

Liikkuva Campus - Korkeakouluyhteisön aktiivinen arki

Mari Kujala, DI, tutkijalehtori, Satakunnan ammattikorkeakoulu

Hanna Hannukainen, KM, lehtori, Satakunnan ammattikorkeakoulu

Erika Santala, liikunnanohjaaja (YAMK), hyvinvointisuunnittelija, Satakunnan ammattikorkeakoulu

1 Johdanto

Liikuntamyönteisellä toimintakulttuurin edistämällä tuetaan opintojen sujuvaa etenemistä, opiskelijoiden valmistumista määräajassa sekä koko korkeakouluyhteisön eli opiskelijoiden ja henkilökunnan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tauottaminen auttaa opiskelu- ja työpäivässä säätelemään vireystilaa ja lisää samalla opiskelijoiden ja henkilöstön oppimiskykyä, työkykyä ja jaksamista. Istumisen tauottamisella ja aktiivisten taukojen pitämällä on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia opiskelukyvyyn kannalta tärkeisiin kognitiivisiin tekijöihin, kuten tarkkaavaisuuteen, muistiin ja toiminnanohjaukseen (Haverkamp, Wiersma, Vertessen, van Ewijk, Oosterlaan & Hartman 2020). Lisäksi aivotutkija Minna Huotilainen on nostanut palautumisen yhdeksi tärkeimmistä tulevaisuuden työelämätaidoista.

Tutkimuspaperissa esitellään käytännön esimerkkejä siitä, millä eri tavoin toiminnallista oppimista ja tauottamista on hyödynnetty ammattikorkeakoulun opetuksessa. Esimerkeissä kerrotaan myös siitä, miten toiminnallisuus on saatu yhdistettyä oppitunnin teemoihin ja opiskeltavaan substanssiin. Yhtenä näkökulmana on, millä eri tavoin korkeakouluopetukseen voidaan lisätä liikettä ja moniaistisuutta.

2 Liikunnallinen elämäntapa osana opetusta

Liikunnallisen elämäntavan mukaan arkipäivän rutiinit rakennetaan fyysisen aktiivisuuden ympärille, jolloin liikkuminen on luonteva, säännöllinen ja mieluisa osa päivää. Liikunnallinen elämäntapa sisältää mm. hyötyliikunnan, tauot ja kevyen liikkumisen. Liikunnallisen elämäntavan tavoitteena on terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpito sekä parantaminen. Liikunnallinen elämäntapa osana opetusta tarkoittaa oppilaitoksen toimintakulttuurin muuttamista siten, että liikkuminen on luonnollinen ja integroitu osa koko koulupäivää. Tavoitteena on esimerkiksi vähentää pitkäaikaista istumista, lisätä opiskelijoiden aktiivisuutta, parantaa hyvinvointia ja tukea oppimista. Tämä koskee kaikkia kouluasteita - myös korkeakouluja.

1.2. Liikunnan edistäminen mukana hallitusohjelmassa

Pääministeri Petteri Orpon vuonna 2023 julkaistuun Vahva ja välittävä Suomi -hallitusohjelmaan on Osaava Suomi -kohtaan kirjattu seuraavaa: ”Riittävä liikunta on osa terveellistä elämäntapaa. Liikunta vahvistaa hyvinvointia ja parantaa toimintakykyä sekä auttaa oppimaan uutta.” (Hallitusohjelma 2023.)

Hallitusohjelmaan sisältyvän Suomi liikkeelle -ohjelman tavoitteena on, että eri ikäiset ihmiset liikkuvat aiempaa enemmän. Ohjelmalla edistetään liikkumista sekä liikkumista tukevia arjen valintoja. Olennaista on muistaa, että varsinainen liikunnan harrastaminen ei ole riittänyt korvaamaan vähentyneitä arjessa liikkumista. Tämä näkyy esimerkiksi väestön heikentyneenä terveytenä ja hyvinvointina sekä alentuneena työ- ja toimintakykenä. (Suomi liikkeelle -ohjelma 2025.) Liikkumisella on vahva yhteys myös mielenterveyteen ja onkin hyvä muistaa, että vuonna 2019 työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen yleisimmäksi syyksi nousivat juuri mielenterveyden pulmat (Hallituksen esitys eduskunnalle laeiksi sosiaalihuoltolain ja terveydenhuoltolain muuttamisesta sekä niihin liittyviksi laeiksi, 2022.)

Yhtenä toimenpiteenä hallitusohjelmassa on esitetty se, että vahvistetaan liikuntaosaamista eri koulutusaloilla. Ammattikorkeakouluihin sopii hyvin myös ohjelman toimenpide, jonka mukaan kannustetaan kuntia mahdollistamaan tilojensa käyttö nykyistä laajemmin eri opiskelijajärjestöjen urheilutoiminnassa. Tavoitteena on myös vahvistaa koulumatkojen liikunnallistamista. (Suomi liikkeelle -ohjelma 2026.)

2.2. Korkeakoululiikunnan suositukset

Lähes jokaisessa Suomen korkeakoulussa on nykyään tarjolla korkeakoululiikunnan palveluita, joita saavat käyttää sekä opiskelijat että henkilöstö. Palvelut sisältävät esimerkiksi kuntosalipalveluita ja ryhmäliikuntaa sekä vapaavuoroja. Monessa korkeakoulussa on tarjolla yksilöllistä liikuntaneuvontaa. Korkeakoululiikunnan järjestämisestä vastaavat joko opiskelijakunnat tai korkeakouluihin palkatut liikuntasuunnittelijat tai –koordinaattorit. (Liikkuva korkeakoulu -toiminta 2026.)

Korkeakoululiikunnan valtakunnalliset suositukset julkaistiin alun perin jo vuonna 2011. Suositukset antavat korkeakouluille selkeät suuntaviivat niistä tekijöistä, joista hyvät ja toimivat korkeakoulujen liikuntapalvelut rakentuvat. Kun korkeakoulujen liikuntaolosuhteet ovat hyvät ja toimivat, on korkeakouluuyhteisöjen helpompi toteuttaa ja edistää liikunnallista elämäntapaa. (Liikkuva korkeakoulu -toiminta 2026.) Suositusten ensisijaisena tarkoituksena on ollut tukea korkeakoulujen liikuntapalveluiden kehittämistä antamalla mahdollisimman selkeät suuntaviivat niistä tekijöistä, joista hyvä ja toimiva korkeakoululiikunta rakentuu. Kaikkein keskeisin puute alkuperäisissä korkeakoululiikunnan suosituksissa on kuitenkin ollut se, ettei niissä ole juuri lainkaan huomioitu päivittäisen istumisen vähentämiseen liittyviä asioita. (Korkeakoululiikunnan suositukset 2018.)

Korkeakoululiikunnan suositukset uudistettiin vuonna 2018. Uusiin suosituksiin sisällytettiin korkeakoululiikunnan visio (2025): ” Korkeakouluympäristö ja sen toimintakulttuuri tukevat korkeakoulu yhteisön arjen fyysisen aktiivisuuden ylläpitoa ja edistämistä Suomen kaikissa korkeakouluissa. Korkeakouluissa on laadukkaat ja korkeakoulu yhteisön arvostamat liikuntapalvelut, jotka tukevat erilaisten käyttäjäryhmien liikunnan, hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Lisäksi korkeakoulut tukevat korkeakoulu yhteisön liiallisen päivittäisen istumisen ja muun paikallaan olemisen vähentämistä luomalla sellaista opiskelu ympäristöä ja toimintakulttuuria, jossa työskentelyasentojen ja -tapojen vaihtelu on helppoa ja luontevaa. Korkeakoululiikunta on tärkeä osa nuorten aikuisten liikuntakulttuurin ja fyysisen aktiivisuuden edistämistyötä Suomessa.” (Korkeakoululiikunnan suositukset 2018.)

Suosituksen mukaan korkeakoulujen oppimis- ja opiskelu ympäristöt, esimerkiksi luentosalit ja luokkatila suunniteltaisiin, sisustettaisiin ja kalustettaisiin siten, että sekä seisten että istuen työskentely on mahdollista ja työskentelyasentojen vaihtaminen on helppoa. Em. olisi tärkeää ottaa huomioon esimerkiksi korkeakoulukampusten uudisrakennus- tai peruskorjaushankkeissa. Toinen suositus on, että korkeakoulujen toimintakulttuuria, esimerkiksi opetustoimintaa muutettaisiin siten, että se tukisi päivittäisen istumisen vähentämistä, helppoa ja luontevaa työskentelyasentojen vaihtamista ja matalan kynnyksen fyysisen aktiivisuuden edistämistä. (Korkeakoululiikunnan suositukset 2018.)

2.3 Perusopetuslain muutos totuttaa lapset liikkumaan koulussa

Perusopetuslakiin lisättiin vuonna 2025 uusi pykälä, jonka mukaan esi- ja perusopetuksessa täytyy edistää lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa. Tämä uusi pykälä tulee voimaan 1.8.2026 alkaen. Velvoite perustuu perusopetuslain muutokseen, jonka eduskunta hyväksyi huhtikuussa 2025. Liikunnallisen elämäntavan pykälän tavoitteena on edistää lasten ja nuorten liikkumista, tukea ja parantaa lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vahvistaa liikunnan merkitystä esiopetuksen ja peruskoulujen toimintakulttuurissa ja kokonaisvaltaisena elämäntaitona. Väestön liian vähäinen liikkuminen on yksi keskeisistä suomalaisen yhteiskunnan haasteista. Tutkimusten mukaan vain noin kolmannes lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. (Perusopetuslaki muuttuu 2025.)

Em. muutos koskee perusopetusta eikä näin ollen vaikuta ammattikorkeakoulukenttään. Kuitenkin tämä muutos saattaa vaikuttaa tulevaisuudessa välillisesti myös ammattikorkeakouluihin. Tulevaisuudessa ammattikorkeakouluun saapuvat opiskelijat ovat jo tottuneet perusopetuksessa toiminnallisuuteen ja tauottamiseen ja saattavat odottaa, että samaa käytäntöä jatketaan myös ammattikorkeakoulumaailmassa. Koska liikunnallisen elämäntavan hyödyt eivät rajaudu vain tiettyyn ikäluokkaan, ammattikorkeakoulut ovat omalta osaltaan tärkeässä roolissa rakentamassa liikkumista tukevaa ja työssäjaksamista vahvistavaa toimintakulttuuria.

3. Tutkimustietoa liikunnan ja opiskelukyvyyn yhteydestä

Runsas ja yhtäjaksoisen paikallaan olon vähentäminen on terveydellisten syiden lisäksi perusteltua myös opiskelukyvyyn näkökulmasta. Istumisen tauottamisella ja aktiivisten taukojen pitämällä on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia opiskelukyvyyn kannalta tärkeisiin kognitiivisiin tekijöihin, esimerkiksi tarkkaavaisuuteen, muistiin ja toiminnanohjaukseen (Haverkamp, Wiersma, Vertessen, van Ewijk, Oosterlaan & Hartman 2020). Jo lyhyetkin tauot, esimerkiksi muutaman minuutin mittaiset liikkumiset, 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).

Jiang & Ren (2025) havaitsivat tutkimuksessaan, miten fyysinen harjoittelu edisti korkeakouluopiskelijoiden akateemista suoriutumista. Erityisen mielenkiintoista tässä tutkimuksessa oli, miten fyysinen liikunta ei ainoastaan edistänyt opiskelijoiden akateemista suoriutumista, vaan vaikutti myös opiskelijoiden tunneälyyn ja suhtautumiseen opintoihin. (Jiang, Y., & Ren, S. 2025.) Vastaavasti Du, Hu, Cheng ja Li (2023) seurasivat omassa tutkimuksessaan reilun 2000 yliopisto-opiskelijan fyysistä aktiivisuutta ja akateemisia arvosanoja 12 viikon ajan. Tulokset osoittivat, että säännöllinen fyysinen aktiivisuus vaikutti positiivisesti akateemiseen suoriutumiseen verrattuna vähemmän liikkuviin opiskelijoihin. (Du, S., Hu, H., Cheng, K., & Li, H. 2023.)

Itä-Suomen yliopiston vuonna 2023 tekemässä tutkimuksessa havaittiin, että koulumatkaliikunta oli yhteydessä parempaan koulumenestykseen. Yhtenä tekijänä tähän esitettiin sitä, että voidaan olettaa, että liikkuminen ennen oppituntia auttaa kouluista keskittymään paremmin oppitunnilla. Tutkimukseen osallistui yli 34 000 yläkouluista. Samassa tutkimuksessa havaittiin myös matemaattisten taitojen ja vapaa-ajan liikunnan välinen yhteys. (Jussila, Pulakka, Halonen, Salo, Allaouat, Mikkonen, Lanki 2023) Edellä esitetty tutkimus on tehty nuorille alle 18-vuotialle, eli sitä ei voi kuitenkaan suoraan verrata aikuisiin ammattikorkeakouluopiskelijoihin.

3.1 Opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus

Korkeakouluopiskelijat istuvat todella paljon normaalin koulupäivän aikana. Asiaa selvitettiin ensimmäistä kertaa Korkeakoululiikunnan barometri (2013) -selvityksessä. Barometrin kyselytutkimuksen mukaan mediaaniopiskelijalle kertyy päivittäistä istumista noin 9–10 tuntia. Tämä ylittää aikuisväestön päivittäisen keskiarvon noin tunnilla. Barometrissa todettiin, että yksi keskeinen syy suureen päivittäiseen istumisen tuntimäärään on se, että opiskelu on suurelta osin istumista luennoilla sekä tietokoneen tai tenttikirjan ääressä. (Korkeakoululiikunnan suositukset 2018.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT2024) mukaan hieman yli puolet opiskelijoista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Lisäksi noin kolmannes opiskelijoista istuu arkisin vähintään kaksitoista tuntia vuorokaudessa. Opiskelijat istuvat yhä arjessaan paljon ja vapaa-ajalla ruudun ääressä istuminen on

opiskelijaväestössä yleisempää kuin nuorilla aikuisilla koko väestössä. Vapaa-ajalla yli kolme tuntia ruudun ääressä istui yli puolet miehistä ja lähes puolet naisista. (KOTT 2025.)

3.2. Opiskelukykymalli

Liikkuminen ja paikallaanolon tauottaminen ovat keinoja tukea opiskelijoiden opiskelukykyä ja opiskeluyhteisön hyvinvointia. YTHS on vuonna 2022 luonut Liikkuen opiskelukykyä -mallin, joka tarkastelee opiskelukykyä liikkumisen näkökulmasta. Mallissa on neljä eri tekijää: Omat voimavarat, Opiskelutaidot, Opiskeluympäristö sekä Opetus ja ohjaus. (Liikkuen opiskelukykyä 2026).

Opiskelukykyymallissa on todettu, että liikkuminen yhdessä riittävän unen ja terveellisen ravinnon kanssa tukee kokonaisvaltaisesti opiskelijan hyvinvointia ja voimavaroja. Liikkuminen ja liikunnan harrastaminen edistää fyysistä terveyttä, kuntoa ja mielenterveyttä. Liikkuminen voi toimia myös keinona käsitellä opiskeluun liittyviä hankalia tunteita. Liikkumisen on havaittu olevan yhteydessä vähäisempään stressiin ja vähäisempään opiskelu-uupumukseen. (Liikkuen opiskelukykyä 2026).

Liikkumisella on havaittu olevan myönteisiä yhteyksiä opinnoissa pärjäämiseen ja opintomenestykseen. Liikkuminen tukee aivoterveyttä ja oppimiseen tarvittavia toimintoja. Liikkuminen on myönteisesti yhteydessä päättely- ja ongelmanratkaisukykyyn. Liikkuminen tukee arjen rytmittämistä ja opiskelun sujumista. Palautumista edistäviä taukoja tarvitaan myös opiskelupäivän aikana. Lyhyilläkin liikkumishetkillä ja kehollisilla harjoituksilla voidaan säädellä vireystilaa oppimiselle sopivaksi sekä parantaa keskittymistä. Tauottamisen avulla kokonaiskuormitus pysyykin pienempänä. (Liikkuen opiskelukykyä 2026).

Oppilaitosten toimintakulttuuria on hyvä kehittää siten, että tauottamisesta ja liikkumiseen kannustamisesta tulee luontainen osa opetusta. Tämä on tärkeää kaikilla, mutta erityisesti silloin, kun opintoihin ei sisälly toiminnallisia tai muita monipuolisia opetusmenetelmiä. (Liikkuen opiskelukykyä 2026).

4. SAMK – Liikkuva Campus

SAMKissa on jo useamman vuoden ajan tehty työtä opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamien hankkeiden kautta. Vuonna 2025 päättyi yksivuotinen Liikkuva Campus -hanke ja tällä hetkellä on käynnissä uusi Liikkuva Campus 2.0 -hanke, joka päättyy kesällä 2026.

Aiemmassa SAMKin Liikkuva Campus -hankkeessa toteutetut kyselyt osoittivat, että aktiiviset tauot ja liikuskelu tukevat opiskelijoiden jaksamista. Hankkeessa toteutetun kyselyn perusteella 49 % SAMKin opettajista käytti tauottavia menetelmiä lähiopeutuksessa. Opiskelijoiden vastausten perusteella kuitenkin vain 15 % opettajista käytti toiminnallisia menetelmiä verkkovälitteisessä opetuksessa. Kyselyn mukaan

opiskelijat kokivat tauottamisen olevan opettajan vastuulla ja toivoivat tauottamiseen systemaattisuutta.

SAMKissa käynnissä olevassa Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa Liikkuva Campus 2.0 -hankkeessa rakennetaan liikuntamyönteistä toimintakulttuuria sekä lisätään fyysistä aktiivisuutta SAMKissa sekä välillisesti myös muissa alueen korkeakouluissa. Toimintakulttuurin muutoksella tuetaan opintojen sujuvaa etenemistä, opiskelijoiden valmistumista määräajassa sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Liikkuva Campus 2.0 -hanke juurruttaa aktiivisen tauon –kulttuuria sekä opiskeluetä työpäivään. Hankkeessa on mukana jäseniä SAMKin eri osaamisalueilta. Hankkeessa tehdään tiivistä yhteistyötä opetuksen ja tutkimuksen välillä ja näin integroidaan uutta tietoa useille eri tiimeille. Samalla hyödynnetään tutkimustuloksia ja hankkeessa kehiteltyjä malleja eri ammattiaineiden opetuksessa. Tavoitteena hankkeessa on kehittää opetuksen tauottamisen liittyvää osaamista ja edistää tauottamiseen liittyvän toimintakulttuurin muutosta.

4.1 SAMKin pedagoginen linjaus

SAMKissa hyväksyttiin opetuksen johtoryhmässä marraskuussa 2024 pedagoginen linjaus oppituntien tauottamisesta. Päätöksen mukaan opiskelijoiden ja opetushenkilöstön jaksamista ja oppimista tuetaan SAMKissa pedagogisella linjauksella, jonka mukaisesti 1,5 tunnin oppitunnilla tulisi olla vähintään yksi aktiivinen tauko. Tämän uuden linjauksen noudattamiseen on kiinnitetty erityisesti huomiota nyt käynnissä olevan lukuvuoden aikana.

Aktiivisen tauon kulttuurin jalkauttaminen onkin oppilaitoksessa helpompaa silloin kun se on kirjattu esimerkiksi korkeakoulun pedagogisiin periaatteisiin. Nämä toimitavat ohjaavat opetuksen suunnittelua ja toteutusta.

4.3 Käytännön esimerkkejä liikkuvasta tauosta opetuksesta

Opetuksen toiminnallistaminen ja tauottaminen ovat keskeinen osa aktiivisuutta ja opiskelukykyä edistävän korkeakoulun toimintaa. SAMKissa tähän asiaan on kiinnitetty erityistä huomiota Liikkuva Campus -hankkeiden kautta. Opetuksen tauottamisesta löytyy paljon esimerkkejä peruskoulumaailmasta, mutta vähemmän ammatti-korkeakoulukentältä.

SAMKissa sekä henkilökunnalla että opiskelijoilla on ilmaiseksi käytössä Break Pro -taukoliikuntasovellus. Sovelluksessa on esimerkiksi lyhyitä taukoliikuntavideoita useilla eri kielillä. SAMKissa on ruotsin ja englannin kielen opetuksessa tauotettu opetusta Break Pro -sovelluksen lyhyiden taukoliikuntavideoiden avulla. Samalla liikkuva tauko on yhdistynyt opetukseen, kun video on laitettu pyörimään luokassa ko. oppitunnin kielellä, esimerkiksi ruotsiksi tai englanniksi. Näin on saatu yhdistettyä

sekä opetuksen tauottaminen että opiskelu. Vastaavasti rakennustekniikan opetuksessa on tehty Break Pro -sovelluksesta fyysisen työn taukoliikuntaa, joka on kuvattu rakennustyömaalla (Kuva 1.).



KUVA 1. Liikkuva tauko rakennustekniikan oppitunnilla Break Pro -sovelluksen avulla.

Vastaavasti sosiaalialalla toiminnallisuutta ja liikettä opetukseen on tuotu sisältöteemoihin linkittyvillä pienillä orientaatioharjoituksilla. Nämä pienet orientaatio tehtävät ovat olleet toimiva tapa lisätä opetukseen toiminnallisuutta ja liikettä. Samalla harjoitteet virittelevät opiskelijaa hyvällä tavalla uuteen käsiteltävään teemaan. Sosiaalialan asiakastyössä esimerkiksi asiakkaan ja työntekijän henkilökohtainen reviiiri on tärkeä huomioitava asia. Teemaan liittyvässä orientaatioharjoitteessa opiskelijat visualisoivat omia reviiirejään konkreettisesti hyppynaruin. Liikkumista ja kehollisuutta sisältävän harjoitteen myötä opiskelijat huomasivat konkreettisesti, miten ajatus omasta reviiiristä muuttui tilanteesta toiseen, ja samalla harjoite tarjosi vahvoja muistijälkiä.

Monesti jo hyvinkin pienillä muutoksilla saadaan lisättyä aktiivisuutta oppitunneille. Betonimateriaalitekniikan oppitunnilla on ollut tapana luokassa kierrättää erilaisia kiviainesnäytteitä. Opettaja on tuonut näytepurkit mukanaan oppitunnille. Tänä vuonna kiviainesnäytteisiin tutustuminen toteutettiin siten, että oppitunnin aikana käveltiin opiskelijaryhmän kanssa yhdessä oppilaitoksen kellarikerroksessa olevaan betonilaboratorioon tutustumaan näytteisiin. Kyseessä oli todella pieni muutos opetukseen, mutta tämän kautta saatiin lisättyä liikkuva tauko oppitunnille ja eri kiviainesjakeet jäivät varmasti paremmin opiskelijoiden mieleen, kun tutustuminen tehtiin muualla kuin perinteisessä luokkatilassa istuen. Toinen esimerkki on se, että betonityöt-oppitunnilla luokassa on ollut tapana kierrättää erilaisia muovisia välikkeitä, joita käytetään betonivaluissa. Tänä vuonna näihin tutustuminen tehtiin siten, että opiskelijat hakivat pareittain luokan toisesta reunasta yhden muovivälikkeen omalle paikalleen. Tämän jälkeen muovikappale laitettiin pulpetin keskelle ja pidettiin leikkimielinen kisailu siitä,

kumpi opiskelijoista ehtii ensin ottaa ko. kappaleen itselleen (Kuva 2.). Näin tässäkin mallissa saatiin yhdistettyä sekä liikkuva tauko että opetus.



KUVA 2. Liikkuva tauko eli leikkimielinen kilpailu oppitunnilla.

Opiskelun tauottaminen on tärkeää ottaa mukaan myös verkko-opiskeluun. Rakenusten palomääräykset -verkkototeutuksella kokeillaan kevään aikana uutta mallia verkko-opiskelun tauottamiseen. Moodle-oppimisalustalle on luotu Tauon paikka -tehtävä joka osion loppuun (Kuva 3.). Opiskelijan pitää avata tehtävä, jotta hän pääsee etenemään opintojaksolla seuraavaan vaiheeseen. Tehtävässä spinneri tarjoaa opiskelijalle ehdotuksen taukoliikkeestä, jonka hän voi tehdä opiskelun lomassa.

A screenshot of a Moodle course page. At the top, there is a navigation bar with the 'samk' logo and links for 'Etusivu', 'Työpöytä', 'Omat kurssini', 'Etsi kurseja', and 'Kirjasto'. Below the navigation bar, there is a section titled 'Tauon paikka!'. The text in this section reads: 'Ennen kuin jatkat eteenpäin opintojaksolla, pidä pieni liikkuva tauko. Pyöritä spinneriä ja tee sen osoittama liike. Tämän jälkeen voit jatkaa eteenpäin opinnoissa.' To the right of the text is a circular spinner with a red and orange background. The spinner has several text labels around its perimeter: 'Click to spin', 'Välillä nouse', 'Venyttelä kylkiä', 'Nouse keuhko', 'Pöytäharjoitus', 'Häviö', 'Kävelä kokonaisu', and 'Kävelä kokonaisu'. The spinner is currently pointing towards the 'Click to spin' label.

KUVA 3. Esimerkki Tauon paikka -tehtävästä opintojakson Moodle-alustalla.

4 Lopuksi

Opiskelu- ja työviireys paranevat, kun istuminen vähenee ja paikallaanoloa tauotetaan. Muutokset lisäävät samalla sekä opiskelun että työn tuottavuutta. Fyysisen aktiivisuuden edistäminen kuuluukin koko korkeakouluuyhteisölle. Sitoutuminen aktiiviseen elämäntapaan tapahtuu vanhoja tuttuja toimintatapoja kyseenalaistamalla, ottamalla mukaan uusia menetelmiä opetukseen sekä opettelemalla myös itse työntekijänä tauottamaan omaa tekemistä ja työtä.

Tutkimuspaperi on laadittu SAMKissa käynnissä olevassa OKM:n rahoittamassa Liikkuva Campus 2.0. -hankkeessa, jossa juurrutetaan toiminnallisten opetusmenetelmien käyttöä ja aktiivisen tauon -kulttuuria ammattikorkeakoulussa.

Lähteet

Du, S., Hu, H., Cheng, K., & Li, H. (2023). *Exercise makes better mind: A data mining study on effect of physical activity on academic achievement of college students*. *Frontiers in Psychology*, 14, 1271431. Saatavissa <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1271431>. Viitattu 27.2.2026.

Hallituksen esitys eduskunnalle laeiksi sosiaalihuoltolain ja terveydenhuoltolain muuttamisesta sekä niihin liittyviksi laeiksi. HE 197/2022. Saatavissa <https://libguides.centria.fi/c.php?g=691790&p=5202968>. Viitattu 2.3.2026.

Hallitusohjelma. Vanha ja välittävä Suomi. Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma. 2023. Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/hallitukset/hallitusohjelma#/5/4>). Viitattu 27.2.2026.

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.

Huotilainen, M. 2021. *Aivosi tarvitsevat tauon*. Tuuma-kustannus.

Jiang, Y., & Ren, S. (2025). *The effects of physical exercise on college students' academic achievement: The chain mediating role of emotional intelligence and academic mood*. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1642778. Saatavissa <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1642778>. Viitattu 27.2.2026.

Jussila J., Pulakka A., Halonen J., Salo P., Allaouat S., Mikkonen S. & Lanki T. *Are active school transport and leisure-time physical activity associated with performance and wellbeing at secondary school? A population-based study*. 2023. Saatavissa <https://academic.oup.com/eurpub/article/33/5/884/7230294>. Viitattu 27.2.2026.

Korkeakoululiikunnan suositukset. 2018. Saatavissa https://www.oll.fi/site/assets/files/1661/korkeakoululiikunnan_suositukset-2018_netiversio.pdf. Viitattu 27.2.2026.

KOTT 2024: Liikkuminen, uni ja lihavuus. 2025. Saatavissa https://www.thl.fi/kott_verkkora-portit/ilmioraportit_2024/liikkuminen_uni_ja_lihavuus.html. Viitattu 27.2.2026.

Liikkuen opiskelukykyä. 2026. Saatavissa <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyto/opiskelukyky/liikkuen-opiskelukyky/?cn-reloaded=1>. Viitattu 27.2.2026.

Liikkuva korkeakoulu -toiminta. 2026. Saatavissa <https://www.oll.fi/liikkuva-korkeakoulu/>. Viitattu 27.2.2026.

Perusopetuslaki muuttuu. 2025. Saatavissa <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2025/perusopetuslaki-muuttuu-liikunnallisen-elamantavan-edistaminen-velvoittavaksi>. Viitattu 27.2.2026.

Suomi liikkeelle -ohjelma. 2026. Saatavissa: <https://okm.fi/suomi-liikkeelle#info>. Viitattu 27.2.2026.