Liikkuminen osana opiskelupäivää – mahdollisuuksien hyödyntäminen ja yhteisöllisyyteen liittyvät kokemukset

Kirsti Siekkinen, terveyden edistämisen asiantuntija, TtM

29.3.2022

Liikkuva opiskelu -ohjelma

Liikkuva opiskelu -ohjelma on yksi valtakunnallisista liikunnan edistämisohjelmista eli Liikkuvat-ohjelmista. Liikkuva opiskelu -ohjelman tavoitteena on lisätä liikkumista ja opiskelukykyä toisella asteella ja korkeakouluissa.

Ohjemaan rekisteröityneitä oppilaitoksia (3.3.2022):

- Lukio 239 (64 %)
- Ammatillinen oppilaitos 67 (59 %)
- Korkeakoulu 19 (50 %)

Aktiivista opiskelupäivää voi jokainen oppilaitos ja opiskeluyhteisö kehittää omalla tavallaan – opiskelijat, henkilöstö ja johto yhdessä!

www.liikkuvaopiskelu.fi
www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/lahde-mukaan
www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/oppilaitokset

Miksi liikettä olisi tärkeä sisältyä opiskelupäivään?

Aktiivisemman opiskelupäivän hyödyt

LIVE LAUGH LOVE LEARN
Liikkuva opiskelu

Lähteet

7. Liikunta toisen asteen oppilaitoksissa 65

7.1 Nuorten osallistuminen liikunnanopetukseen toisella asteella 65
Sanna Palomäki ja Nelli Lyyra

7.2 Lukio-opiskelijoiden käsityksiä liikunnanopetuksesta 69
Nelli Lyyra, Sanna Palomäki ja Pilvikki Heikinaro-Johansson

7.3 Aktiiviset opiskelumatkat 72
Jouni Kallio, Harto Hakonen ja Tuija Tammelin

7.4 Opiskelupäivän aikainen liikkuminen 75
Kirsti Siekkinen, Katja Rajala, Harto Hakonen, Katariina Kämppi ja Tuija Tammelin

VERTAISARVIOITU
KOLLEGIALT GRANSKAD
PEER-REVIEWED
www.tsv.fi/tunnus

TOISEN ASTEEN OPISKELIJOIDEN MIELIPITEET LIIKUNNASTA JA SEN LISÄÄMISESTÄ OPISKELUPÄIVÄÄN

Kirsti Siekkinen, TtM, Likes. Rautpohjankatu 8, 40700 Jyväskylä. P. 050-3685250. Sähköposti: kirsti.siekkinen@likes.fi (yhteyshenkilö). **Johanna Kujala**, VTM, Liikkuva opiskelu -ohjelma, Likes. **Jouni Kallio**, LitT, Likes. **Harto Hakonen**, FM, Likes. **Tuija Tammelin**, FT, Likes.

Kysely toisen asteen oppilaitosten henkilöstölle syksyllä 2020

Kämppi ym. 2021

[Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU 2020]

[Siekkinen ym. 2021 Opiskelupäivän aikainen liikkuminen]

[Liikkuva opiskelu henkilöstökysely]

[Liikkuva opiskelu nykytilan arviointi]

Liikuntaan liittyviä ajatuksia

L=lukio
A=ammatillinen oppilaitos

Haluaisin liikkua nykyistä enemmän

74 % (L 76/A 72)

Liikunta on välttämätöntä kunnossa pysymisen kannalta

73 % (L 84/A 65)

Liikunta tukee opiskeluani

63 % (L 71/A 58)

LIVE LAUGH Liikkuva opiskelu LOVE LEARN

Siekkinen ym. 2021

Aktiiviset opiskelumatkat ja siirtymät

Aktiiviset opiskelumatkat ja siirtymät LIITU2020: Lukio (n= 4418)

Kuva: Pixabay

Etäisyydet oppilaitokseen pidempiä kuin peruskoulussa

40 %:lla alle 3 km etäisyys kodista oppilaitokseen

Aktiivisesti kulkevia 38 %
Enintään 3 km etäisyys
➔ 80 % aktiivisia
Yli 5 km etäisyys
➔ 15 % aktiivisia

Esimerkkejä

- Oppilaitokseen hankittu pyöriä, joita voi hyödyntää mm.

➔ omaehtoiseen liikkumiseen, esim. viikonloppulainat

➔ asiointikäynteihin

➔ opetuskäytössä siirtymiin lähialueille

➔ retkikohteisiin siirryttäessä

➔ liikuntapäivätapahtumissa pyörälenkkeilyyn

- Liikuntavälinekokeilu yritysyhteistyönä (fatbike, sähköpyörä)
- Kaupunkipyöräparkki oppilaitoksen läheisyydessä
- Pyöränhuoltotempaukset, pyöränhuoltopiste oppilaitoksessa

LIVE LAUGH Liikkuva opiskelu LOVE LEARN

[Liikkuva opiskelu 10 vinkkiä aktiivisiin opiskelumatkoihin](https://sakury.net/opiskelijaliikunta/liikevirtaa-kampanja)
https://sakury.net/opiskelijaliikunta/liikevirtaa-kampanja
https://www.aalto.fi/fi/palvelut/kampuspyorat-ja-pyoraily

Taukojen aikainen liikkuminen

Opiskelupäivän taukojen aikainen liikkuminen, lukio (n=4370) LIITU2020

Tauoilla liikkui päivittäin tai useita kertoja viikossa
- viidennes (21 %) reippaalla intensiteetillä
- reilu puolet (54 %) kevyesti

Useimmin hyödynnetty
- liikuntavälineitä (20 %)
- liikuntasalia (15 %)
- kuntosalia (8 %)

LIVE LAUGH Liikkuva opiskelu LOVE LEARN

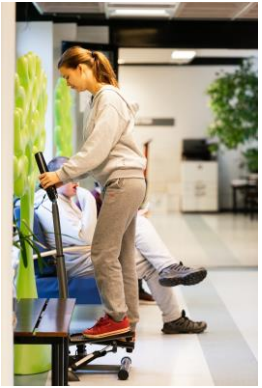
Opiskelupäivän taukojen aikainen liikkuminen AOL (n= 287) LIITU2020

Tauoilla liikkui päivittäin tai useita kertoja viikossa

- 29 % reippaalla intensiteetillä
- 60 % kevyesti

Useimmin hyödynnetty

- liikuntavälineitä (29 %)
- kuntosalia (17 %)
- liikuntasalia (16 %)



LIVE LAUGH Liikkuva opiskelu LOVE LEARN

Arvio opiskelupäivään liikettä lisäävien toimenpiteiden mielekkyydestä Siekkinen ym. 2021

Toimenpide	Yhteensä n=888	Lukio yhteensä (n=352)	Lukio N (n=185)	Lukio M (n=167)	AOL yhteensä (n=536)	AOL N (n=248)	AOL M (n=288)
Liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet koulun tiloissa ja pihalla	70	82	81	84	62	65	59
Mahdollisuus käyttää liikuntatiloja opiskelupäivän aikana	64	80	84	76	54	61	49
Yksilöllinen liikunta-neuvonta ja kannustaminen	44	53	63	43	37	46	29
Vertaisliikuttaminen eli opiskelijat ohjaavat toisiaan	33	42	48	35	26	28	25
Liikunnalliset kerhot opiskelupäivän yhteydessä	29	35	44	25	26	28	24

Niiden opiskelijoiden osuudet (%), joiden mielestä toimenpiteen **mielekkyys on hyvä tai erittäin hyvä.**

LIVE LAUGH Liikkuva opiskelu LOVE LEARN

Liikuttava webinaaritarjoilu

1) Valitse webinaaritarjoiluista mieluinen juotava tai syötävä (voit valita useampiakin)
2) Kirjoita valintasi chat-kenttään!

- kahvi
- tee
- virvoitusjuoma
- voileipä
- hedelmä
- leivos
- smoothie

LIVE LAUGH Liikkuva opiskelu LOVE LEARN

Liikuttava webinaaritarjoilu

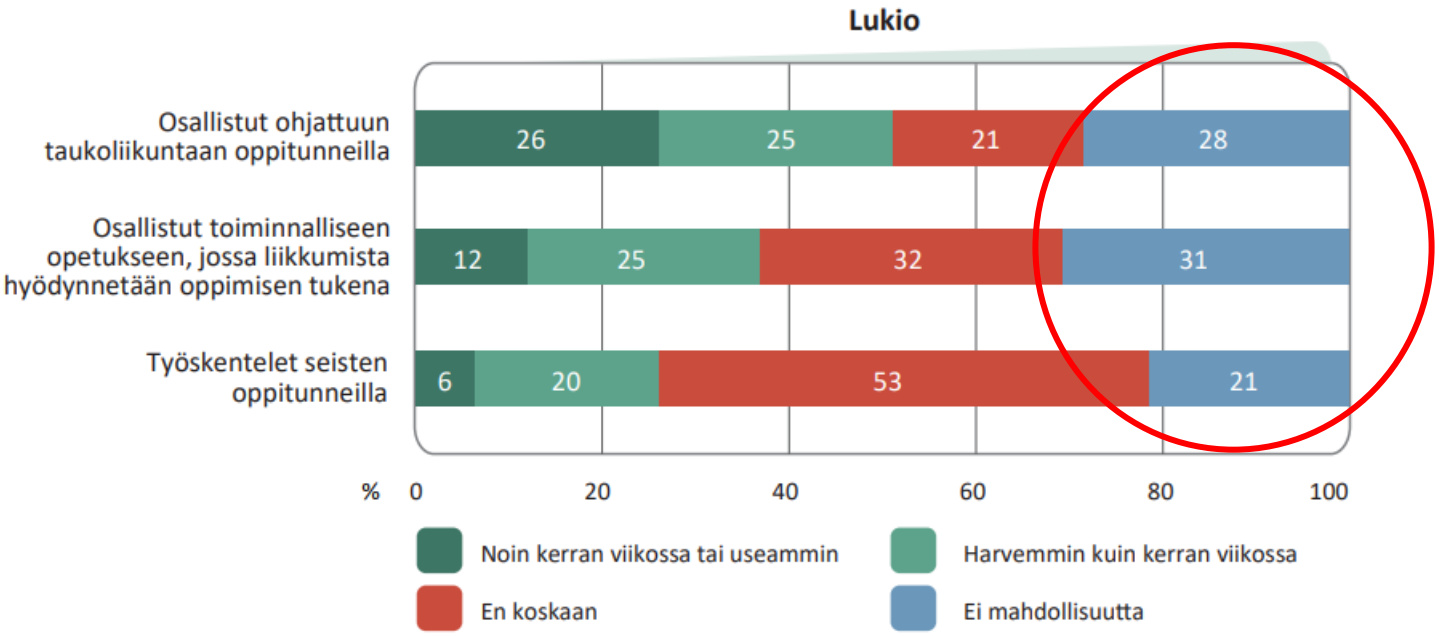
kahvi = kurkotus kohti kattoa
tee = kurkotus kohti varpaita
virvoitusjuoma = sivutaivutus oikealle ja vasemmalle
voileipä = lantion pyöritys
hedelmä = itsensä halaus ja ISO käsien avaus sivulle
leivos= kyykkyyn ja ylös
smoothie = tasapainoilua yhdellä jalalla, oikea ja vasen

Idean tarjosi:

SAKKY Liikkuttavat kokoustarjoilut

Oppituntien aikainen liikkuminen

Nuorten osallistuminen taukoliikuntaan, toiminnalliseen opetukseen ja seisten työskentelyyn lukiossa (%) (n= 4394) LIITU2020



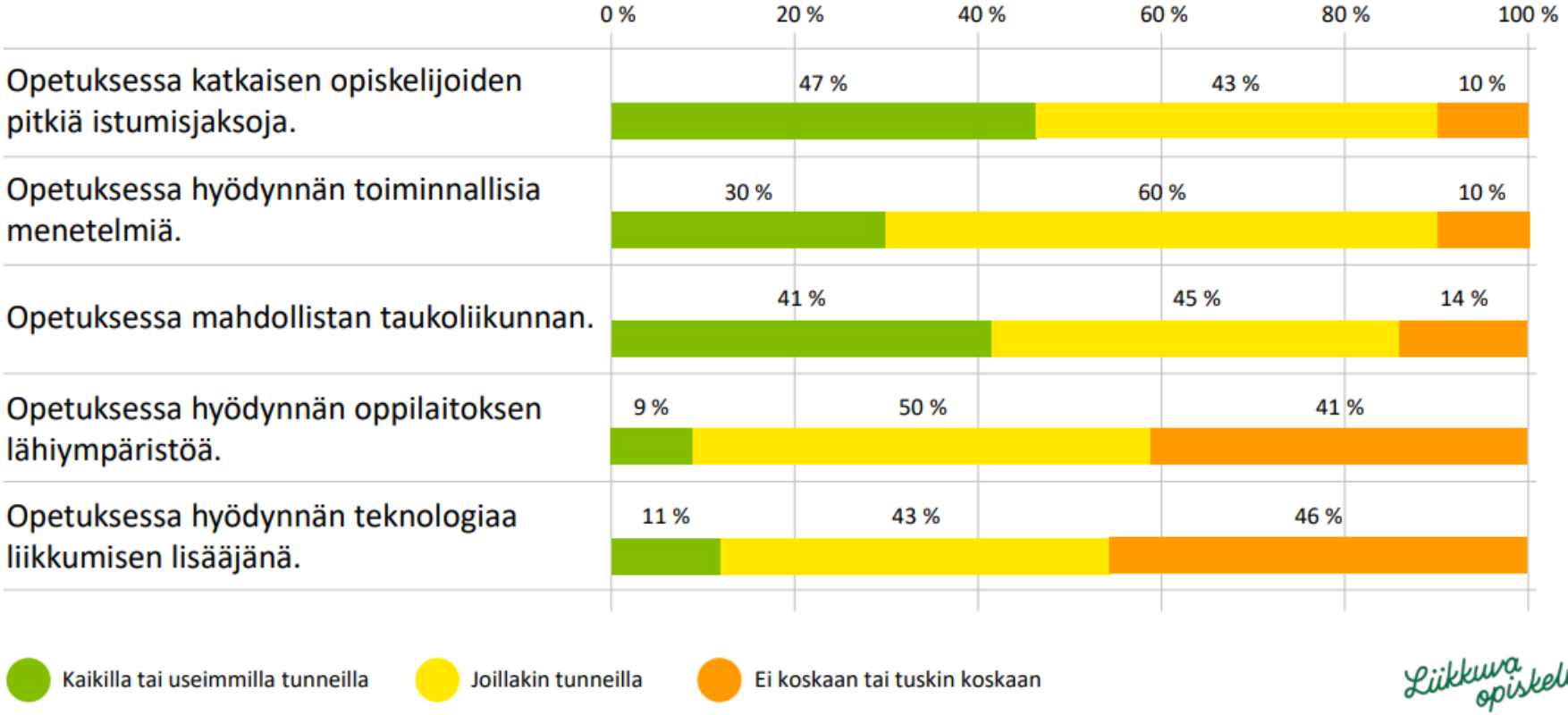
Arvio opiskelupäivään liikettä lisäävien toimenpiteiden mielekkyydestä Siekkinen ym. 2021

Toimenpide	Yhteensä n=888	Lukio yhteensä (n=352)	Lukio N (n=185)	Lukio M (n=167)	AOL Yhteensä (n=536)	AOL N (n=248)	AOL M (n=288)
Vaihtoehtoiset tavat istua	65	74	84	62	59	71	49
Istumisen vähentäminen oppitunneilla käyttämällä toiminnallisia menetelmiä	59	62	71	52	57	67	48
Mahdollisuus seisomatyöskentelyyn	51	63	70	55	43	48	39
Taukoliikunta oppitunneilla	49	58	67	47	43	54	34

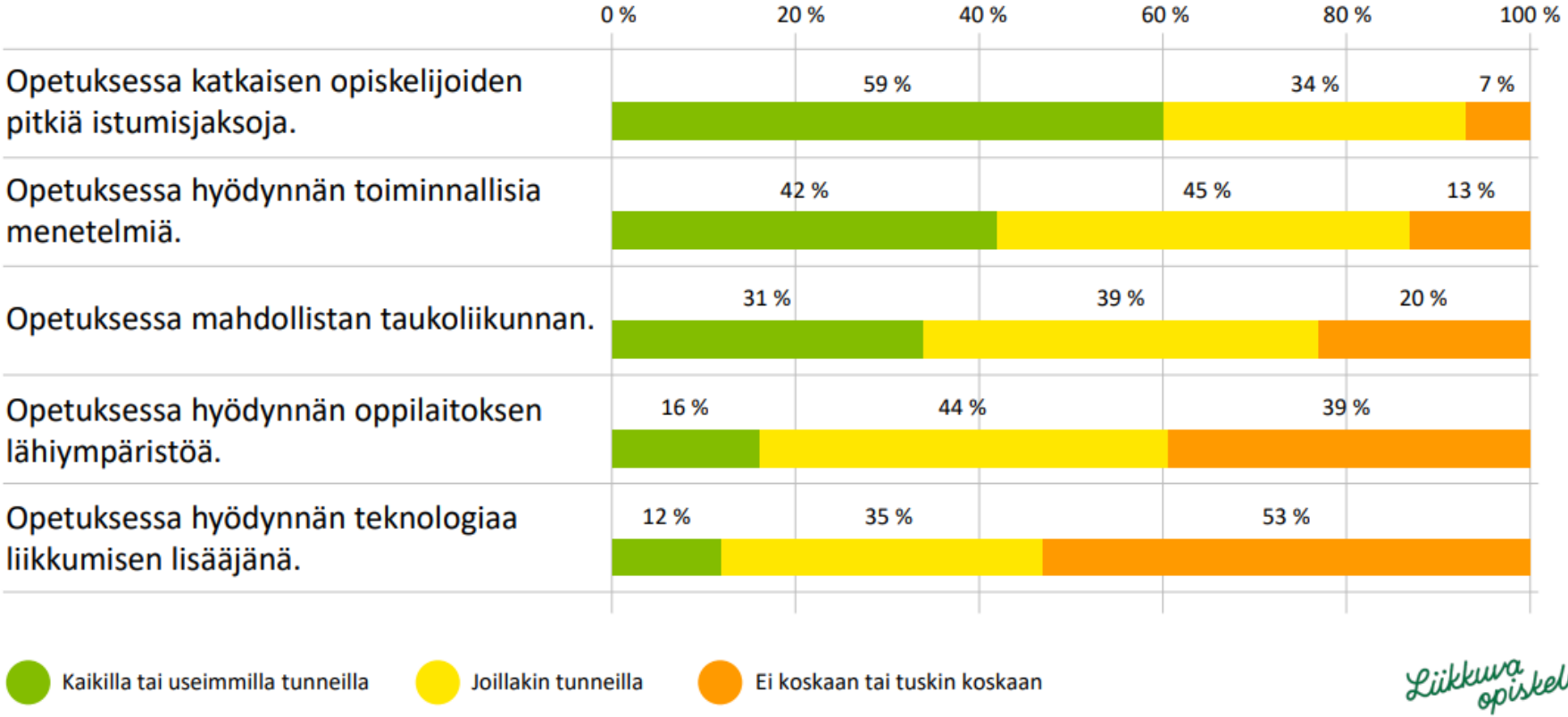
Niiden opiskelijoiden osuudet (%), joiden mielestä toimenpiteen **mielekkyys on hyvä tai erittäin hyvä.**

LIVE LAUGH Liikkuva opiskelu LOVE LEARN

Liikkumisen edistämisen huomiointi opetuksessa lukioissa (n= 336), Liikkuva opiskelu Henkilöstökysely 2020



Liikkumisen edistämisen huomiointi opetuksessa ammatillisissa oppilaitoksissa (n= 598), Henkilöstökysely 2020



Liikkuva opiskelu

Esimerkkejä

Metropolia Liikettä opetukseen

Smartmoves Toiminnalliset opetusmenetelmät/

Smartmoves Taukoliikunta

SAKUry Liikkuva amis työkalupakki

Liikkuva opiskelu Oulu Toiminnallisen opettamisen vinkit

Topvinkit Toiminnalliset menetelmät

Juili lähtee liikahtamalla – näin lisäät liikettä opetukseen ja opiskeluun!

Yhteisöllisyyteen liittyvät kokemukset

Nuorten mahdollisuudet vaikuttaa välitunti- tai taukoliikunnan suunnitteluun ja toteutukseen LIITU2020

Lukio (n=4387)

- viidennes nuorista koki mahdollisuutensa hyviksi.

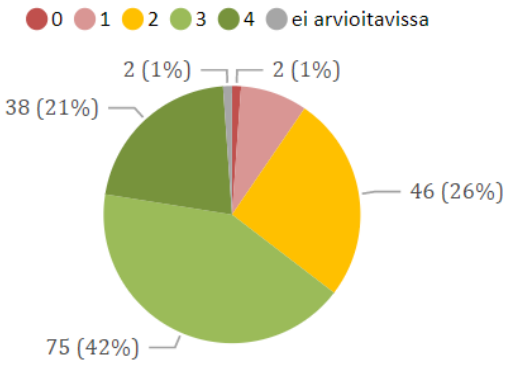
Ammatillinen oppilaitos (n=290)

- 29 % nuorista piti mahdollisuuksiaan hyvinä.

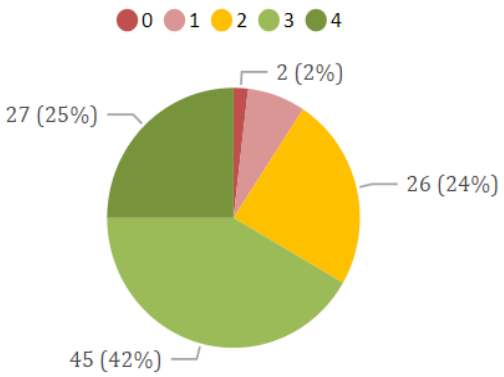
- Nuorille olisi tärkeä antaa vastuuta ja mahdollisuuksia osallistua liikkuvamman opiskelupäivän suunnitteluun ja toteutukseen yhdenvertaisuus ja tasa-arvo huomioiden.
- Yhteinen tekeminen lisää vuorovaikutusta ja voi vahvistaa oppilaitokseen kiinnittymistä.

Liikkumisen hyödyntäminen ryhmäytymisen ja yhteisöllisyyden edistämisessä, Nykytilan arviointi

Lukio (n=178)



Ammatillinen oppilaitos (n=108)



Esimerkkejä

[Liikkuva opiskelu 10 vinkkiä ryhmäytymisen ja yhteisöllisyyden lisäämiseen]
[Nuorisokeskus 15 harjoitusta ryhmäytymiseen]
[Ameo Ryhmäyttämisopas]

LIVE LAUGH Liikkuva opiskelu LOVE LEARN

Yhteenveto

- Nuoret ovat varsin aktiivisia kulkemaan alle viiden kilometrin opiskelumatkat kävellen tai pyöräillen.
- Nuoret liikkuvat tauoilla pääsääntöisesti kevyesti.
- Nuoret hyödyntävät tarjolla olevia liikuntavälineitä ja -tiloja.
- Pitkäkestoista paikallaan oloa opetuksessa olisi tärkeä tauottaa niin oppimisen kuin kehon muunkin hyvinvoinnin kannalta.
- Nuoria voisi kannustaa enemmän opiskelupäivän aikaisen liikkumisen suunnitteluun ja toteutukseen.

LIVE LAUGH Liikkuva opiskelu LOVE LEARN

Kiitos!

WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI

kirsti.siekkinen@jamk.fi

LIVE LAUGH Liikkuva opiskelu LOVE LEARN