

Liikkumisen edistäminen opetuksessa

***(Liikkuminen tässä yhteydessä = fyysisen
aktiivisuuden lisääminen)***

Päivystävä pedagogi 10.6.2022 /Marika Syväoja

unisport



Liikkuva yliopistolainen –ohjelma

- UniSport käynnisti vuoden 2021 UniSport **Liikkuva yliopistolainen –ohjelman**, jossa tavoitteena on luoda yliopistoyhteisöön aktiivista elämäntapaa edistävä **toimintakulttuuri ja toimintaympäristö**, jossa fyysinen aktiivisuus lisääntyy ja istuminen vähenee.
- **Ohjelmalla**
 - ✓ Vakiinnutetaan liikkumista edistäviä käytänteitä osaksi yliopistojen toimintaa ja arkea kuten
 - Luodaan fyysiseen aktiivisuuteen kannustavia työ- ja opiskeluympäristöjä.
 - Kehitetään toimintoja, joilla kannustetaan opetuksen, opiskelun ja työn tauottamiseen.
 - ✓ Lisätään kiinnostusta ja ymmärrystä aktiivisuuden lisäämisen ja istumisen vähentämisen hyödyistä sekä motivoidaan tottumusten muuttamisessa.



Liikkumisen edistämisen kokonaisuus:

1. Liikkuva yliopistolainen

-Käynnistetty 01/2021
-Edistetään OKM hankeavustuksella 2022-2024

- UniSportin koordinoimaa jatkuvaa toimintaa.

2. Liikkuva opiskelu – ohjelma

-Helsingin yliopisto, Hanken ja Aalto liittyneet ohjelmaan

- Hallitusohjelmaan kirjattu valtakunnallinen ohjelma.
- Yliopistoissa nimetty yhteyshenkilö.

Näitä edistetään tiiviissä yhteistyössä.

- Liikkumisen edistäminen yliopistoissa on osa Opiskelijoiden liikuntaliiton koordinoimaa Liikkuva korkeakoulu –toimintaa.
- Liikkumisen edistämistoimet edistävät korkeakoululiikunnan suosittelun toteutumista:
<https://www.oll.fi/toimintamme/korkeakoululiikunnan-suositukset/>





Liikkuva yliopistolainen –ohjelma

- **Hyvinvoinnin edistäminen liittyy Helsingin yliopiston strategiaan:** Vuonna 2030 Helsingin yliopisto on paras paikka opiskella, opettaa, tutkia ja työskennellä.
 - Helsingin yliopisto liittyi valtakunnalliseen Liikkuva opiskelu –ohjelmaan syksyllä 2021. Flamman tiedote 22.11.2021 <https://flamma.helsinki.fi/fi/group/ajankohtaista/uutinen/-/uutinen/yliopistolaisten-hyvinvointia-edistetaan-liikkuva-opiskelu--ohjelmalla/23222500>
 - Liikkuva opiskelu –ohjelmasta lisätietoa <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi>
- Liikkumisen edistämisen **toimenpiteitä on suunniteltu verkostossa**, johon on kuulunut osallistujat HR-palveluista, tilapalveluista ja opiskelijapalveluista sekä ylioppilaskunnat.
- **UniSport sai Opetus- ja kulttuuriministeriöltä hankeavustusta ajalle 1.6.2022-31.5.2024** kolmen yliopiston (HY:n, Aalto-yliopiston ja Hankenin) yhteiseen Liikkuva yliopistolainen –hankkeeseen, jonka avulla liikkumista edistetään seuraavan kahden vuoden ajan.



Liikkumisen edistämistoimet tällä hetkellä mm.

- **UniSportin tarjoamat taukoliikuntapalvelut:**

- Maksuttomat 15 min Huolettomat hartiat -online-striimit.
- Break pro- taukoliikuntaohjelmisto, jota saa käyttää myös opetuksen aikana.
- Huolettomat hartiat –valmisvideot, joita saa vapaasti hyödyntää.
- <https://www.unisport.fi/lajit/kehonhallinta-ja-liikkuvuus/huolettomat-hartiat>

- **EveryMoveCounts–kampanja** keväällä 2022 koskien pääkaupunkiseudun opiskelijoita.

- Pääkaupunkiseudun korkeakouluyhteisö yhdisti voimansa viestiäkseen arjen aktiivisuuden merkityksestä hyvinvoinnille ja opiskelukyvylle.
- Mukana UniSport, kaikki pääkaupunkiseudun yliopistot, ammattikorkeakoulut, ylioppilaskunnat, Opiskelijoiden liikuntaliitto, YTHS.

- **Take a Break with UniSport –tuokiot** osana hyvinvointitaitoimintaa (15.2.-3.5.2022)

- Sisälsi taukojumpan, vinkkejä ja keskustelumahdollisuuden asiantuntijan kanssa.



Miksi liikkumista ja tauotusta kannattaa edistää?



- Korkeakouluopiskelijat istuvat keskimäärin yli 10 tuntia päivässä, joten paikallaan oloa tulee paljon.
- Jatkuva ja päivittäinen istuminen mm. lisää tuki- ja liikuntaelinvaivojen riskiä (kuten niska-hartia- ja selkäsärkyjä), hidastaa aineenvaihduntaa ja verenkiertoa.
- Paikallaan olon tauottaminen kuten taukoliikunta opiskelun ohessa muassa parantaa keskittymistä ja tehostaa muistin toimintaa, mikä siten vaikuttaa suoriutumiseen ja oppimistuloksiin.

Lähteet:

- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. (2017). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Saatavilla https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf
- UKK-instituutti <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/paikallaanolon-terveyshaitat/>



Liikkumisen edistämisen mahdollisuuksia opetuksessa mm.



- **Opetuksessa tauotetaan istumista ja staattisia työasentoja ja huomioidaan tauotus myös verkko-opetuksessa.** Esimerkiksi:
 - ✓ Opiskelijoille annetaan lupa seistä luennoilla.
 - ✓ Opetusmateriaalissa/slideillä voi olla liikkumissymboli, joka muistuttaa tauotuksesta (ks. tämän sliden yläkulma).
 - ✓ Verkko-opetuksessa pidetään taukoja ja opiskelijoita kannustetaan välillä seisomaan ja liikuskelemaan.
- **Opetuksessa käytetään opiskelijoita aktivoivia menetelmiä, jotka vähentävät paikallaan oloa.** Esimerkiksi:
 - ✓ Pari- ja ryhmäkeskustelut pidetään seisten. Mahdollisuuksien mukaan siirrytään eri puolille luentosalia tai pidetään salin ulkopuolelle, jolloin tulee automaattisesti liikuttua.



Liikkumisen edistämisen mahdollisuuksia opetuksessa mm.

- **Opiskelun tauottamiseen tarjotaan taukojumppaa.** Esimerkiksi:
 - ✓ Opettaja laittaa luennolla tauon aikana lyhyen 1-3 min. taukojumpan pyörimään näytölle ja kannustaa tekemään sitä. Huom: yliopistolaisille on Break pro -ohjelmisto käytössä tähän.
- **Opetuksessa hyödynnetään teknologiaa liikkumisen lisäämiseksi.** Esimerkiksi:
 - ✓ Luentotallenteet ja luennot kannustetaan kuuntelemaan ulkona kävellessä.
- **Opiskelu- ja työergonomia on sisällytetty opetukseen ja opintoihin.**
 - ✓ Tarjotaan osana hyvinvointi- tai vastaavaa kurssia.



Keskustelu liikkumisen edistämisen mahdollisuuksista opetuksessa

- Millaisia käytännön kokemuksia asiasta on?
- Parhaat ideat liikkumisen edistämiseen?



Kiitos!

Ota yhteyttä:

Marika Syväoja

Terveysliikunnan asiantuntija / UniSport

Email: marika.syvaoja@helsinki.fi

P. + 358 50 415 0499

