

Aktiivisuutta ja opiskelukykyä edistävä korkeakoulu -toimintamalli



Aktiivinen ja
hyvinvoiva
korkeakoulu

Johdanto

Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeen tavoitteena on ollut lisätä korkeakouluopiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta ja opiskelukykyä, kehittämällä korkeakoulujen toimintakulttuuria, sekä luomalla korkeakoulujen käyttöön aktiivisuutta ja opiskelukykyä edistävän korkeakoulun toimintamalli.

Malli pohjautuu paitsi vallitseviin suosituksiin ja tutkittuun tietoon, myös hankkeen aikana saatuihin kokemuksiin parhaiten toimivista käytänteistä. Toimenpiteiden valinnan ja priorisoinnin lähtökohtina ovat olleet Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) sekä Liikkuva opiskelu -ohjelman Nykytila-arvioinnin ja hankkeen omien kyselytutkimusten tulokset.

Aktiivisuutta ja opiskelukykyä edistävän korkeakoulun toimintamalli on kuvattu tasapainolaudan muotoon. Malli tukeutuu tietoon ja ymmärrykseen hyvinvoinnin merkityksestä, ja avainelementteinä ovat aktiivisuutta edistävä strategia ja johdon tuki. Näiden perusrakenteiden turvin voidaan toteuttaa fyysisen aktiivisuuden huomioivaa pedagogiikkaa ja kehittää aktiivisuutta lisääviä kampusalueita, huomioiden myös aktiiviset opiskelumatkat. Kokonaisuutta koordinoimaan tarvitaan pysyvä toimija, joka huolehtii läpileikkaavasti laaja-alaisesta yhteistyöstä, viestinnästä, jatkuvasta toiminnan arvioinnista ja eri osapuolten osallisuudesta.



Kuva 1: Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeessa on kokeilujen ja kehittämisen kautta tunnistettu kuvion mukaiset keskeiset Aktiivisuutta ja opiskelukykyä edistävän korkeakoulun pääelementit.

Tässä raportissa avataan toimintamallin osa-alueet keskeisimpine sisältöineen ja annetaan käytännön esimerkkejä siitä, miten edistää aktiivisuutta ja opiskelukykyä korkeakouluyhteisössä.

Tieto ja ymmärrys hyvinvoinnin merkityksestä

Korkeakouluympäristöt ovat usein suunniteltu istumiseen, eivätkä ne juurikaan kannusta opiskelijoita liikkumiseen (Holm, Ikonen, Siekkinen, Ansala & Parikka 2023).

Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) mukaan opiskelijat istuvat keskimäärin noin 11 tuntia vuorokaudessa (Holm ym. 2023) ja vain alle puolet liikkuu suositusten mukaisesti. Lisäksi korkeakouluopiskelijoilla psyykinen oireilu on yleisempää kuin muulla väestöllä keskimäärin (Parikka, Holm, Ikonen, Koskela, Kilpeläinen & Lundqvist 2021). Saman tutkimuksen mukaan psyykinen oireilu on vähäisempää säännöllisesti liikkuvilla opiskelijoilla (Parikka ym. 2021).

Etenkin runsas, yli 6–8 tunnin päivittäinen istuminen vaikuttaa tutkimusten mukaan olevan terveydelle haitallista (Vasankari 2014; Patterson, McNamara, Tainio, de Sá, Smith, Sharp, Edwards, Woodcock, Brage & Wijndaele 2018). Istumisen haitat ovat osittain muista elintavoista riippumattomia, itsenäisiä riskitekijöitä terveydelle (Patterson ym. 2018; Vasankari 2014; STM 2015; Kolu, Kari, Raitanen 2022.). Tämä tarkoittaa sitä, että runsas istuminen on terveysriski myös paljon liikkuville opiskelijoille (Chau, Grunseit, Chey, Stamatakis, Brown, Matthews, Bauman & van der Ploeg 2013).

Nykyisen tutkimusnäytön mukaan istumista ja muuta paikallaanoloa olisi hyvä tauottaa 2–3 kertaa tunnissa (Husu, Aittasalo & Kukkonen-Harjula 2016). Runsaan ja yhtäjaksoisen paikallaan olon vähentäminen on terveydellisten syiden lisäksi perusteltua myös opiskelukyvyssä näkökulmasta. Istumisen tauottamisella ja aktiivisten taukojen pitämällä on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia useisiin opiskelukyvyssä kannalta tärkeisiin kognitiivisiin tekijöihin, kuten tarkkaavaisuuteen, muistiin ja toiminnanohjaukseen (Haverkamp, Wiersma, Vertessen, van Ewijk, Oosterlaan & Hartman 2020). Jo lyhyetkin tauot, kuten muutaman minuutin mittaiset liikkuskeluhetket, vaikuttavat myönteisesti opiskelijoiden keskittymiseen, vireystilaan ja tarkkaavaisuuteen (Haverkamp ym. 2020; Pastor-Vicedo, Prieto-Ayuso, López-Pérez & Martínez-Martínez 2021; Ruiz-Ariza, Suárez-Manzano, Mexcua-Hidalgo & Martínez-López 2022). Työterveyslaitoksen SitFit-tutkimuksen mukaan parin minuutin kävely puolen tunnin välein on tehokkain tapa tauottaa istumatyötä (Mänttari & Karkulehto 2023).

Liikkumiseen ja paikallaanoloon vaikuttavat yksilöllisten tekijöiden lisäksi myös sosiaalinen ja fyysinen ympäristö sekä poliittinen päätöksenteko (UKK-Instituutti 2021, ks. sosioekologinen malli). Liikkumisen edistämiseen ja paikallaanolon vähentämiseen tähtäviä toimenpiteitä tulisi näin ollen kohdistaa eri tasoille. Yhteiskunnallisella tasolla opiskelijoiden liikkumista ja opiskelukykyä pyritään edistämään muun muassa Liikkuva opiskelu -ohjelman avulla. (Liikkuva opiskelu -ohjelma 2018).

Korkeakoulu yhteisöillä on tärkeä rooli opiskelijoiden hyvinvoinnin ja liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi (Hahl 2022). Päivittäisen, arkisen liikkumisen saavuttamisessa ja pitkäkestoisen istumisen tauottamisessa keskeistä on luoda korkeakouluympäristöön myönteinen, salliva ja liikkumaan innostava toimintakulttuuri sekä oppimis- ja opiskelu ympäristöt konkreettisilla toimenpiteillä (OLL 2018; Holm ym. 2023). Opiskelijabarometrin (2022) mukaan tärkein kehityskohde korkeakoulujen liikkumismahdollisuuksien parantamiselle ovat fyysistä aktiivisuutta tukevat ja istumista tauottavat opetuskäytännöt (Hahl 2022).

Korkeakoulujen tila- ja kampusympäristöratkaisuilla voidaan vaikuttaa opiskelijoiden opiskelupäivän aikaisiin liikkumismahdollisuuksiin. Tila- ja kalusteratkaisut ovat nostettu esille myös Korkeakoululiikunnan suosituksissa (OLL 2018). Suositusten mukaan korkeakoulujen fyysiset oppimisympäristöt, kuten luentosalit ja luokkatilat, tulisi suunnitella ja kalustaa siten, että työskentely olisi mahdollista sekä istuen että seisten. Lisäksi työskentelyasentojen

vaihtelemisen tulisi olla luontevaa ja helppoa (OLL 2018). Esimerkiksi aktivoivat työpisteet, kuten seisomapöydät, voivat vähentää istumisen määrää ja niiden käytöllä saattaa olla myönteisiä vaikutuksia terveydelle (Torbeyns, Bailey, Bos & Meeusen 2014). Vuoden 2022 Opiskelijabarometrissä tuodaan myös esille opiskelutilojen korkeussäädettävät työpöydät osana korkeakoulujen liikkumismahdollisuuksia edistäviä kehityskohteita (Hahl 2022). Aktiivisia opiskelumatkoja tukemalla voidaan myös edistää korkeakouluuyhteisön hyvinvointia ja lisätä arkiliikkomista.

Aktiivisuutta edistävä strategia ja johdon tuki

Strategian kautta korkeakoulu määrittelee, mitä se pyrkii saavuttamaan ja miten se aikoo kyseiset tavoitteet saavuttaa. On suositeltavaa, että korkeakoulun strategiaan kirjataan aktiivisuutta ja opiskelukykyä edistävät tavoitteet. Strategia auttaa ohjaamaan toimintaa ja resurssien käyttöä asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Toteuttaminen edellyttää konkreettisia toimenpiteitä, seurantaa ja arviointia edistymisestä sekä tarvittaessa muutosten tekemistä saadun palautteen pohjalta. Oleellisen tärkeää on johdon ymmärrys ja tuki asialle. Tämä näkyy muun muassa siten, että korkeakoulun johto on sitoutunut toimintaan osoittamalla koordinoitiin resursseja, mutta myös ymmärtämällä korkeakouluuyhteisön roolin opiskelijan hyvinvoinnin kannalta ja tukemalla sitä edistävää toimintaa. Erillisiin asiakirjoihin, esimerkiksi korkeakoulun pedagogisiin periaatteisiin, jotka ohjaavat opetuksen suunnittelua ja toteutusta, voidaan lisäksi kirjata toimintatapoja muun muassa toiminnallisista pedagogisista ratkaisuista tai tauottamisesta.

Parhaiten strategia sitouttaa, kun sen laatimiseen osallistetaan koko korkeakouluuyhteisö. Kun asia on ymmärrettävä, perusteltu ja yhteiseksi koettu, on tavoitteet helpompi nivoa osaksi kunkin omaa työtä. Parhaimmillaan organisaatio toteuttaa strategiaa kaikessa toiminnassaan ja se toimii linkkinä pitkän aikavälin tavoitteiden saavuttamiselle. Liikkuvan opiskelun Nykytilan arviointi -työkalu toimii hyvänä tietopohjana ja välineenä nostaa oleellisia asioita säännöllisesti keskusteluun johdon kanssa. Sitä voidaan hyödyntää eri toimijoiden sitouttamisen lisäksi toiminnan suunnittelussa, priorisoinnissa, kehittämisessä sekä arvioinnissa.

Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeessa johtoa on osallistettu ja sitoutettu eri tavoin. Korkeakoulujen rehtorit ovat toimineet Lupa Liikkua -kampanjaviikkojen suojelijoina ja keskijohtoa on osallistettu muun muassa vuosittain käytävien Nykytilan arviointikeskustelujen kautta. Hankkeen tavoitteita ja toimenpiteitä on edistetty useissa eri sisäisissä verkostoissa, joista ovat vastanneet muun muassa koulutus- ja kehittämisspäälliköt, koulutuksesta vastaavat johtajat, vararehtorit sekä henkilöstö- ja palvelupäälliköt.

Aktiiviset opiskelumatkat

Aktiiviset opiskelu- ja työmatkat ovat oiva tapa kerryttää säännöllistä liikuntaa arkeen. Terveystyötyjen lisäksi opiskelu- tai työmatkan kulkeminen lihasvoimin on kannattavaa myös ympäristöllisestä ja taloudellisesta näkökulmasta. Korkeakouluilla on merkittävä rooli aktiivisten opiskelumatkojen mahdollistajana ja kannustajana.

Opiskelumatkojen aktiivisesti kulkemiseen voidaan vaikuttaa korkeakoulussa usein eri tila- ja välineratkaisuin. Aktiivisuutta edistävästä korkeakoulusta löytyy riittävät ja turvalliset pyöränsäilytysmahdollisuudet sekä vaatteiden vaihdon ja peseytymisen mahdollistavat pesu- ja pukeutumistilat. Kampukselta pitäisi löytyä erillinen pyörähuoltopiste, joka mahdollistaa itsenäisesti tehtävät kevyet huollot. Tilaratkaisujen lisäksi on tärkeää, että

korkeakoulukaupungeissa on laadukkaat pyöräily- ja kävelyreitistöt, joita huolletaan ja ylläpidetään ympärivuotisesti. Parkkipaikkojen vähäisyys ja autottomuuteen kannustaminen edistävät osaltaan aktiivisen opiskelu- ja työmatkakulttuurin toteutumista.

Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeessa aktiivista opiskelumatkaliikuntaa on tuettu usein eri keinoin. Merkittävässä roolissa ovat erilaiset tapahtumat, kuten opiskelumatkaliikunnan hyötyihin keskittyvä asiantuntijawebinaari sekä keväisin ja syksyisin järjestettävät Fillarinhuoltotapahtumat. Tapahtumassa opiskelijat voivat huoltaa pyöriään, ostaa niihin varaosia tai tehdä kevyitä huoltoja ja pesuja itsenäisesti. Tapahtumissa on myös mahdollisuus ostaa kunnostettuja kierrätyspyöriä, testata sähköavusteisia laatikkopyöriä sekä saada tietoa pyöräilijän ja jalankulkijan liikenneturvallisuudesta ja -säännöistä.

Taulukko 1. Fillarinhuoltotapahtuma toteutetaan yhteistyössä. Keskeisimmät sisällöt listattuina.

Sisältö	Yhteistyötahot
<ul style="list-style-type: none"> • Isot huollot ajanvarauksella • Kevyet huollot lennosta • DIY-pisteellä mahdollisuus itsenäisiin kevyisiin huoltoihin (puhdistus, ketjujen rasvaus), ohjeet Pyöränkatsastusjulisteesa • Käytettyjen pyörien ja varaosien myynti • Liikennesääntöjen testaaminen • Sähkö- ja laatikkopyörien testaaminen • Tietoa lainattavista lastipyöristä • Neuvontaa pyörien korjauksesta • Pyöränvalojen jakaminen • Tapahtuman yhteyteen urheiluvälinekirppis 	<ul style="list-style-type: none"> • JYPS ry • Sovatek säätio • Opiskelijajärjestöt • Korkeakoululiikunta • Liikenneturva • Jyväskylän kestävä kehitys JAPA ry

Tapahtumien lisäksi on saatavilla laajasti erilaista materiaalia aktiivisten opiskelu- ja työmatkojen tueksi. Pyörien omatoimista huoltoa varten on tuotettu Pyöränkatsastusjulistee, joka on mahdollista tulostaa tapahtumien tai pyöränhuoltopisteiden yhteyteen nähtäville. Korkeakoulujen läheisyydestä löytyy myös useita erilaisia kävelyreitistöjä, joita voi hyödyntää opiskelumatkoilla, mutta myös opiskelupäivän aikaisilla tauoilla tai kävelykokouksissa. Hankkeen tuottamassa Kävelyreitistökartassa on kuvattuna kampusten lähistöiltä löytyvät reitit, niiden pituus sekä arviot niiden suorittamiseen kuluvasta ajasta.

Korkeakouluilla on vastuu toimia aktiivisten opiskelu- ja työmatkojen edistäjänä ja puolesta puhujana. Aiheen laajuuden vuoksi teema vaatii usean eri toimijan välistä yhteistyötä, myös korkeakoulun sisällä. Esimerkiksi pukeutumis- ja suihkutilojen tarjoamisen lisäksi myös niiden käyttömahdollisuuksista tulee viestiä laajasti, sillä tilojen käyttöön ja saatavuuteen liittyy opiskelijoiden keskuudessa usein epätietoisuutta (Kilki ym. 2023). Aktiivisten opiskelumatkojen osalta kannattaa hyödyntää myös aiheeseen liittyviä paikallisia ja valtakunnallisia kampanjaviikkoja ja teemapäiviä.

Korkeakoulujen sisäiset ja ulkoiset yhteistyötahot

Korkeakouluarjen liikuskelun edistämisen kannalta keskeistä on hyvä ja monialainen yhteistyö niin korkeakoulujen sisäisten kuin ulkoisten tahojen välillä. Eri toimijoiden on olennaista tiedostaa liikuskelun merkitys opiskelu- ja työkyvylle ja nähdä itsensä osana aktiivisuutta edistävää kokonaisuutta.

Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -toiminnan kannalta tärkeitä korkeakoulujen sisäisiä yhteistyötahoja ovat olleet korkeakoulujen koulutuksesta vastaavat tahot, viestintäpalvelut, tilapalvelut, korkeakoululiikuntatoimija (Jyväskylässä uMove) ja korkeakoulujen omat hyvinvointitoimijat. Korkeakoulujen ulkoisista yhteistyötahoista keskeisiä ovat olleet Opiskelijoiden Liikuntaliitto, Liikkuva opiskelu -ohjelma, YTHS, opiskelijakunnat ja -järjestöt sekä toiset korkeakoulut.

Yhteistyötahot on saatu osallistettua olemalla heihin aktiivisesti yhteydessä, sekä perustelemalla liikuskelun edistämisen merkitystä. Täten yhteistyötahot oivaltavat roolinsa ja vastuunsa liikuskelua ja aktiivisia taukoja edistävän toimintakulttuurin luomisessa. Näin ollen yhteistyötahot motivoituvat edistämään asiaa omissa verkostoissaan, esimerkiksi ottamalla käyttöön ja jakamalla yhdessä tuotettuja materiaaleja ja viestinnällisiä sisältöjä eteenpäin. Yhteistyökumppanien tutustuminen toistensa hyviin käytänteisiin ja keskinäiset vierailut tapahtumissa ja hyvinvointiwebinaareissa edistävät yhteistoimijuutta.

Aktiivisuuteen innostavat kampusalueet

Opiskelupäivän aikaista aktiivisuutta voidaan lisätä kampusalueella pienilläkin ratkaisulla. Luentojen välistä passiivista paikallaanoloa ja istumista vähennetään muokkaamalla kampusalueen tilat aktiivisuutta mahdollistaviksi ja houkutteleviksi. Vaihtamalla käytävien ja aulatilojen istuimet, pöydät ja sohvot aktiivisuutta mahdollistaviin liikuntavälineisiin, edistetään opiskelupäivän aikaista liikuskelua. Muutokset eivät ainoastaan vähennä passiivista istumista, vaan myös vahvistavat yhteisöllisyyttä ja parantavat viihtyvyyttä kampuksella.

Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeessa kampusten sisätiloja on muokattu passiivisista tiloista aktivoiviksi opiskelijoiden antamien ideoiden pohjalta. Esimerkkeinä tästä on innovaatiotapahtumat, joissa opiskelijat osallistuvat aktiivisesti kampuksen kehittämiseen antamalla toiveita siitä, millainen kampusalue innostaisi liikkumaan opiskelupäivän aikana enemmän. Näiden toiveiden pohjalta opiskelijaryhmät ovat kehittäneet erilaisia ratkaisuja, jotka on koottu yhteen Aktiivisuuspoluksi. Aktiivisuuspolku koostuu erilaisista välineistä, jotka on suunniteltu siten, että ne ovat liikuteltavia ja voidaan sijoittaa opiskelijoiden luonnollisille kulkureiteille, lähelle opetus- ja opiskelutiloja. Toimivimmiksi välineiksi ovat osoittautuneet minipingispöydät, pöytäfutispeli ja ilmakiekko sekä seisomapöydille sijoitettavat pienpelit kuten neljän suora, Fortuna ja palapelit.

Taulukko 2. Esimerkkejä Aktiivisuuspolulle hankituista välineistä.

Hankitut välineet

- Pingispöydät (mini + normaali)
- Pöytäfutis
- Ilmakiekko
- Palapelit
- Neljän suora
- Huokuva torni
- Fortuna
- Toimistopallot
- Tasapainotyynyt ja -laudat
- E-darts
- Ladder Golf -porraspeli
- Corn Hole -heittopeli

Yhteisöllisten pienpelien lisäksi kampusalueiden luentotiloihin on hankittu aktiivisen istumisen tai seisomisen mahdollistavia välineitä, kuten toimistopalloja ja tasapainotyynyjä, sillä hankkeen kyselyn mukaan opetustiloista löytyy heikosti istumiselle vaihtoehtoisia välineitä. Väline- ja kalustehankintojen lisäksi Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeessa on kehitetty mahdollisuuksia liikuntavälineiden lainaamiseen yhdessä opiskelijajärjestöjen kanssa, sekä pilotoitu kierrätysliikuntavälineiden lainauspistettä. Hankkeen tiedotuskanavissa on myös jaettu tietoa julkisista liikuntavälineiden lainauspalveluista, joita ovat muun muassa kirjastot.

Aktivoivan kampuksen suunnittelussa on tehtävä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Omistajien ja tilapalvelutoimijoiden kanssa on sovittava välineiden sijoittelusta, niin ettei niiden käytöstä tule meluhaittaa tai ne eivät vaikeuta siivousta. Tilapalvelutoimijoiden kanssa sovitaan esimerkiksi pingiksen varapallojen säilytyksestä. Väline- ja kalustehankintojen osalta oleellista on kuulla opiskelijoiden omia ajatuksia ja toiveita hankittavista välineistä ja niiden sijoittelusta. Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeessa opiskelijoiden toiveita aiheeseen liittyen kerättiin esimerkiksi hankkeen sosiaalisen median tilillä sekä hankkeen oman kyselyn kautta. Hanketyöntekijät jalkautuivat myös kampusalueille tehden empiirisiä havaintoja ja haastattelivat opetuksissaan opiskelijoitaan kysellen heidän toiveitaan aktivoivasta kampuksista.

Liikuskelu osana lähi- ja etäopetusta

Opetuksen ja opiskelun toiminnallistaminen ja tauottaminen ovat keskeinen osa aktiivisuutta ja opiskelukykyä edistävän korkeakoulun toimintaa. Toiminnan taustaksi on toteutettava opiskelijoille ja opetushenkilöstölle suunnattuja kyselyitä, joissa selvitetään opiskelijoiden ja opettajien näkemyksiä ja toiveita opetuksen ja opiskeluun liittyvästä aktiivisuudesta ja tauottamisesta. Kyselymme perusteella opetuksen aikaisen istumisen tauottamista pidetään kyllä tärkeänä, mutta opetuksen käytänteet ovat vielä kovin istumapainotteisia (Kilkki ym. 2023).

Opetuksen aikaisen toiminnallisuuden ja tauottamisen edistämässä opettajilla on keskeinen rooli. Opiskelijat toivovat opettajien ottavan aktiivisen roolin istumisen tauottamisesta (Kilkki ym. 2023). Opettaja on siis tärkeää kouluttaa, jotta he ymmärtävät liikuskulun edistämisen

merkityksen opiskelukyvyllä ja oman vastuunsa liikuskelun edistäjinä. Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeessa opettajien tietämystä ja osaamista aiheesta on tuettu järjestämällä heille Liikkuva oppiminen - tauottamisen pedagogiikkaa -koulutuksia. Koulutusten pohjalta on myös tuotettu neliosainen Liikkuva oppiminen - tauottamisen pedagogiikkaa -koulutusvideosarja.

Opetuksen toiminnallistamisen ja aktiivisten taukojen tueksi hankkeessa on kehitetty Hyvinvointikortteja, Taukotarroja ja Taukoliikuntavideoita. Hyvinvointikortit muistuttavat ja innostavat pitämään taukoja opiskelun ja opetuksen lomassa, sekä vähentämään ja tauottamaan istumista. Ne sisältävät vinkkejä tauottamiseen, toiminnalliseen opetukseen sekä ohjeita lyhyisiin ja helppoihin aktivoiviin ja palauttaviin harjoituksiin. Taukotarrat puolestaan ovat symboleja, jotka ohjaavat liikuskeluun ja taukojen pitämiseen. Lyhyet Taukoliikuntavideot on tuotettu aktivoivien, palautumisen ja kehon huollon avuksi. Nämä edellä mainitut materiaalit voi lisätä esimerkiksi esitysmateriaaliin ja näin suunnitella toiminnallisuus ja tauotus osaksi opetusta jo ennakoon. Hyvinvointikortit, Taukotarrat ja Taukoliikuntavideot ovat opetuksen lisäksi käyttökelpoisia esimerkiksi kokouksissa tai itsenäisessä työskentelyssä. Hyvinvointikortteja on viety painettuina versioina kampusten opetustiloihin, jolloin opettajat voivat lukea harjoituksia tai vinkkejä suoraan korteista. Tai opettajat voivat pyytää opiskelijaa ohjaamaan harjoituksen korttia hyödyntäen.

Jotta mahdollisimman moni opettaja olisi tietoinen opetuksen toiminnallistamisen ja tauottamisen merkityksestä, mahdollisuuksista ja keinoista, on heidät tavoitettava laajasti. Tässä olennaista on tehdä yhteistyötä koulutuksesta vastaavan tahon kanssa. Opetuksen toiminnallistamisen ja tauottamisen tueksi tuotetun materiaalin on oltava kaikkien opettajien saatavilla korkeakoulujen perehdyttämis- ja koulutuksen kehittämismateriaaleissa. Valtaosan opettajista mukaan korkeakouluista puuttuu yhteiset toimintaohjeet opetuksen aikaisen istumisen vähentämiseksi (Kilki ym. 2023). Korkeakouluihin tulisi luoda yhteiset ja selkeät istumisen tauottamisen ja aktiivisemmän opiskelun toimintaohjeet opetukseen ja kirjata nämä pedagogisiin periaatteisiin. Lisäksi on tärkeää, että opetus- ja opiskelutilojen väline- ja kalusteratkaisut tukevat ja mahdollistavat opetuksen aikaista tauottamista ja toiminnallisuutta.

Oleellista on, että korkeakoulussa on salliva ja kannustava ilmapiiri opetuksen ja opiskelun aikaiseen tauottamiseen ja aktiivisuuteen liittyen. Tauottamis- ja liikkumiskulttuuria on tehty näkyvämmäksi muun muassa palkitsemalla liikuskelua ja tauottamista edistäväksi ansioituneet opettajat ja henkilöstön jäsenet kunniamaininnoin. Lisäksi on tarjonnut henkilöstölle mahdollisuuden varata tiettyä lukuvuoden ajankohtana opiskelijoiden toteuttamia taukoliikuntoja luennoille tai kokouksiin. Tämä on osaltaan tehnyt tauottamisesta ja liikuskelusta opiskelu- ja työpäivän aikana näkyvämpää.

Toimintaa laaja-alaisesti koordinoiva tiimi

Jotta korkeakoulujen toimintakulttuuria voidaan kehittää suunnitelmallisesti aktiivisuutta ja opiskelukykyä edistäväksi, tulee toimintaa koordinoiva tiimi, jolle on nimetty vastuhenkilö. Korkeakoulun johto sitoutuu toimintaan osoittamalla sille resursseja ja tukea. Tiimin toiminnan tulee olla suunnitelmallista, säännöllistä ja dokumentoitua. Tiimi osallistetaan strategiatyöhön ja sen tavoitteet, toimenpiteet ja seuranta on kirjattu korkeakoulun strategiaan tai vaihtoehtoisesti toiminta- tai hyvinvointisuunnitelmaan. Opiskelijat ovat kiinteä osa tiimiä ja he osallistuvat läpileikkaavasti niin toiminnan suunnitteluun, toteutukseen kuin seurantaankin.

Toimintaa laaja-alaisesti koordinoiva tiimi tekee yhteistyötä korkeakouluyhteisön eri toimijoiden kanssa. Kun korkeakouluissa suunnitellaan uusia tiloja tai saneerataan vanhoja, tiimiä kuullaan tilojen suunnitteluvaiheessa, jotta toteutuksessa tulee huomioiduksi aktiivisuutta ja opiskelukykyä sekä yhteisöllisyyttä tukevat ratkaisut.

Toimintaa laaja-alaisesti koordinoiva tiimi tukee koko korkeakouluyhteisöä opiskeluarjen aktiivisuuden ylläpidossa ja edistämisessä, ja tekee tämän osalta kiinteää yhteistyötä korkeakoululiikuntatoimijan ja opiskelijaterveydenhuollon kanssa. Tärkeää on varmistaa eri tasoiset ja muotoiset liikuntapalvelut, jotka tukevat erilaisten käyttäjäryhmien liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämistä. Erityinen huomio tulee olla liian vähän liikkuvien saavuttamisessa. Tämän osalta vaaditaan yhteistyötä erityisesti opiskelijaterveydenhuollon kanssa liikunnan puheeksioton ja liikuntaneuvonnan/liikuntaneuvontaan ohjauksen tiimoilta.

Ilmapiiri, viestintä, yhteistyö, opiskelijoiden osallisuus ja toiminnan arviointi

Aktiivisuutta ja opiskelukykyä edistävälle korkeakoululle tärkeää on koko korkeakoulun toimintaa ja toimijoita läpileikkaava arkiaktiivisuudelle, liikuskelulle ja tauottamiselle myönteinen ilmapiiri, toimiva viestintä ja yhteistyö, opiskelijoiden osallisuus sekä toiminnan jatkuva arviointi. Nämä ovat edellytyksiä sille, että toiminta juurtuu osaksi koko organisaatiota.

Ilmapiiri, viestintä ja laaja-alainen yhteistyö ovat riippuvaisia toisistaan. Ilmapiiri voi olla joko liikuskelulle ja tauottamiselle myönteinen, neutraali tai kielteinen, ja ilmapiiriä rakentavat niin johto, henkilökunta, opiskelijat kuin yhteistyökumppanit yhdessä. Myönteisen ilmapiirin luomiseksi tarvitaan hyviä esimerkkejä ja käytännön toimintaa, asian jatkuvaa esillä pitämistä ja viestintää laajassa yhteistyössä. Viestinnän onnistumisen taustalla puolestaan on toimiva yhteistyö ja liikuskelulle myönteinen ilmapiiri aina johtoa myöten.

Viestinnän, yhteistyön ja myönteisen ilmapiirin luomisesta erityisen hyviä kokemuksia hankkeessa on saatu monikanavaisen viestintään keskittyvillä Lupa Liikkua! -kampanjaviikoilla. Yhteistyökumppanit osallistettiin kampanjaviikkojen toteutukseen hyvissä ajoin mukaan ja he jakoivat sosiaalisessa mediassa aktiivisesti kampanjamateriaalia. Sosiaalisen median lisäksi myös korkeakoulujen sisäinen viestintä, medianäkyvyys ja kasvokkain tapahtuva kohtaaminen (esittelyständi) kampuksilla auttoivat Lupa Liikkua! -kampanjaa tavoittamaan niin opiskelijoita kuin henkilökuntaa laajasti. Kampanjaviikkojen painoarvoa lisäsivät korkeakoulujen rehtoreiden lupautuminen kampanjan suojelijoiksi.

Opiskelijoiden osallisuus tulee huomioida kaikessa toiminnassa aina suunnittelusta käytännön toteutukseen asti. Liikkuva opiskelu -ohjelman Nykytilan arviointi opiskelijoille on käyttökelpoinen opiskelijoiden osallisuutta ja toiminnan arviointia tukeva työkalu. Opiskelijajärjestöt, opiskeluhuvinvointitoimijat, sosiaalinen media ja kasvokkaiset kohtaamiset ovat olleet hyödyllisiä opiskelijoiden tavoittamiseksi ja sitä kautta osallistamiseksi. Myös osallistamisessa viestintä ja yhteistyö ovat avainasemassa.

Toiminnan jatkuva arviointi ja kehittäminen on oleellinen osa aktiivisuutta ja opiskelukykyä edistävän korkeakoulun toimintaa. Lisäksi tarvitaan hyvää ja laajaa yhteistyötä ja viestintää. Korkeakouluyhteisön kyselytutkimusten lisäksi suositellaan hyödynnettäväksi Liikkuva opiskelu -ohjelman Nykytilan arviointi -työkalua, osallistaen myös johtoa arvioimaan korkeakoulun nykytilaa liikunnallisen toimintakulttuurin näkökulmasta. Tapahtumista, koulutuksista ja webinaareista kerätään systemaattisesti palautetta ja seurataan osallistujamääriä jatkuvan arvioinnin periaatetta hyödyntäen.



Kuva 2: Aktiivisuutta ja opiskelukykyä edistävän korkeakoulun toimintamalli on kuvattu tasapainolaudan muotoon kuvassa 1. Tässä kuvassa avataan toimintamallin osa-alueet visualisoiden. Kuvasta löytyy myös käytännön esimerkkejä siitä, miten edistää aktiivisuutta ja opiskelukykyä korkeakouluyhteisössä.

Lopuksi

Aleksis Kivi (oik. Alexis Stenvall) on Seitsemässä veljeksessä kirjoittanut: "Ei maassa eikä taivaassa ole paikkaa niin rakasta kuin se, jossa synnyimme ja kasvoimme ja jonka tantereilla pieninä piimäpartaisina piehtarointselimme".

Koulut ja korkeakoulut ovat tärkeitä kasvamisen, oppimisen sekä mallin ottamisen ja -luomisen areenoita niin nuorille kuin jo aikuisikään ehtineille opiskelijoille. Korkeakoulujen rooli on merkittävä ajatellen opiskelijoiden tulevia työuria ja tulevaa elämää. Korkeakoulut ovat myös työympäristö tuhansille ammattilaisille. Aktiivisuutta ja opiskelukykyä edistävän korkeakoulun malli on monistettavissa ja jalostettavissa koko yhteiskuntaan, jotta kaikilla olisi lupa liikkua, olla aktiivisia ja voida hyvin. Sekä oppia helpoiten.

Aktiivisuutta ja opiskelukykyä edistävissä korkeakouluissa on koko henkilöstöllä sekä opiskelijoilla tietoa ja ymmärrystä hyvinvoinnin merkityksestä oppimisen mahdollistajana. Korkeakoulun strategiaan on kirjattu tavoitteet, toimenpiteet ja vastuut, joilla opiskelijoiden ja henkilöstön aktiivisuutta, oppimisen tautusta, toiminnallisia opetusmenetelmiä sekä istumisen vähentämistä lisätään. Johdon tuella muodostettu monialainen ja toimintaa laaja-alaisesti koordinoiva tiimi huolehtii yhteistyöstä niin korkeakoulun sisällä, välillä kuin ulkoistenkin sidosryhmien kesken. Tiimi yhdessä omistajien ja tilapalveluiden kanssa huolehtii, että kampusalueet mahdollistavat aktiiviset opiskelumatkat sekä aktiivisuutta ja yhteisöllisyyttä lisäävät sisä- ja ulkoalueet. Opiskelijoiden ja koko henkilöstön osallisuus, yhteistyö ja jatkuva arviointi sekä kehittäminen ovat toiminnan ytimessä. Henkilöstöllä on lupa jatkuvaan oppimiseen, jossa liike, tauot ja toiminnalliset menetelmät ovat osana pedagogisia ratkaisuja niin lähi- kuin etäopetuksessa.

Mistä siis on tehty aktiivinen ja opiskelukykyä edistävä korkeakoulu? Esimerkiksi etäluennon seuraaminen ulkoillen, opetuksen tauottaminen, säädettävä työpöytä, jumppapallo, tasapainotyyny, kampanjat pyöräilyyn ja liikuskeluun, yhteisölliset tilaratkaisut, toimintaohjeet istumisen vähentämiseksi, johdon sitoutuminen ja henkilöstön ja opiskelijoiden kuuntelu. Näistä ja toimintamallimme mukaisista muista elementeistä on tehty aktiivinen ja opiskelukykyä edistävä korkeakoulu.

Korkeakouluopiskelijat istuvat koulupäivinä lähes 11 tuntia.

Istumista ja muuta paikallaan oloa olisi hyvä tauottaa 2-3 kertaa tunnissa.

Lyhyetkin tauot ja oppimisasennon muutokset vaikuttavat opiskelijan oppimiskykyyn.

Hyvinvointikortit, Taukoliikuntavideot ja Taukotarrat toimivat pedagogisina välineinä.

Liikkuva oppiminen - tauottamisen pedagogiikka -koulutusvideosarja kertoo fysiologiset, kognitiiviset ja pedagogiset taustat.

Lupa liikkua mahdollistaa vahvemman oppimisen, hyvinvoimemman ja aktiivisemmän opiskelijan ja henkilöstön.

Hankkeessa tuotettuja materiaaleja saa hankkeen nettisivuilta sekä lisätietoa oheisesta lähdeluettelosta.

Lähteet:

Chau, J., Grunseit, A., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W., Matthews, C., Bauman, A. & van der Ploeg, H. (2013). Daily Sitting Time and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis. *Plos One* 8 (11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0080000>

Hahl, T. (2022). Opiskelijat kaipaavat liikkuvampaa korkeakoulua jaksamisen tueksi. Opiskelijoiden liikuntaliitto. Viitattu 25.7.2023. <https://www.oll.fi/uutisarkisto/tekla-hahl-opiskelijat-kaipaavat-liikkuvampaa-korkeakoulua-jaksamisen-tueksi/>

Haverkamp, B., Wiersma, R., Vertessen, K., van Ewijk, H., Oosterlaan, J. & Hartman, E. (2020). Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis, *Journal of Sport Sciences*, 38; 23 2637-2660.

Holm N, Ikonen J, Siekkinen K, Ansala J, Parikka S. (2023). Tässä istun enkä muuta voi – korkeakouluopiskelijoiden istuminen ja paikallaanolon paikat koronaepidemian aikana. Tutkimuksesta tiiviisti 12/2023. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsinki

Husu P, Aittasalo M, Kukkonen-Harjula K. (2016). Jaloittele välillä! – perusteluja ja ratkaisuja istumisen ja muun paikallaanolon vähentämiseen. *Liikunta & tiede* 2016;53(2-3):17-23

Kilki, O., Mietola, V., Heimovaara, E., Kokko, S., von Bonsdorff, M. (2023). Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu –kyselyn tuloksia keväältä 2023. Julkaisuja / Terveystieteiden tutkimuskeskus.9. Jyväskylän yliopisto. [URN: ISBN:978-951-39-9993-3](https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9993-3)

Kivi, Aleksis. 1870. Seitsemän veljestä.

Kolu, P., Kari, J. T., Raitanen, J. ym. (2022). Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. *J Epidemiol Community Health*. doi: 10.1136/jech-2021-217998 Kunttu, K., Pesonen, T., Saari, J. (2017). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. [KOTT_2016-1.pdf](https://www.ylioppilaiden-terveys.fi/kott_2016-1.pdf) (yths.f)

Liikkuva opiskelu -ohjelma. (2018). <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi>

Mänttari, S. & Karkulehto, J. (2023). Toimistokävely – paras tapa ehkäistä istumatyön haittoja. Työterveyslaitos. Viitattu 15.8.2023. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/blogi/toimistokavely-paras-tapa-ehkaista-istumatyon-haittoja>

OLL. Opiskelijoiden Liikuntaliitto. (2018). Korkeakoululiikunnan suositukset 2018. Korkeakoululiikunnan suositustyöryhmän loppuraportti. Helsinki: Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry (OLL) ja Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus sr.

Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H., & Lundqvist, A. (2021.) Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuuluminen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. Verkkójulkaisu: thl.fi/kott

Pastor-Vicedo, J. C., Prieto-Ayuso, A., López-Pérez, S. & Martínez-Martínez, J. (2021). Active Breaks and Cognitive Performance in Pupils: A Systematic Review. *Apunts Educación Física y Deportes*, 146, 11-23. [\(2021/4\).146.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es)

Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., de Sá, T. H., Smith, A. D., Sharp, S. J., Edwards, P., Woodcock, J., Brage, S. & Wijndaele, K. (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *European Journal of Epidemiology*, 33(9), 811-829. Saatavilla <https://doi.org/10.1007/s10654-018-0380-1>

Ruiz-Ariza, A., Suárez-Manzano, S., Mexcua-Hidalgo, A. & Martínez-López. (2022). Effect of an 8-week programme of active breaks between classes on cognitive variables in secondary school. *Educational Studies*. <https://doi.org/10.1080/03055698.2022.2128992>

STM. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. (2015). Istu vähemmän - voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön esitteitä 2015. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö ja UKK-instituutti. <http://urn.f/URN:ISBN:978-952-00-3726-0>
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20vähentämiseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y

Torbeyns, T., Bailey, S., Bos, I. & Meeusen, R. (2014). Active Workstations to Fight Sedentary Behaviour. *Sports Medicine* 44, 1261-1273. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0202-x>

UKK-instituutti. (2021). Esimerkki sosioekologisista malleista: paikallaanolon vähentäminen. Viitattu 27.9.2023. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/tyokaluja-liikkumisen-edistamiseen/sosioekologiset-mallit/>

Vasankari, T. (2014). Rungas istuminen lisää kuolemanriskiä. *Suomen Lääkärilehti* 25-32 (69), 1867-1870a. http://www.ukkterveyspalvelut.fi/wp-content/uploads/2015/01/rungas_istuminen_lisaa_kuolemanriskia.pdf