

Irti passivoivista rakenteista

**Liikkuva opiskelu aidosti
korkeakouluihin**

**Ennaltaehkäisevää
yhdenvertaisuutta**

**YTHS laajenee, myös liikunta-
palvelut saatava kaikkialle**



**OPIKELIJOIDEN
LIIKUNTALIITTO**

Irti passivoivista rakenteista

Liikkuva opiskelu aidosti korkeakouluihin

- Opiskelija istuu keskimäärin yli 10 tuntia päivässä
- Korkeakouluympäristö ei rohkaise liikunnalliseen aktiivisuuteen. Arjen aktiivisuus ja sen puute tulee olemaan iso tekijä tulevien sukupolvien hyvinvoinnissa, jaksamisessa sekä työkyvyssä.
- Liikkuvilla kouluissa kasvaa sukupolvi, joka odottaa samaa mahdollisuutta fyysiseen aktiivisuuteen korkeakouluun tullessaan.
 - Vain 7 miljoonalla eurolla vuodessa on liikuttettu yli 200 000 peruskoululaista ja 76 000 toisen asteen opiskelijaa.
 - Monet korkeakoulut ovat jo mukana Liikkuva koulu -ohjelmassa ilman resursseja. Tahtoa on, rahaa ei.
- Toiminnan logiikan tulee olla sama kuin Liikkuva koulussa: Korkeakouluille tarjotaan resurssit ja alusta ideoiden vaihdolle, mutta ohjausvalta on korkeakouluilla itsellään. Tämä takaa sen, että toiminta syntyy kunkin korkeakoulun omista lähtökohdista.

Liikkuva opiskelu -ohjelmalla mahdollistetaan toimintakulttuurin muutos vähällä rahalla.

Opiskelijoiden Liikuntaliitto vaatii:
7 miljoonan euron (rahoitusta) Liikkuva opiskelu -ohjelmaan korkeakouluille.

Ennaltaehkäisevää yhdenvertaisuutta

YTHS laajenee, myös liikuntapalvelut saatava kaikkiin korkeakouluihin

- Liikuntaan aktivointi on tärkeä osa ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa.
 - YTHS laajenee ammattikorkeakouluihin, mutta liikuntapalveluiden taso heittelee ja opiskelijat ovat eriarvoisessa asemassa.
- Korkeakoulu liikunnan suositusten mukaiset palvelut on taattava joka puolelle Suomea.
 - Suositusten mukainen 30 euron panostus opiskelijaa kohden tarkoittaisi 8,2 miljoonaa euroa vuodessa eli 0,3 % korkeakoulujen opetus- ja kulttuuriministeriöltä saamasta rahoituksesta.
 - Korkeakouluista alle neljännes panostaa korkeakoulu liikuntaan suositusten mukaisesti.
- Jo viime vuosikymmenellä tehty eduskunnan lausuma yliopistolain yhteydessä ja valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisestä toivat selkeitä parannuksia korkeakoulu liikuntaan.

On aika siirtyä yli vaalikausien kestäviin, pysyviin ratkaisuihin korkeakoulu liikuntapalveluiden kehittämisessä ja ylläpidossa. Korkeakoulu liikunnan aseman virallistamisella saadaan terveempiä, hyvinvoivia opiskelijoita ja tulevaisuuden työntekijöitä!

Opiskelijoiden Liikuntaliitto vaatii:
Korkeakouluille kannustimia ja resursseja liikuntapalvelujen kehittämiseen.

Miksi tämä on tärkeää?

Korkeakouluopiskelijoista ainakin 67 % altistuu liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden vuoksi lukuisille terveysriskeille: selkä- ja pääkivut, tuki- ja liikuntaelinsairaudet, diabetes, sydän- ja verenkiertoelinten sairaudet. Näistä voi seurata jopa koko tulevaisuuden työkyvyn menettäminen.

Fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia vaikutuksia oppimiseen. Sen on todettu parantavan aivosolujen ja rakenteiden välisiä yhteyksiä, joilla on vaikutusta tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen ja tiedonkäsittely- ja muistitoimintoihin.

Ammattikorkeakoulujen liikuntapalvelujen käynnistämiseen on viime vuosina panostettu, ja AMK- opiskelijoiden liikunnallinen aktiivisuus on noussut neljässä vuodessa yliopisto-opiskelijoiden tasolle. Tämä ei voi olla sattumaa.

Liikuntapalveluiden käynnistäminen vaatii aina eniten resursseja, mutta toiminta maksaa itsensä takaisin. Ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen välisellä yhteistyöllä saadaan aikaan hyvin toimivia ja kustannustehokkaita liikuntapalveluita, joista hyötyy suurempi osa opiskelijoista.

Lisätietoja:

Korkeakoululiikunnan suositukset 2018
Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen
– tilannekatsaus tammikuu 2018

