



Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu

oll  
OPISKELIJOIDEN  
LIIKUNTALIITTO

# Lisää liikettä opiskelupäiviin korkeakoulussa

Rinnakkaissessio 1

Liikkuen läpi elämän -seminaari, 3.5.2022 Turku



# ***Liikkuva korkeakoulu Visio2025 -tuloskortti***

***- Mikä se on ja miten se toimii?***

**Liikkuen läpi elämän -seminaari, 3.5.2022 Turku**

*Lisää liikettä opiskelupäiviin korkeakoulussa*

Jussi Ansala & Jorma Alastalo

Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry (OLL)

# Mikä Visio2025?

- [Korkeakoululiikunnan valtakunnallisten suositusten](#) taustalla on näkymä suomalaisesta korkeakoululiikunnasta:

## Korkeakoululiikunnan visio (2025):

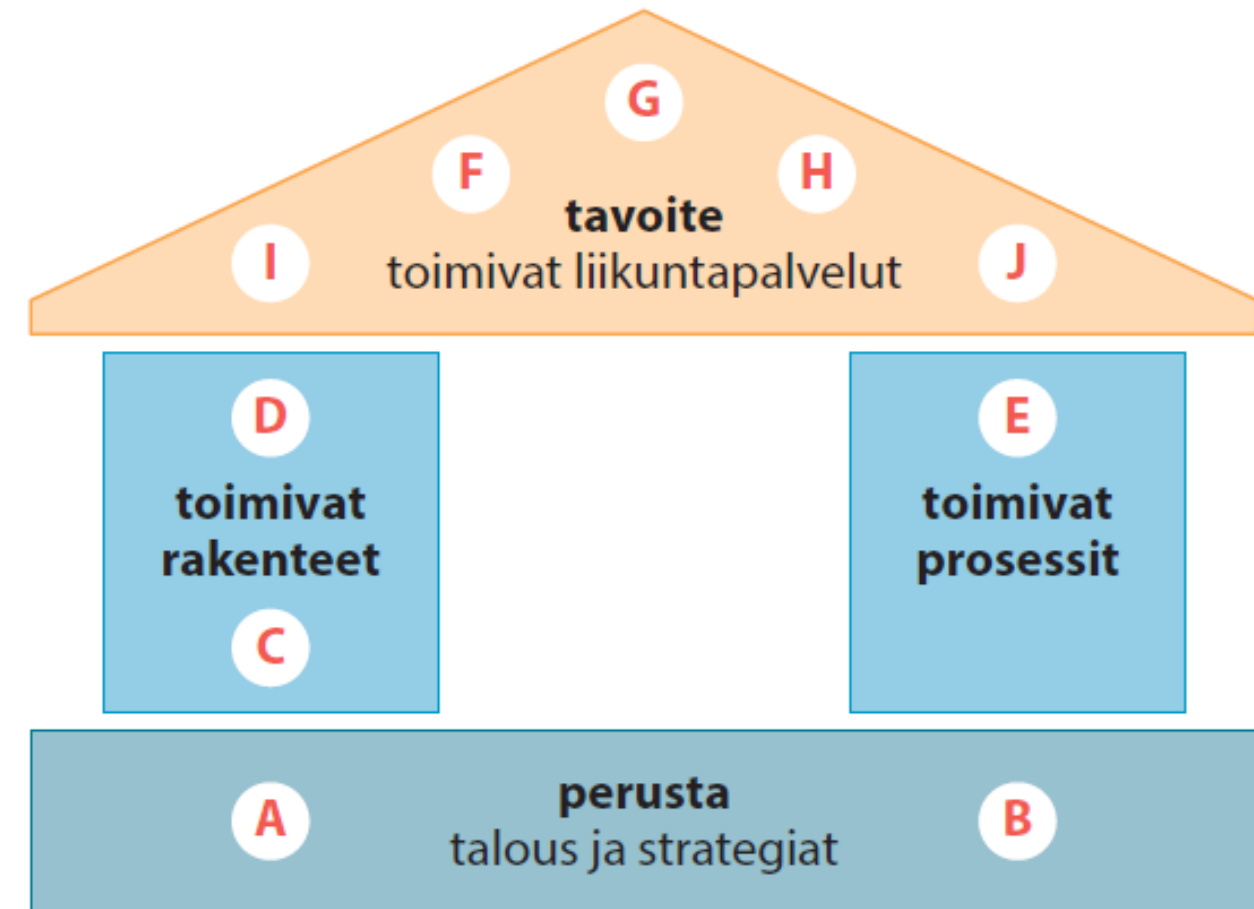
**Koko** korkeakouluympäristö ja sen toimintakulttuuri tukevat korkeakouluyhteisön arjen fyysisen aktiivisuuden ylläpitoa ja edistämistä Suomen kaikissa korkeakouluissa.

*Kaikissa korkeakouluissa on laadukkaat ja korkeakouluyhteisön arvostamat liikuntapalvelut, jotka tukevat erilaisten käyttäjäryhmien liikunnan, hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä.*

*Korkeakoululiikunta on tärkeä osa nuorten aikuisten liikuntakulttuurin ja fyysisen aktiivisuuden edistämistyötä Suomessa.*

# Mikä tuloskortti?

- Korkeakoululiikunnan suositukset on rakennettu **Liikuntatalo -mallin** (2007/2011) pohjalle, jonka taustana on **tasapainotettu tuloskortti -metodologia** (*Balanced Scorecard*)
- Ohessa päivitetty “Liikuntatalo -malli (2021)” [Opiskeluterveys - kirjassa](#)



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

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

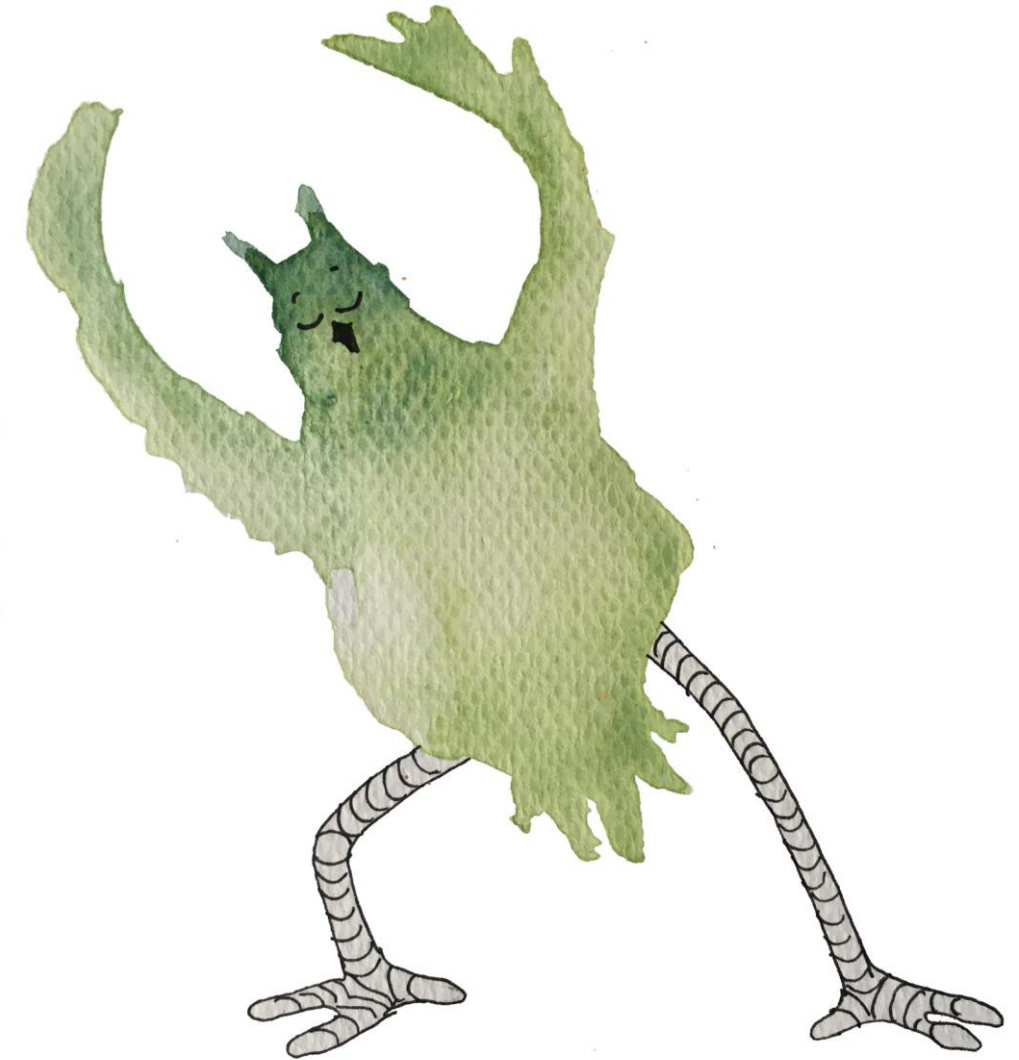


# Liikkuva korkeakoulu -tulokortin testitunnukset omaan tutustumiseen & testaukseen:

- Käyttäjätunnus: **lle\_testi**
- Salasana: **lletestaa2022**
- <https://www.oll.fi/kirjaudu-tulokorttiin/>

# Aktiivisen opetuksen lupaavat käytänteet

Lehtori Maija Jylhä, JAMK & projektitutkija Riikka Hämylä, JYU  
Asiantuntijaharjoittelijat Vilma Mietola & Henna Launistola, JYU  
Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hanke.



Kuva © Henna Launistola 2022



Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu

3.5.2022

Liikkuen läpi elämän -seminaari

jamk | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

**HUMAK**<sup>®</sup>



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



# Mitä on luvassa?

- Hankkeen esittely
- Taustaa liikkuvasta ja palauttavasta oppimisesta.
- Lupaavat käytänteet:

1.  
Webinaarit

2.  
Tauko-  
liikuskelu

3.  
Hyvinvointi-  
kortit



Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu

3.5.2022

Liikkuen läpi elämän -seminaari

jamk | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

**HUMAK**<sup>®</sup>



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

# Hankkeen esittely

- Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hanke on Jyväskylän ammattikorkeakoulun, Jyväskylän yliopiston, Humanistisen Ammattikorkeakoulun ja Ilmasotakoulun yhteishanke
- Hankkeessa kehitetään, kokeillaan ja juurrutetaan Liikkuva korkeakoulu -toiminnan mukaisesti valtakunnallisesti levitettävä toimintamalli.



Kuva © Henna Launistola 2022



Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu

3.5.2022

Liikkuen läpi elämän -seminaari

jamk | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

HUMAK®



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



# Liikkuva ja palauttava oppiminen korkeakoulussa

- Työskentely on tehokkaampaa
- Positiivinen vaikutus toiminnan laatuun
- Positiivinen vaikutus oppimistuloksiin

(Heidi Syväojan webinaari 24.2.22)



Kuva © Henna Launistola 2022

## Lupaava käytänne 1: **WEBINAARIT**

- Kohti aktiivista korkeakoulua!
- Ihminen ei elä tyhjiössä - sosiaalisella hyvinvoinnilla lisää opiskelukykyisyyttä
- Nuku hyvin – hetki omien nukkumistottumusten kartoittamiseen
- Kalenteri täyttyy – mahtuuko hyvinvointi aikatauluusi?
- Miten liikkuminen vaikuttaa oppimiseen?
- Miten YTHS tukee opiskelijoiden liikkumista?
- Miten voin opiskelijana aktivoida opiskelutilanteita?



## Lupaava käytänne 2: **TAUKOLIIKUSKELUHETKI**

Fyysinen liikuskelu taukojen aikana saa myös ajatukset liikkeelle ja antaa eväitä jatkaa oppimista tauon jälkeen.



Kuva © Henna Launistola 2022



Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu

3.5.2022

Liikkuen läpi elämän -seminaari

jamk | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

**HUMAK**<sup>®</sup>



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



# Ota tauko tavaksi! Sisällytä aktiiviset tauot osaksi opetustasi tai työpäivääsi

Taukoliikuskeluhetket tarjolla henkilöstölle opetuksen, kokousten ja työpäivän yhteyteen

\* Tavoitteena

- > herätellä taukojen merkityksen tiedostamiseen oman kokemuksen kautta
- > madaltaa kynnystä toteuttaa itsekin taukoja
- > edistää aktiivista oppimisympäristöä

Kylläpäs tämä  
tauko piristi  
kokouksen ja  
opetuksen  
lomassa



Sain hyvän mallin  
ja osaan  
nyt itsekin toteuttaa  
taukoliikuskelua



Taukohetken voi  
pitää  
webinaarissakin  
etäyhteydellä



Tauko tuntui  
mahtavalta  
vaikka ensin olin  
hieman  
epäluuloinen



Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu

3.5.2022

Liikkuen läpi elämän -seminaari

jamk | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

HUMAK®



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

# Lupaava käytänne 3: **HYVINVOINTIKORTIT**

- Muistuttaja ja kynnyksen madaltaja
- Painettu, tulostettava, ladattava
- Yksittäinen harjoitus tai vinkkilista
- 3 erilaista:
  - Palauttava tauko
  - Aktivoiva tauko
  - Toiminnallinen opetusmenetelmä

Ladattavissa nettisivuilla 05/2022

Painettuina kortteina kesä/syksy 2022



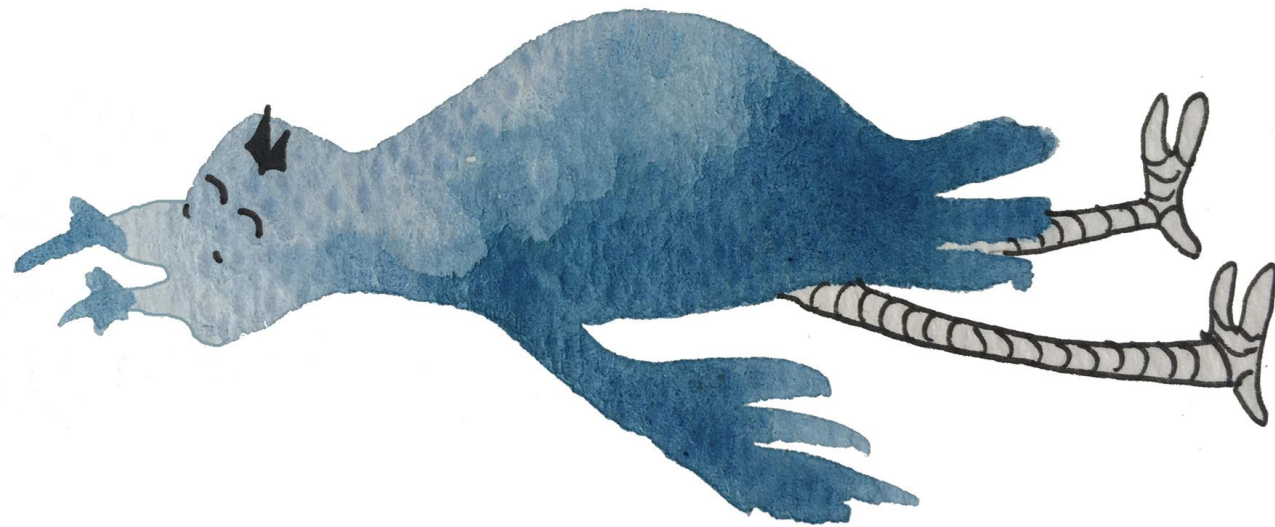
## TOIMINNALLINEN OPETUSMENETELMÄ Muistilista opettajalle

- Teetä ryhmä- tai parikeskustelutehtävä seisten.
- Teetä fyysinen äänestys opetukseen liittyvästä asiasta.
- Kehota pitämään esitelmät ja esitykset seisten.
- Siirrä opetus lähiluontoon #luontotyöpäivä.
- Mahdollista paritöiden, ideointien ja pohdintatehtävien teko kävellen.
- Jos pidät etäluennon, kehota opiskelijoita kuuntelemaan luento kuulokkeilla ulkona kävellen tai muuten liikuscellen.





Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu



© Henna Launistola 2022

## **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 irvistykseseen ja jännitä kasvojesi lihaksia 5-10s ajan. Rentouta ja toista.
5. Lopuksi hengitä muutaman kerran omaan tahtiisi. Huomaa, miltä kehossa nyt tuntuu.



# Lopuksi



Aktiivinen ja  
hyvinvoiva  
korkeakoulu

oll  
OPISKELIJOIDEN  
LIIKUNTALIITTO

Pystyporinat parikeskusteluna:  
Saitko sessiosta uusia ideoita kokeiltavaksi?

Kommentteja ja kysymyksiä?

