

Toiminnallinen opetus korkeakouluissa

- *Mitä se voisi toimivimmillaan olla?*

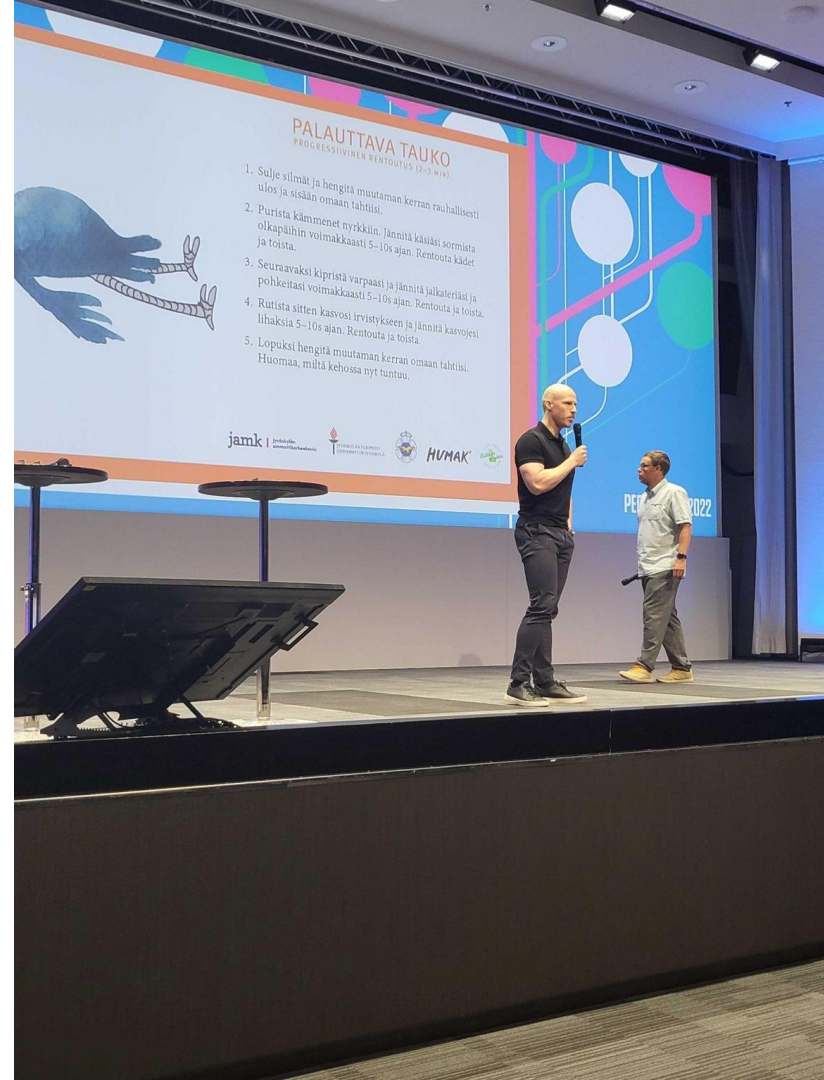
PedaParvi, Metropolia Ammattikorkeakoulu, 20.9.2022

*Jussi Ansala, korkeakoululiikunnan erityisasiantuntija,
Jani Ressi, hallituksen varapuheenjohtaja*

Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry (OLL)

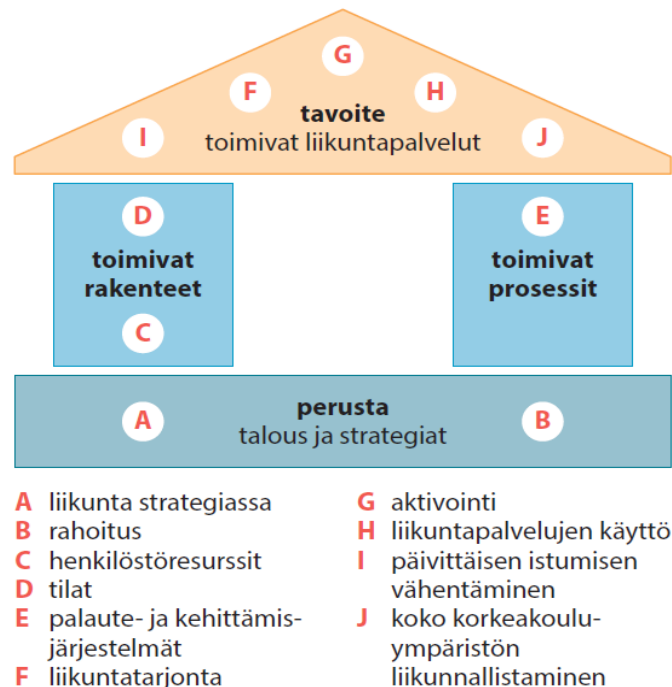
Opiskelijoiden Liikuntaliitto 1/4

- Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry (OLL) (www.oll.fi) / SAUL on vuonna 1924 perustettu valtakunnallinen opiskelija- ja korkeakoululiikunnan edunvalvonta- ja palveluorganisaatio.
- Jäseninä on 143 000 korkeakouluopiskelijaa sekä korkeakoulujen liikuntatoimia
- OLL vaikuttaa, palvelee, kouluttaa, tutkii ja toimii sekä kansallisesti että kansainvälisesti opiskelijoiden liikunnan ja liikuntaolosuhteiden puolesta.
- OLL on mm. Euroopan opiskelija- ja korkeakoululiikuntaliitto EUSA:n, kansainvälisen opiskelija- ja korkeakoululiikuntaliitto FISU:n ja Suomen Olympiakomitean varsinainen jäsen.



Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2/4

- OLL:n toiminnan keskeisen taustan luo valtakunnalliset Korkeakoululiikunnan suositukset (2018 / 2011)
- Suositukset on rakennettu korkeakoulujen rehtorineuvostojen ARENE:n & UNIFIn johdolla, OKM:n tuella laaja-alaisessa korkeakoululiikunnan työryhmässä



Kuva 10.7. Korkeakoululiikunnan keskeiset osa-alueet kuvattuna Liikuntatalo -tulokorttimallina (2021).

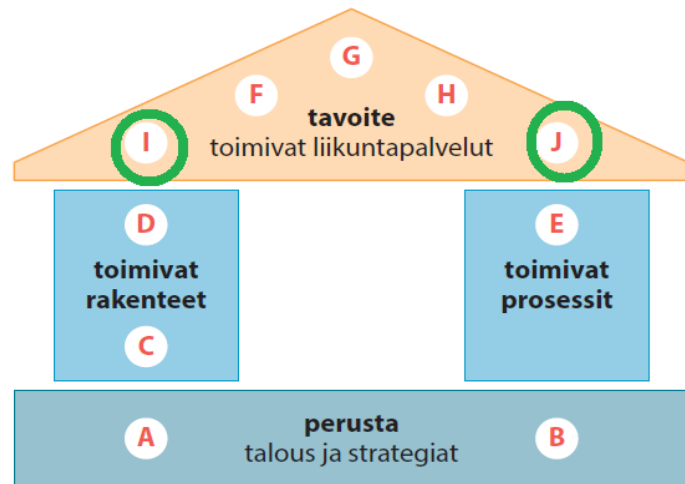
Opiskelijoiden Liikuntaliitto 3/4

UUSI SUOSITUS: Päivittäisen istumisen vähentäminen

- Korkeakoulujen **oppimis- ja opiskeluympäristöt** (esim. luentosalit, luokkatilat ja teknologiset ratkaisut) suunnitellaan, sisustetaan ja kalustetaan siten, että sekä seisten että istuen työskentely ja työskentelyasentojen vaihtaminen on helppoa ja luontevaa.
- Korkeakoulujen **toimintakulttuuria** (esim. **opetustoiminta** ja viestintä sisältäen kampanjat ja tempaukset) muutetaan siten, että se tukee päivittäisen istumisen vähentämistä, helppoa ja luontevaa työskentelyasentojen vaihtamista ja matalan kynnyksen fyysisen aktiivisuuden edistämistä

UUSI SUOSITUS: Korkeakouluympäristön liikunnallistaminen

- Korkeakoulut tukevat korkeakouluyhteisön (opiskelijat, **opetus- ja tutkimushenkilöstö**, muu korkeakoulun henkilöstö) fyysistä aktiivisuutta **myös muissa kuin korkeakoulun liikuntatiloissa**.
- Koko korkeakouluympäristöön** luodaan myönteistä, sallivaa, innostavaa ja korkeakouluyhteisön osallisuutta tukevaa ilmapiiriä arjen fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiselle ja edistämiseksi.



- | | |
|--|---|
| A liikunta strategiassa | G aktivointi |
| B rahoitus | H liikuntapalvelujen käyttö |
| C henkilöstöresurssit | I päivittäisen istumisen vähentäminen |
| D tilat | J koko korkeakoulu-
ympäristön
liikunnallistaminen |
| E palaute- ja kehittämis-
järjestelmät | |
| F liikuntatarjonta | |

Kuva 10.7. Korkeakoululiikunnan keskeiset osa-alueet kuvattuna Liikuntatalo -tulokorttimallina (2021).

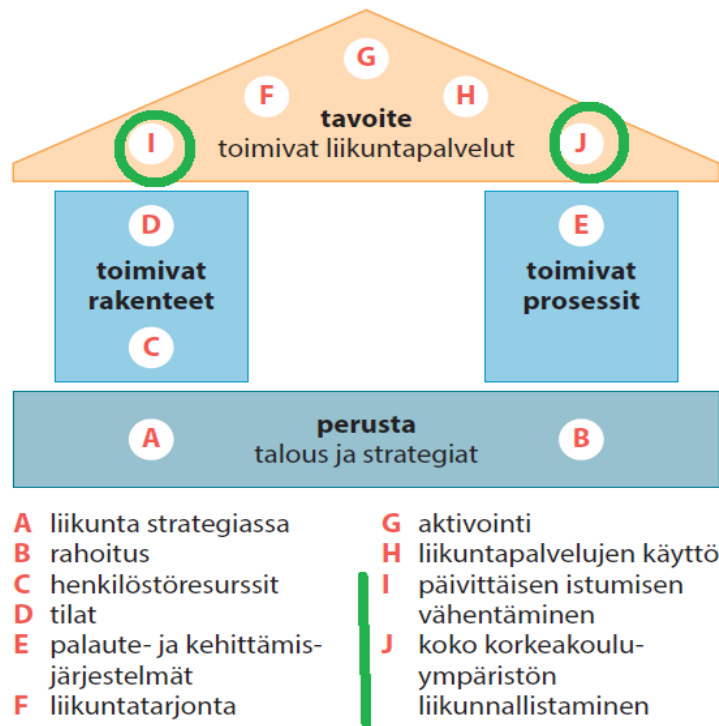
Opiskelijoiden Liikuntaliitto 4/4

TOTEUTTAMINEN: Päivittäisen istumisen vähentäminen

- Mallitiloja /-luokkia, joissa työskentelyasentojen vaihtaminen on helppoa ja luontevaa
- **Toiminnallisia opetusmenetelmiä käytössä**
- **Istumista tauotetaan vähintään 45min välein**
- **Digitalisaatio / teknologiset ratkaisut (esim. podcastit, äänikirjat)**
- Toimintaympäristöanalyysit istumisen vähentämisestä korkeakouluympäristössä (esim. kirjastot ja luentotilat)

TOTEUTTAMINEN: Korkeakouluympäristön liikunnallistaminen

- Matalan kynnyksen aktivointitiloja
- Toiminnalliset ulkoliikuntapaikat (esim. ulkokuntosali, kampuspyörät)
- Korkeakoulun käytävä- ja aulatiloja yms. hyödynnetään (esim. erilaiset tarraratkaisut)
- Välineiden käyttöön osallistetaan esim. tutustumiskäynneillä ja ohjeistuksilla / info-tauluilla
- Toimintaympäristöanalyysit korkeakouluympäristön liikunnallistamisesta
- **Korkeakoulu yhteisöä osallistetaan aktiivisesti miettimään omaa opiskelu- ja työympäristöään fyysiseen aktiivisuuteen ja jaksamisen edistämiseen innostavaksi.**



Kuva 10.7. Korkeakoululiikunnan keskeiset osa-alueet kuvattuna Liikuntatalo -tuloskorttimallina (2021).

Tilannetietoa opiskelijoista

- Alle puolet korkeakouluopiskelijoista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi
- Päivittäistä istumisaikaa opiskelijoille kertyy 11 tuntia (mistä puolet opiskeluympäristöissä)

[\(THL: Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2021\)](#)



Tilannetietoa opiskelijoista

- Opiskelijoiden hyvinvointi ja opiskelukyky heikentyneet korona-aikana
[\(SYL: Pandemian vaikutukset oppimiseen -selvitys 2022\)](#)
- Opiskelijat itsekin toivovat fyysistä aktiivisuutta edistävää toimintakulttuuria ja -ympäristöjä opiskeluun [\(Otus: Opiskelijabarometri 2022\)](#)



Muutamia konkreettisia esimerkkejä & nostoja



Juuli lähtee
liikahtamalla -
selitysvideo

OLL & YLL



Hyvinvointikortit

Aktiivinen ja hyvinvoiva
korkeakoulu -hanke,
Jyväskylän korkeakoulut

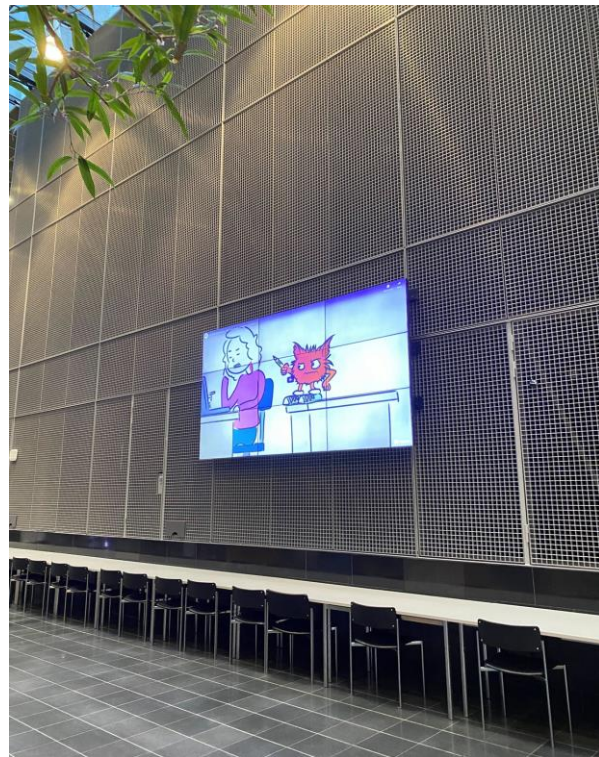


Liikkumismerkki

Centria-
ammattikorkeakoulu
& University of
Glasgow



Juili lähtee liikahtamalla

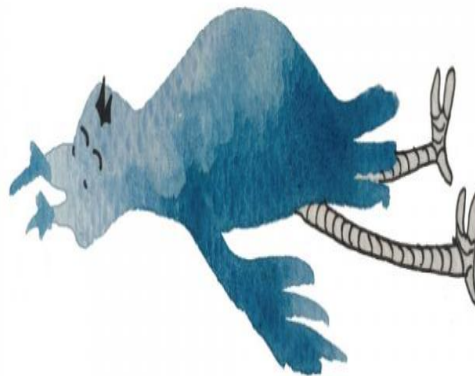


Hyvinvointikortit

- Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hanke tarjoaa opiskelijoille ja opettajille vapaasti [hyvinvointikortteja](#)
- Korteissa on kolme teemaa: **aktivoiva tauko, palauttava tauko & toiminnalliset opetusmenetelmät**
- Voit tulostaa kortteja tai ladata ne koneellesi ja lisätä oman diaesityksesi lomaan mieluisiin kohtiin



Aktiivinen ja
hyvinvoiva
korkeakoulu



PALAUTTAVA TAUKO

PROGRESSIIVINEN RENTOUTUS (2-3 MIN)

1. Sulje silmät ja hengitä muutaman kerran rauhallisesti ulos ja sisään omaan tahtiisi.
2. Purista kämmenet nyrkkiin. Jännitä käsiäsi sormista olkapäihin voimakkaasti 5-10s ajan. Rentouta kädet ja toista.
3. Seuraavaksi kipurista varpaasi ja jännitä jalkateriäsi ja pohkeitasi voimakkaasti 5-10s ajan. Rentouta ja toista.
4. Rutista sitten kasvoasi irtistykseen ja jännitä kasvojesi lihaksia 5-10s ajan. Rentouta ja toista.
5. Lopuksi hengitä muutaman kerran omaan tahtiisi. Huomaa, miltä kehossa nyt tuntuu.

© Huumak - Lomakirjasto, 2022

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



HUMAK®



Liikkumismerkki

- Lisää aktivoiva merkki omiin luentomateriaaleihin
- Aktivoivan sliden kohdalla koko opetusryhmä (myös opettaja) tekee esimerkiksi venytyksiä tai pari kyykkyä
- Esimerkiksi joka 5. slide toimii hyvin
- Centria Sportin Juuso Jussila:

Tätä menetelmää käytettiin paljon Glasgow'n yliopiston luennoilla – opiskelijat tykkäsivät!

- [Tarkempaa kuvausta & analyysia Liikkumismerkistä ja sen käytöstä](#)



Vinkki! Powerpointista löytyy paljon hyviä merkkejä käyttöön: **Lisää → Kuvakkeet → hakusanaksi esim. urheilu**



Esimerkkien yhteisenä tavoitteena näyttäisi olevan helppo, vähintään puoliautomaattinen, ei-ärsyttävä tapa integroida pientä fyysistä aktiivisuutta osaksi oppimista ja opiskelua.

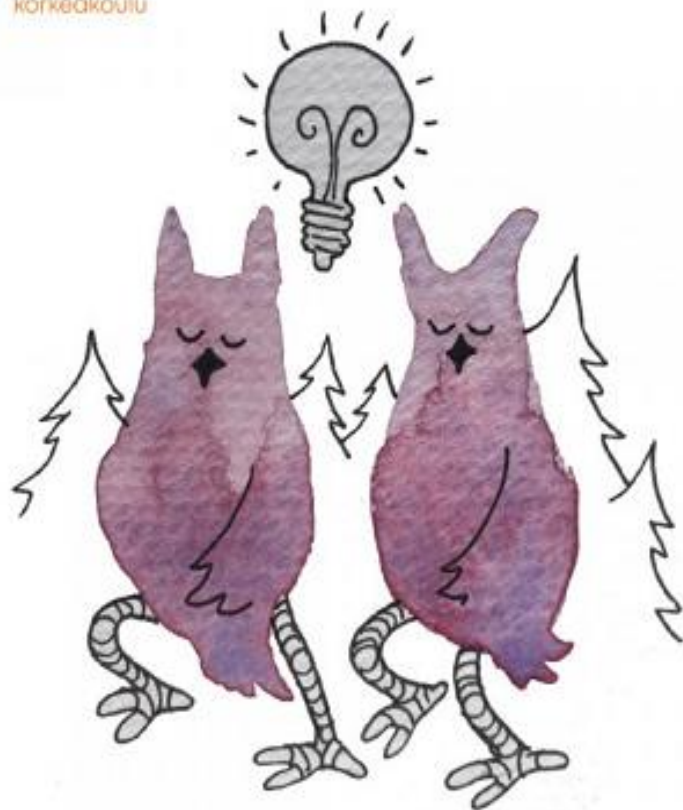
Sellaista josta hyötyy sekä opiskelija että opettaja.

Keinoja on jo monia, mutta tietysti sen ensimmäisen askeleen ottaminen on hankalinta.

Mutta kun kerran esim. lisää omaan kalvosettiin hyvinvointikortin tai liikkumismerkin, niin niitä tulee helpommin käytettyä jatkossakin.



Aktiivinen ja
hyvinvoiva
korkeakoulu



TOIMINNALLINEN OPETUS

MUISTILISTA OPETTAJALLE

- Kannusta liikuskeluun ja anna siihen lupa luentosi aikana. Näytä esimerkkiä.
- Pystytorinat: teetä ryhmä- tai parikeskustelutehtävä seisten.
- Teetä fyysinen äänestys opetukseen liittyvästä asiasta.
- Siirrä opetus lähiluontoon #luontotyöpäivä.
- Mahdollista paritöiden ja pohdintatehtävien teko kävellessä.
- Lataa Hyvinvointikortti diaesitykseen sopivaan kohtaan. Hyödynnä näitä esimerkiksi joka 5. diassa.
- Muistuta työpisteen tai -asennon vaihdosta 30 minuutin välein.
- Lähtekää kävelylle ja käykää läpi opetettavia asioita ympäristössä liikkuen. Muistiinpanot voi tehdä puhelimella tai kävelyn päätteeksi opetustilassa, samalla yhdessä kerraten.
- Kannusta pitämään esitelmät ja esitykset seisten.
- Kannusta opiskelijoita antamaan aplodit seisten esitysten jälkeen.



Toiminnallinen opetus korkeakouluissa

- *Mitä se Teidän mielestä voisi toimivimmillaan olla?*
- *Mikä olisi riittävän helppoa & mielekästä tuoda osaksi opetusta?*



Ollaan yhteydessä!



@Liikuntaliitto



@Liikuntaliitto



Opiskelijoiden Liikuntaliitto - OLL

#liikkuvakorkeakoulu

www.oll.fi

[Liikkuva korkeakoulu -
tietopankki](#)