

# Näin edistät istumisen/paikallaanolon vähentämistä korkeakoulussa



SAMOKin syysstartti 5.8.2023

# Vinkki 1: Liikkumismerkki



- Mihin tahansa esitykseen lisättävä merkki, joka muistuttaa niin kuuntelijoita kuin luennoijaakin istumisen tauottamisesta, työskentelyasentojen vaihtamisesta ja luennon aikaisen pienenkin liikkeen merkityksestä.
- Tuli Suomeen Skotlannista Glasgow'n yliopistosta Centria-ammattikorkeakoulun liikuntakoordinaattorin tuomana.
- **Aina kun huomaa liikkumismerkin, on aika tehdä joku vapaavalintainen, virkeyttä lisäävä liike kuten pientä venyttelyä, tasapainottelua, kyykky, seisomaan nousu...**
- [Lue OLL:n sivuilta vinkit liikkumismerkin käyttöönottoon!](#)



OPISKELIJOIDEN  
LIIKUNTALIITTO

A photograph of a classroom with several students at their desks. In the foreground, a young woman with long brown hair, wearing a red and black plaid shirt, is slumped over her desk with her head resting on her hand, appearing to be asleep or exhausted. Next to her, a young man in a bright green t-shirt sits upright but looks thoughtful, with his hand to his chin. In the background, other students are visible: one woman is writing in a notebook, another is looking at a phone, and a man in a blue shirt is slumped over his desk with his head on his arms. The desks are arranged in rows, and the overall atmosphere suggests a stressful or tiring academic environment.

# ONGELMA

Korkeakouluopiskelija istuu arkipäivisin keskimäärin

# 11 tuntia.

Suurin osa (noin kuusi tuntia) istumisesta kertyy opiskelu- ja työpäivän kuluessa. Suomalainen on paikallaan 7–8 tuntia päivässä.

Lähteet: 1) [Tässä istun enkä muuta voi – korkeakouluopiskelijoiden istuminen ja paikallaanolon paikat koronaepidemian aikana](#) (THL 2023), perustuu KOTT 2021 -aineistoon. 2) [Istumisen haitat terveydelle](#), thl.fi



Lähde: KOTT 2021, THL

Korkeakouluopiskelijoiden (18–34-vuotiaat) eri yhteyksissä vietetty istumisaika sukupuolen ja korkeakoulusektorin mukaan, tunteja/arkipäivä, keskiarvot.

# 1

Pitkäkestoinen paikallaanolo on yhteydessä ylipainon, univaikeuksien, sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen sekä mielenterveyshäiriöiden riskiin.

# 2

Liiallisen istumisen terveyshaittoja ei voi kompensoida edes suositukset täyttävällä liikkumisen määrällä.

# 3

Tilat ja toimintakulttuuri on rakennettu pitkälti istumisen ja mukavuuden varaan. Istumisen tauottaminen on poikkeamista normista niin kauan kuin siitä ei tehdä normia.

oll

OPIKELJÖIDEN  
LIIKUNTALITTO



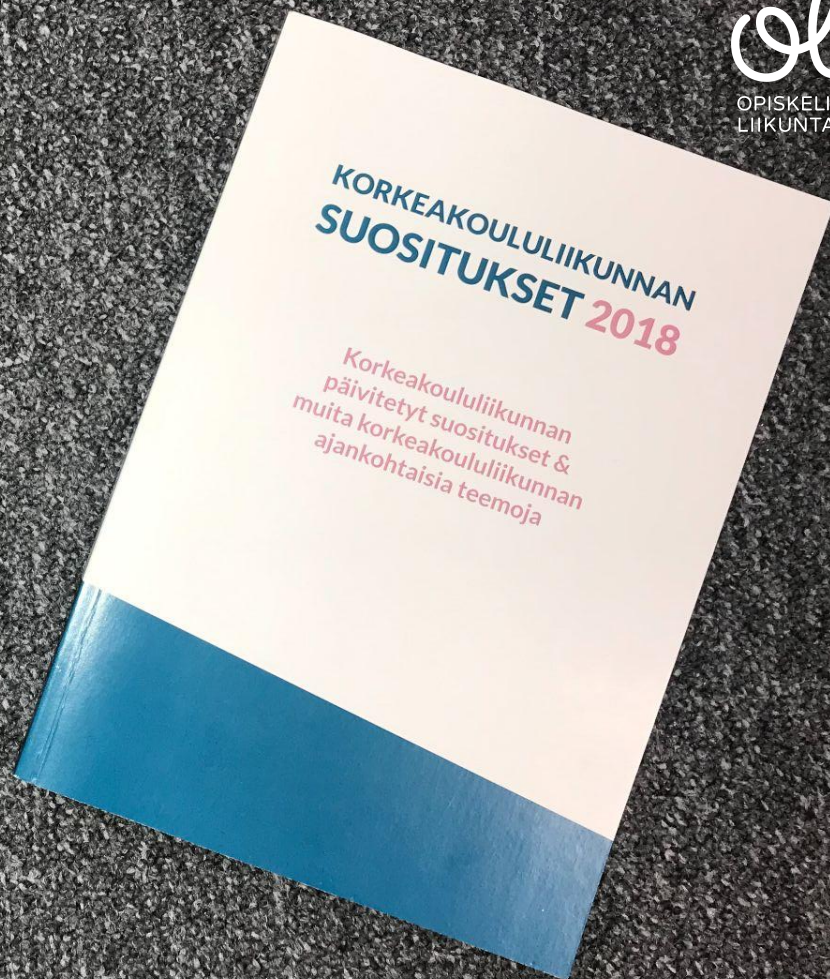
**RATKAISUJA**

**Tausta:**

# Korkeakoululiikunnan uusimmat suositukset

2011 annettiin kahdeksan  
suositusta, jotka koskivat  
korkeakoulujen liikuntapalveluja

2018 suosituksia täydennettiin  
kahdella koko  
korkeakouluympäristöä  
koskevalla suosituksella



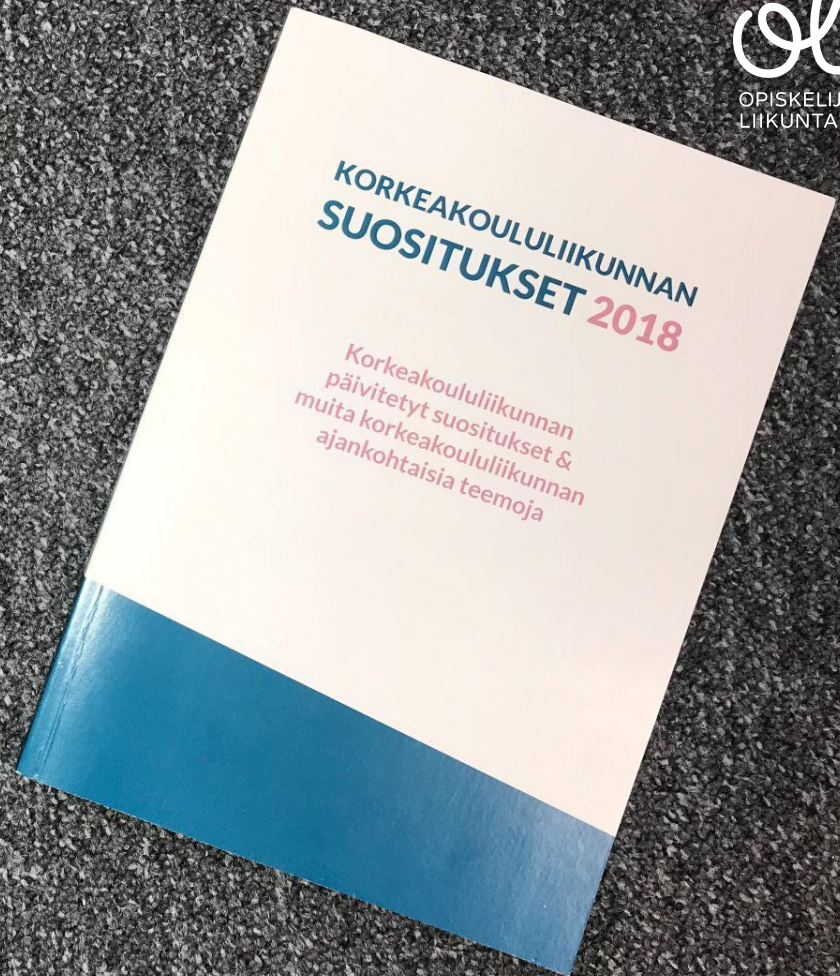
OPISKELIJOIDEN  
LIIKUNTALIITTO



# Suositus: Päivittäisen istumisen vähentäminen

Oppimis- ja opiskeluympäristöt tulee suunnitella ja kalustaa siten, että seisten ja istuen työskentely ja asentojen vaihtaminen on helppoa

Toimintakulttuuria tulee muuttaa tukemaan päivittäisen istumisen vähentämistä, helppoa ja luontevaa työskentelyasentojen vaihtamista ja matalan kynnyksen fyysisen aktiivisuuden edistämistä



# Suositus: Korkeakouluympäristön liikunnallistaminen

Korkeakoulujen tulee tukea korkeakoulu yhteisön fyysistä aktiivisuutta myös muissa kuin korkeakoulun liikuntatiloissa


Korkeakoulu yhteisöön tulee luoda myönteistä, sallivaa, innostavaa ja osallisuutta tukevaa ilmapiiriä



# Vaikuta näihin asioihin ammattikorkeakoulun tiloissa

- Opiskelutilojen varusteleminen siten, että työskentelyasentoja voi vaihdella helposti ja luontevasti.
- Välineiden hankkiminen ja tilojen luominen omaehtoiseen liikkumiseen ja palautumiseen.
- Erilaisten opiskelutapojen ja aktiivisten oppituntien huomioiminen uusien tilojen suunnittelussa.
- Säännöllinen kampanjointi istumisen ja paikallaanolon tauottamisesta.

# Vaikuta näihin asioihin ammattikorkeakoulun toimintakulttuurissa

-  Oppilaitoksen johdon ja esihenkilöiden sitoutuminen tauottamiseen omalla esimerkillä ja kannustuksella.
- Henkilöstön kouluttaminen tauottamisen käytäntöihin ja tärkeyteen.
- Yhteisesti sovitut toimintatavat taukojen paikoista.
- Opiskelijoiden kannustaminen ilmaisemaan itse, kun tauko on paikallaan.

# 90 minuuttia nuokkumista vai oppimista?

“Sellainen opetus, joka sisältää monipuolista, aktiivista tekemistä, jää paremmin mieleen ja tenttitulokset ovat paremmat.”

Luento jaetaan 20 minuutin pätkiin, joiden jälkeen tulee välitauko ja muutos, kuten ryhmäyöskentelyyn siirtyminen.

Toiminnallisuutta toteutetaan esittämällä ryhmätyöt videon tai näytelmän muodossa.

Tärkeä selitettävä käydään läpi piirissä seisten. Opettaja selittää asian, ja vuorotellen joku kertoo, kuinka itse ymmärsi sen.

Seisten tai kävellen tapahtuvien ryhmäkeskustelujen hyödyntäminen sisällä tai ulkona.

“Liikaa keskitytään ehkä tilojen rajoitteisiin, mutta kyllähän pieniä venytyksiä, heilutuksia ja hartioiden pyöryksiä voi tehdä missä tahansa, myös paikallaan.”

*Poimintoja OLL:n julkaisemasta artikkelista [90 minuuttia nuokkumista vai oppimista?](#) (2023)*

# Lisää materiaaleja opiskelukyvyn ylläpitämisestä ja parantamisesta

OLL:n webinaarit:

- [Ergonomia etäopiskelussa](#), YTHS:n fysioterapeutti Johanna Häkkinen (2021)
- [Liikkuva keho, tehokkaat aivot](#), Likesin tutkija Heidi Syväoja (2021)
- [Kognitiivinen ergonomia, liikkuminen ja oppiminen](#), aivotutkija ja kasvatustieteen professori Minna Huutilainen (2022)

Ks. myös luentoaineisto: [Luomuliikunnan vallankumous? Istumisen haasteet ja mahdollisuudet etänä ja läsnä](#), liikuntatieteen tohtori Arto Pesola (2021)



OPISELJOIDEN  
LIIKUNTALIITTO

# LOPUKSI:

Ajankohtaista  
korkeakoululiikunnan  
edunvalvonnassa



# Korkeakoululiikunta hallitusohjelmassa

Näitä kirjauksia ilmoittaudumme

toteuttamaan:

- Edistetään kaikkien korkeakoulujen hakeutumista Liikkuva opiskelu -ohjelmaan.
- Kannustetaan kuntia mahdollistamaan tilojensa käyttö nykyistä laajemmin eri opiskelijajärjestöjen urheilutoiminnassa.

Mutta.

- [Opiskelijat ja korkeakoululiikunta jäävät pitkälti tunnistamatta Suomi liikkeelle -ohjelmassa](#) (linkissä OLL:n kommentti).
- Leikkaukset opiskelijoiden toimeentuloon vaikeuttavat liikkumisen lisäämistä.
- Avustusten leikkaukset (+ yo-kuntien automaatiojäsenyyden poistaminen) uhkaavat rahoituspohjaa.



# OLL:n tulevaa toimintaa

- ★ Liikkuva korkeakoulu -päivät  
Vantaalla & Helsingissä  
20.-21.9.
- ★ Liittokokous Tampereella  
8.-9.11.
  - lausuntokierros 11.9.-1.10.
- ★ 100-vuotisjuhla Helsingissä  
13.4.2024



**Hae OLL:n hallitukseen!**

**Kiinnostaako näköalapaikka  
valtakunnalliseen  
opiskelijatoimintaan ja  
liikunta-alaan?**

**Tutustu  
hallitusehdokkaan  
käsikirjaan!**

# Ollaan yhteydessä!



@Liikuntaliitto



@Liikuntaliitto



oll.fi

#liikkuvakorkeakoulu



Lari Koskinen  
varapuheenjohtaja  
044 7800 216



Niko Peltokangas  
pääsihteeri  
044 7800 210