



OPIKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenas Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation



Liikkuvu korkeakoulu -verkosto

30.9.2026

#BEACTIVE

URHEILUN EUROOPPALAINEN TEEMAVIIKKO



Esittäydytään chatissa

Kuka olet?

Mistä tulet?

Voit kertoa myös, mitä uutta teillä on tapahtunut ja/tai missä kaipaisit verkoston tukea nyt keväällä tai sitten myöhemmin!



OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenas Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation



Tänään ohjelmassa

- Ajankohtaiset: OLL & Liikkuva opiskelu
- Korkeakoulujen liikunta-asioden valtakunnallinen seuranta ennen ja nyt
- Liikkuva korkeakoulu -tulostkortin
 - hyödyntäminen omassa toiminnassa
 - version 3.0 kehittäminen

Tauko sopivaan väliin



Ajankohtaista OLL:n toimistolta

Työpöydillä juuri nyt:

- Liikuntapalvelujen ristiinkäyttö
- Liikunnallisuuden edistämisen strategiarahoitus
- Suomi liikkeelle -hankkeiden tukeminen
- Liikunnallista elämäntapaa edistävien järjestöjen kumppanuustyöstä luvassa tuloksia syksyn aikana

Opiskelijoiden EM-kisoista kaksi mitalia!

- Hopeaa taekwondossa: **Ida Tammila, Haaga-Helia**
- Pronssia taekwondon liikesarjoissa: **Anna Alatalo, Helsingin yliopisto**
- Seitsemän korkeakoulua, kahdeksan lajia, 38 opiskelijaa Suomesta
- Ensi vuonna EM-kisaosallistuminen sisältyy OLL:n jäsenyyteen, meillä on jo 12 edustuskelpoista korkeakoulua (eilen tuli 13. jäsenhakemus)



OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studeranden Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation



OPI SKELIJA!

OSALLISTU LIIKKUVA KORKEAKOULU -IDEAKILPAILUUN JA VOITA 200 EUROA!

Opiskelijoiden Liikuntaliitto (OLL) haastaa opiskelijat ideoimaan keinoja lisätä liikettä arjessa niin kampuksilla kuin vapaa-ajalla! Paras idea saa 200 euroa oman yhteisön liikuttamiseen.

Idea voi olla esimerkiksi tapahtuma, opiskeluun tai kampuselämään liittyvä toimintatapa, kampanja tai vaikkapa opiskelijoiden SM-kilpailu uudessa lajissa.

Kilpailuaika on 20.9.–31.10.2026, lue lisää ja osallistu: oll.fi/ideakilpailu

LUE LISÄÄ
LÄS MER
READ MORE



OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenas Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation



INTERNATIONAL DAY
OF UNIVERSITY SPORT
Proclaimed by UNESCO
20 September

#BEACTIVE

URHEILUN EUROOPPALAINEN TEEMAVIIKKO

Kuulumisia Liikkuvasta opiskelusta

Liikkuva korkeakoulu -verkostotapaaminen

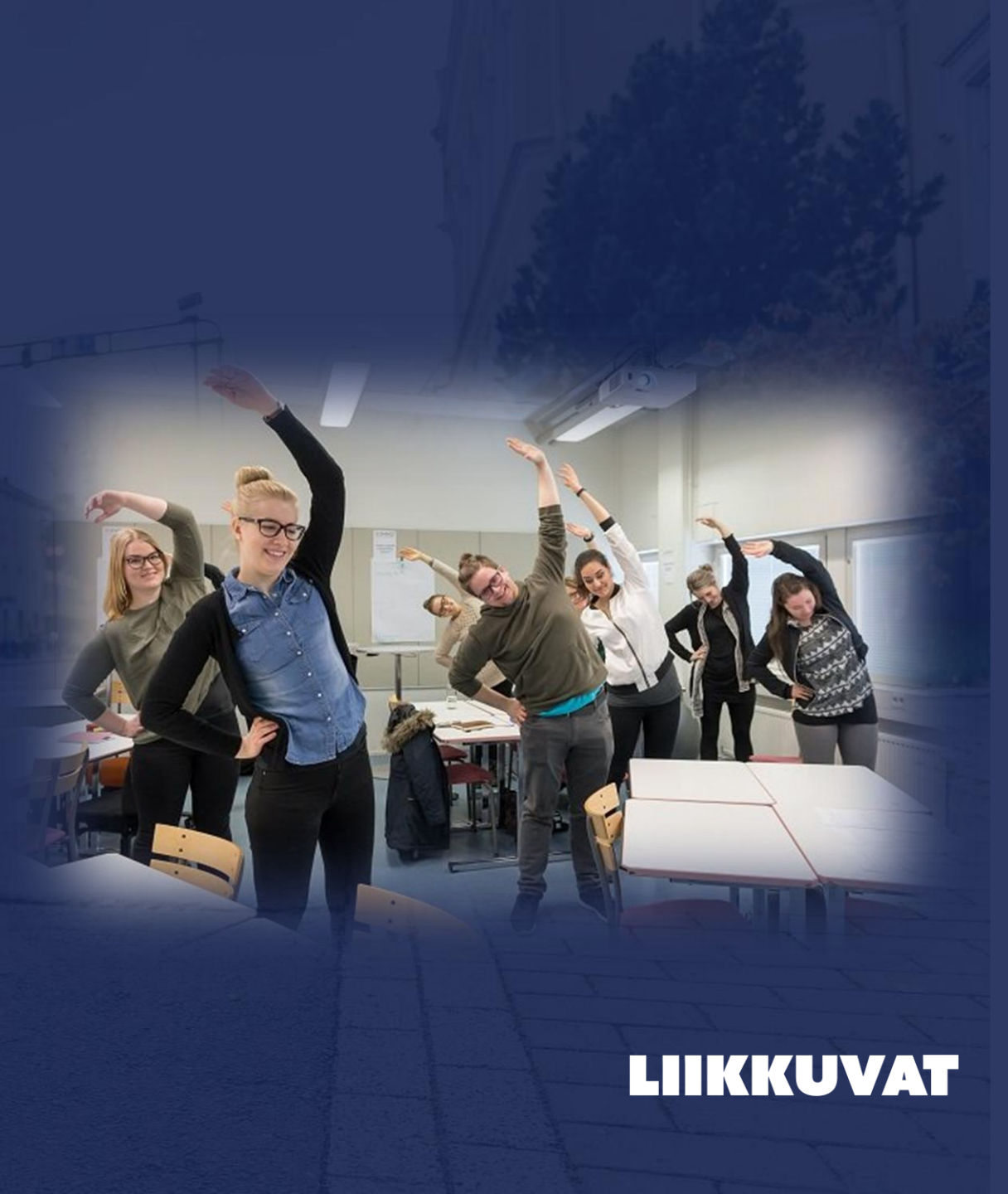
30.9.2026



LIKKUVAT

Liikkuva opiskelu

- Toiminnan avulla tuetaan toisen asteen oppilaitoksia ja korkeakouluja kehittämään toimintakulttuuria, joka lisää arjen liikkumista ja vahvistaa opiskelijoiden hyvinvointia sekä opiskelukykyä.
- Osa valtakunnallista Liikkuvat-kokonaisuutta, jonka avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä (toimintakulttuurin muutos).
- Strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus.
- Toimintaa koordinoi Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes.
- Ota yhteyttä - Liikkuva opiskelu



LIKKUVAT

Liikkuva opiskelu vahvistuu korkeakouluissa



- Kuusi jatkavaa ja kolme uutta hanketta (Suomi liikkeelle -ohjelman liikkuva opiskelu -toiminnan kehittämishankkeet korkeakouluissa lv 2026-27)
- Yhteinen aloitustilaisuus kokosi hankeverkoston yhteen
- Katse yhä vahvemmin toiminnan juurruttamisessa

Mitä Liikkuva opiskelu -kehittämishankkeissa kuplii juuri nyt?

Nostoja ryhmätyöskentelystä



Liikkumista edistävä toimintakulttuuri leviää korkeakouluissa

- Monessa korkeakoulussa painopiste on jo toiminnan vakiinnuttamisessa.
- Liikkumista huomioidaan yhä enemmän rakenteissa, käytännöissä ja toiminnan eri tasoilla.



Toiminnallinen pedagogiikka ottaa harppauksia

- Opettajien osaaminen ja liikepedagogiikka nousivat vahvasti esiin.
- Kehitteillä on uusia opintojaksoja, opinnollistamista, tukimateriaaleja ja muita pedagogisia ratkaisuja.



Muutosta tehdään yhdessä

- Opiskelijat, tutorit, henkilöstö ja johto ovat mukana rakentamassa toimintaa.
- Verkostolta toivotaan yhä enemmän yhteisiä työkaluja ja vertaisoppimista.



Pienet teot voivat käynnistää suuria muutoksia

- Konkreettiset ja helposti toteutettavat käytännöt toimivat.
- Muutos etenee askel kerrallaan, mutta näkyy jo monessa korkeakoulussa.

Nuorten ja nuorten aikuisten liikuntaneuvontasparrit syyskaudella -26

Ma 5.10 klo 8.30-9.30:

<https://teams.microsoft.com/meet/349252939916828?p=3YV9VbgyV3VZ0vPIRE>

Teemana **liikuntaneuvonnan valtakunnallinen strategia 2030**. Mitä se sisältää ja miten se voisi nuorten ja nuorten aikuisten kohderyhmässä näyttäytyä käytännössä?

Aiheesta alustavat Liikkuvasta aikuisesta liikuntaneuvonnan kehittäjät Katariina Tuunanen ja Sampsa Kivistö. Tutustu: [Liikuntaneuvonnan valtakunnallinen strategia – Liikuntaneuvonta](#)

Pe 27.11 klo 8.30-9.30:

<https://teams.microsoft.com/meet/397799575274186?p=Md5fFI5268UjCtY3Ta>

Teemana **liikuntaneuvonnan viestintä nuorille - nuorten näkemykset onnistuneesta viestinnästä. Tule kuulemaan, millainen viesti tepsisi nuoriin ja nuoriin aikuisiin**

Aiheesta alustaa Elina Tulikoura. Elinan opinnäytetyö: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2026060422399>

Tulossa!

"ET TAVALLAAN SIIN PITÄS OLLA JOTAIN AITOO
EIKÄ TARVI OLLA NIIN SEMMONEN,
MUT TAVALLAA KUITENKIN, ET SIIT NÄKIS,
ET HEI TÄÄ ON IHAN NORMAALEILLE IHMISILLE
EIKÄ MULLA TARVI OLLA OIKEESTI
MITÄÄ KOKEMUSTA."



LIKKUVAT

Uusia julkaisuja

- **Nirhamo, E. & Siekkinen, K. (2026). Liikuntaneuvonta opiskelukykyä ja hyvinvointia tukemassa – onnistumisia yhteistyöllä. Jamk Arena Pro. <https://urn.fi/urn:nbn:fi:jamk-issn-2984-0783-324>**

Liikuntaneuvonta tarjoaa opiskelijoille matalan kynnyksen tukea hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn vahvistamiseen. Erilaiset toimintamallit ja saumaton moniammatillinen yhteistyö varmistavat, että jokaiselle opiskelijalle löytyy yksilöllinen ja saavutettava liikuntaneuvonnan palvelupolku.

- **Nirhamo, E. (2026). Opiskelijoiden kokemuksia: liikuntaneuvonta voi muuttaa enemmän kuin pelkkiä liikuntatottumuksia. Jamk Arena Pro. <https://urn.fi/urn:nbn:fi:jamk-issn-2984-0783-342>**

Korkeakouluopiskelijoille liikuntaneuvonnassa on tärkeää kuulluksi tulemisen kokemus ja yksilöllinen kohtaaminen. Parhaimmillaan liikuntaneuvonta voi tukea myönteisen ja kestävästi liikuntasuhteen rakentumista, joka auttaa tekemään liikkumisesta luontevan osan arkea pitkälle tulevaisuuteen.

- **Rajala, K. & Hakonen, H. (2026). Kohti aktiivisempaa arkea – opiskelijoiden kokemuksia liikkumisen mahdollisuuksista. Jamk Arena Pro. <https://urn.fi/urn:nbn:fi:jamk-issn-2984-0783-368>**

Liikkumisen lisäämiseen opiskelupäivän aikana on panostettu viime vuosina niin toisella asteella kuin korkeakouluissakin. Opiskelijoiden osallisuuden vahvistaminen on keskeinen osa opiskelupäivän aikaisen liikkumisen kehittämistä.

Uusi materiaaleja



Liikkumista sisältävä pedagogiikka -esite -
Liikkuva opiskelu



Liikkuva opiskelu korkeakouluissa -esite -
Liikkuva opiskelu



**Onko sinulla toiveita tai ajatuksia
Liikkuva opiskelu -toimintaan
liittyen?**

[Ota yhteyttä - Liikkuva opiskelu](#)

Kiitos!



LIKKUVAT



LIKKUVA
VARHAISKASVATUS



LIKKUVA
AIKUINEN



IKILIIKKUJA

Sitten itse asiaan...

...eli Liikkuva korkeakoulu -toiminnan arviointiin, seurantaan ja mittaamiseen, erityisesti **Liikkuva korkeakoulu -tulostkortin** hyödyntämiseen ja kehittämiseen.

Tämän tapaamisen tavoite:

Perehtyä tulostkorttiin arvioinnin ja seurannan välineenä sekä jakaa kokemuksia, ideoita ja palautteita tulostkortin kehittämiseksi.



OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenans Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation

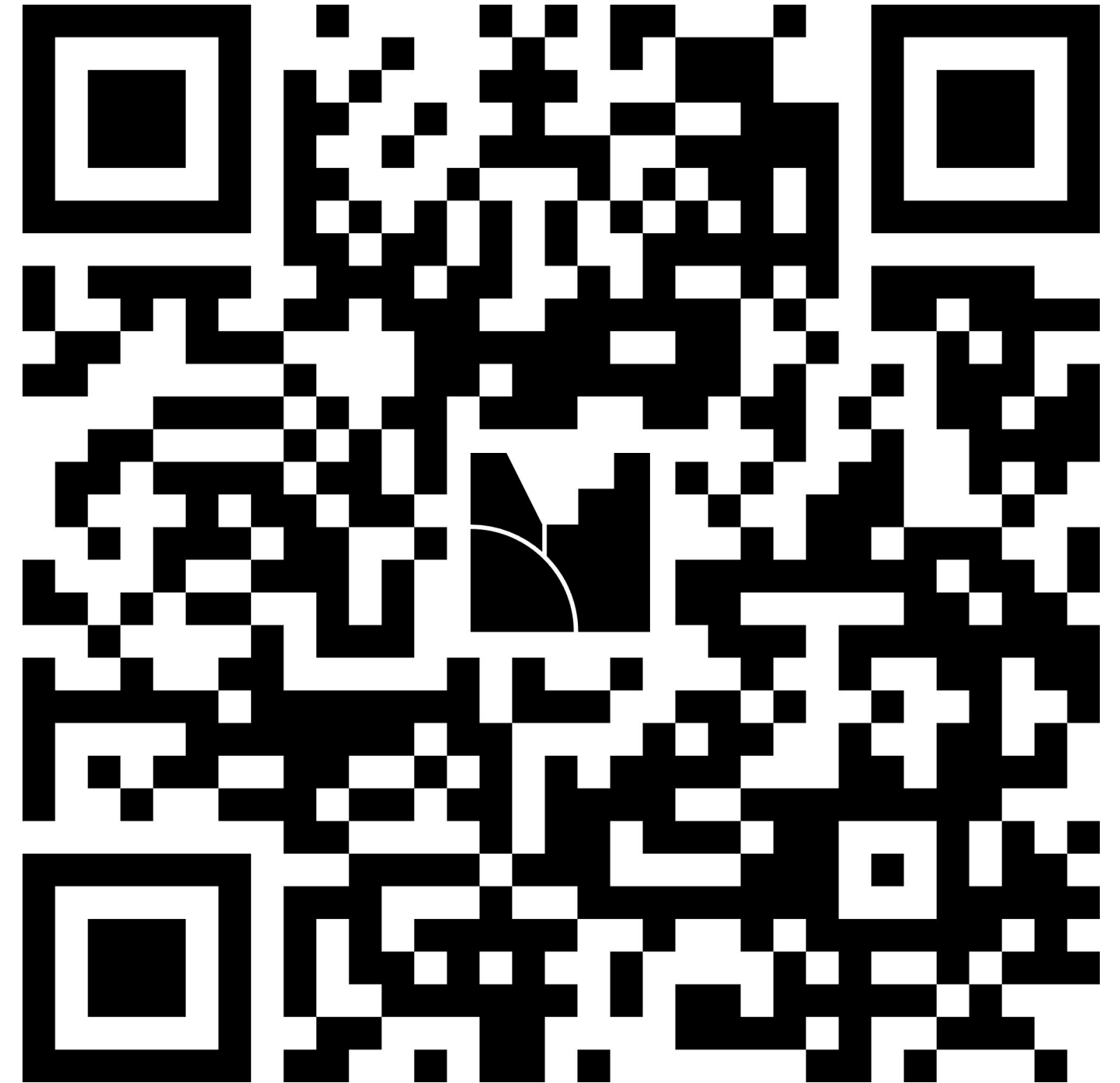
Saku ry:n Kiinni strategiaan: Sitä saamme ja teemme, mitä mittaamme!



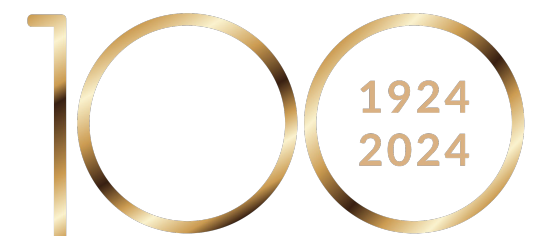
Aloitetaan pienellä kyselyllä osoitteessa

<https://www.menti.com/al1ct5dsgon7>

*Vastaa vain ensimmäiseen kysymykseen,
palataan muihin kohtiin myöhemmin.*



OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenans Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation





OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenas Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation



Korkeakoulujen liikunta-asioiden valtakunnallinen seuranta- ja arviointi

Historiaa ja nykypäivää:

- Esihistoria: 1960-luku: opetusministeriön ns. Niemen toimikunta selvityksineen
- Liikkuva kampus (2004)
- Liikunnan mahdollisuus korkeakoulussa (2007)
- Hyvä korkeakoululiikunta - Suositukset (2011)
- Korkeakoululiikunnan barometri (2014)
- Korkeakoululiikunnan suositukset (2018)
- Liikkuva korkeakoulu -tulokortti v1.0 (2021-)
- Liikkuva korkeakoulu -tulokortti v2.0 (2024-)
- Sata vuotta opiskelijaliikettä (2024)
- Liikkuva kampus, hyvinvoiva yhteisö (2026)

Huomaattekko muuten, että vaivihkaa tahti kiihtyy?

Tärkeää ottaa huomioon myös tulokortin kehittämisessä



Liikkuva korkeakoulu -tulokortti



Liikkuva korkeakoulu -tulokortti - taustaideoita

- 1. auttaa palveluntuottajien (korkeakoulut ja niiden liikuntatoimet) ja palvelunkäyttäjien (opiskelija- ja ylioppilaskunnat / opiskelijat) välistä vuoropuhelua oman korkeakoulun liikuntaolosuhteiden vahvuuksien ja kehittämiskohteiden tunnistamisessa
- 2. antaa kollegiaalista tukea tunnistettujen kehittämiskohteiden parantamiseen (esim. eri toimijat jakavat muiden käyttöön vinkkejä omista hyvistä jutuistaan)
- 3. luo ajantasaista valtakunnallista kuvaa Suomen korkeakoululiikunnasta, sen vahvuuksista ja kehittämiskohteista.

	Liikkuva korkeakoulu - kokonaistulos	Strategiat ja jäsenyydet	Rahoitus	Henkilöstö	Tilat ja ympäristöt	Palaute ja kehittäminen	Yhdenvertaisuus ja saavutettavuus	Liikuntatarjonta	L
Koko Suomi (2026)	60	6.2	5.3	6.6	5.1	5.9	6.5	6.4	
Koko Suomi (2025)	60	5.6	5.8	5.5	4.4	6	7	7.6	
Koko Suomi (2024)	58	5.9	5.1	5	5	5.6	6.8	7.4	
Koko Suomi (2023)	53	2.1	4.7	5	4.1	6	5.8	7.2	



OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenas Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation

100
1924
2024

Liikkuva korkeakoulu -tulostiedon sisältö ja teemat perustuvat Korkeakoululiikunnan suositukseen



Tarkastele tuloksianne → 92% Korkeakouluyhteisönne palautteesta on valmis	Strategiat ja jäsenyydet 9/9 vastausta	Rahoitus 4/4 vastausta	Henkilöstö 7/7 vastausta
Tilat ja ympäristöt 7/7 vastausta	Palaute ja kehittäminen 5/5 vastausta	Yhdenvertaisuus ja saavutettavuus 13/13 vastausta	Liikuntatarjonta 6/6 vastausta
Liikkumiseen aktivointi 12/12 vastausta	Palvelujen käyttö 6/6 vastausta	Istumisen ja paikallaanolon vähentäminen 9/9 vastausta	VAIHTUVA TEEMA 0/6 vastausta



OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenas Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation



Korkeakoulujen liikunta-asioiden valtakunnallinen seuranta- ja arviointi

Liikkuva korkeakoulu -tulostkortti v2.0 (2024-)

- Liikkuvan opiskelun *Nykytilan arviointi* sisällytetty tulostkorttiin
→ Taustana korkeakouluyhteisöjen pyyntö/toive siitä, että korkeakouluyhteisöille olisi yksi yhteinen seuranta- ja arviointityökalu.
- Tulostkortin visuaalista ilmettä ja käyttöliittymää on kiitetty intuitiivisuudesta ja helppoudesta, mutta parannettavaakin riittää.
- Esimerkiksi tulostkortin tulostkooste ei riittävällä tasolla
→ parannetaan tulostkortin versioon 3.
- Tulostkortti ns. jatkuvasti auki - vahvuus vai heikkous?
- Tulostkorttia ei ole viime aikoina markkinoitu juuri lainkaan
- Digitalisoinnin lisäksi isona visiona: *helppoa kuin napin painaminen*





OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenas Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation



Korkeakoulujen liikunta-asioiden valtakunnallinen seuranta- ja arviointi

Tarkoitus, tavoite ja merkitys:

- Mielestäni kaiken seurannan ja arvioinnin ydintarkoituksena ja -tavoitteena on **liikkeen lisääntyminen** (2013: 30% → 33% → 46% → 2024: 55%)
- Paras vaikuttavuus eli paras liikkeen lisääminen onnistuu ehkä **parhaiten tietoon pohjautuvilla toimenpiteillä** (mutta liikkeen lisääminen voi kyllä onnistua myös muuten!)



Liikkuva korkeakoulu -tulostkortti





OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenas Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation



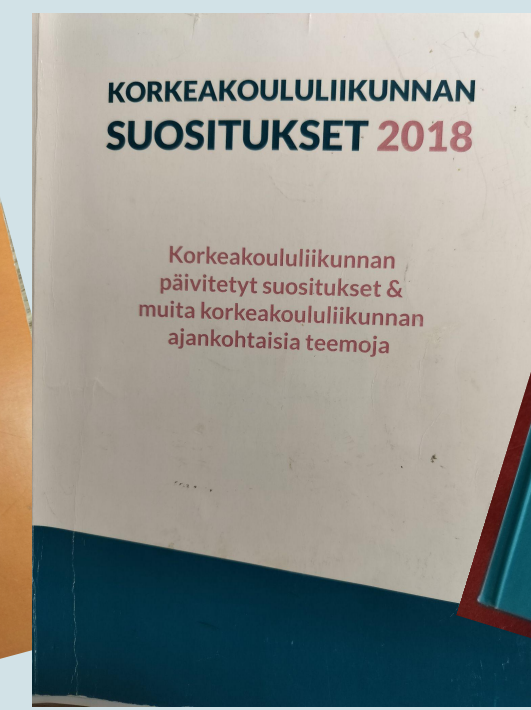
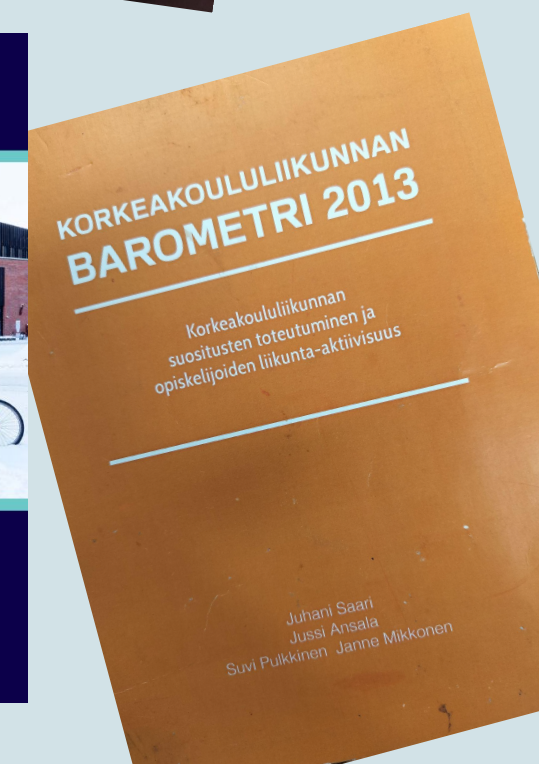
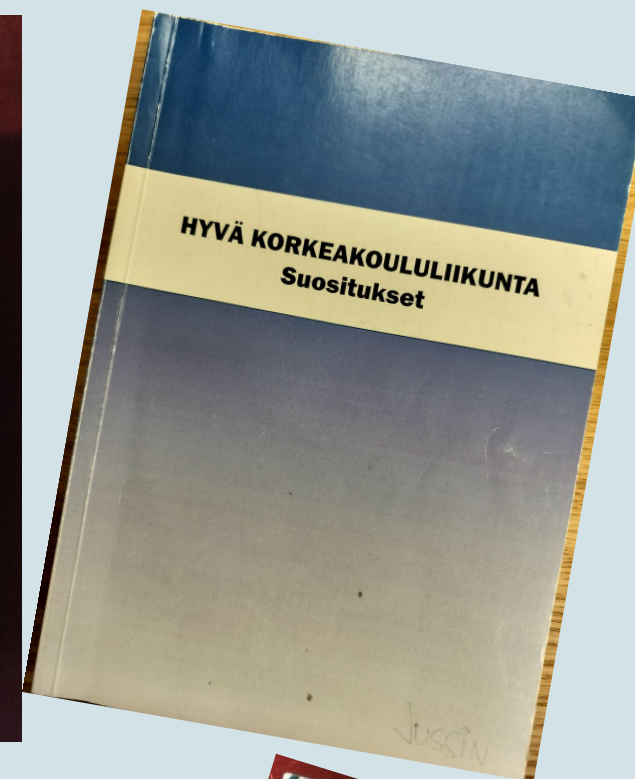
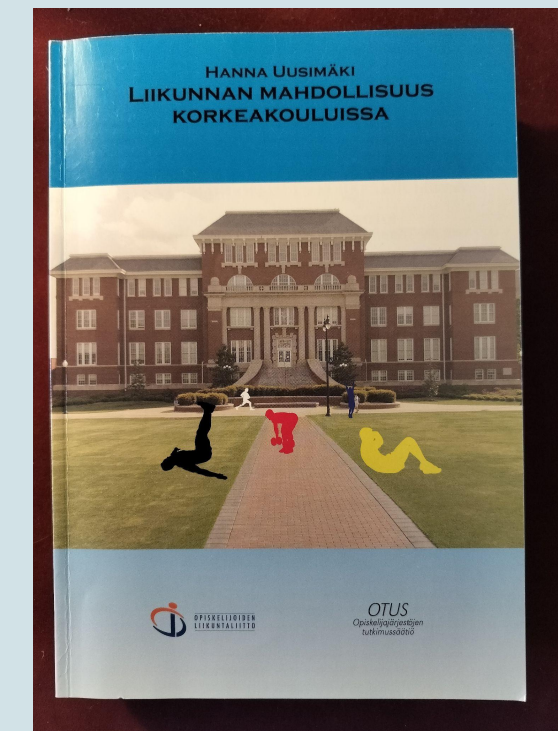
Korkeakoulujen liikunta-asioiden valtakunnallinen seuranta- ja arviointi

Tarkoitus, tavoite ja merkitys:

- Korkeakoululiikunnan valtakunnallisen seurannan ja arvioinnin tärkeä merkitys on myös liikkumisinstituution rakentaminen ja vahvistaminen
- Eli olla yhteiskunnallinen vastaus kysymykseen, miten **lisäämme liikettä** suomalaisen elämänkaaren yhdessä keskeisistä vaiheista, **opiskeluaikana**



Liikkuva korkeakoulu -tuloskortti





OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenas Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation

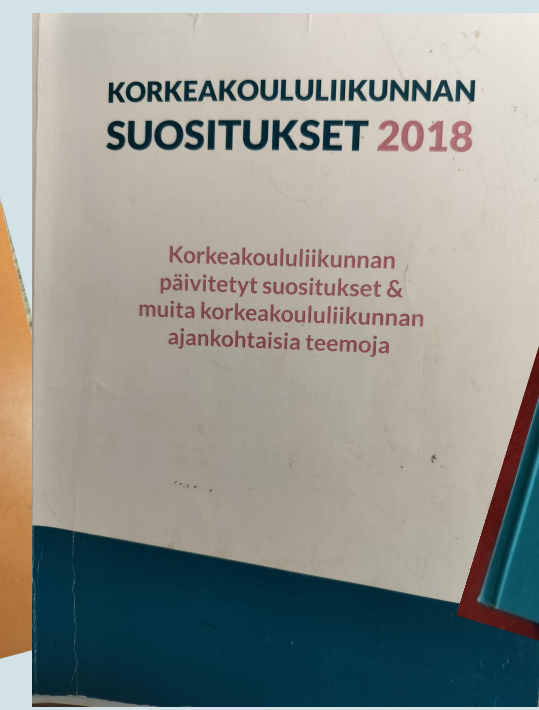
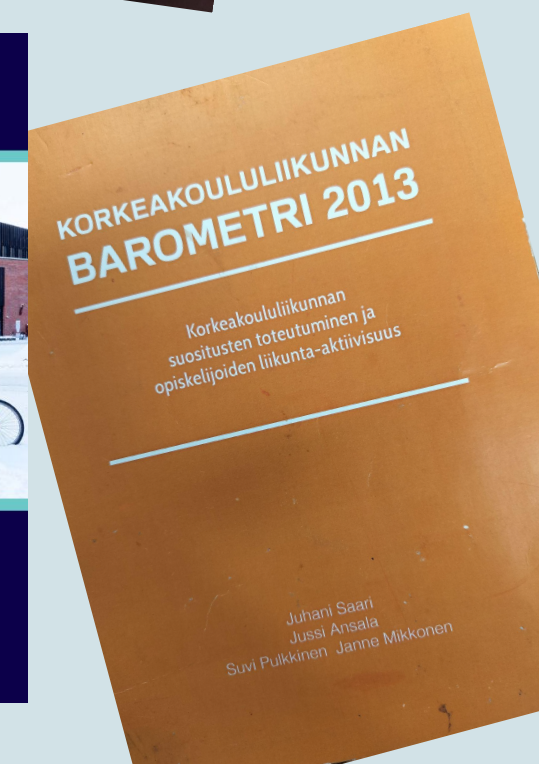
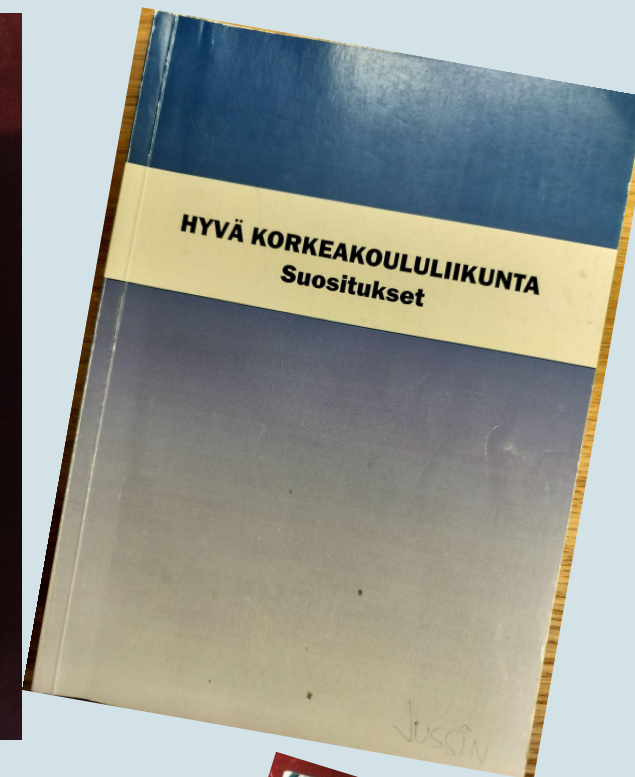
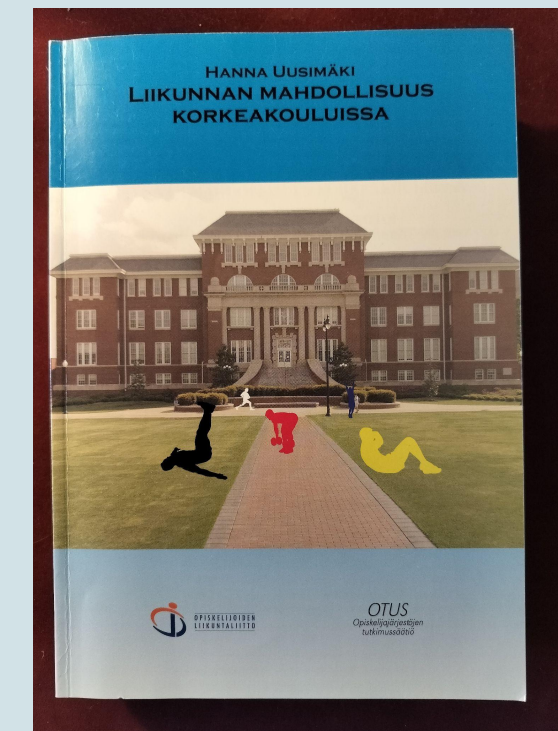


Korkeakoulujen liikunta-asioiden valtakunnallinen seuranta- ja arviointi

Tarkoitus, tavoite ja merkitys:

- Korkeakoululiikunnan valtakunnallinen seuranta ja arviointi rakentaa parhaimmillaan liikuntamyönteistä korkeakouluyhteisöä ja antaa korkeakouluyhteisöille näkemyksiä siitä, mikä on jo hyvin / erinomaisesti ja mitä ehkä kannattaa kehittää ja edistää.

→ Myöhemmin muutamia esimerkit, miten korkeakouluyhteisöt ovat hyödyntäneet Liikkuva korkeakoulu -tulokorttia ja sen tietoja





Liikkuvan opiskelun Nykytilan arviointi korkeakouluille

30.9.2026

Katja Rajala, vanhempi tutkija, Jamk, Likes

Katariina Kämppi, vanhempi asiantuntija, Jamk, Likes

Mikä?

Nykytilan arviointi on itsearviointityökalu liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen sekä seurannan ja arvioinnin tueksi.

Merkittävä kansallinen aineisto liikunnallisen toimintakulttuurin kehittymisestä.



Kuva on luotu Microsoft Copilotin tekoälyllä.

Nykytilan arviointi

Opiskelijakysely

Johtamisen tarkistuslista

Palvelut kohderyhmillä

Nykytilan arviointi opiskelijoille

<https://urn.fi/urn:nbn:fi:jamk-issn-2984-0783-368>

Työkalut

Tälle sivulle on koottu Liikkuva opiskelu -toimintaa tukevia työkaluja. Ne voivat auttaa toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa sekä vahvistaa oppilaiden osallisuutta.



Liikkuvan opiskelun Nykytilan arviointi osana OLL:n Liikkuva korkeakoulu -tulokorttia

<https://liikkuvaopiskelu.fi/nykytilan-arviointi/>

Korkeakouluille

Ohjeet täyttämiseen:

- Nykytilan arvioinnin väittämät on sisällytetty OLL:n ylläpitämään Liikkuva korkeakoulu -tulokorttiin.
- Liikkuva opiskelu -toimintaa koskevat väittämät on koottu pdf-lomakkeelle, jota voitte hyödyntää keskusteluissa. Lomake on saatavilla suomeksi ja ruotsiksi.
- Tallentakaa arvioinnin vastaukset Liikkuva korkeakoulu -tulokorttiin.
- Tunnukset kirjautumiseen saatte korkeakoululiikunnasta vastaavalta henkilöltä.
- Voitte pyytää visuaalisen yhteenvedon Liikkuva opiskelu -toimintaa koskevista tuloksista sähköpostitse nykytila(a)jamk.fi.

Tulokset visuaalisesta tietokannasta

Visuaalisesta tietokannasta eli Seuranta-Virvelistä voi selata tuloksia lukuvuosien mukaan eri osa-alueista sekä tarkastella ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen tilannetta.

Seuranta-Virvelissä tuloksia voi tarkastella myös tiivistetysti kolmen indeksin avulla. Indeksit kuvaavat Liikkuva opiskelu -toiminnan kokonaiskehitystä.

Seuranta-Virveli on rakennettu Microsoft Power BI -alustalle. Tietokantaa päivitetään vuosittain touko-kesäkuussa.



Sähköinen lomake korkeakouluille

Seuranta-Virveliin

[illegible]

Yhteenveto

- Sähköpostitse osoitteeseen, joka on ilmoitettu tulokortin täytön yhteydessä
- Arviointiskaalan muutos



Nykytilan arviointi korkeakouluille

Vastaukset koottu opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) Liikkuva korkeakoulu -tulokortilla



Yhteenveto vastauksista

Oppilaitoksen nimi

[Redacted]

Vuosi

2026

Strategiat

Korkeakoulumme strategia tai sen toimenpideohjelmat huomioivat myös muun liikkumista edistävän ja paikallaanoloa tauottavan toiminnan tavoitteita.

Korkeakoulumme toiminta- tai hyvinvointisuunnitelmaan on kirjattu liikkumista edistävän ja paikallaanoloa tauottavan toiminnan tavoitteet, toimenpiteet ja seuranta.

Kokonaispisteet tästä osiosta: 6 / 8 Max.pisteet



Rahoitus

Liikuntapalvelujen lisäksi korkeakoulumme resursoi myös muuta liikkumista edistävää ja paikallaanoloa tauottavaa toimintaa.

Kokonaispisteet tästä osiosta: 2 / 4 Max.pisteet



Tulokset visuaalisessa tietokannassa eli Seuranta-Virvelissä

www.liikkuvaopiskelu.fi/nykytilan-arviointi

- Tulokset tarkasteltavissa lukuvuosittain 2023-24 alkaen
- Tuloksia voi selata lukuvuosien mukaan, osa-alueittain sekä tarkastella ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen tilannetta
- Tarkasteluun voi valita vain tietyt lukuvuodet
- Päivitetään vuosittain
- Koko sisältö saatavilla myös ruotsiksi



Nykytilan arviointi korkeakouluille – seuranta-aineisto alkaen lukuvuodesta 2023–24

Raportissa esitetään Liikkuva opiskelu -toiminnan seurantatietoja korkeakouluista lukuvuodesta 2023–2024 lähtien.

Tuloksia voi tarkastella valtakunnallisesti sekä erikseen yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen osalta.

Aineisto saadaan Opiskelijoiden Liikuntaliiton ylläpitämästä Liikkuva korkeakoulu -tulokortista <https://www.oll.fi/liikkuva-korkeakoulu/liikkuva-korkeakoulu-visio2025-tulokortti/>

Aloita tästä -
Börja här!

Työryhmä: Harto Hakonen, Katja Rajala & Katariina Kämppi

Lisätietoja: nykytila@jamk.fi

Seuranta-Virvelin viittausohje:

Liikkuvan opiskelun Seuranta-Virveli korkeakouluille. 2026. Nykytilan arviointi korkeakouluille – seuranta-aineisto 2023–2026. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes.

Viimeisin päivitys

8.6.2026

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



Likes
by jamk



Kuva: VAAO/ Liikkuva koulu 2019

Nykytilan arviointi korkeakouluille – seuranta-aineisto alkaen lukuvuodesta 2023–24

Suomeksi

Indeksit

Strategiat ja rahoitus

Henkilöstö

Tilat, liikuntatarjonta ja osallisuus

Liikkumiseen aktivointi 1/2

Liikkumiseen aktivointi 2/2

Istumisen ja paikallaanolon vähentäminen

På svenska

Index

Strategier och finansiering

Personal

Lokaler, idrottsutbud och utveckling

Aktivering 1/2

Aktivering 2/2

Minskat stillasittande

on tallennettu

Liikkumisen edistämistä kuvaavat indeksit

Korkeakoulutyyppi

☐ Ammattikorkeakoulu

☐ Yliopisto

Lukuvuosi

☐ 2023-24

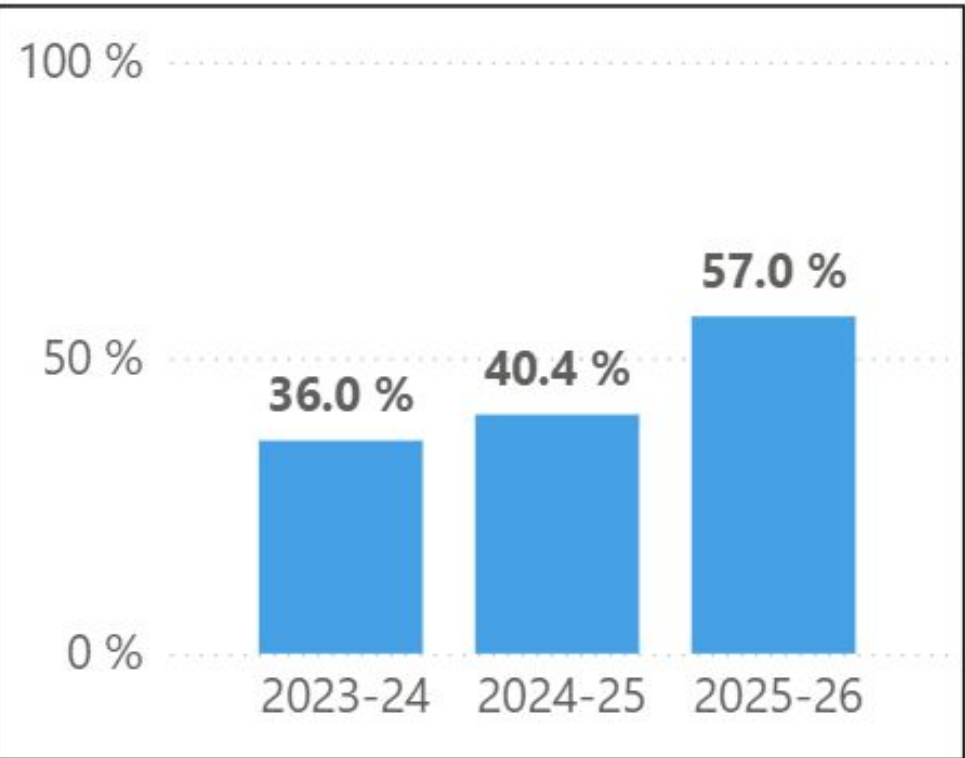
☐ 2024-25

☐ 2025-26

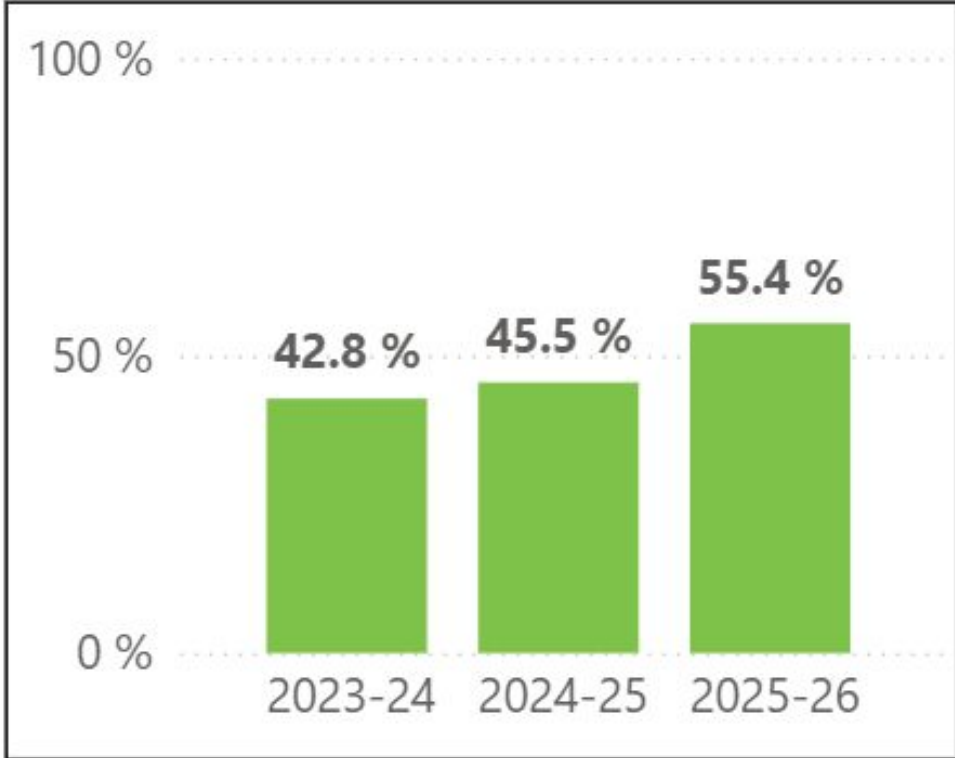
Korkeakoulu	2023-24	2024-25	2025-26	Total
AMK	11	10	11	32
Yliopisto	8	7	3	18
Total	19	17	14	50



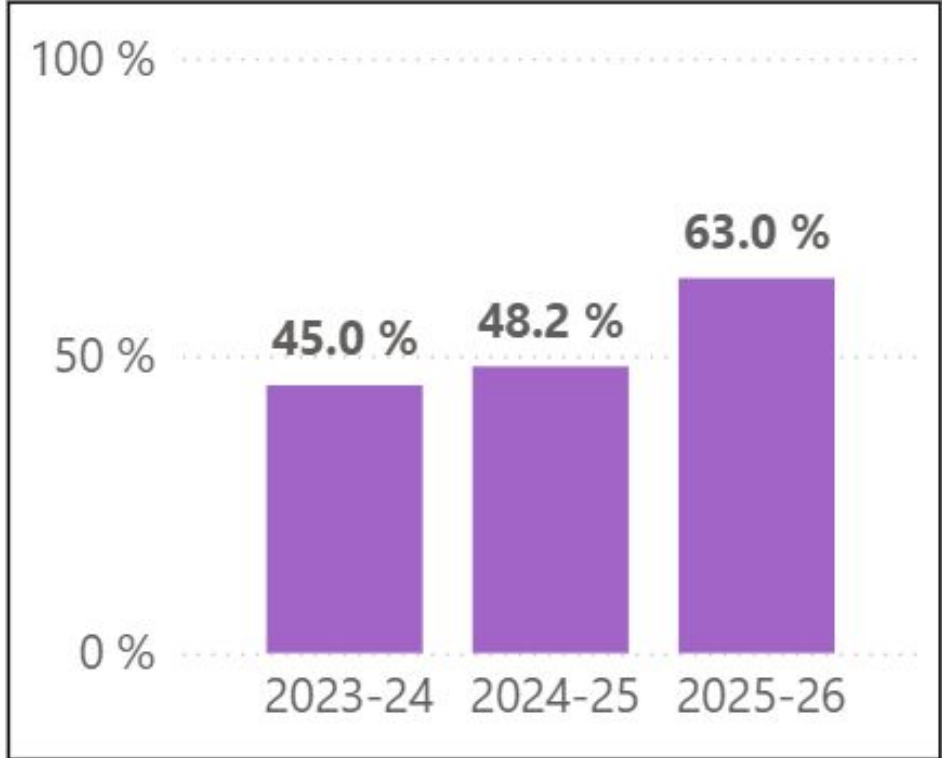
Strategia: Toimintaa ohjaavat suunnitelmat ja periaatteet



Toiminta: Aktiivisuutta edistävä toiminta



Tuki: Aktiivisuutta tukeva yhteistyö



Indeksien tulkintaohje

75,1-100,0 % Hyvä tilanne

50,1-75,0 % Jonkin verran kehitettävää

25,1-50,0 % Paljon kehitettävää

0,0-25,0 % Hyvin paljon kehitettävää

Strategiat ja rahoitus

Korkeakoulutyyppi

☐ Ammattikorkeakoulu

☐ Yliopisto

Lukuvuosi

☐ 2023-24

☐ 2024-25

☐ 2025-26

lukuvuosi	AMK	Yliopisto	Yht
2023-24	11	8	19
2024-25	10	7	17
2025-26	11	3	14
Yht	32	18	50

Arviointiasteikko



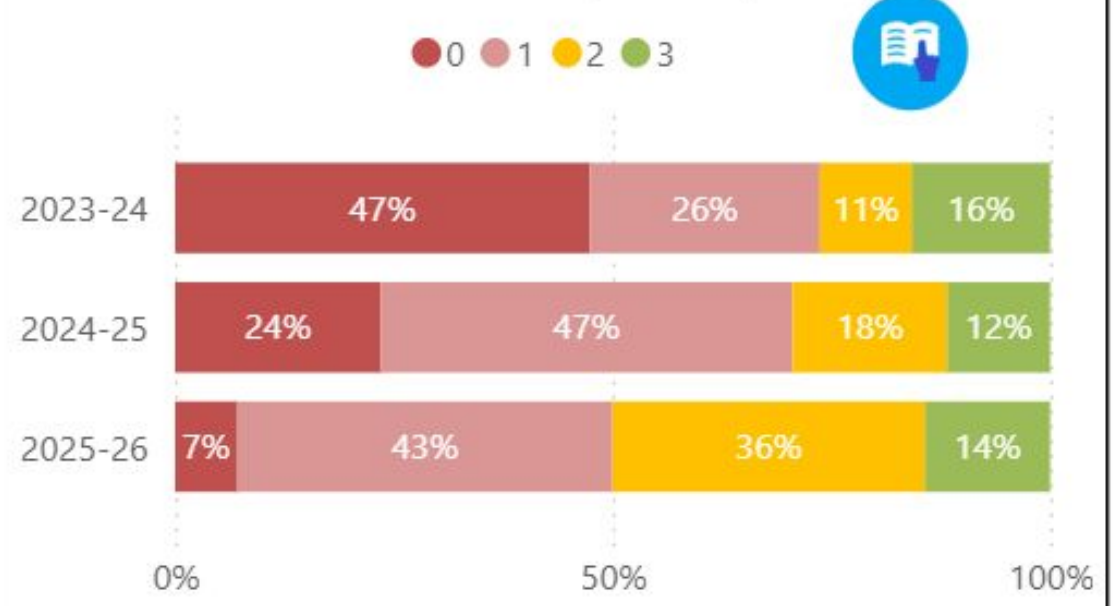
Korkeakoulumme strategia tai sen toimenpide-ohjelmat huomioivat myös muun liikkumista edistävän ja paikallaanoloa tauottavan toiminnan tavoitteita.



Liikuntapalvelujen lisäksi korkeakoulumme resursoi myös muuta liikkumista edistävää ja paikallaanoloa tauottavaa toimintaa.



Korkeakoulumme toiminta- tai hyvinvointisuunnitelmaan on kirjattu liikkumista edistävän ja paikallaanoloa tauottavan toiminnan tavoitteet, toimenpiteet ja seuranta.



Istumisen ja paikallaanolon vähentäminen

Korkeakoulutyyppi

☐ Ammattikorkeakoulu

☐ Yliopisto

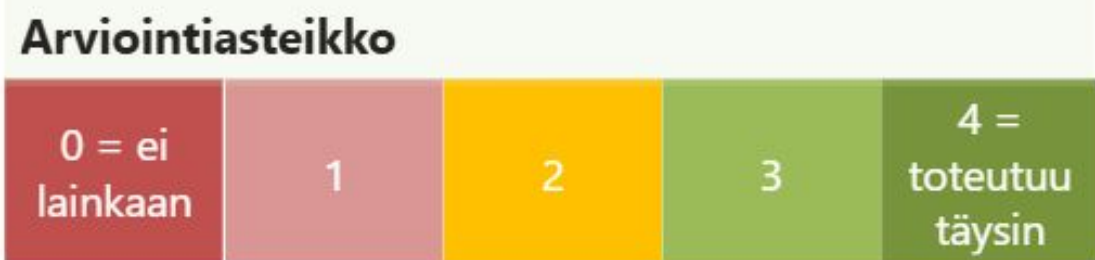
Lukuvuosi

☐ 2023-24

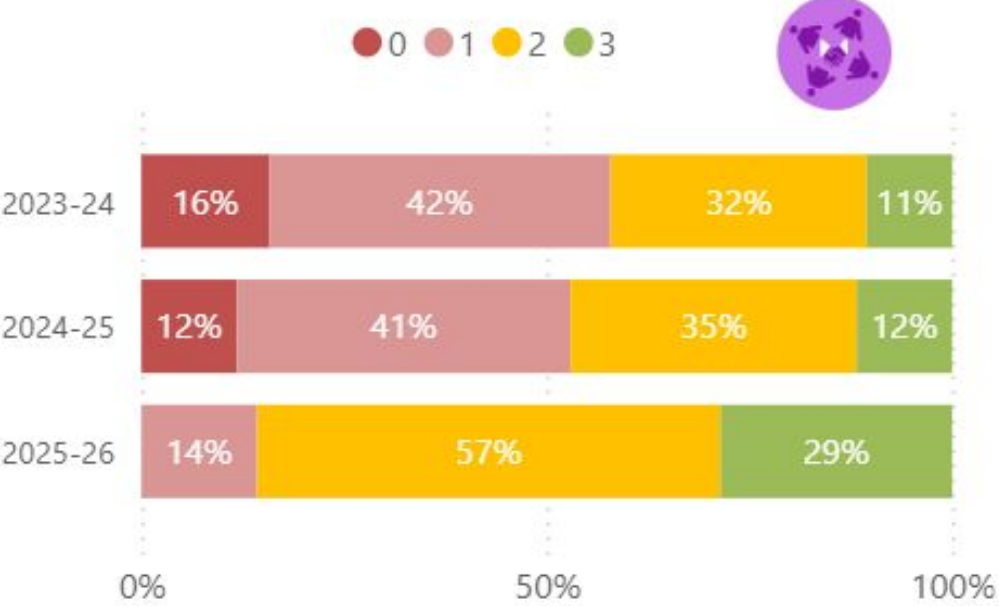
☐ 2024-25

☐ 2025-26

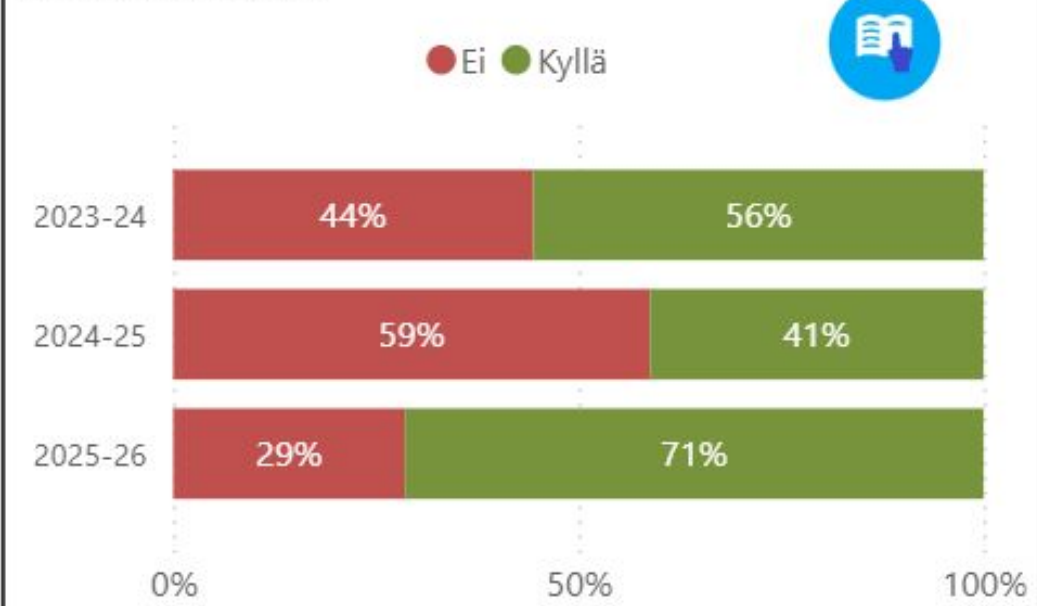
lukuvuosi	AMK	Yliopisto	Yht
2023-24	11	8	19
2024-25	10	7	17
2025-26	11	3	14
Yht	32	18	50



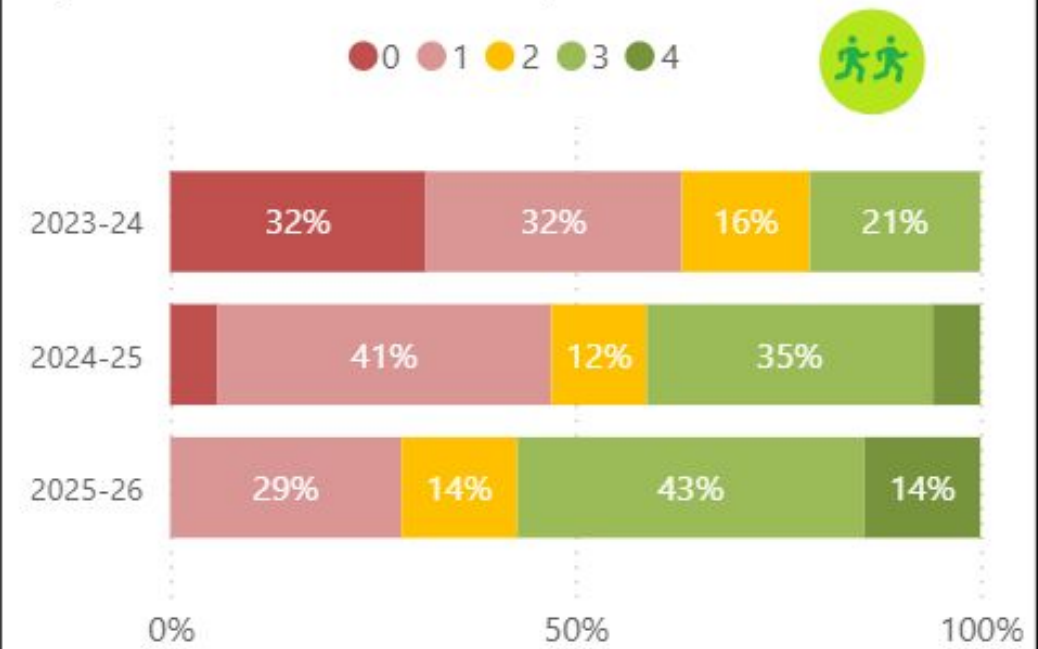
Korkeakoulumme oppimisympäristöt on suunniteltu siten, että seisten ja istuen työskentely sekä työskentely-asentojen vaihtaminen on helppoa ja luontevaa.



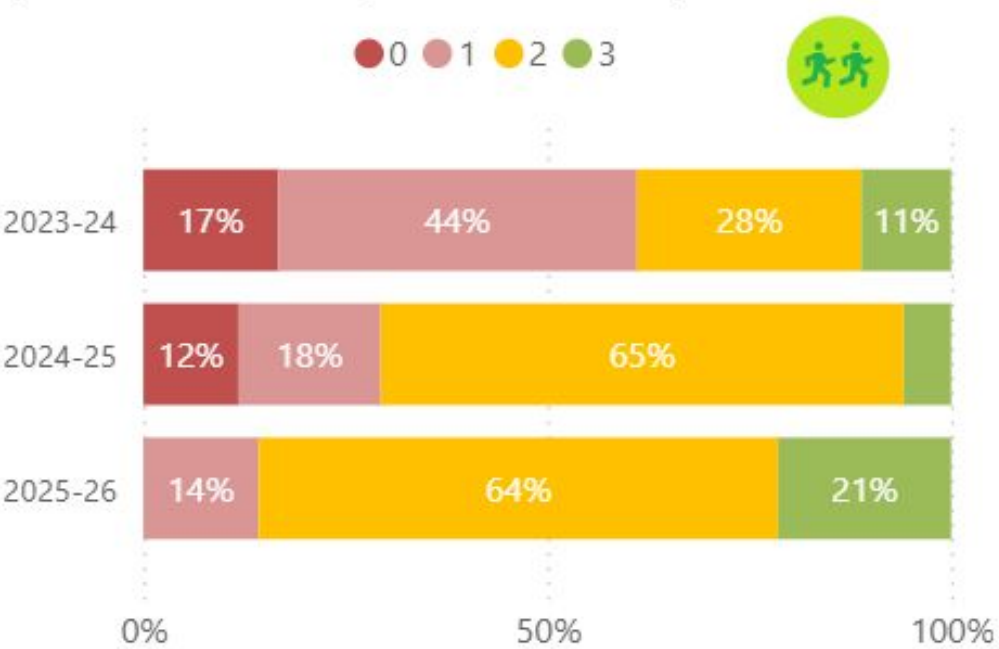
Korkeakoulumme opetushenkilökuntaa on ohjeistettu tauottamaan opiskelijoiden istumista vähintään 45 minuutin välein.



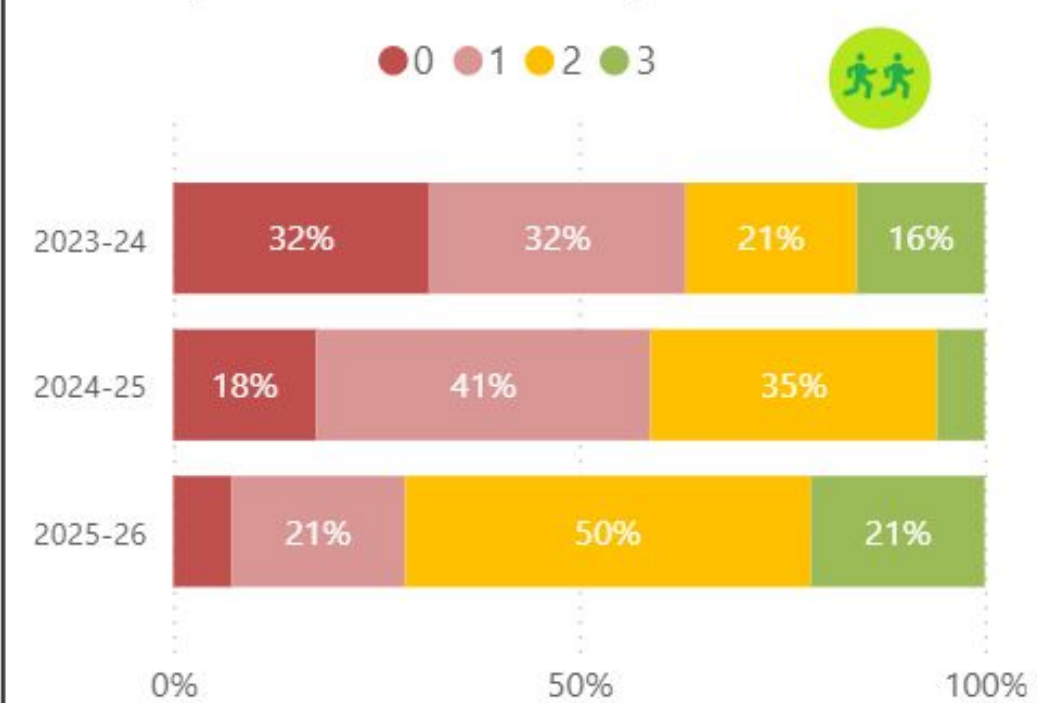
Istumisen tauotuksen tukena on opetuksessa käytössä erilaisia tukimuotoja.



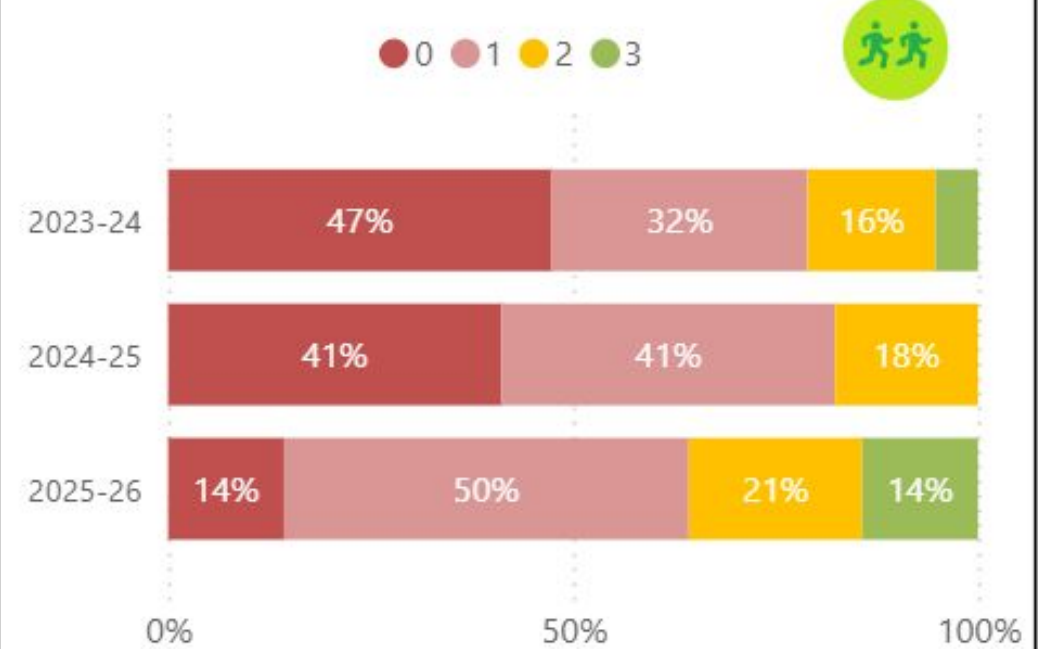
Opetuksessa käytetään opiskelijoita aktivoivia opetusmenetelmiä, joilla tauotetaan paikallaanoloa.



Verkko-opetuksessa tauotetaan paikallaanoloa.



Opetuksessa hyödynnetään teknologiaa liikkumisen lisäämiseksi.



Kiitos!

**Kysymykset Nykytilan arvioinnista:
nykytila@jamk.fi**





OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenas Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation



Miten korkeakouluyhteisöt ovat hyödyntäneet Liikkua korkeakoulu -tulokorttia ja sen tietoja?

- **LUT-yliopistolla** tulokorttia käytetty monien eri kokonaisuuksien parantamiseen:

LKK-tulokortin tuloksia on käytetty seuraaviin asioihin:

- *Palvelun olemassaolon perusteluun (harvoin)*
- *Tilojen kehittämistarpeen esittelyyn*
- *Investointiesityksien perusteena*
- *Budjettiesityksissä*

Ja aina on ollut myös Korkeakoulujen liikuntasuosituksset tässä yhteydessä myös taustoissa.

(Pekko Pirhonen / MOVEO / LUT-yliopisto)



Liikkua korkeakoulu -tulokortti

	Liikkua korkeakoulu - kokonaistulos	Strategiat ja jäsenyydet	Rahoitus	Henkilöstö	Tilat ja ympäristö
Koko Suomi (2026)	60	6.2	5.3	6.6	5.1
Koko Suomi (2025)	60	5.6	5.8	5.5	4.9
Koko Suomi (2024)	58	5.9	5.1	5	5
Koko Suomi (2023)	53	2.1	4.7	5	4.1



[Etusivu](#) > [Opintojen ohjaus ja palvelut](#) > [Opiskelijoiden tuki- ja hyvinvointipalvelut](#) >

MOVEO Hyvinvointi- ja liikuntapalvelut

MOVEO on LUT-yliopiston ja LAB-ammattikorkeakoulun yhteinen hyvinvointi- ja liikuntapalvelu kaikille korkeakouluopiskelijoille ja henkilöstölle.

MOVEO toimii sekä Lappeenrannan että Lahden kampuksilla tarjoten kuntosalin, liikuntapalveluita ja elämäntaitia.

Seuraa meitä

[MOVEO Lahti Instagram](#)

[MOVEO Lappeenranta Instagram](#)



OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenas Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation



Miten korkeakouluyhteisöt ovat hyödyntäneet Liikkuva korkeakoulu -tulokorttia ja sen tietoja?

- Pääkaupunkiseudun yliopistojen (Helsingin yliopisto, Aalto-yliopisto, Hanken, Taideyliopisto) liikuntapalveluiden tuottaja UniSport on ottanut tulokorttiterminologian käyttöön.
- Liikkuva korkeakoulu -tulokortti on siis yksi luonteva osa erillislaitoksen koko toiminnan tulokorttia / toiminnanohjausta.



Liikkuva korkeakoulu -tulokortti

	Liikkuva korkeakoulu - kokonaistulos	Strategiat ja jäsenyydet	Rahoitus	Henkilöstö	Tilat ja ympäristö
Koko Suomi (2026)	60	6.2	5.3	6.6	5.1
Koko Suomi (2025)	60	5.6	5.8	5.5	4.9
Koko Suomi (2024)	58	5.9	5.1	5	5.1
Koko Suomi (2023)	53	2.1	4.7	5	4.9

unisport Jäsenyydet Palvelut Liikuntakeskukset Ota yhteyttä Tuotteet ja hinnat FI Kirjautuminen

Tule sellaisena kuin olet, lähde sellaisena kuin haluat

Liity asiakkaaksi >

Aloittajan opas >

A! Aalto-yliopisto Aalto-universitetet Aalto University

HANKEN

HELSINGIN YLIOPISTO HELSINGFORS UNIVERSITET UNIVERSITY OF HELSINKI

TAIDE-YLIOPISTO



OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenas Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation

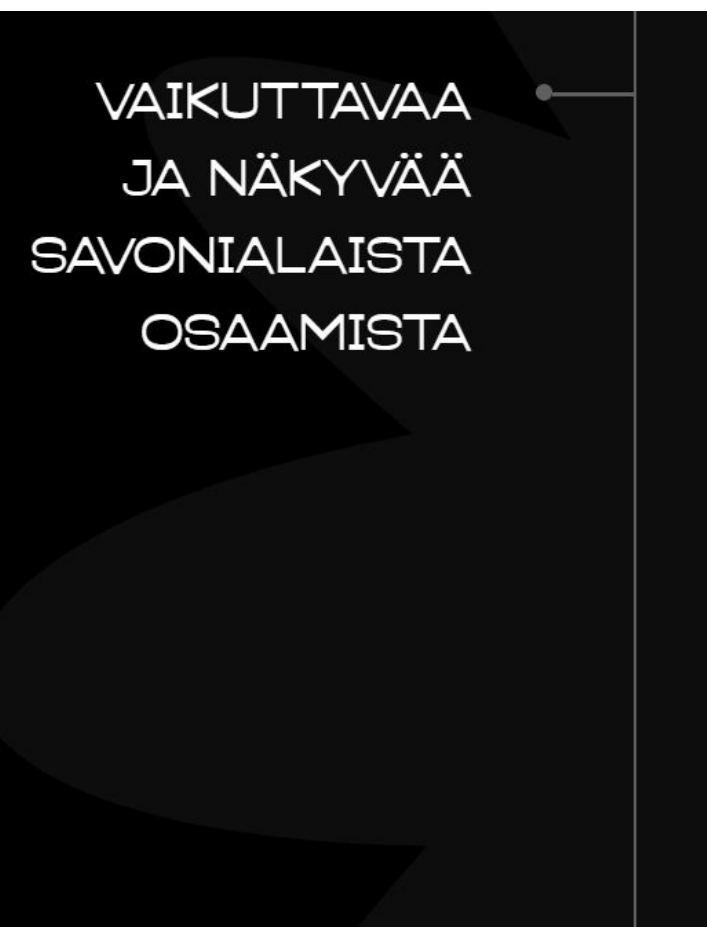


Miten korkeakouluyhteisöt ovat hyödyntäneet Liikkuva korkeakoulu -tulostkorttia ja sen tietoja?

- Savonia ammattikorkeakoulu on sisällyttänyt korkeakoulun vuosikertomukseen nostoja Liikkuva korkeakoulu -tulostkortista..



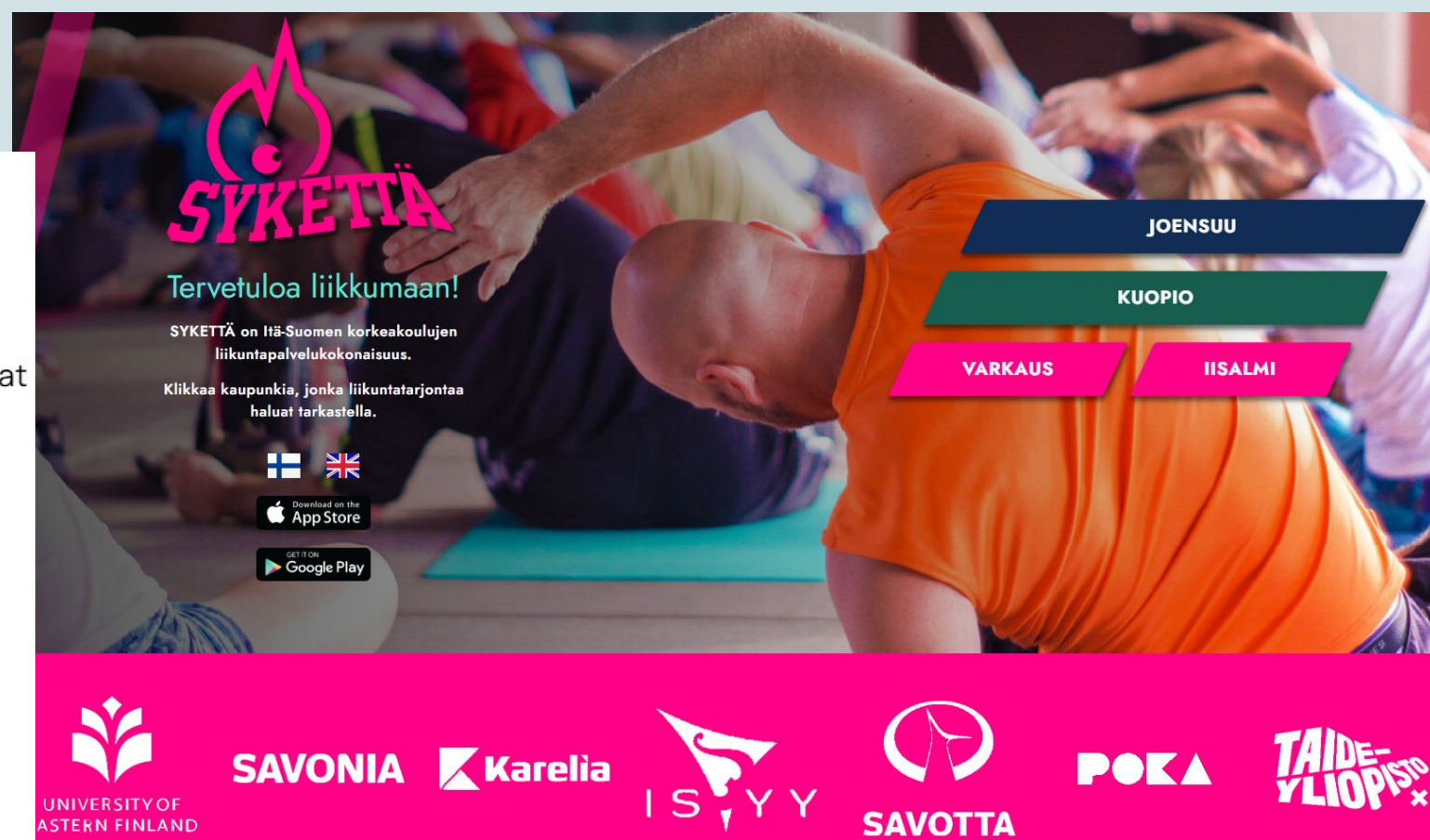
	Liikkuva korkeakoulu - kokonaistulos	Strategiat ja jäsenyydet	Rahoitus	Henkilöstö	Tilat ja ympäristö
Koko Suomi (2026)	60	6.2	5.3	6.6	5.1
Koko Suomi (2025)	60	5.6	5.8	5.5	4.9
Koko Suomi (2024)	58	5.9	5.1	5	5
Koko Suomi (2023)	53	2.1	4.7	5	4.1



Savonia-ammattikorkeakoulu saavutti **77/100** pistettä Liikkuva korkeakoulu -ohjelma - tulostkortissa ja ylitti selvästi valtakunnallisen keskiarvon (60/100). Korkeakouluyhteisön liikunnallisuutta edistävät yhteistyössä Savonia Moves -toimintamalli ja SYKETTÄ-liikuntapalvelut - ne tuovat arkeen mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen, vahvistavat hyvinvointia ja rakentavat yhteisöllisiä kohtaamisia koko korkeakouluyhteisölle.

SYKETTÄ LAITTA A LIIKKEELLE JA OPASTAA ALKUUN

- n. **40** ohjattua liikuntatuntia viikossa lukuvuoden aikana
- avoimia lajivuoroja n. **25** h/viikko
- vakiovuoroja **26** h /viikko
- muita vuoroja **6** h / viikko
- liikuntaneuvontaa, ravitsemusohjausta, lajikokeiluja, kursseja mm. uinnissa, hiihdossa ja juoksussa





OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenas Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation



Miten korkeakouluyhteisöt ovat hyödyntäneet Liikkua korkeakoulu -tulostkorttia ja sen tietoja?

- Satakunnan ammattikorkeakoulu on kääntänyt Liikkua korkeakoulu -tulostkortin yhden heikkouden / työläyden vahvuudeksi ja hyödykseen:

Tulostkortin täyttäminen on pakottanut korkeakouluyhteisön eri toimijat yhteen keskustelemaan ja luomaan yhteistä näkemystä korkeakoululiikunnan ja liikunnan edistämisen eri osa-alueista (Erika Santala / CampusMoWe / SAMK)



	Liikkua korkeakoulu - kokonaistulos	Strategiat ja jäsenyydet	Rahoitus	Henkilöstö	Tilat ja ympäristö
Koko Suomi (2026)	60	6.2	5.3	6.6	5.1
Koko Suomi (2025)	60	5.6	5.8	5.5	4.9
Koko Suomi (2024)	58	5.9	5.1	5	5.1
Koko Suomi (2023)	53	2.1	4.7	5	4.9

CAMPUSMOWE

Movement & Wellbeing



Mikä on CampusMoWe?

Monipuolinen ja edullinen liikunta- ja hyvinvointipalvelu Satakunnan alueen korkeakouluopiskelijoille sekä -henkilöstölle (Pori, Rauma, Kankaanpää, Huittinen).



OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenäs Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation



KESKUSTELU:

Arviointi ja seuranta liikkuva korkeakoulu -toiminnan kehittämisen lähtökohtana

Muistathan tauottaa paikallaanoloa. *Kom ihåg att hålla pauser under mötets gång.*

Abduktiivinen eli Sherlock Holmes
-päättelytehtävä:
**Vuonna 2030 Ikk-tuloskorttia
käytetään kaikissa Suomen
korkeakouluissa.**

MITÄ ON TAPAHTUNUT?

- Miten arvioinnista ja seurannasta tuli tärkeää?
- Miten tuloskorttia täytetään?
- Mitä OLL & Liikkuva opiskelu tekee, entä korkeakouluyhteisöt?

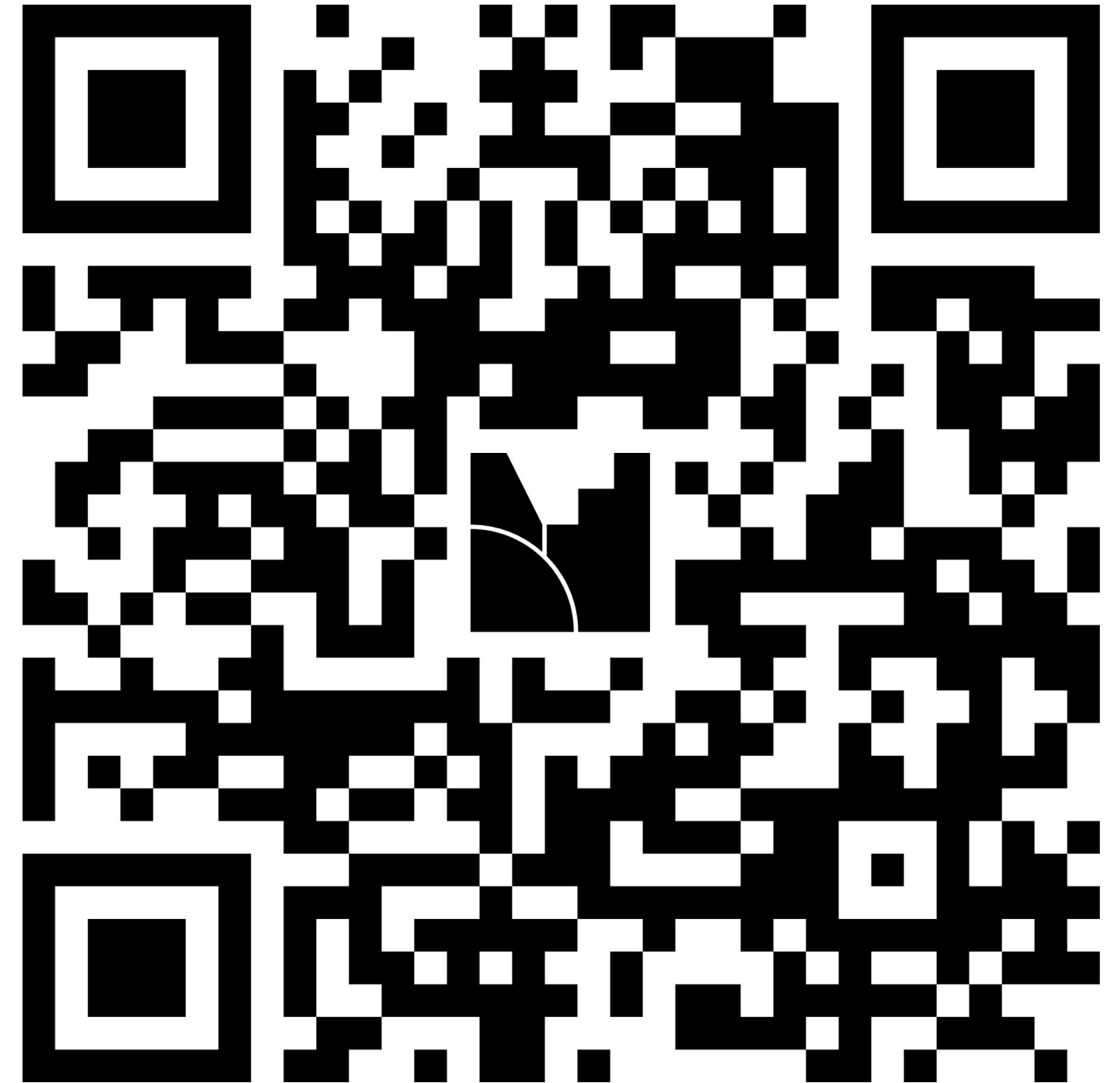


OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandes Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation



Palataan Mentiin!

<https://www.menti.com/al1ct5dsgon7>



OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenäs Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation

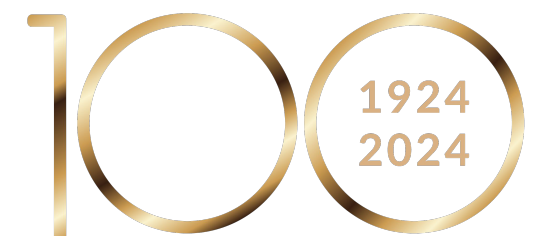


Miten arvioinnista ja seuraamisesta tuli tärkeää?

- Miten johto ja henkilöstö ottivat asian omakseen?
- Miten tulokortti tukee toiminnan kehittämistä? Mihin korkeakoulu käyttää tuloksia?
- Mikä tämän yhteys on korkeakoulun rahoitukseen?
- Missä muodossa tulokset halutaan? Millainen on hyödyllinen tuloskooste?
- Miten tuloksia pitäisi vertailla korkeakoulujen kesken?



OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenans Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation

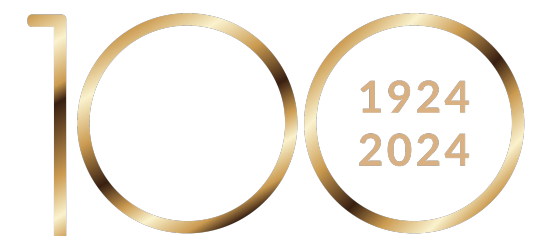


Miten tulokorttia täytetään?

- Kuka tulokorttia täyttää?
- Millainen on hyvä täyttöprosessi?
- Millaisia virheitä/bugeja/huonoja kysymyksiä tulokortista on korjattu? Mitä muuta tulokortista on muutettu?



OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenäs Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation



Seuraava liikkuva korkeakoulu -verkoston tapaaminen

Torstaina 26.11. klo 10–12 – teemana *liikkumista sisältävä pedagogiikka*

Anna palautetta tästä kerrasta:



<https://take.quiz-maker.com/Q3MDDWQ59>



OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenans Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation

