähköpöytä. Sen saa laitettua silleen, että voi seistä. Sitten siinä jotkut istuu aina tai sitten se on tiiätkö silleen... ehkä se kynnys siitä, että sä... kaikki muut 50 henkilöä istuu siinä ja meet yksin ja nostat sähköpöydän ja alat seisoo, niin se on silleen ns. outoo. Mut sitten, jos niitä olis vaikka kymmenen niitä sähköpöytiä, niin sitten 20 henkeä menee siihen seisomaan, niin se ei oo enää... Se olis enemmän massan mukaista.”

**2. VUODEN OPIKELIJA,
AMMATILLINEN OPPILAITOS**



HENKILÖSTÖN KOKEMUKSIA LIIKKUMISESTA JA OPETUKSESTA

”Kalusteet uusiksi! 10 vuotta sitten hankitut 4-jalkaiset pöydät ja tuolit sitovat luokan muotoa liikaa. Monimuotoisia työskentelytiloja ei saa lähes 100-vuotiaaseen juuri ja juuri riittävän kokoiseen rakennukseen. Lisärakennus = paljon lisää rahaa.”

”Rento, tasavertainen toiminta opettajien ja oppilaiden kesken opiskelussa, yhdessä haetaan ja jaetaan tietoa. Opettaja varmistaa suunnan ja faktat. Käytös-
tavat kunniaan kummankin osalta! Olemme myös kasvattajia, esimerkkejä ja aikuisen malleja. Joillekin opiskelijoille olemme ainoita turvallisia aikuisia ja se vastuu on tunnettava. Liikunta, toiminnalliset menetelmät, erilaisuuden hyväksyminen ja osallistaminen tuovat hyvinvointia.”

”Vinkkejä on paljon, mutta tärkeintä on muistaa ettei asioita tarvitse tehdä vaikeasti --> Pienet toiminnalliset rutiinit ovat niitä isoimpia!”



Oppilaitos

Oppilaitoksen rakenteilla, välineillä ja olosuhteilla on tärkeä merkitys Liikkuva opiskelu -toiminnan mahdollistajina. Tavoitteena on, että rakenteet ohjaavat liikkumiseen ja että välineet ja tilat ovat opiskelijoiden ja henkilöstön vapaasti käytettävissä. Erilaisien opiskelijoiden ja heidän toiveidensa huomiointi toiminnan suunnittelussa on tärkeää.

MILLAISET RAKENTEET MAHDOLLISTAVAT LIIKKUVA OPISKELU -TOIMINNAN?

- Miten oppilaitoksenne tiloja on muokattu istumisen vähentämistä tukeviksi (esim. kalustus, rakenteelliset muutokset, teippaukset)?
- Millä tavoin opiskelijoiden yksilöllinen ohjaus ja neuvonta liikkumiseen liittyen on järjestetty?
- Huomioidaanko terveytensä kannalta vähän liikkuvat opiskelijat omana kohderyhmänään?
- Arvioidaanko opiskelijoiden liikkumismahdollisuuksia sukupuolinäkökulmasta (tasa-arvo)?
- Onko liikkumiseensa erityistä tukea tarvitsevat opiskelijat huomioitu toiminnassa?
- Mitkä ovat oppilaitoksenne keskeiset haasteet liikkumisen edistämisessä?

NYKYTILAN ARVIOINTI - OPPILAITOS



Opiskelijoilla on käytettävissä välineitä ja tiloja liikkumiseen opiskelupäivän aikana (esim. pingispöydät ja kuntosali).



Oppilaitoksen liikuntatilat ovat vapaasti käytettävissä opiskelupäivän aikana.



Opiskelijoille on tarjolla liikunnallisia kerhoja tai opiskelijaliikuntaa.



Opiskelijat toimivat vertaisliikuttajina (esim. hyvinvointi- tai liikuntatutorit ja kerhojen ohjaajat).



Liikkumista hyödynnetään ryhmäytymisen ja yhteisöllisyyden edistämisessä.



Oppilaitoksessa on riittävästi pyörätelineitä ja suihkumahdollisuus.



Opiskelijoiden on mahdollista saada yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa liikkumiseen liittyen.



Liikkuva opiskelu -toiminnassa hyödynnetään tapahtumia ja tempauksia.

HANKKEIDEN ESIMERKKEJÄ RAKENTEIDEN JA OLOSUHTEIDEN MUOKKAAMISESTA

”Ulos rakennutettiin liikuntapiste, johon opiskelijat saivat valita välineet kolmesta vaihtoehdosta. Muutenkin opiskelukunta voi vaikuttaa päätöksiin ja toiminnan sisältöön.”

AMMATILLINEN OPPILAITOS, 90 OPISKELIJAA

”Pidämme ergonomiapäivän 1. ja 2. luokan opiskelijoille. Fysioterapiaopiskelijat ovat pitäneet session ergonomiasta (istuminen, tietokone, rentoutuminen). Tavoitteena toistaa teemapäivä syksyllä.”

LUKIO, 400 OPPILASTA

”Oppilaitoksen kanssa samassa rakennuksessa sijaitsee kaupungin liikuntaneuvontaa tarjoava taho, jonka kanssa on alkanut yhteistyö. Terveystoiminta on ohjannut muutamia vähän liikkuvia opiskelijoita jonnekin.”

LUKIO, 425 OPISKELIJAA

”Höntsävuoroihin on saatu opiskelijoita mukaan. Oppilaitokselle on hankittu kausikortit kuntokeskukseen ja laskettelurinteeseen. Lisäksi on alkamassa välineiden lainaustoiminta, ja suunnitteilla on liikunta-aiheinen kirjasto. Hankkeella on oma some-kanava.”

AMMATILLINEN OPPILAITOS, 800 OPISKELIJAA

OPISKELIJOIDEN KOKEMUKSIA RAKENTEISTA JA OLOSUHTEISTA

”Meillä on liikuntasali aika ahkerassa käytössä, ni kyllä siellä vaikka ruokavälkilläki, jos jää vaikka parikymmentä minuuttia aikaa, joku heittelemässä tai paljon porukkaa heittelemässä korista tai sitten ringissä syötellään lentopalloo tai pelataan säbää tai jotai niinku ton tyylistä.”

**1. VUODEN OPISKELIJA,
AMMATILLINEN OPPILAITOS**

”Että kyllähän nämä ei-tutorppilaat, niin nehän sit sanoo meille, mitä ne haluais tehdä. Sitten me koitetaan parhaamme mukaan saada järjestettyä.”

**1. VUODEN OPISKELIJA,
AMMATILLINEN OPPILAITOS**

”Ja kyl musta tuntuu, että tää on kaikkien opettajien mielestä hyvä juttu tää liikuntatutorhomma. Niiltäkin lähtee vähän painoo olkapäiltä, kun me otetaan vähän vastuuta siitä hommasta – niitten ei tarvii kaikkee suunnitella täällä ja toteuttaa.”

LUKION 2. VUOSIKURSSIN OPISKELIJA

”On meillä tuolla neljännessä kerroksessa siis tuommoinen pöytäfutis, mut sekin on asetettu semmoiselle tilalle, että se on aika ahdas paikka, ja kun siellä on oppitunteja ympärillä, niin on tullut aika paljon valitusta, että pidetään liian kovaa melua. Niin ehkä sitä sijaintia vois miettiä vähän paremmin.”

LUKION 2. VUOSIKURSSIN OPISKELIJA

HENKILÖSTÖN KOKEMUKSIA RAKENTEISTA JA OLOSUHTEISTA

”Maahanmuuttajaopiskelijoilla on kivoja oma kulttuurin liikuntaan liittyviä pelejä/leikkejä, jotka samalla liikuttavat ja tuovat kulttuurista tietämystä muille opiskelijoille.”

”Toiminta on erittäin tärkeää ja kustannustehokasta psykologin näkökulmasta. Eräs parhaista ellei paras ennaltaehkäisevän työn muoto. Opiskelijoiden osallistaminen on tärkeää. Liikuntatuutorit ovat hyvä esimerkki tästä. Erilaiset turnaukset ja kisailut kohentavat yhteishenkeä ja tuovat väriä.”

”Oppilaitoksessa tulee liikkumisen näkyä luontevana toimintana, ei erillisenä temppuna.”



Yhteistyö

Liikkuva opiskelu -toiminnan ympärille kannattaa rakentaa yhteistyöverkosto. Tavoitteena on yhteisen ymmärryksen ja tietoisuuden lisääminen oppilaitoksessa sekä mahdollisuuksien avaaminen aktiivisemman toimintakulttuurin kehittämiseksi. Käytännössä tämä voi tarkoittaa uusien foorumeiden ja kohtaamisten löytämistä toiminnan edistämiseksi. Liikkuva opiskelu -toiminnassa kannattaa hyödyntää myös muiden tahojen kuten järjestöjen osaamista.

MILLAISTA YHTEISTYÖTÄ LIIKKUVA OPISKELU -TOIMINNASSA KANNATTAA TEHDÄ?

- Miten oppilaitoksessanne viestitään sisäisesti Liikkuva opiskelu -toiminnasta?
- Miten viestintä auttaa osallistamaan opiskelijoita Liikkuva opiskelu -toimintaan?
- Millainen on Liikkuva opiskelu -tiimin rooli ja asema ja miten se kiinnittyy oppilaitoksen muuhun toimintaan?
- Millä tavoin oppilaitoksenne henkilöstön tietoisuutta aktiivisen toimintakulttuurin edistämisestä lisätään?
- Miten opiskeluhoolto tai -terveydenhoolto osallistuu Liikkuva opiskelu -toimintaan?
- Millaista yhteistyötä tehdään muiden oppilaitosten ja ulkopuolisten tahojen kuten järjestöjen ja yritysten kanssa?
- Miten Liikkuva opiskelu -toimintaan liittyvää yhteistyötä kehitetään konkreettisesti?
- Miten yhteistyön onnistumista arvioidaan?

NYKYTILAN ARVIOINTI - YHTEISTYÖ



Oppilaitoksessa tehdään yhteistyötä Liikkuva opiskelu -toiminnassa (esim. opiskelijoiden kanssa, yli oppiaine- tai hallinnollisten rajojen).



Opiskeluhoolto tai -terveydenhoolto osallistuu Liikkuva opiskelu -toimintaan (esim. neuvonta, suunnittelu ja asiantuntijuus).



Oppilaitoksen henkilöstöllä on mahdollisuus osallistua Liikkuva opiskelu -toimintaa tukevaan koulutukseen.



Oppilaitoksessa tehdään yhteistyötä Liikkuva opiskelu -toiminnassa muiden oppilaitosten kanssa.



Oppilaitoksessa tehdään yhteistyötä Liikkuva opiskelu -toiminnassa muiden ulkopuolisten tahojen kanssa (esim. kunta, järjestöt ja yritykset).

HANKKEIDEN ESIMERKKEJÄ YHTEISTYÖSTÄ

”Hankkeessamme on käynnistetty yhteistyö-neuvottelut terveystieteiden kanssa älykunto-salitoimintaan liittyen. Kohderyhmänä olisivat erityisesti vähän liikkuvat ja heikkokuntoiset opiskelijat. Lisäksi yhteistyötä on fysioterapeutin kanssa liittyen ergonomia-asioihin.”

AMMATILLINEN OPPILAITOS, 800 OPISKELIJAA

”Liikunnan aluejärjestö järjesti yhteisen liikuntatutor-koulutuksen kolmen lukion opiskelijoille. Palaute oli hyvää ja opiskelijat saivat toisen lukion opiskelijoilta hyvää vertaistukea ja ideoita toimintaan. Aiomme jatkaa käytäntöä vastaisuudessaakin.”

LUKIO, 210 OPISKELIJAA

”Järjestämme koulutuksia opettajille toiminta-kulttuurin muutoksesta ja Liikkuva opiskelu-toiminnasta, oppimisympäristöjen monipuolistamisesta ja toiminnallisista opetusmenetelmistä.”

LUKIO, 370 OPISKELIJAA

”Seurayhteistyötä pyritti entisestään tehostamaan. Kerhot eivät ole vetäneet meidän oppilaitoksessa vielä, mutta kuntosalilla on ollut enemmän opiskelijoita. Liikuntatutorit toimivat kuntosalilla vastuuvuoroissa. Armeijan ja opiskeluterveydenhuollon kanssa tehdään yhteistyötä tarjoamalla armeijaan meneville kuntoa kohottavaa kurssia.”

LUKIO, 250 OPISKELIJAA

HENKILÖSTÖN KOKEMUKSIA YHTEISTYÖSTÄ

”Erittäin hyvä hanke. Vaatii aikaa ja henkilökunnan kouluttamista, jotta Liikkuva opiskelu saadaan osaksi arkea. Toistaiseksi meidän oppilaitoksessa vain osa opettajista on saanut Liikkuva opiskelu -koulutusta.”

”Liikkuva opiskelu on tuonut tosi paljon myönteistä vipinää myös opettajayhteisön toimintaan! Harvoin mikään uusi asia on solahtanut näin helposti osaksi toimintaa.”

”Liikkuva opiskelu -projekti on ehkä liikaa aktiivisten asian haltuunottaneiden opettajien käytössä, tätä kuulee sekä opiskelijoita että toisilta opettajilta. Yhtenäinen linja puuttuu, en näe että muu henkilöstö esimiehiä myöden olisi mukana. Yhteinen keskustelu ja yhteiset suuntaviivat puuttuvat.”



Lähteet

1. Siekkinen, K., Hakonen, H., Kulmala, J. & Tammelin, T. 2018. Lisää liikettä opiskelun tueksi. Tuloksia lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja ajatuksista liikkumisen lisäämisestä. LIKES-tutkimuskeskus: Jyväskylää.
2. Siekkinen, K., Heiskanen, J., Oksanen, H., Hakonen, H. ja Tammelin, T. 2018. Lisää liikettä ammattiin opiskelun tueksi. Tuloksia ammattiin opiskelevien nuorten liikkumisesta, ajatuksista liikkumisen lisäämisestä ja ennusteita fyysisestä työkyvystä. LIKES-tutkimuskeskus: Jyväskylää.
3. THL Kouluterveyskyselyn sähköinen tulospalvelu 2019. www.thl.fi/kouluterveyskysely/tulokset
4. Jäppinen, S. 2017. Pitkien sairauspoissaloiden sukupuolierot keski-ikäisessä työllisessä väestössä vuosina 2005–2013. Pro gradu tutkielma, Helsingin yliopisto.
5. Davenport MH, Hogan DB, Eskes GA, Longman RS, Poulin MJ. Cerebrovascular reserve: The link between fitness and cognitive function? *Exerc Sport Sci Rev.* 2012;40:153-158.
6. Vaynman S, Ying Z and Gomez-Pinilla F. 2004. Hippocampal BDNF mediates the efficacy of exercise on synaptic plasticity and cognition. *European Journal of Neuroscience*, Vol. 20, pp. 2580–2590.
7. Chaddock L, Erickson KI, Prakash RS, Kim JS, Voss MW, Vanpatter M, Pontifex MB, Raine LB, Konkel A, Hillman CH, Cohen NJ, Kramer AF. 2010. A neuroimaging investigation of the association between aerobic fitness, hippocampal volume, and memory performance in preadolescent children. *Brain Res.* 2010 Oct 28;1358:172-83.
8. Kantomaa MT, Stamatakis E, Kankaanpää A, Kajantie E, Taanila A, Tammelin T. 2015. Associations of Physical Activity and Sedentary Behavior With Adolescent Academic Achievement. *J Res Adolesc.* 2016 Sep;26(3):432-442.
9. Aberg MA, Pedersen NL, Torén K, Svartengren M, Bäckstrand B, Johnsson T, Cooper-Kuhn CM, Aberg ND, Nilsson M, Kuhn HG. 2009. Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2009 Dec 8;106(49):20906-11.
10. Wang CH, Liang WK, Tseng P, Muggleton NG, Juan CH, Tsai CL. 2015. The relationship between aerobic fitness and neural oscillations during visuo-spatial attention in young adults. *Exp Brain Res.* 2015 Apr;233(4):1069-78.
11. Berse T, Rolfes K, Barenberg J, Dutke S, Kuhlenbäumer G, Völker K, Winter B, Wittig M, Knecht S. 2015. Acute physical exercise improves shifting in adolescents at school: evidence for a dopaminergic contribution. *Front Behav Neurosci.* 2015 Jul 28;9:196. doi: 10.3389/fnbeh.2015.00196. eCollection
12. Hwang J, Brothers RM, Castelli DM, Glowacki EM, Chen YT, Salinas MM, Kim J, Jung Y, Calvert HG. 2016. Acute high-intensity exercise-induced cognitive enhancement and brain-derived neurotrophic factor in young, healthy adults. *Neurosci Lett.* 2016 Sep 6;630:247-253.
13. LIKES-tutkimuskeskus. 2019. Opiskelijan fyysinen aktiivisuus, toimintakyky ja hyvinvointi -tutkimus 2017–2018. Julkaisematon.
14. Aira, A. & Kämppi, K. (toim.) Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015–31.12.2016. LIKES-tutkimuskeskus: Jyväskylää.

15. Pohjanen, T. ja Töyry, A. Liikunta työkykyä edistävänä toimintana. 2001. Teoksessa R. Kukkonen, H. Hanhinen, R. Ketola, T. Luopajarvi, L. Noronen & P. Helminen (toim.) Työfysioterapia. 2. uudistettu painos. Vammalan kirjapaino, 244–245.
16. Nevala-Puranen, N. Fyysinen toimintakyky ja sen arviointimenetelmät. 2001. Teoksessa R. Kukkonen, H. Hanhinen, R. Ketola, T. Luopajarvi, L. Noronen & P. Helminen (toim.) Työfysioterapia. 2. uudistettu painos. Vammalan kirjapaino, 46.
17. Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto ja fyysinen toimintakyky. Kestävyyskunnan yhteys terveyteen. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. uud. p. Hki: Duodecim, 34–35.
18. Puder, J., Schindler, C., Zahner, L. & Kriemler, S. 2011. Adiposity, fitness and metabolic risk in children: a cross-sectional and longitudinal study. *Int J Pediatr Obes.* 6(2–2):e297–306.
19. Berman, L., Weigensberg, M. & Spruijt-Metz, D. 2012. Physical activity is related to insulin sensitivity in children and adolescents, independent of adiposity: a review of the literature. *Diabetes Metab Res Rev.* 2012 28(5):395–408.
20. Veijalainen, A., Tompuri, T., Haapala, E. Viitasalo, A., Lintu, N., Väistö, J., Laitinen, T., Lindi, V. & Lakka, T. 2016. Associations of cardiorespiratory fitness, physical activity, and adiposity with arterial stiffness in children *Scand J Med Sci Sports* 26: 943–950.
21. Ilmarinen, J. 2001. Aging workers. *Occup Environ Med.* 58:546–552.
22. Lindholm, H. 2010. Fyysisen työ- ja toimintakyvyn arviointi menetelmä työterveyshuollossa. Pdf-esitys. <https://docplayer.fi/8816960-Tyontekijaryhmien-analyysit-kuormituksen-arvionnin-apuvalineena-harri-lindholm-erikoislaakari-tyoterveyslaitos.html> (viitattu 20.6.2019).
23. Käypä hoito -suositus Liikunta. 2016. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075> (viitattu 20.6.2019).
24. Rainham DG, Bates CJ, Blanchard CM, Dummer TJ, Kirk SF, Shearer CL. Spatial classification of youth physical activity patterns. *Am J Prev Med.* 2012;42: e87–96.
25. Larouche R, Saunders TJ, Faulkner GEJ, Colley R, Tremblay M. Associations between active school transport and physical activity, body composition, and cardiovascular fitness: a systematic review of 68 studies. *J Phys Act Health.* 2014;11: 206–207.
26. Kämppi, K., Inkinen, V., Hakonen, H. & Laine, K. 2019. Aktiivisen toimintakulttuurin nykytila toisen asteen oppilaitoksissa. https://www.lts.fi/media/lts_tapahtumat/ltp19/tutkimusesittely/keskiviikko-28.8/katariina_kamppi_tiivistelma.pdf
27. Kämppi, K., Inkinen, V., Kujala, J., Tammelin, T. & Laine, K. 2018. Lisää viihtyvyyttä ja oppimista. Henkilöstön kokemuksia liikkumisen edistämisestä toisen asteen oppilaitoksissa. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Lisää ideoita opiskelupäivään!

Liikkuvan opiskelun verkkosivujen Ideat-osioon on koottu yhteistyökumppanien ja oppilaitosten ideoita aktiivisen opiskelupäivän sekä toimintakulttuurin toteuttamiseksi. Ideoita kannattaa hyödyntää esimerkiksi lukuvuoden suunnittelussa ja opiskelijoiden osallistamisessa. Voit myös itse lisätä ideoita sivuston kautta.

Klikkaa kohti aktiivisempaa opiskelupäivää ja
hyödynnä ideapankkia työssäsi:

liikkuvaopiskelu.fi/ideat

