



LISÄÄ LIKETTÄ OPISKELUN TUEKSI



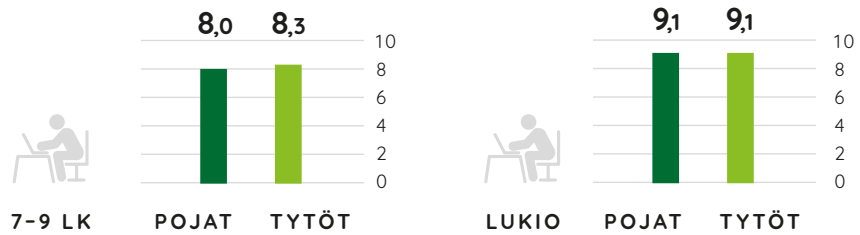
Tuloksia lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja ajatuksista liikkumisen lisäämisestä

Päätulokset

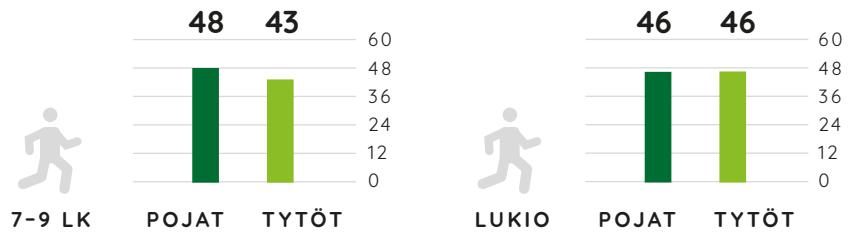
- 22 prosenttia lukiolaisista liikkuu minimisuositusten mukaisesti eli vähintään tunnin päivässä.
- Joka viides lukiolainen liikkuu erittäin vähän, alle puoli tuntia päivässä.
- Lukiolaisilla on runsaasti paikallaanoloa, keskimäärin 9 tuntia päivässä.
- 72 prosenttia lukiolaisista kokee liikunnan tukevan opiskeluaan.
- Yli 80 prosenttia lukiolaisista kokee hyvin mielekkäänä, että lukion olosuhteita kehitettäisiin liikkumista lisääviksi ja heillä olisi mahdollisuus käyttää liikuntatiloja opiskelupäivän aikana.

LUKIOLAISTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

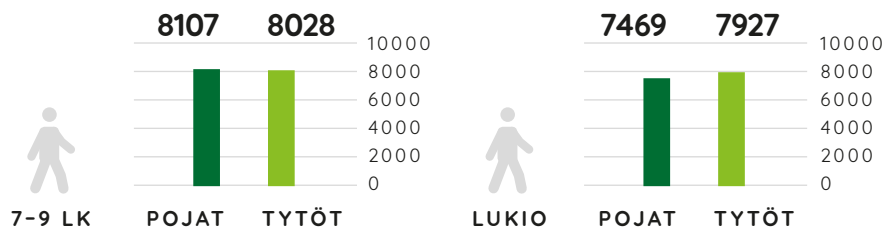
Paikallaanoloaika
koko päivän aikana
tuntia/päivä



Reipasta liikuntaa
koko päivän aikana
minuuttia/päivä



Askeleet
koko päivän aikana
askeleita/päivä



Lukiolaisilla on keskimäärin tunti enemmän paikallaanoloa päivässä kuin yläkoululaisilla.

22%



22 prosenttia lukiolaisista liikkuu minimisuositusten¹ mukaisesti eli vähintään tunnin päivässä.

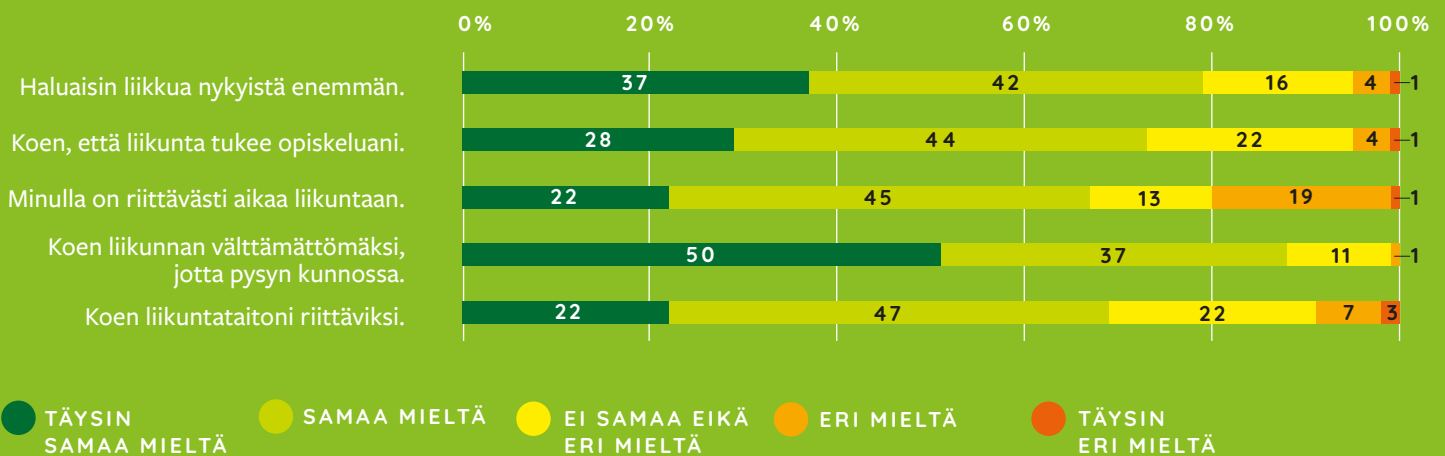
20%



Joka viides lukiolainen liikkuu erittäin vähän, alle puoli tuntia päivässä.

¹ Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008

LUKIOLAISET OVAT VALMIITA LIKKUMAAN



OPISKELUPÄIVÄÄN VOIDAAN LISÄTÄ LIKETTÄ MONIN TAVOIN

Lukiolaisten arvioita liikkumista lisäävien toimenpiteiden mielekkyydestä:



Yli 80 prosenttia lukiolaisista kokee hyvin mielekkäänä, että lukion olosuhteita kehitettäisiin liikkumista lisääviksi ja heillä olisi mahdollisuus käyttää liikuntatiloja opiskelupäivän aikana.



Tytöt kokevat toiminnalliset opetusmenetelmät, taukoliikunnan oppitunneilla ja mahdollisuuden yksilölliseen liikuntaneuvontaan hieman mielekkäämmiksi kuin pojat.

Kirjastossa Lenkillä
CHILLAAN NUKUN Opiskelen RENTOUDUN
Läksyjä Shakkia Musiikin kuuntelu
JUON KAHVIA PUHELIMELLA
HOIDAN ASIOITA KAUPASSA KONEELLA
kuntosalilla Ulkona MUMMOLASSA Pallopelejä
OLESKELEN LIIKUN Kotona SYÖMÄSSÄ
Luen kavereiden Seison Kävelyllä Soitan Pingistä
Pelaan 3D:llä kanssa ISTUN koulutoita Makaan Kaupungilla
KORTTIPELEJÄ Lenkillä KATSON VIDEOITA

TUTKIMUKSEN AINEISTO JA MENETELMÄT

- Opiskelijan fyysinen aktiivisuus, toimintakyky ja hyvinvointi -tutkimus 2017–2018.
- Lukio-opiskelijoiden alustavat tulokset. Aineisto täydentyy vuoden 2018 aikana.
- Kyselyyn vastasi 158 opiskelijaa ja liikuntamittauksiin osallistui 178 opiskelijaa, jotka olivat pääosin toisen vuoden lukio-opiskelijoita (ikä keskimäärin 17,7 vuotta).
- Liikuntamittauksessa ActiGraph-kiihtyvyyssanturia pidettiin lantiolla 7 päivän ajan. Käytetyt raja-arvot: paikallaanolo < 100 cpm (epoch 60 s) ja reipas liikunta > 2296 cpm.

Viittaus: Kirsti Siekkinen, Harto Hakonen, Janne Kulmala ja Tuija Tammelin.
Lisää liikettä opiskelun tueksi. Tuloksia lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja ajatuksista liikkumisen lisäämisestä. LIKES-tutkimuskeskus. 2018.
esitys ppt-muodossa: www.slideshare.net/likesresearchcenter

LIIKKUVA OPISKELU -TOIMINNAN TAVOITTEENA ON LISÄTÄ OPISKELIJOIDEN FYYSISETÄ AKTIIVISUUTTA JA OPISKELUKYKYÄ

- kehittämällä aktiivisuutta tukevaa toimintakulttuuria oppilaitoksissa
- lisäämällä opiskelupäiviin liikettä ja liikkumisen mahdollisuuksia
- lisäämällä yhteistyötä eri toimijoiden välillä

Liikkuva opiskelu -toiminta on osa Liikkuva koulu -ohjelmaa. Liikkuva koulu on yksi hallituksen osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeista. Lisätietoja: www.liikkuvaopiskelu.fi



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSYSTEMEN

