



**Hyvinvoiva ja osallistava!
Kohti sosiaalisesti kestävää
yliopisto-opetusta**

YLL Symposium

Pedaforum, 25.8.2022



YLL – Yliopiston opetusalan liitto

- YLL edistää yliopistoissa annettavaa opetusta ja niissä tehtävää tutkimustyötä, opetuksen ja tutkimuksen vapautta sekä yliopistolaitoksen jatkuvaa kehittämistä.
- Yliopiston opetushenkilöstön edunvalvonta erityisesti hyvinvointi ja työssä jaksaminen, lakien ja TES:ien seuranta ja työaikaan liittyvä neuvonta ja palkkaneuvottelut
- YLL osallistuu aktiivisesti keskusteluun korkeakoulutuksesta sekä tiedepolitiikasta ja tekee valtakunnallista vaikuttamistyötä muun muassa yliopistojen kehittämisen ja perusrahoituksen puolesta.



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 kipristä varpaasi ja jännitä jalkateriäsi ja pohkeitasi voimakkaasti 5-10s ajan. Rentouta ja toista.
4. Rutista sitten kasvosi irtistykseen ja jännitä kasvojesi lihaksia 5-10s ajan. Rentouta ja toista.
5. Lopuksi hengitä muutaman kerran omaan tahtiisi. Huomaa, miltä kehossa nyt tuntuu.



Juili lähtee liikahtamalla

- *esimerkkejä fyysisen aktiivisuuden hyödyntämisestä korkeakoulun arjessa*

*Pedaforum 2022, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu /
Messukeskus, 25.8.2022*

Alastalo, Ansala & Ressi / Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry



Jussi Ansala

korkeakoululiikunnan erityisasiantuntija

jussi.ansala@oll.fi

+358 44 780 0214



Jorma Alastalo

korkeakoululiikunnan koordinaattori

jorma.alastalo@oll.fi

+358 44 780 0219



Jani Ressi

varapuheenjohtaja

jani.ressi@oll.fi

+358 44 780 0215



Mikä OLL?

- Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry (OLL) (www.oll.fi) 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.

Muutamia 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



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
[*\(Otus: Opiskelijabarometri 2022\)*](#)

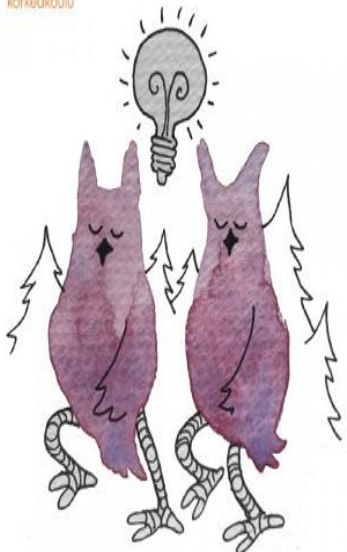


Hyvinvointikortit

- 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



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 työpiirteen tai -asennon vaihdosta 30 minuutin välein.
- Lähtekää kävelyille ja käykää läpi opetettavia asioita ympäristössä liikkuen. Muistuinpanot voi tehdä puhelimella tai kävelyn päätteeksi opetustilassa, samalla yhdessä kerraten.
- Kannusta pitämään esitelmät ja esitykset seisten.
- Kannusta opiskelijoita antamaan aplodit seisten esitysten jälkeen.



jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



HUMAK®



Liikkumismerkki

- Lisää aktivoiva merkki omiin luentomateriaaleihin
- Aktivoivan sliden kohdalla koko opetusryhmä tekee esimerkiksi venytyksiä tai pari kyykkyä

- Esimerkiksi n. 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**



YHTEENVETOA

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.

Ollaan yhteydessä!



@Liikuntaliitto



@Liikuntaliitto



Opiskelijoiden Liikuntaliitto - OLL

#liikkuvakorkeakoulu

www.oll.fi

[Liikkuva korkeakoulu -
tietopankki](#)