



Korkeakoululiikunta 2.0 ?



Jussi Ansala & Tekla Hahl

28.11.2022

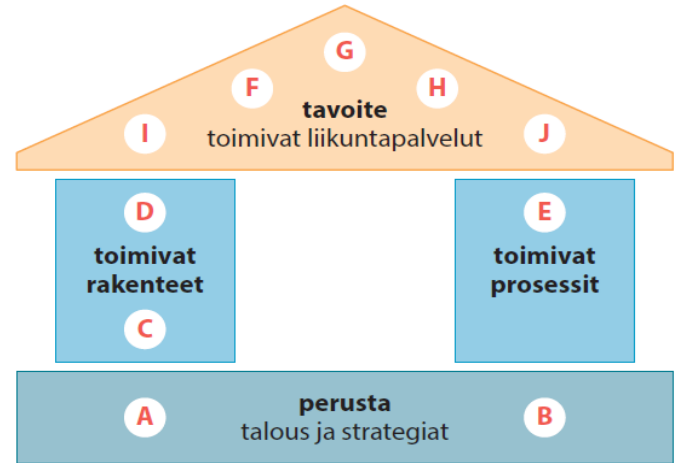
Opiskelijoiden Liikuntaliitto



- Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry (OLL) (www.oll.fi) / SAUL on vuonna 1924 perustettu valtakunnallinen opiskelija- ja korkeakoululiikunnan edunvalvonta- ja palveluorganisaatio.
- Jäseninä on n. 130 000 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.

Korkeakoululiikuntaa nyt

- 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



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

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

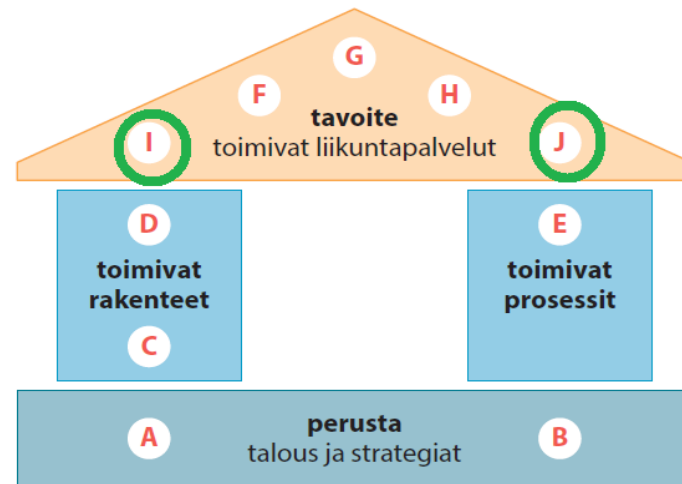
Korkeakoululiikuntaa nyt

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 korkeakoulu yhteisön (opiskelijat, opetus- ja tutkimushenkilöstö, muu korkeakoulun henkilöstö) fyysistä aktiivisuutta **myös muissa kuin korkeakoulun liikuntatiloissa**.
- **Koko korkeakoulu ympäristöön** luodaan myönteistä, sallivaa, innostavaa ja korkeakoulu yhteisön osallisuutta tukevaa ilmapiiriä arjen fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseksi 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 kehittämisjärjestelmät | |
| F liikuntatarjonta | |

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

Millainen on unelmiemme korkeakoululiikunta?

Työpajatyöskentely

Miten kehittäisimme Suomen korkeakoululiikuntaa vielä tasapainoisemman opiskelupäivän varmistamiseksi?

→ Ja ajatellaan, että meillä on rajattomat resurssit käytössä!

- Keskustelu
- Kerätään ideat ja ajatukset fläppitaululle

Kiitos!



@Liikuntaliitto



@Liikuntaliitto



Opiskelijoiden Liikuntaliitto - OLL

#liikkuvakorkeakoulu

www.oll.fi

Liikkuva korkeakoulu -
tietopankki