MOVES-RAPORTTI

ISTUMISEN TAUOTTAMISEN JA LIIKUNNALLISEN KULTTUURIN EDISTÄMINEN
SAVONIA- AMMATTIKORKEAKOULUSSA

SAVONIA

9/2025

SOSIAALI- JA TERVEYSALA/SOCIAL SERVICES AND HEALTH CARE

Salla Lommi ja Sanna Hukkanen

SISÄLLYSLUETTELO

Esipuhe 3

1 Istumisen tauottamisen ja liikunnallisen kulttuurin edistämisen merkitys 5

Istuminen kansantautien mahdollistajana 6

Korkeakouluympäristöä on liikunnallistettava 6

2 Istumisen tauottamisen työkalut ja menetelmät 10

Arvioinnin työkalut 11

Työkalut ja menetelmät esihenkilöille 12

Työkalut ja menetelmät henkilökunnalle ja opiskelijoille 14

3 Tilojen liikunnallistaminen edistää aktiivisen kulttuurin juurtumista 23

4 Aktiivinen kulttuuri vaatii aktiivista viestintää 26

5 Savonian Moves -toimijat tuottavat hyvinvointipalveluita 28

6 Savonia matkalla hyvän elämän korkeakouluksi 30

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUSARJA 9/2025

COPYRIGHT © TEKIJÄT JA SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Teksti, kuviot ja taulukot
CC BY-SA 4.0 poislukien kuvat ellei toisin alla mainittu

KANNEN KUVA
Paula Turpeinen ja Martti Haavisto

ISBN: 978-952-203-359-8 (e-julkaisu)
ISSN: 2343-5496

JULKAISIJA
Savonia-ammattikorkeakoulu
Julkaisutoiminta
PL 6 70201 KUOPIO
julkaisut@savonia.fi

ULKOASU JA TAITTO
Paula Turpeinen / Design Center Savonia

Esipuhe

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULUSSA ISTUMINEN ON VAIN YKSI VAIHTOEHTO

Savonialla istumisen tauottamisen merkitykseen ja liikunnallisen kulttuurin edistämisen tarpeeseen havahduttiin oppimisympäristötarkastuksen myötä. Liikkuva Savonia-hanke (LIISA-hanke) aloitti työn istumisen tauottamisen ja liikkumisen edistämisen haasteiden parissa lukuvuonna 2024–2025 Opetus- ja kulttuuriministeriön tuen avustamana. LIISA-hanke oli osa Liikkuva korkeakoulu -toimintaa ja Liikkuva opiskelun toimeenpanoa sekä osa Liikkuvat -kokonaisuutta, jonka strategisesta johtamisesta vastaa Opetus- ja kulttuuriministeriö (OLL (2) 2025).

Käytännössä kyse on koko kouluyhteisön toimintatapojen ja fyysisen ympäristön muokkaamisesta sellaiseksi, että niin hikiliikunnan harrastaminen kuin matalan kynnyksen arjen liike on helpompaa. Arkiaktiivisuuden lisääminen on tärkeää, sillä edes rankka vapaa-ajan treenaaminen ei kompensoi päivän aikana karttuneita paikallaanolon tunteja. (OLL (2) 2025).

LIISA-hankkeen avulla kehitettiin Savonia Moves -toimintamalli ja toimintaryhmä. Savonia Moves yhdistää savonialaiset liikettä, liikuntaa ja hyvinvointia tarjoaviin palveluihin, edistää istumisen tauottamista ja liikkumisen kulttuuria oppilaitoksessa sekä kannustaa, tukee ja kouluttaa toiminnallisen opettamisen käyttöönottoon koko Savonian laajuisesti. Lisäksi Savonia Moves viestii aktiivisesti hyvinvoinnin huolehtimisen välttämättömyydestä ja sen keinoista opiskelukyvyn säilyttämiseksi.

Pitkäkestoinen istuminen ja muu paikallaanolo ei aiheuta ainoastaan tuki- ja liikuntaelimistön ja kansanterveyden sairauksia, vaan nuuduttaa helposti myös aivot. Korkeakouluopiskelijoilla istumista kertyy keskimäärin yli 10 tuntia päivässä. Opiskelun aikainen liike tutkitusti parantaa keskittymistä ja tehostaa muistin toimintaa, mikä näkyy myös parempina oppimistuloksina. (OLL (2) 2025).

Istumisen tauottaminen vaatii yhteistä rutiinin muutosta myös Savonialla. Savonialaisilta opiskelijoilta kysyttäessä istumisen tauottaminen ja liikkeen lisääminen tarvitsee vahvaa ja jatkuvaa esimerkkiä ja muistuttamista henkilökunnalta. Näin ollen opiskelijat tarvitsevat henkilökunnan, erityisesti opettajien, esimerkkiä uuden rutiinin synnyttämisessä.

Savonialaiset opiskelijat kokevat liikkumisen tärkeäksi osaksi opiskelupäiväänsä, ja suurin osa (76%) toivoisi taukoliikuntaa opetusten väliin. Silti taukoliikunta jää vähäiseksi, vain 20% osallistuu siihen säännöllisesti, ja monilla on epäselvyyttä liikuntamahdollisuuksista oppilaitoksessa.

Savonian Nykytilan arviointi 2024

Savonia Moves vieraili savonialaisissa henkilökunnan tiimeissä kevään 2025 aikana istumisen tauottamisen merkityksen ja aktivoivien työkalujen jalkauttamisen teemalla. Henkilökunnalta kysyttiin savonialaista tapaa tauottaa istumista ja vastauksia oli yhtä monenlaisia kuin on savonialaisiakin. Tämä muistuttaa hyvin liikkeen monimuotoisuudesta. Parhaiksi keinoiksi tauottamiseen koettiin kävelypalaverit, erilaiset opetusmenetelmät, taukojumppa, portaiden kävely ja tuolilta ylösnouseminen.

Raportista on apua istumisen tauottamiseen niin korkeakouluarjessa kuin rakenteiden juurruttamisessa.

Savonian istumisen tauottamisen ja liikunnallisen kulttuurin edistämisen raportin tarkoitus on tarjota tietoa ja työkaluja sekä strategiselle että käytännön tasolle, jotta istumisen tauottamisen kulttuuri ja menetelmät saadaan integroitua osaksi päivittäistä korkeakoulukulttuuria rakenteiden eri tasoilla. Kohderyhmänä ovat Savonia-ammattikorkeakoulun ympäristö, henkilökunta ja opiskelijat.

Raportti:

- kokoaa yhteen tutkimukseen pohjautuvaa tietoa istumisen tauottamisen tärkeydestä korkeakouluympäristössä,
- tuo näkyväksi Savonialla LIISA-hankkeen myötä juurrutettuja toimintatapoja, rakenteita ja työkaluja istumisen tauottamiseksi sekä liikunnallisen kulttuurin edistämiseksi,
- osallistaa ja kannustaa savonialaisia istumisen tauottamiseen ja liikunnallisen kulttuurin edistämiseen osana omaa työnkuvaa ja
- visioi tulevaisuuden Savonia-ammattikorkeakoulua, missä istumisen tauottaminen on osa päivittäistä toimintaa.

Raportti tuo näkyväksi LIISA-hankkeen (2024-2025) aikana kehitetyn Savonia Moves-toimintamallin ja kokoaa yhteen sen kautta laaditun istumisen tauottamisen materiaalin, työkalut sekä rakenteelliset menetelmät. Raportissa on hyödynnetty Yhdessä liikkeelle – Hyvinvointia ja liikettä toisen asteen oppilaitoksille ja korkeakouluille -julkaisua, Liikkuva opiskelu sekä Liikkuva korkeakoulumateriaaleja.

Istumisen tauottamisen kulttuurin juurruttamisen keskiössä on monitasoinen rakenteellinen ja käyttäytymisen muutos niin työ- kuin opiskeluarjessa. Istutaan yhdessä vähemmän!

Kirjoittajat:

Salla Lommi

Projektipäällikkö Liikkuva Savonia-hanke (LIISA-hanke) 2024-2025

Wellness Center Savonia, Palvelukoordinaattori

Fysioterapia AMK

Fysioterapia YAMK, sosiaali- ja terveysalan johtaminen ja kehittäminen

Sanna Hukkanen

Liikkuva Savonia projektityöntekijä

Wellness Center Savonia, Palvelukoordinaattori

Fysioterapia AMK

Fysioterapia YAMK, hyvinvointikoordinaattori

Lisäksi raporttia on ollut työstämässä Savonia Moves -työryhmästä Juha Asikainen, Tiitta Raatikainen, Saku Eskelinen, Meri Tissari ja Oona Kähkönen.

1 Istumisen tauottamisen ja liikunnallisen kulttuurin edistämisen merkitys

Suomessa työn fyysinen rasitus on vähentynyt ja elämäntyyli suosii istumista heikentäen terveyttä. Runsas istuminen on yhteydessä sydän- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön ongelmiin. Kaikenikäisten tulisi pyrkiä vähentämään istumista, lisäämään liikuntaa ja pitämään taukoja paikallaanolosta. Suurin osa aikuisista tekee kevyttä työtä ja vapaa-aikakin täyttyy istumisesta. Opiskelijoiden ja työikäisten tulisikin muuttaa arkeaan huomattavasti aktiivisemmaksi. (STM 2015, s.7-8).

Istumisen vähentäminen yhteiskunnassa vaatii laajaa yhteistyötä kunnissa ja valtakunnan tasolla. Päätöksiä tarvitaan kaikilla hallinnonaloilla ja yhteiskunnan tulisi rakentaa liikkumista tukevia ympäristöjä ja joukkoliikenneratkaisuja. Rakennusten suunnittelussa tulisi suosia esteettömyyttä ja aktiivisten valintojen tukemista. Henkilöstön koulutuksessa tulisi kiinnittää huomiota istumisen vähentämiseen ja tauottamiseen. Lisäksi teknologiaa tulisi hyödyntää pitkäkestoisten paikallaanolojaksojen tauottamiseksi. (STM 2015, s.7-8).

Suomessa liikkumisen ja istumisen tauottamisen merkitys yksilön hyvinvoinnille ja kansanterveydelle on tunnistettu laajasti. Sen tueksi on laadittu kansalliset liikkumis- ja istumisen tauottamisen suositukset eri ikäryhmille. Näiden suositusten tavoitteena on edistää fyysistä aktiivisuutta arjessa, ehkäistä liikkumattomuuden haittoja sekä tukea kokonaisvaltaista terveyttä ja toimintakykyä läpi elämänkaaren. Suosituksissa istumisella tarkoitetaan istumisen ohella myös kaikkea muuta paikallaanoloa seisomista lukuun ottamatta. Suositukset muodostavatkin perustan terveelliselle elämäntavalle ja korostavat liikkumisen roolia osana jokapäiväistä elämää. Ne eivät ole pelkästään ohjeita fyysisen kunnon ylläpitämiseen, vaan myös keinoja lisätä elämänlaatua, ehkäistä sairauksia ja vahvistaa yhteisöllisyyttä. (STM 2015, s.15–16).

Aikuisille liikkumissuositukset painottavat viikoittaista kokonaisaktiivisuutta. Suositusten mukaan tulisi harrastaa joko reipasta liikuntaa vähintään kaksi ja puoli tuntia tai vaihtoehtoisesti rasittavaa liikuntaa reipas tunti viikossa. Tämän lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittäviä harjoituksia tulisi sisällyttää viikkoon vähintään kahdesti. Kevyt liikuskelu arjessa on myös tärkeää, ja paikallaanoloa tulisi tauottaa aina, kun mahdollista. Lisäksi riittävä palauttava uni on olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja se tukee myös liikunnan vaikutuksia. (Aartolahti, E., Alaverdyan, A. & Tiitinen, P. 2025. s.14).

Myös alueellisesti istumisen tauottamisen riskit on tunnistettu. Kuopion kaupungilla on laaja hyvinvointikertomus ja -suunnitelma. Hyvinvointikertomuksen vuosiraportissa arvioidaan hyvinvointisuunnitelmassa esitettyjen tavoitteiden ja toimenpiteiden toteutumista. Kuopiolaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintaa ohjaa Kuopion kaupungin hyvinvointisuunnitelma. Pääosassa on hyvinvoinnin ja terveyden tasa-arvo, terveyden, mielenhyvinvoinnin ja työkyvyn tukeminen sekä normaalipainoisuuden edistäminen. Hyvinvointisuunnitelmassa korostetaan asukkaiden osallistamista ja yhteisöllisyyden kehittämistä. Suunnitelman pohjana on viisi hyvinvoinnin osa-aluetta, hyvän elämän elementtiä. (Kuopion Hyvinvointisuunnitelma 2021-2025).

Istumisen tauottaminen ja liikkumisen edistäminen näkyvät erityisen vahvasti kahdessa eri hyvän elämän elementissä, hyvän arjen rutiineissa ja hyvän elämän asuinympäristössä. **Hyvän arjen rutiinien:**

- yhtenä tavoitteena on arjen fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen kaikissa ikäryhmissä muun muassa poistamalla liikkumisen esteitä, helpottamalla liikkumaan lähtemisen kynnystä, vahvistamalla poikkihallinnollisesti

henkilöstön osaamista liikunnalliseen elämäntapaan kannustajina ja vahvistamalla liikkumisesta olemassa olevan tiedon näkyvyyttä.

- alle laaditaan Liikkuva Kuopio -ohjelma, jonka avulla esimerkiksi kuvataan toimintamallit arjen fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Vahvistetaan yhteistyötä liikkumista tukevassa verkostoyhteistyössä ja viestinnässä ja vahvistetaan päätöksenteon tietopohjaa. Tuetaan liikunnallisen elämäntavan omaksumista erilaisilla toiminnalla nuoruudesta lähtien ja kannustetaan työikäisiä arjen fyysiseen aktiivisuuteen.
- toimenpiteillä vahvistetaan erityisesti työpäivän aikaiseen aktiivisuuteen kannustavaa työkulttuuria, otetaan käyttöön toimintatapoja ja edistetään osaamista istumisen vähentämiseksi jalkauttamalla Liikkuva aikuinen -ohjelmaa.
- kautta lisäksi panostetaan työmatka ja vapaa-ajan liikkumiseen tiedollisen ohjauksen ja viestinnän keinoin ja kehitetään liikuntaneuvonnan saavutettavuutta. (Kuopion Hyvinvointisuunnitelma 2021-2025).

Hyvän elämän asuinympäristön tehtävänä on muun muassa kehittää liikkumiseen innostavaa kaupunkiympäristöä erityisesti huomioiden koulu- ja lähiympäristöt ja työ- sekä koulumatkaliikunta. (Kuopion Hyvinvointisuunnitelma 2021-2025).

ISTUMINEN KANSANTAUTIEN MAHDOLLISTAJANA

Päivittäinen runsas ja yhtäjaksoinen istuminen ja muu paikallaanolo ovat yhteydessä kohonneeseen kuolemanriskiin. Pitkäaikainen istuminen ja paikallaanolo voivat aiheuttaa haittoja tuki- ja liikuntaelimistössä sekä sydän- ja verenkiertoelimistössä. Siksi on tärkeää välttää runsasta istumista ja paikallaanolon jaksoja aina, kun mahdollista. Suurin osa kansalaisista viettää valveillaoloaikansa pääosin paikallaan, erityisesti istuen. Tutkimukset osoittavat, että edes säännöllinen vapaa-ajan liikunta ei riitä ehkäisemään päivittäisen runsaan istumisen aiheuttamia terveyshaittoja. (STM 2015, s.15–16, 25).

Istuessa suuret lihasryhmät ovat passiivisia, mikä heikentää energiankulutuksen kautta aineenvaihduntaa. Tällöin sokeri- ja rasva-aineenvaihdunta hidastuvat. Tauottamalla istumista vähintään kerran tunnissa muutaman minuutin ajan vältät terveyshaitat ja tämän lisäksi vaikutat positiivisesti keskittymiskykyyn, työmuistiin, toiminnanohjaukseen ja vireystilaan. (Chandrasekaran ym. 2021, Wanders ym. 2021).

Istumista pitää tauottaa, koska istuminen on itsenäinen terveyshaitta muista elämäntavoista riippumatta. Vaikka liikuntaa tulisi liikuntasuositusten verran ja aterian koostumus olisi ravitsemussuositusten mukainen, ei liikkuminen (Stamatakis ym. 2019) ja ruokavalio (Wanders ym. 2021) riitä palauttamaan kaikkia pitkäaikaisen istumisen haittavaikutuksia. Haittavaikutukset lisäävät useiden kansantautien riskiä, kuten sydän- ja verisuonisairaudet, ylipaino ja obesiteetti, tyypin 2 diabetes, metobolinen oireyhtymä ja tietyt syöpäsairaudet (Biswas ym. 2015, Jinglie ym. 2022, Valenzuela ym. 2023).

Pitkäaikaisen istumisen tauottaminen tukee työ- ja opiskelukykyä. Istumisen tauottamisen on havaittu lieventävän tehokkaasti pitkään jatkuneen istumisen haitallisia vaikutuksia kognitiiviseen suorituskykyyn (Chandrasekaran ym. 2021, Wanders ym. 2021). Tauottamalla istumista lyhyelläkin liikkumisella voidaan vaikuttaa positiivisesti työmuistiin (Wheeler ym. 2019), keskittymiseen (Haverkamp ym. 2020), toiminnan ohjaukseen (Chandrasekaran ym. 2021) ja vireystilaan (Haverkamp ym. 2020). Sokeriaineenvaihdunnan kannalta kahdesta kuuteen minuuttiin kestävät keskeytykset kerran tai kahdesti tunnissa olisi parempi vaihtoehto kuin tauot kahden tunnin välein (Pinto ym. 2023).

KORKEAKOULUYMPÄRISTÖÄ ON LIIKUNNALLISTETTAVA

Korkeakouluopiskelijoista noin kolmannes istuu arkisin vähintään 12 tuntia. Kokonaisistumisen määrä ei ole muuttunut 2016 jälkeen, vaan opiskelijat istuvat 10,5-11 tuntia päivässä. (KOTT 2024). Yli seitsemän tuntia päivässä istuvilla jokaisen lisä-

tunnin on laskettu lisäävän ennenaikaisen kuoleman riskiä 5 %:lla, mutta yli kymmenen tuntia päivässä istuvilla ennenaikaisen kuoleman riski on 34 % suurempi (Chau ym. 2013).

Liikkuminen rytmittää arkea ja opiskelua, koska lyhyidenkin taukojen avulla pystytään säätelemään vireystilaa ja parantamaan keskittymistä. Tauottaminen vähentää kokonaiskuormitusta, lisää energiaa vapaa-ajalle ja parantaa unen laatua ja jaksamista. Liikkuminen tukee opintomenestystä monella eri tavalla, kuten vahvistamalla aivoterveyttä, tarkkaavaisuutta, muistia ja toiminnanohjausta. Samalla edistetään myös päättely- ja ongelmanratkaisukykyä sekä luovaa ajattelua. (Aartolahti, E., Alaverdyan, A. & Tiitinen, P. 2025. s.20).

Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut kansainväliset suositukset istumisen vähentämiseen yhteisöille ja yksilöille.

Opiskelu- ja työyhteisöille suositellaan, että:

1.Vähennetään istumista ja pidetään taukoja: Paranna vireyttä ja tuottavuutta vähentämällä istumista ja pitämällä taukoja pitkissä istumisjaksoissa.
2.Edistetään fyysistä aktiivisuutta: Kannusta koko opiskelu- ja työyhteisöä aktiiviseen arkeen kyseenalaistamalla totuttuja tapoja ja ideoimalla uusia toimintatapoja yhdessä.
3.Laaditaan yhteiset pelisäännöt: Laadi yhdessä pelisäännöt istumisen vähentämiseksi ja tauottamiseksi eri toimijoiden kanssa.
4.Rohkaistaan liikkumaan: Kannusta opiskelijoita ja työntekijöitä kulkemaan välimatkat kävellen tai pyörällä ja luo olosuhteita, jotka tukevat aktiivista liikkumista.
5.Johdetaan esimerkillä: Johtajat ja esimiehet johtavat oman esimerkin kautta ja istumisen tauottaminen huomioidaan perehdytyksissä ja kehityskeskusteluissa.
6.Sovitaan rakenteet istumisen tauottamiseen: Otetaan istumisen tauottaminen ja asentojen vaihteluun kannustavat työtavat osaksi opetuskulttuuria sekä arvioidaan työpaikan istumisen määrää (opettajat ja työturvallisuustoimijat).
7.Kokoukset pidetään seisten tai kävellen: Pitäkää kokouksia seisten tai kävellen mahdollisuuksien mukaan. Tehdään liikehtimisestä sallittua ja kannustetaan esimerkiksi kävelypalavereihin.
8.Terveydenhuollossa huomioidaan istumisen tauottaminen: Liikunta-aktiivisuuden ja istumisen kartoittaminen sisällytetään terveystarkastuksiin. Tuetaan aktiivisten toimintatapojen löytämistä ja käyttöönottoa.
9.Yhteistä taukoliikuntaa järjestetään: Yhteinen taukoliikunta tuo hyvinvointia kaikille.
10. Henkilöstöhallinnossa huomioidaan istumisen tauottaminen: Fyysisen aktiivisuuden edistäminen ja istumisen vähentäminen sisällytetään henkilöstöohjelmaan. Tämä kuuluu osaksi hyvän työpaikan tunnusmerkkejä. (STM 2015, s.28).

Opiskelijoille ja työntekijöille suositellaan:

1. Istumisen vähentämistä: Tauotetaan pitkiä istumisen jaksoja ja aktiivisuuden sekä askeleiden mittaroinnin avulla tunnistetaan henkilökohtaiset tarpeet.
2. Arjen aktiivisuuden lisäämistä: Kävellään tai pyöräillään lyhyet matkat oppilaitokseen, töihin, harrastuksiin ja kauppaan. Yhden ylimääräisen 300 metrin kävelyn lisääminen päivittäin tarkoittaa noin 150 kilometriä vuodessa. Asentojen vaihtelu on hyvä tapa lisätä aktiivisuutta.
3. Portaiden käyttämistä: Portaiden käyttö kuluttaa tehokkaasti energiaa ja kohottaa kestävyyskuntoa.
4. Esimerkkinä toimimista: Seminaareissa voidaan kehottaa antamaan aplodit seisten ja toimimaan itse esimerkkinä. (STM 2015, s.27)

”Yhden ylimääräisen 300 metrin kävelyn lisääminen päivittäin tarkoittaa noin 150 kilometriä vuodessa (STM 2015, s.27).”

Korkeakouluissa istumisen tauottamista ja liikunnan edistämistä ohjaa Liikkuva koulu -kokonaisuus. Liikkuva koulu -kokonaisuus laajeni valtakunnalliseksi Liikkuva opiskelu -ohjelmaksi vuonna 2019 osana Suomen hallitusohjelmaa. Toiminnan strategisesta johtamisesta vastaa Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) ja Opetushallitus. Toimintaa koordinoi Jyväskylän ammattikorkeakoulu (Jamk). Tavoitteena on lisätä erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien liikkumista. Lisäksi Liikkuva opiskelu -toiminta tukee liikkumisen integroimista oppilaitosten strategioihin ja opiskeluyhteisöjen arkeen sekä laaja-alaista kehittämistä, että yhteistyötä aiheen parissa. (Aartolahti, E., Alaverdyan, A. & Tiitinen, P. 2025. s.7–8).

Korkeakoululiikunnalle ja istumisen tauottamiselle on luotu yhteiset **suositukset.** Korkeakoululiikunnan suositukset on rakennettu laaja-alaisessa työryhmässä Opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) johdolla. Korkeakoululiikunnan suositukset antavat korkeakouluille selkeät suuntaviivat, miten hyvät ja toimivat korkeakoulujen liikuntapalvelut rakentuvat. Suosituksia täydennettiin 2018 koko korkeakouluympäristön liikunnallistamisen, päivittäisen paikallaanolon ja istumisen vähentämisen sisällöillä. Liikkuva korkeakoulu -toiminta tukee erityisesti näiden uusien suositussisältöjen toteutumista ja toteuttamista korkeakouluissa. (OLL 3, 2025)

Korkeakoululiikunnan suositukset rakennettiin monialaisessa työryhmässä. Työryhmän puheenjohtajina toimivat korkeakoulujen rehtorineuvostojen ARENE:n ja UNIFI:n edustajat. Työryhmän jäsenet olivat opiskelijajärjestöjen, korkeakoulujen liikuntatoimien, opiskeluterveydenhuollon sekä liikunta- ja terveystieteiden asiantuntijoita. (OLL 3, 2025). Opetus- ja kulttuuriministeriön Liikunnan vastuualue on pitkäjänteisesti tukenut Opiskelijoiden liikuntaliiton rakentamien korkeakoululiikunnan suositusten toteuttamista (Aartolahti, E., Alaverdyan, A. & Tiitinen, P. 2025. s.8).

Korkeakoululiikunnan suosituksiin kuuluu koko korkeakouluympäristöä koskevat suositukset ja korkeakoululiikunnan palveluja koskevat suositukset. Korkeakouluympäristöä koskevissa suosituksissa painotetaan erityisesti **päivittäisen istumisen vähentämistä ja korkeakouluympäristön liikunnallistamista.** Korkeakoulujen oppimis- ja opiskeluympäristöt suunnitellaan, sisustetaan ja kalustetaan siten, että sekä seisten että istuen työskentely ja työskentelyasentojen vaihtaminen on helppoa ja luontevaa. **Korkeakoulujen toimintakulttuuria** muutetaan siten, että se tukee päivittäisen istumisen vähentämistä, helppoa ja luontevaa työskentelyasentojen vaihtamista ja matalan kynnyksen fyysisen aktiivisuuden edistämistä. (OLL 3, 2025).

Korkeakoululiikunnan palveluja koskevat suositukset jaetaan yhdeksään osa-alueeseen. Nämä osa-alueet ovat fyysisen aktiivisuuden edistäminen korkeakoulun strategioissa, liikuntapalvelujen rahoitus, henkilöstöresurssit, liikuntatilat, palautejärjestelmä, liikuntatarjonta, aktivointi ja liikuntapalvelujen käyttö. (OLL 3, 2025).

Yhdessä liikkeelle -oppaaseen on koottu aktiivisen opiskelupäivän hyötyjä. Tiitisen (2024) mukaan aktiivisen opiskelupäivän myötä:

- opiskelukyky ja viihtyvyys lisääntyvät,
- oppiminen ja keskittyminen vahvistuvat,
- osallisuus ja yhteisöllisyys lisääntyvät,
- istumisen ja paikallaanolon tuottamat terveydelle haitalliset vaikutukset vähenevät,
- opiskelu- ja työergonomiataidot paranevat sekä
- opiskelijat siirtyvät työelämään tai jatko- opintoihin toimintakykyisempinä ja heillä on paremmat edellytykset huolehtia riittävästä fyysisestä työkyvystään. (Aartolahti, E., Alaverdyan, A. & Tiitinen, P. 2025. s.18).

Tulevaisuuden näkökulmasta istumisen tauottamisen ja liikunnallisen kulttuurin edistämisen eteen tehty työ on ensiarvoisen tärkeää. Opiskelijat ovat tulevaisuuden työntekijöitä ja he tuovat mukanaan kulttuurin muutoksen työelämään. Jokaisella on oikeus opiskella ja työskennellä asentoa vaihtaen.

KUVA 1. Liikkuen opiskelukykyä -malli. (Aartolahti, E., Alaverdyan, A. & Tiitinen, P. 2025. s.17).

2 Istumisen tauottamisen työkalut ja menetelmät

Opiskelijan aktiivinen rooli oppijana tuottaa kiistattomasti parempia oppimisen tuloksia (Wolff ym. 2015). Savonialaisilta opiskelijoilta kysyttäessä istumisen tauottaminen ja liikkeen lisääminen tarvitsee vahvaa ja jatkuvaa esimerkkiä henkilökunnalta. Näin ollen opiskelijat tarvitsevat apuamme uuden rutiinin synnyttämisessä! Henkilökunnalta kysyttiin savonialaista tapaa tauottaa istumista ja vastauksia oli yhtä monenlaisia kuin on savonialaisiakin. Istumisen tauottaminen vaatii yhteistä rutiinin muutosta.

Savonia Moves vieraili savonialaisissa tiimeissä kevään 2025 aikana istumisen tauottamisen merkityksen ja työkalujen jalkauttamisen teemalla. Parhaiksi keinoiksi koettiin kävelypalaverit, erilaiset aktiiviset opetusmenetelmät, taukojumppa, portaiden kävely ja istumasta ylösnouseminen. Parhaiksi koetut istumisen tauottamisen työkalut ovat helppoja ottaa käyttöön ja ne ovat maksuttomia.

Kannustamme savonialaisia ottamaan tavaksi tauottaa istumista ja aloittamaan esimerkiksi kahden minuutin kävelyt oppituntien välissä. Haastamme myös verryttelemään kehoa oppituntien aikana seisomalla, liikuskelemalla tai taukojumppaamalla yhdessä opiskelijoiden kanssa. Onkin kiistatonta, että aktiivinen rooli oppijana tuottaa parempia oppimisen tuloksia!

> ”Olisiko istumisen tauottaminen opetuksessa mahdollista?”

Menetelmät ja työkalut on jaoteltu soveltuvuuden osin arvioinnin, esihenkilöiden, opetus- ja muulle henkilöstölle sekä opiskelijoille soveltuviin työkaluihin ja menetelmiin. Menetelmistä ja työkaluista on tehty ehdotus käyttäjille käytön soveltuvuudesta henkilöstön ja opiskelijarajapinnan osalta värikoodien avulla:

- **Opetushenkilöstölle soveltuva**
- **Muulle henkilöstölle soveltuva**
- **Opiskelijoille soveltuva**

Raportista löytyy työkalujen ja menetelmien lyhyet kuvaukset. Materiaalit ovat ladattavissa sisäisistä tiedotuskanavista Santrasta ja Repusta. Sisäiset intrat ovat valikoituneet säilytyspaikoiksi, jotta tietoja on helppo ja nopea päivittää.

Savoniassa päätoimisella henkilöstöllä on myös käytössään erilaisia istumisen tauottamiseen ja liikkumisen edistämiseen liittyviä henkilöstöetuja. Näitä etuja ovat esimerkiksi ePassi, ilmaiset kahvit työpäivän aikana, Sykettä-liikuntapalvelut ja työpäivän aikana ohjattu taukoliikunta. Henkilöstöetujen tarkoituksena on kannustaa henkilöstöä omaehtoiseen kunnon ylläpitämiseen ja tukea samalla hyvinvointia. Savonia tarjoaa lisäksi henkilöstölle lakisääteistä laajemmat työterveyspalvelut, työsuhdepyöräedun (toistaiseksi) ja Vilkku -fillareiden käyttömahdollisuuden. Savonialla tarjotaan henkilöstölle aika-ajoin myös lounasetu. Henkilöstölle järjestettävien kehittämispäivien ja virkistystilaisuuksien yhteydessä on toimintakykyä tukevia tapahtumia. (Savonia Henkilöstöhallinto).

ARVIOINNIN TYÖKALUT

Korkeakouluympäristön istumisen taottamiseen ja liikkumisen edistämiseen on Savonialla otettu käyttöön kaksi (2) työkalua: **Tuloskortti ja Nykytilan arviointi**. Arvioinnin työkalujen avulla kerätään tietoa Savonia-tasoisesti istumisen tauottamisesta ja liikunnallisen kulttuurin edistämisestä. Näillä työkaluilla arvioidaan ja kehitetään syklisesti istumisen tauottamiseen liittyvää toimintaa. Niiden avulla pystytään:

- kohdistamaan liikunnan edistämisen ja istumisen tauottamisen toimintaa,
- ymmärtämään kehityskohteita rakenteellisen ja käytännön toiminnan tasolla,
- saamaan tietoa nykytilanteesta ja
- käyttämään tietoa viestinnän apuvälineenä.

Työkalujen käytön ohjeistus ja niihin pohjautuva analyysi korkeakouluille toteutuu kolmansien osapuolien kautta. Tuloskortti on Opiskelijoiden Liikuntaliiton tarjoama työkalu ja Nykytilan arviointityökalu (NTA) on osa Liikkuvan opiskelu toimintaa. Työkalut pohjautuvat tutkittuun tietoon ja Tuloskortin kautta kerätty tieto on myös vertailtavissa valtakunnallisesti. Molemmat työkalut on suunniteltu toteuttavaksi yhden kerran lukuvuoden aikana.

Näiden työkalujen tulosten tulisi ohjata niin Savonian strategisia ja toimintaa ohjaavia dokumentteja, kuten tiimisopimuksia. Näin kerättyä tietoa hyödynnettäisiin istumisen tauottamisen ja liikunnallisen kulttuurin rakenteiden juurruttamisessa.

Tuloskortti on korkeakoululiikunnan kehittämiseen suunnattu työkalu korkeakoulujen liikuntatoimien ja korkeakoulujen, opiskelija- ja ylioppilaskuntien sekä korkeakoululiikunnan edistämisen sidosryhmien käyttöön. Tuloskortin täyttäminen auttaa tunnistamaan korkeakoululiikunnan kehittämiskohteita, tukee kehittämiskohteiden toteuttamista ja antaa yleiskuvan korkeakoululiikunnan valtakunnallisesta nykytilasta (OLL (1), 2025). Yhtenä hyvinvoinnin ja liikkumisen edistämisen strategisena keinona Savonia Moves koordinoi Wellness Centerin kautta ja täyttää vuosittain yhteistyössä Savonia Moves – toimijaryhmän kanssa Opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) Liikkuva korkeakoulu-tuloskortin, jolla tarkastellaan korkeakoululiikunnan suositusten toteutumista valtakunnallisesti eri korkeakouluissa.

Savonia Moves – toimijaryhmän lisäksi Savonian johtoryhmän jäseniä tulee olla mukana täyttämässä tuloskorttia. Tuloskorttia täytettäessä arvioidaan kymmentä eri osa-aluetta, jotka ovat: strategiat, rahoitus, henkilöstö, tilat ja ympäristöt, palaute ja kehittäminen, yhdenvertaisuus ja saavutettavuus, liikuntatarjonta, liikkumisen aktivointi, palvelujen käyttö ja paikallaanolon vähentäminen.

Savonian näkökulmasta tuloskortti auttaa arvioimaan Savonian tilannetta suhteessa korkeakoululiikunnan suosituksiin sekä edistää palveluntuottajien ja johdon välistä vuoropuhelua kehittämiskohteiden tunnistamisessa ja parantamisessa. Savonialla huomioidaan erityisesti istumisen tauottamisen näkökulma.

Tuloskortin täyttäminen alustetaan joko ennakkotehtävän tai yhteisen aloituksen avulla tutustumalla korkeakoululiikunnan suosituksiin ja tarkastelemalla Savonian strategiaa suhteessa suosituksiin. Osana tuloskortti-työpajaa käydään lopuksi läpi Savonian tulokset ja verrataan pisteitä parhaisiin pisteisiin yltäneeseen korkeakouluun. Viimeiseksi määritellään työpajan pohjalta painopisteet tulevan lukuvuoden istumisen tauottamisen ja liikunnallisen kulttuurin edistämisen toimintaan. Tuloksista viestitään Santrassa, Teamsissa ja sähköpostitse työpajaan kutsutuille henkilöille. Lisäksi niistä kirjoitetaan Savonia artikkeli.

Liikkuvan opiskelun **Nykytilan arviointi** opiskelijoille on opiskelijoiden osallisuutta tukeva maksuton työkalu. Kyselyn avulla opiskelijat voivat arvioida omaa liikkumistaan opiskelupäivän aikana sekä oman oppilaitoksensa liikkumiseen liittyviä käytäntöjä. Samalla oppilaitos saa tietoa opiskelijoiden näkökulmasta sekä heidän ideoitaan toiminnan kehittämiseksi.

Liikkuva opiskelu -toiminta mahdollistaa kysymys patteristoon lisäkysymyksiä korkeakoulukohtaisesti. Savonialle kyselyyn on räätälöity lisäkysymyksiä liittyen istumisen tauottamisen ja liikkumisen esteisiin sekä kannustimiin. Liikkuva opiskelu analysoi

tulokset ja toimittaa ne oppilaitokselle. Tuloksista viestitään Santrassa, Repussa, Teamsissa ja sähköpostitse koulutusjohtajalle, tiiminvetäjille, SAVOTTA:lle opiskeluhyvinvointipalveluille. Lisäksi niistä kirjoitetaan mahdollisuuksien mukaan Savonia artikkeli. Artikkelissa on hyvä tuoda julki myös muiden vastaavien kyselyiden tai opiskelijoihin kohdistuneiden hyvinvointitoimien tuloksia. Opiskelijoiden vastauksien mukaan muokataan Savonia Moveksen kampuksille levittämiä esitemuotoisia aktivoivia kehotuksia. Toimintaa toteuttaa Savonian Wellness Center.

Muita kanavia kerätä tietoa istumisen tauottamisesta ja liikunnallisen kulttuurin edistämisen vaikutuksista Savonialla ovat:

- Savonia Moveksen toimijaryhmän tapaamissa tietoa jaetaan avoimesti ja viedään eteenpäin omassa organisatorisessa paikassa.
- Savonia Moves on osa Savonian terveystyöryhmää.
- Savonia Moveksen Reppu-sivustolla opiskelijoille on avoinna Repussa ”opiskelijoiden ääni-boxi”, minne voi jättää anonyymisti omia toiveita ja ajatuksia aiheeseen liittyen. Viesti välittyy suoraan Savonian Wellness Centerille.
- Savonia Moveksen Santra-sivustolla kannustetaan henkilökuntaa lähestymään matalalla kynnyksellä Savonia Moves -toimijoita ideoiden puitteissa.
- Toiveissa, että henkilöstökyselyyn lisätään lisäkysymykset istumisen tauottamisesta.

TYÖKALUT JA MENETELMÄT ESIHENKILÖILLE

Istumisen tauottamisen ja liikunnallisen kulttuurin edistämiseksi tarvitaan vahvoja strategisia linjauksia ja rakenteellisia muutoksia sekä niihin liittyviä arvioinnin keinoja. Esihenkilöiden esimerkki ja viestintä sekä strategiset linjaukset ohjaavat henkilöstön toimintaa. Esihenkilöihin lukeutuvat Savonian johtoryhmä, koulutuspäälliköt, TKI-päälliköt ja tiimivastaavat.

Henkilöstön toiminta ohjautuu Savonian strategiasta ja siihen liittyvistä toiminnan ohjauksen dokumenteista. **Tuloskorttiarvioinnin** (2025) pohjalta voidaan todeta, että Savonialla istumisen tauottaminen ja liikunnallisen kulttuurin edistäminen ovat ylätason strategiassa hyvin näkyvillä. Kuitenkin toiminnanohjauksen dokumentteihin teema tulee integroida huomattavasti paremmin, että istumisen tauottaminen ja liikunnallisen kulttuurin edistäminen toteutuu käytännön tasolla seuratusti. Tuloskorttiarvioinnissa Savonia sai kiitettävät pisteet, mutta työtä on vielä jäljellä ja seuraavien lukuvuosien **asetetut tavoitteet** ovat seuraavat:

1. Istumisen tauottamisen resurssointi,
2. OKM:n strategiarahan kohdentaminen liikuntaan ja istumisen tauottamiseen,
3. istumisen tauottamisen rakenteiden upottaminen pedagogiikkaan,
4. SYKETTÄ-liikuntapalveluiden käyttöasteen nostaminen ja
5. tiimisopimuksissa istumisen tauottamisen ja liikunnan edistämisen näkyminen tekojen tasolla.

Alle on kerätty työkaluja ja menetelmiä, joiden avulla esihenkilöt voivat edistää tavoitteiden saavuttamista istumisen tauottamisen ja liikunnallisen kulttuuriin rakentamiseen Savonialle.

Kirjattu resurssi Savonia Moves -toiminnan koordinointiin. Resurssin kirjaaminen näkyväksi osaksi Wellness Centerin toimintaa on ehdottoman tärkeää toiminnan jatkuvuuden kannalta. Opiskelijoiden liikuntaliitto suosittelee, että korkeakoulussa tulee olla vähintään yksi korkeakoululiikunnasta ja sen suunnittelusta vastaava työntekijä jokaista 5000 opiskelijaa kohden. Korkeakouluissa tulee lisäksi olla muuta henkilöstöresurssia liikkumisen edistämiseen ja paikallaanoloa vähentävään toimintaan. LIISA-hankkeen (2024-2025) puitteissa tulee määritellä resurssit rakenteiden ylläpitämiseen tulevaisuudessa.

Savonia Moves lähettiläät ovat koulutusalakohtaisia istumisen tauottamisen ja liikunnallisen kulttuurin edistämisen vastuuhenkilöitä sekä toimivat toiminnallisen opettamisen esikuvana. Suosittelemme, että he saavat vuosittaista resurssia istumisen tauottamisen edistämiseen ja jalkauttamiseen omalla alallaan noin 20 tuntia lukuvuodessa. Wellness Center Savonia

koordinoi ja tukee Movekseen osoitetulla koordinointivastuullaan lähettiläiden toimintaa sekä järjestää heille vuosittain kaksi koulutusta. Lähettiläiden tehtävänä on:

- oman alan tiimien motivointi, osallistaminen ja sitouttaminen istumisen tauottamisen keinojen jalkauttamiseen. Esimerkiksi tiimien kiertäminen kerran lukuvuodessa, jotta asia pysyy vireillä ja sitouttaa heitä yhteistoimintaan.
- esimerkkinä toimiminen istumisen tauottamisessa omassa opetuksessa/työssä,
- koulutuksiin osallistuminen,
- kerran lukuvuodessa yhteiseen Moves -lähettiläiden työpajaan osallistuminen (kokemusten jakaminen, hyvien käytänteiden kirjaaminen ylös ja niiden jalkauttamissuunnitelman tekeminen omalle koulutusalalle),
- yhteisen Savonia-artikkelin kirjoittaminen vuosittain.

Työntekijöiden perehdytyksen ja osaamisen kehittäminen on hyvä keino tavoittaa Savonialle saapuva henkilökunta ja jo olemassa oleva henkilökunta istumisen tauottamisen tärkeyden äärelle. Savonialle on rakennettu osaksi henkilökunnan perehdytystä kaksi istumisen tauottamisen osiota: toinen osa on henkilökunnan yhteisen lähiperehdytyspäivän osa. Tähän kuuluu esitys, jossa perustellaan istumisen tauottamisen tärkeyttä korkeakouluympäristössä, esitellään Moves -toimijat ja liikutaan lyhyesti yhdessä. Esityksessä korostetaan, että istumisen tauottaminen on savonialainen tapa toimia ja tutustutetaan uusi henkilöstö terveys- ja hyvinvointitoimijoihin. Toinen osa on sähköistä perehdytystä noin kolmen kuukauden kohdalla. Siinä muistutetaan asiasta ja ohjataan henkilö Santrassa Savonia Moves-osioon.

KUVA 2.Perehdytysdiasarja. Kuvaaja Wellness Center Savonia

Osaamisen kehittämiseen liittyen **Savonia Learning Hubia** on kannustettu huomioimaan istumisen tauottaminen osana sisäistä henkilökunnan kouluttamista esimerkin avulla. Learning Hub järjestää Savonian henkilökunnalle jatkokoulutusta ja edistää jatkuvaa oppimista. Savonian sisäisissä koulutuksissa istumisen tauottamisen huomioiminen voidaan tehdä tämän raportin työkalujen avulla 45 minuutin välein. Sisäiset koulutukset ovat ensisijaisen tärkeä paikka näyttää, että tauottaminen on savonialainen tapa toimia. Istumisen tauottamisen tulisi näkyä koulutuksen suunnittelun prosessissa.

Tiimisopimusten ja opetuksen rakenteiden kautta vaikutetaan strategisten painopisteiden toteutumiseen. Tiimisopimuksiin tulee näkyvästi ja ohjatusti kirjata istumisen tauottamisen ja liikunnan edistämisen keinot, miten tiimi sitoutuu niitä edistämään TKI- ja/tai opetustyössä. Tiimien tulisi vähintäänkin sopia seuraavista asioista:

1. **Toiminnallisten oppimismenetelmien jalkauttaminen ja oppituntien tauotus (opetus)**. Näissä huomioidaan erityisesti yhteisöllisyys ja saavutettavuus, kuten lähi- ja etäopetus sekä kansainväliset opiskelijat. Lisäksi huomioidaan istumisen ja paikallaanolon tauottaminen 20 minuutin välein. Tauotuksen tarkoituksena on erityisesti opiskelukyvyn ylläpitäminen ja tehostaminen.
2. **Henkilökunnan sitoutuminen oman ja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisessä arjen valintojen kautta (opetus ja TKI).** Koko korkeakouluympäristöön luodaan myönteistä, sallivaa, innostavaa ja korkeakouluyhteisön osallisuutta tukevaa ilmapiiriä arjen fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiselle ja edistämiselle. Tiimikokouksissa ja palavereissa istumista tauotetaan tiiminvetäjän tai tiimissä sovitun henkilön toimesta. Otetaan tavaksi liikuskella, kun ei ole puhe- tai kirjaamisvuoroa.

Tiimisopimusta laatiessa jokainen tiimi valitsee yhden tavan, miten edistää toiminnallista oppimista ja oppituntien tauottamista sekä miten edistää korkeakouluympäristön liikunnallistamista. Näin tiimit osallistuvat käytettäviin menetelmiin.

TYÖKALUT JA MENETELMÄT HENKILÖKUNNALLE JA OPISKELIJOILLE

Savonia Moves on kehittänyt menetelmiä ja käytännön työkaluja Savonian liikunnallistamiseksi. Menetelmät ja työkalut on värikoodattu niiden soveltuvuuden mukaisesti helpottamaan käyttöönottoa.

- Opetushenkilöstölle soveltuva
- Muulle henkilöstölle soveltuva
- Opiskelijoille soveltuva

Maksuton SYKETTÄ -liikuntaneuvonta on tarkoitettu Itä-Suomen yliopiston ja Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille sekä henkilöstön jäsenille, jotka tarvitset tukea liikkumisen aloittamiseksi tai jatkamiseksi. Neuvonta on suunnattu henkilöille, jotka liikkuvat terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi. Neuvonnassa saa apua elintapojen muuttamiseksi oman hyvinvoinnin edistämiseksi sekä ratkaisuja siihen, miten liikkumisen saa säännölliseksi osaksi arkea. Liikuntaneuvontaan hakeutuvan tulee olla motivoitunut ja halukas muuttamaan liikuntakäyttäytymistään sekä olla valmis sitoutumaan liikuntaneuvontaprosessiin.

Liikuntaneuvonta sisältää viisi ohjattua tapaamista liikuntaneuvojan kanssa joko lähi- tai etätapaamisina. Osan tapaamisista (1–2 kertaa) voi toteuttaa Wellness Centerin fysioterapiaopiskelijoiden kanssa. Näissä tapaamisissa keskitytään tuki- ja liikuntaelimistön kartoitukseen, johon kuuluu kehon lihastasapainon ja liikkuvuuden arviointi, niistä saatava palaute sekä ohjaus sopiviin kotiharjoitteisiin. Liikuntaneuvonnan tapaamisten sisällöt suunnitellaan yhdessä asiakkaan tarpeista lähtöisin. O O O

Taukoliikuntakiertueet kampuksilla toteutetaan kaksi kertaa lukuvuodessa kaikilla Savonian kampuksilla: Kuopiossa, Musiikkikeskuksella, Iisalmessa ja Varkaudessa. Kiertueiden ajankohdista ilmoitetaan tarkemmin Santrassa ja Repussa. Wellness Centerin fysioterapiaopiskelijat toimivat taukoliikuntakiertueiden toteuttajina.

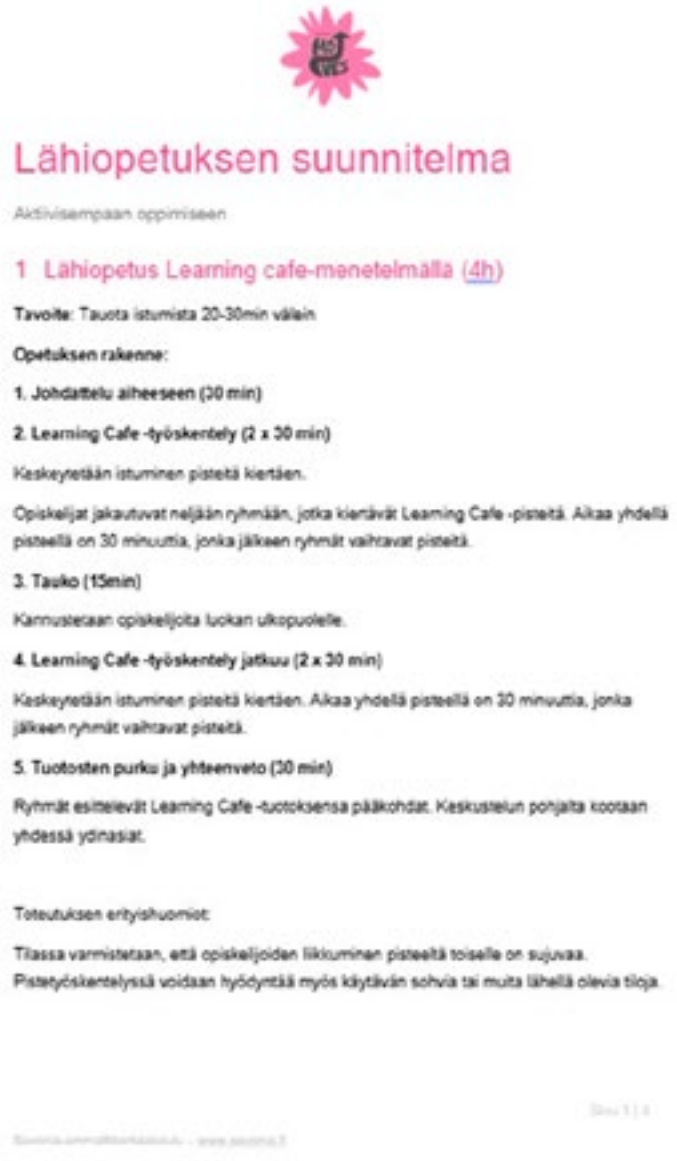
Taukoliikuntakiertueet edistävät liikkumisen kulttuuria oppitunneilla. Niiden tarkoituksena on kannustaa ja muistuttaa tauottamisen helppoudesta ja tärkeydestä oppimiskyvyn ja terveyden edistäjänä. Tarkoituksena on myös aktivoida opiskelijoita ja henkilökuntaa tauottamaan oppitunteja.

Taukoliikuntakiertueissa fysioterapiaopiskelijat kiertävät luokissa ja ohjaavat luokalle muutaman minuutin mittaisen tauotushetken. Hetki voi pitää sisällään esimerkiksi aktivoivaa liikettä, aivojumppaa ja rentoutumista. Voit ehdottaa kampukselle sopivaa ajankohtaa Wellness Centerin palvelukoordinaattoreille. Toiminnassa pyritään tekemään monialaista yhteistyötä esimerkiksi tanssinopettajaopiskelijoiden kanssa.

Taukoliikuttajan tilaaminen tapahtumiin ja opintojaksoille sekä koulutuksiin onnistuu Wellness Centeriltä. Santrasta ja Repusta löytyy ohjeet taukoliikuttajan tilaamiseksi niin henkilökunnalle kuin opiskelijoille. Taukoliikuttaja tuo liikkeen oppitunneille, palavereihin, erilaisiin tapahtumiin ja vaikka opiskelijatempauksiin. Taukoliikuttajalle voi esittää toiveita, millä teemalla tauko toteutetaan ja taukoliikuttaja tulee sovitusti paikalle toteuttamaan taukohetken.

Moodlen aloitusosiosta löytyy syksystä 2025 lähtien valmiita istumisen tauottamisen ja opiskelun aktivoinnin työkaluja. Työkalut ovat valmiina Savonian Moodle -kurssipohjassa automaattisesti. Näin opettajan on helppo ottaa työkalut käyttöön omille opintojaksoille ja kannustaa samalla opiskelijoita käyttämään tauotuksen työkaluja myös itsenäisessä työskentelyssä. Opiskelija voi myös käyttää työkaluja, vaikka opettaja ei kannustaisi niitä käyttämään. Työkaluja vaihdellaan ajoittain kurssipohjissa. Tämän mahdollistaa yhteistyö Digipeda -tiimin kanssa.

Lähiopetuksen tuntisuunnitelma aktiivisempaan oppimiseen. Pedagoginen asiantuntija on laatinut esimerkkejä rakenteellisesta istumisen tauottamisesta opettamisessa. Lähiopetuksen esimerkit koostuvat learnig cafe -menetelmän hyödyntämisestä, aktiivisesta ryhmätyömallista ja yleisistä aktivointikeinoista luento-opetuksessa. Kaikissa esimerkeissä on huomioitu istumisen tauottaminen ja liikkeen lisääminen osana oppimista. Suunnitelmapohja on ladattavissa Santrasta.



Lähiopetuksen suunnitelma

Aktiivisempaan oppimiseen

1 Lähiopetus Learning cafe-menetelmällä (4h)

Tavoite: Tauota istumista 20-30min välein

Opetuksen rakenne:

1. Johdattelu aiheeseen (30 min)

2. Learning Cafe -työskentely (2 x 30 min)

Keskeytetään istuminen pisteitä kiertäen.

Opiskelijat jakautuvat neljään ryhmään, jotka kiertävät Learning Cafe -pisteitä. Aikaa yhdellä pisteellä on 30 minuuttia, jonka jälkeen ryhmät vaihtavat pisteitä.

3. Tauko (15min)

Kannustetaan opiskelijoita luokan ulkopuolelle.

4. Learning Cafe -työskentely jatkuu (2 x 30 min)

Keskeytetään istuminen pisteitä kiertäen. Aikaa yhdellä pisteellä on 30 minuuttia, jonka jälkeen ryhmät vaihtavat pisteitä.

5. Tuotosten purku ja yhteenveto (30 min)

Ryhmät esittelevät Learning Cafe -tuotoksensa pääkohdat. Keskustelun pohjalta kootaan yhdessä ydinasiat.

Toteutuksen erityishuomiot:

Tilassa varmistetaan, että opiskelijoiden liikuminen pisteeltä toiselle on sujuvaa. Pistetyöskentelyssä voidaan hyödyntää myös käytävän sohvia tai muita lähellä olevia tiloja.

KUVA 3.Lähiopetuksen aktiiviset menetelmät -juliste. Kuvaaja Wellness Center Savonia.

Opiskelijoiden aktivointi luento-opetuksessa -juliste kokoaa yhteen yksinkertaisia keinoja tauottaa istumista ja lisätä liikettä luento-opetuksessa. Julisteen vinkit pohjautuvat lähiopetuksen aktivoinnin menetelmiin. Keinojen lisäksi juliste muistuttaa, miten usein istumista tulisi tauottaa. Juliste on ladattavissa Santrasta.

KUVA 4. Keinoja opiskelijoiden aktivointiin luento-opetuksessa-juliste. Kuvaaja Wellness Center Savonia..

Tauotus työpäivän aikana -juliste on suunnattu aktivoimaan henkilökuntaa. Julisteeseen on kerätty yksinkertaisia ja helposti toteutettavia ideoita, miten lisätä liikettä työpäivään. Juliste on ladattavissa Santrasta.

KUVA 5. Vinkkejä istumisen tauottamiseen työpäivän aikana. Kuvaaja Wellness Center Savonia.

Valmiit istumisen tauottamisen diat ovat helppo tapa lisätä liikettä ja taukoja luennoille tai palavereihin. Diasarjasta valitaan mieleisiä dioja ja asetellaan niitä sopiviin väleihin omaan Powerpoint -esitykseen. Valmista materiaalia on tehty helpottamaan tauottamisen lisäämistä ja taukojumpan voi suorittaa yhdessä valmiin diaohjeistuksen mukaisesti. Dioissa on valmiina innostavat animaatiot!

Istumisen tauottamisen dioja on hyvä laittaa esitykseen niin, että tauko pidetään 20-60 minuutin välein. Mitä lyhyempi taukojen väli on, sen lyhyempi tauko riittää muun muassa aineenvaihdunnan ylläpitämiseksi ja paikallaan olon tauottamiseksi.

KUVA 6. Valmiita istumisen tauottamisen dioja voit lisätä Powerpoint -esitykseen muistuttamaan tauosta. Kuvaaja Wellness Center Savonia.

Taukoliikuntavideot on toteutettu yhteistyössä SYKETTÄ-liikuntaneuvojan kanssa. Valmiita taukoliikuntavideoita voi lisätä esimerkiksi Powerpoint -esitykseen ja tauottaa istumista samalla tehden pienen aktivoivan ja valmiiksi ohjatun taukojumpan. Taukoliikuntavideot löytyvät Santrasta valmiina diasarjoina sekä erillisinä pakattuina videoina. Videot on tehty suomeksi, mutta niissä on englanninkielinen tekstitys. Videot toimivat tekstityksen avulla myös äänettömästi.

Taukoliikuntavideot on teemoitettu ja videoista valitaan hetkeen sopiva video rentouttavasta tauosta aktivoivaan taukoon. Wellness Centerin fysioterapiaopiskelijat ovat myös tehneet taukoliikuntavideoita. Taukoliikuntavideoita vaihdellaan Santraan ajoittain, jotta saadaan vaihtelua tauottamishetkiin.

Aktivoivat taukotarrat ovat Savonian Powerpoint -pohjiin lisättyjä taukotarroja, jotka ovat helposti siirrettäviä, liikettä lisääviä ja istumista tauottavia. Tarrat on opetus- ja kokousmateriaaliin tarkoitettuja ladattavia symboleja, jotka muistuttavat istumisen tauottamisesta, tauon pitämisestä tai asennon vaihdosta. Taukotarrat ovat apuna taukojen etukäteissuunnittelussa ja ne toimivat samalla muistuttajana taukojen pitämisestä ja liikkumisesta.

Taukotarra toimii sellaisenaan dioissa sekä muussa materiaalissa. Taukotarroja voidaan kätevästi kopioida ja liittää myös omiin dioihisi. Powerpoint -pohjassa on lisättynä kaksi diaa, josta löydät aktivoivat taukotarrat sekä suomeksi että englanniksi.

KUVA 7 Aktivoivat taukotarrat -dioilta voidaan kopioida tarroja Powerpoint -esitykseen. Kuvaaja Wellness Center Savonia. Kuvaaja Wellness Center Savonia.

Aktivoivat kehotukset ovat pieniä julisteita, joissa on kannustavia ja informatiivisia istumisen tauottamiseen liittyviä lausahduksia. Ne ovat jalkautuneet kaikille Savonian kampuksille. Kehotuksia muokataan vuosittain Nykytila-arvioinnin vastausten mukaisesti ajankohtaisen tiedon näkyväksi tuomiseksi. Aktivoivia kehotuksia löytyy esimerkiksi kampusten käytävien seinältä, aulatiloista ja portaikoista. Aktivoivien kehotusten tarkoituksena on innostaa savonialaisia lisäämään aktiivisuutta arjessa.

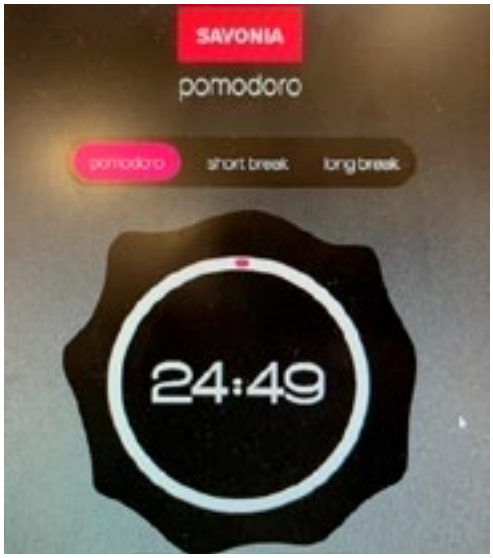
KUVA 8 Aktivoivat kehotukset kannustavat tauottamaan istumista. Kuvaaja Wellness Center Savonia.

Taukoliikuntapyörä on hauska tapa pyöräyttää tauko palaveriin tai oppitunnille! Idea taukoliikuntapyörään nousi kevään 2025 aikana toteutetuilta tiimikierroksilta ja tämän myötä taukoliikuntapyörä on käytössä Savonian laajuisesti. Taukoliikuntapyörä löytyy henkilöstölle käyttöön Santrasta kolmella eri kielellä: suomeksi, englanniksi ja ruotsiksi.

Taukoliikuntapyörä on innostava ja hauska työkalu istumisen tauottamiseen. Pyörän pyöräyttäminen tuo osaltaan pientä jännitystä taukoliikkeiden tekemiseen, koska suoritettavaa liikettä ei tiedetä ennalta. Kokonaisuudessaan taukoliikuntapyörä irrottaa ajatukset tehokkaasti työ- tai opiskelutehtävästä.

KUVA 9 Taukoliikuntapyörä arpoo istumisen tauottamisen keinon. Kuvaaja Wellness Center Savonia

Pomodoro on Savonian oma työskentelyn ja opiskelun tauottamisen ajastin, mihin on integroitu mukaan valmiita SYKETTÄ-liikuntaneuvojan suomeksi ohjaamia ja englanniksi tekstitettyjä taukoliikuntavideoita. Pomodoro-tekniikka on ajanhallintamenetelmä, jossa työnteko jaetaan ajastimen avulla 25 minuutin pituisiin aikaväleihin, joita erottavat lyhyet tauot. Jokaista aikaväliä kutsutaan pomodoroksi, joka tulee italialaisesta sanasta tomaatille. Tekniikkaa käytetään yleensä keskittymisen ja työnteon tehokkuuden parantamiseksi. (Pomodoro).



KUVA 10 Savonialla on oma Pomodoro -ajastin. Kuvaaja Wellness Center Savonia.

Moves -taukoliikuntakortit ovat pelillistetty keino innostaa istumisen tauottamista. Näitä harvinaisuuksia on saatavilla rajattu erä ja niiden avulla onnistuu oppituntien ja palaverien tauottaminen näkyvällä, helpolla ja hauskalla tavalla. Kortit ovat kaksikieliset. Taukoliikuntakortteja voi jokainen savonialainen lainata kaikista kampuskirjastoista. Niitä on myös saatavilla henkilökunnan käyttöön ottamalla yhteyttä Wellness Centeriin. Taukoliikuntakortit voi ottaa vaikka työmatkalle mukaan ja viedä istumisen tauottamisen sanomaa kollegoille eri puolilla maailmaa. Moves -taukoliikuntakorteista on myös saatu pienellä muokkauksella Savonian liikelahja. O O O

KUVA 10 KUVA Savonia Moves -taukoliikuntakortit. Kuvaaja Wellness Center Savonia.

Opiskelijoiden istumisen tauottamisen vastaavat tiimit luokkakohtaisesti. Moves kannustaa jokaista luokkaa valitsemaan Tuutoriopettajan johdolla joukostaan istumisen tauottamisen -tiimin. Wellness Center Savonia voi kouluttaa, tukea ja kannustaa opiskelijatiimiä istumisen tauottamisen työssä. Lisäksi Wellness Center voi palkita opiskelijatiimiä Wellness Centerin palveluilla. Koulutuksen puolella olisi tärkeää miettiä keino, millä tavalla toiminnan voisi opinnollistaa kyseisessä koulutusohjelmassa. O

Savonia Moves Hyvinvointipassi ja Moves –haalarimerkki on suunniteltu ja toteutettu yhteistyössä Wellness Centerin, SYKETTÄ-palveluiden ja SAVOTTA:n sekä opiskelijayhdistysten kanssa liikunnallisen kulttuurin edistämiseksi ja hyvinvointipalveluiden tutuksi tekemiseksi. Hyvinvointipasseja jaetaan opiskelijoille suomeksi ja englanniksi SAVOTTA:n ja opiskelijayhdistysten sekä kampuskirjastojen kautta. Passien tarkoitus on kannustaa opiskelijoita tutustumaan Savonialla tarjolla oleviin hyvinvointitoimijoihin ja innostaa kokeilemaan taukoliikuntaa sekä koulumatkaliikkumista. Passin täyttäjät palkitaan haalarimerkillä. O

KUVA 11 Savonia Moves -Hyvinvointipassi ja haalarimerkki opiskelijoille. Kuvaaja Wellness Center Savonia.

3 Tilojen liikunnallistaminen edistää aktiivisen kulttuurin juurtumista

Tilat ja ympäristöt, jotka kannustavat arjen aktiivisuuteen, istumisen vähentämiseen ja asentojen vaihtamiseen, voivat merkittävästi edistää istumisen tauottamista sekä tottumusten muuttamista. Opiskeluympäristöissä ja -yhteisöissä tulisi huomioida keskeisinä periaatteina liikkumisen edistäminen sekä istumisen vähentämisen ja asentojen vaihtelun mahdollisuus. (STM 2015, s.25).

Savonia-ammattikorkeakoulussa tilojen liikunnallistamista on lähestytty Moves -toiminnan puitteissa arvioinnin, palautteen ja viestinnän näkökulmasta. Tilojen arviointia toteutettiin useilla eri tavoilla:

- Opiskelijarajapinnassa toteutettiin kyselyitä (opiskelija NTA-kysely, SAVOTTA -kysely) ja työpajoja.
- Henkilöstörajapinnassa toteutettiin Mentimeter -kysely osana koko henkilöstön saavuttaneita tiimikierroksia ja Tuloskortti -työpaja yhteistyötahoille ja esimiestasolle.
- Microkadun kampuksen tilat on kartoitettu Liikkuva korkeakoulumallin mukaisesti käyttäen suosituksia aktivoivien ympäristöjen suunnittelussa huomioitavista asioista ja tiloista. Tilat on kartoitettu vastaavien henkilöiden, talousjohtajan ja teknisen asiantuntijan, kanssa ja kartoitukseen on luotu lomake, jonka avulla voidaan tilat ajoittain tarkistaa.

Näistä käytetyistä menetelmistä vuosittaista arviointia pystytään tulevaisuudessa toteuttamaan **Tuloskortti -työpajan ja opiskelijaNTA-kyselyn** avulla. Liikkuva korkeakoulu -kartoituslomaketta tulisi hyödyntää tilojen arvioinnissa 2-3 vuoden välein ja tiloja uusittaessa.

Savonialla on osoitettu **aktiiviset oppimistilat** jokaiselle kampukselle. Aktiivinen oppimistila toimii esimerkkinä, kuinka tila toimii esimerkiksi istumisen tauottamista ajatellen. Aktiivisiin oppimistiloihin on kampuskohtaisesti kevään 2025 aikana hankittu liikuteltavat taukoliikuntakärryt sekä teline jumppapalloille. Kärryistä löytyy keppejä, kuminauhoja, foam-rullia, käsipainoja, sekä kuvalliset ohjeet suomeksi ja englanniksi eri välineillä tehtäviin liikkeisiin. Lisäksi tiimikierroksilta toiveena nousseet leuanvetotangot on hankittu henkilökunnan tiloihin sekä aulatiloihin, missä myös opiskelijat voivat näitä hyödyntää. Oppimistilat tulevat käyttöön syksyn 2025 aikana.

Aktiivisilla oppimistiloilla on ennalta määritetyt vastuuhenkilöt jokaisella kampuksella. He pitävät huolta, että välineet ovat käyttökunnossa ja paikoillaan sekä tila on yleisilmeeltään siisti. Aktiivisten oppimistilojen merkintä on saatu tilakohtaisesti myös Peppiin. Pepin kautta opettajat voivat varata oppitunneilleen aktiivisen oppimistilan ja hyödyntää tilassa olevia välineitä. Välineistö on pyörien vuoksi helppo liikutella myös erilaisiin tapahtumiin ja muihin luokkatiloihin.

Savonian Microkadun kampuksella on myös **SYKETTÄ -taukoliikuntavälineitä** pyörällisessä telineessä, joka on käytettävissä ja lainattavissa. SYKETTÄ -taukoliikuntavälineisiin kuuluu muun muassa kuminauhoja, keppejä ja taukoliikuntaohjeita.

Savonian viestintä on ollut aktiivisesti mukana Liikkuva Savonia -hankkeessa ja kampusviestintää on nähtävillä niin infotauluilla kuin käytävillä. Infotauluilla on istumisen tauottamiseen liittyvää infoa ja erilaisia, ohjattuja taukoliikkeitä vaihtuvin teemoin. Käytävillä on lisäksi **aktivoivia kehotuksia** muistuttamassa tauottamisen ja liikkeen tärkeydestä.

Luokkatiloihin tullaan viemään henkilöstön pöytien kansiin muistutuksia istumisen tauottamisesta. Tällöin muistutus muistuttaa henkilöstöä pitämään ja sallimaan tauon luentojen aikana. Myös muiden oppimistilojen korkeussäädettäviin pöytiin tuli

idea kampuskierroksella aktivoivien ja muistuttavien tarrojen lisäämisestä. Tekstinä voisi olla esimerkiksi ”Nosta minut!” tai ”Nouse ylös!”.

Istumisen tauottamisesta ja liikkeen lisäämisestä on teetetty **QR-koodillisia, siirrettäviä plakaatteja** kaikille kampuksille. Plakaatteja on kolmea erilaista: kolmijalallisia pöydille ja lattialle laitettavia plakaatteja sekä katosta roikkumaan laitettavia plakaatteja. Plakaatteja on kevään 2025 aikana jalkautettu kampuksille. QR-koodin takaa löytyy kuukausittain vaihtuvia, Moves -toimijoiden toteuttamia infoja, videoita ja taukojumppia. Tärkeää on myös tuoda Moves -toimijoita ja heidän tekemää työtään näkyville.

Savonialla on laajasti tiloja, joita hyödyntää. Tilojen käyttöasteen nostamiseksi ja tietoisuuden lisäämiseksi tullaan tekemään yhteistyötä viestinnän kanssa.

Microkadun kampuksen tilat on kartoitettu Liikkuva korkeakoulumallin mukaisesti. Liikkuva korkeakoulu on määritellyt **suositukset aktivoivien ympäristöjen suunnittelussa** huomioitavista asioista ja tiloista. Tilat on kartoitettu vastaavien henkilöiden, talousjohtajan ja teknisen asiantuntijan, kanssa ja kartoitukseen on Savonialle luotu lomake, jonka avulla voidaan tilat ajoittain tarkistaa.

Tilaratkaisut muistio aktiiviset oppimistilat

Aktivisten työskentelymahdollisuuksien mainostaminen

Liikkuva korkeakoulu -mallin mukaiset aktivoivien ympäristöjen suunnittelussa huomioitavat asiat			
Tila			
Väline	Kyllä	Ei	Huomiot
Maksulliset			
Korkeuden säätö pöytiin ja tuoliin			selkeät käyttöohjeet
Ergonomiset seisomisalustat			
Latauspistokkeiden läheisyys			
Rauhallinen ympäristö			
Tasapainotyynyt yms. Välineet luokissa			
kattevuudeltaan ja korkeudeltaan säädettävät seisomatyötasot tavallisten pöytien päälle			Voi ostaa erikseen Voisko olla kirjastosta lainattavissa: vain tarpeeseen?
Muut huomiot			
Maksuttomat			
Rauhallinen ympäristö			
Pöydät järjestetty niin, että luokan sivulla/takana seisominen ja ajoittainen liikuskelu on mahdollista oppitunnin aikana			Seisten työskentelemisen mahdollisuus luokkatilan takaosissa
Toimintatavan muutos			
Erilaiset istumaratkaisut → istumisen tauottamisen näkökulma huomioidaan tulevissa kalustehankinnoissa (monimuotoiset istumapaikat)			Tilaa muuttaa asentoa istuen

KUVA 12 Aktivoivien ympäristöjen suunnittelussa huomioitavat asiat -tarkistuslista. Kuvaaja Wellness Center Savonia

Microkadun kampuksella oppimistilat kannustavat ja mahdollistavat pääsääntöisesti erinomaisesti aktiiviseen opiskeluun. Useissa tiloissa on erilaisia säädettäviä pöytiä ja tuoleja sekä erilaisia istumaratkaisuja. Lisäksi kampuksilla on paljon oppimistiloja, joissa on opiskelijoille asennettu pöytiin latauspistokkeita. Ne tilat, joissa pöydissä ei ole latauspistokkeita, mahdollistavat taas pöytien siirtämisen ja oppimistilan rakentamisen erilaisiin muotoihin huonekaluja siirtelemällä. Oppimistilat ovat rauhallisia ja suljettuja ja suuret tilat ovat varattavissa erikseen. Jossain tiloissa on erilaisia seisoma-alustoja, kuten tasapainolautoja ja palloja. Lisäksi suurimmassa osassa tiloissa on takana tilaa liikkua, seisoskella ja joissain tiloissa on takana myös seisomapöydät. Opiskelijoille on myös varattavissa omia työskentelytiloja, joissa osissa on tarjolla seisomapöydät.

Tilojen hyödyntäminen on vahvasti pedagogiikkaan liittyvää ja aktiivisten oppimismenetelmien käyttöönottoa. Riittävän resurssin puitteissa Savonia Moves -toiminnan puolesta tilojen aktivointia voidaan tukea seuraavilla tavoilla:

- Seisomapöytiin Moves -räiskäleet, joilla kehotetaan hyödyntämään seisomapöytää ja vaihtamaan asentoa.
- Seisomapöytien ylös nostaminen oppimistiloissa osana Wellness Center harjoitteluja esimerkiksi kerran kuukaudessa.
- Innostavan videon tekeminen Savonian viestinnän kanssa, miten opetuksessa ja itseopiskelussa voi hyödyntää erilaisia oppimistiloja ja erilaisia pöytiä sekä istuimia. Seuraava asento on paras!
- Aktiivisista opiskeluasennoista viestiminen vuosikellon mukaisesti ja mahdolliset kampanjat SAVOTTA:n kanssa. Tässä on hyvä mainita, missä tiloissa on seisomalautoja, aktiiviset oppimistilat ja mistä mahdollisesti saa lainattua asennon vaihtelua tukevia välineitä.

Lisäksi **opinnäytetyöt ja kehittämistehtävät** ovat hyviä työkaluja kehittämään istumisen tauottamisen toimia ja rakenteita. Tiloihin liittyen Wellness Center on vienyt opinnäytetyöksi niin Savonian **tilojen esteettömyyden kartoitus** kuin SYKETTÄ-palveluiden esteettömyyden kartoituksen.

Kuopiossa **Novapoliksen** aktivoimista yhteistyöhön tilojen liikunnallistamisen suhteen tulee jatkaa sinnikkäästi viestinnällisestä ja tilojen kehittämisen näkökulmasta. Suunnitteilla on yhteinen istumisen tauottamisen kampanja 2025-2026.

4 Aktiivinen kulttuuri vaatii aktiivista viestintää

Savonia-ammattikorkeakoulussa aktiivinen kulttuuri ja liikunnallinen elämäntapa ovat keskeisiä arvoja. Näiden arvojen edistämiseksi tarvitaan säännöllistä, monikanavaista ja monipuolista viestintää, joka tavoittaa sekä opiskelijat että henkilökunnan. Savonia Moves -toiminnan keskeinen osa on viestintä ja sen koordinointi sekä siihen sidosryhmien ohjaaminen ja kannustaminen.

Viestintää vaaditaan Savonian **jokaisella tasolla monikanavaisesti ja säännöllisesti**, jos tavoitteena on todella saavuttaa koko yhteisö sekä erityisesti vähän liikkuvat. Terveyden edistämisen näkökulmasta etsinnän piirissä oleva tuoliin liimautunut savonialainen tarvitsee noin viisitoista (15) ”tuuppausta” kohti tavan muutosta. Näin ollen viestinnällä on valtava rooli kulttuurin muutoksessa ja vähän liikkuvien tavoittamisessa.

Tutkitusti vähän liikkuville kohdistetussa viestinnässä on tärkeää keskittyä motivointiin, positiivisuuteen ja konkreettisiin hyötyihin ilman syyllistämistä. Viestinnän tulisi vastata kysymykseen ”miksi" eikä pelkästään "mitä", korostaen sitä, mitä liikunnasta saa eikä sitä, mitä menettää. Lyhyen keston hyödyt ja pienet liikuntahetket kannattaa nostaa esiin, sillä ne voivat tehdä liikkumisesta saavutettavampaa ja vähemmän kuormittavaa. (Liikkujan polku -verkoston webinaari toukokuu 2025).

Visuaalisuuden tulee olla kohderyhmälle sopivaa ja realistista, jotta se ei vieraannuta. Viestin kirjoittajan tulisi olla arvostettu ja asiantunteva, jotta viesti koetaan uskottavaksi. Viestintä kannattaa räätälöidä ja kohdentaa yksilöllisesti, keskittyen lyhyen aikavälin hyötyihin. Suosituksia ei tule esittää sellaisenaan, vaan viestinnän tulee olla empaattista, rohkaisevaa ja helposti lähestyttävää, jotta se tukee vähän liikkuvien aktivoimista. (Liikkujan polku -verkoston webinaari toukokuu 2025). Viestinnässä on tärkeää huomioida savonialaisten kokemukset ja esteet liikunnan harrastamiselle.

Moves-viestinnän tuottajat ja yhteistyökumppanit ovat:

- Savonian viestintä (henkilökunta- ja organisaatio),
- SAVOTTA (opiskelijat),
- SYKETTÄ-palvelut sekä
- Wellness Center (hyvinvointipalveluiden asiakkaat ja opiskelija- sekä henkilökunta).

Lisäksi yhteistyötä tehdään YHTS:n, Opiskelijahyvinvointipalveluiden, kampus kirjastojen sekä digi-pedatiimin kanssa opintojaksojen Moodle-alustan näkökulmasta.

Moves -viestinnän menetelmiksi ja keinoiksi on valittu seuraavat menetelmät:

- **Reppu:** Opiskelijoiden sisäinen intra. Savonia Moveksella on oma sivusto, missä kerrotaan toiminnasta, toimijoista ja toimintaan liittyvistä ajankohtaisista uutisista. Lisäksi opiskelijat voivat vastata ”Opiskelijoiden ääni”-boxiin istumisen tauottamiseen liittyen. Savonia Moves on myös integroitu aloittavien opiskelijoiden Tietotorille osaksi Wellness Centerin esittelyä.
- **Discord:** Savonialla on oma viestintäpalvelu opiskelijoille, jonne Moves -viestintää saadaan yhteystyökumppaneiden, Opiskelijahyvinvointipalveluiden tai SYKETTÄ-liikuntapalveluiden, kautta.
- **Santra:** Henkilökunnan sisäinen intra. Savonia Moveksella on oma sivusto, missä kerrotaan toiminnasta, toimijoista, istumisen työkaluista ja menetelmistä sekä toimintaan liittyvistä ajankohtaisista uutisista. Lisäksi sinne on rakennettu Savonian henkilökunnalle istumisen tauottamisen menetelmien ja työkalujen paketti.
- **Teams:** Teamsin ”Savonian foorumia” käytetään ajankohtaisviestinnässä, jotta tavoitetaan Santran apuna laajemmin henkilökunta.

- **Sosiaalinen media:** Savonia Moveksella ei ole omaa erillistä somea, vaan toimijat Wellness Center, SYKETTÄ ja SAVOTTA sekä YTHS viestivät toiminnastaan omilla kanavillaan. SAVOTTA:n kautta mukana viestinnässä ovat myös opiskelijayhdistykset. Toimijoilla on omat Instagram-, Facebook ja mahdolliset LinkedIn-sivustot. Yhteisviestinnälle on luotu oma vuosikello ja yhteispostauksiin lähdetään matalalla kynnyksellä.
- **Kampusviestintä:** Kampusviestintään on liitetty useampi kanava. Näitä kanavia ovat:
  - **QR-koodilliset kampusplakaatit**, joihin toimijat tuottavat vuorotellen videoita. Videon vaihtuessa toimijat muistuttavat siitä omassa somessa.
  - **Kolmiosäntädit** viestimässä yhdessä Savonia Moves -toimijoista.
  - **Aktivoivat julisteet** ja merkinnät kampuksilla: käytävillä, neuvottelu- ja oppimistiloissa.
  - **Roll upit**, joita voi hyödyntää tapahtumissa.
  - **Infotauluilla ja kirjastossa** on näkyvillä istumisen tauottamiseen liittyviä infoja tai videoita. Infotauluille saa Sanni-järjestelmän kautta infoja.
- **Savonian viestinnän kanssa tehtävä yhteistyö:** Henkilökunnalle ja organisaatiolle suunnattu viestintä. Välillisesti kohderyhmänä myös opiskelijat. Viestintää tehdään somessa, Savonian sanomissa, artikkeleita julkaisemalla, nettisivujen ja viestintämateriaalien sekä opetusmateriaalien (PowerPoint) kautta. Viestinnän tulee ottaa istumisen tauottaminen huomioon mm. tapahtumissa, kuvissa ja tuotetuissa materiaaleissa. Moves -brändin ilme on rakennettu yhteistyössä Savonian viestinnän kanssa niin, että viestintä on Savonian brändin mukaista ja sujuvaa jatkossakin.
- **Vuosittaiset tapahtumat ovat osa Moves-näkyvyyttä.** Wellness Center koordinoi Movekselle tammikuisin oman tapahtuman ja sen lisäksi Moves näkyy vuosittain valitussa Savonian tapahtumassa näkyvästi.
- **Vuosittaiset kampanjat toteutuvat Moves -toimijoiden kanssa.** Hyvinä esimerkkeinä on SYKETTÄ-porraspäivät ja kilometri-kisat sekä Wellness Centerin organisoimat Vuoden Moveksen – äänestäminen ja Liikuntanapostelu-kampanja.
- **Moves -infot aloittaville opiskelijoille** on laitettu aloittain aloittaville ryhmille lukujärjestykseen. Infoa on pitämässä Teamsissa Moves-toimijat Wellness Center, SYKETTÄ ja YTHS. Infot pyritään järjestämään noin kolmen kuukauden päästä koulun aloittamisesta. Infot järjestetään kaksikielisesti ja ne nauhoitetaan. Nauhoite viedään Reppuun opiskelijoille nähtäväksi.
- **Henkilöstön perehdytykseen** on lisätty oma osio Savonia Moves -teemalla lähiperehdytykseen ja kertausosioon sähköiseen perehdytysjärjestelmään.

Wellness Center oppimisympäristön kautta tuotettava Moves -viestintä jaetaan Wellness Centerin sisäiseen ja ulkoiseen viestintään. Wellness Centerillä sisäinen viestintä kohdistuu harjoittelussa oleviin tai toimeksiantoja Wellness Centerille tekeviin opiskelijoihin. Heille viestintä sisältää ohjeistusta Savonia Moveksen toimeksiantojen tuottamisen näkökulmasta (taukoliikuttajana toimiminen, taukoliikuntakiertueet, liikuntanapostelu-kampanja, SYKETTÄ-liikuntaneuvonta tms.) Ulkoinen viestintä sisältää toimista ja tapahtumista viestimisen Wellness Center somen, artikkelien ja edellä mainittujen sisäisten viestintäkanavien kautta.

Lisäksi Wellness Center huolehtii Savonia Moveksen nimissä tehtyjen arviointien viestimisestä henkilöstölle ja opiskelijoille (Tuloskortti NTA ja OpiskelijaNTA) Santran, Repun ja mahdollisen artikkelin tai Savonia viestinnän kanssa toteutettavan yhteistyön avulla.

5 Savonian Moves -toimijat tuottavat hyvinvointipalveluita

Savonia Moves -toimijaryhmä kokoaa yhteen hyvinvointi- ja terveyspalveluiden tuottajat Savonialla. Toimintamalli on suunniteltu erityisesti opiskelijoille Liikkuva Savonia-hankkeen rajauksen mukaisesti. Kuitenkin kaikissa toiminnoissa on huomioitu mahdollisuuksien mukaan henkilökunta, joten toiminta, käytettävät menetelmät ja työkalut on suunniteltu siten, että se koskettaa kaikkia savonialaisia.

Liikkuva Savonia-hankkeen tuloksena on kehitetty Savonia Moves-toimintamalli, jonka tarkoituksena on yhdistää kaikki savonialaiset, sekä henkilökunta että opiskelijat, liikettä, liikuntaa ja hyvinvointia tarjoaviin palveluihin. Savonia Moveksen painopiste on edistää liikkumisen kulttuuria oppilaitoksessa, sekä tehdä istumisen tauottamisesta hyväksytty ja jokapäiväinen tapa opiskelun ja työnteon arjessa. Savonia Moves jalkauttaa toiminnallisen opettamisen käytäntöjä kannustamalla ja kouluttamalla henkilökuntaa. Istumisen tauottaminen ja yleensäkin hyvinvoinnista huolehtiminen on oleellinen osa opiskelukyvyn säilyttämistä, joten Savonia Moves myös viestii aktiivisesta hyvinvoinnin huolehtimisesta.

Savonia Moves -toimijat ovat Savonia Wellness Center oppimisympäristö, SYKETTÄ-korkeakoululiikuntapalvelut, Opiskelijakunta SAVOTTA, YTHS ja Opiskelijahyvinvointipalvelut. Toimijat muodostavat yhteistoimintaryhmän Savonia Moves -toiminnan tuottamiseksi. Jokaisella toimijalla on oma rooli ryhmässä, vaikka useat toiminnat limittyvät ja yhdistyvät. Moves-toimijoiden pääasialliset istumisen tauottamiseen ja liikkumisen edistämiseen liittyvät tehtävät jaottuvat seuraavalla tavalla ottaen kuitenkin huomioon toiminnalle annetut resurssit.

Wellness Center

- Koordinointivastuu Moves- toiminnasta
- Moves -toimijaryhmän koordinointi
- Moves-viestinnän koordinointi ja tuottaminen, mukaan lukien tiloihin liittyvän viestinnän toteuttaminen
- Arvioinnin vuosittainen läpivieminen ja tulosten mukaisten toimien allokoiminen (Tuloskortti ja OpiskelijaNTA)
- Istumisen tauottamisen kategorinen vienti Savonian rakenteisiin
- Istumisen tauottamisen käytännön toimien tuottaminen hyödyntäen Wellness Centerin fysioterapia- ja liiketoiminnan opiskelijoita
- SYKETTÄ-liikuntaneuvonnan osatuottaminen
- Opettajien kouluttaminen ja kannustaminen istumisen tauottamisen työkalujen käyttämisestä
- Kahden tapahtuman vuosittainen järjestäminen
- Hyvinvointipassi-toiminnan koordinointi
- Verkostoissa toimiminen
  - Savonian terveystyöryhmä
  - Liikunta ja ravitsemustyöryhmä PSHVA
  - Liikkuva korkeakoulu -verkosto
  - Liikkujan polku -verkosto (Olympiakomitea)
  - Osallisuus -verkosto

SYKETTÄ

- Korkeakoulun liikuntapalveluiden tuottaminen
- Maksuton SYKETTÄ-liikuntaneuvonta
- Vuosittaisen Tuloskortti -arvioinnin tekeminen liikuntapalveluiden näkökulmasta
- Haasteet ja kampanjat
- Yhteisviestintä ja tapahtumat Moves -toimijoiden kanssa
- Terveystyöryhmässä ja liikkuva korkeakoulu -verkostossa toimiminen

SAVOTTA

- Yhteisöllisyyden, hyvinvoinnin ja liikkuvan arjen osallisuuden edistäminen
- Tuutorien koulutus ja Taskumatin ylläpito Moveksen näkökulmasta
- Hyvinvointipassin jalkauttaminen opiskelijoille
- Tapahtumissa ja viestinnässä istumisen tauottamisen huomiointi sekä opiskelijajärjestöjen innostaminen aiheen tiimoilta
- Yhteinen Moves -viestintä ja kampanjat
- Terveystyöryhmässä toimiminen

Opiskelijoiden hyvinvointipalvelut

- HOPS-kompassissa istumisen tauottamisen ja liikkumisen huomiointi osana opiskelukykyä
- Hyvinvointitapahtumat: Hyvinvointiviikko ja opiskelijoiden mielenterveysviikko, joissa Moves on esillä
- Tuutoriopettajien koulutukset ja opiskelijatuutoreiden koulutukset
- Opiskelijoiden kohtaaminen ryhmissä ja yksilöinä; Moves osana opiskelukyvyn tukemista
- Terveystyöryhmässä toimiminen

YTHS

- Terveysstartti -kyselyt opiskelijoille alkuvaiheessa
- Terveystarkastukset ja elintapaohjaus joko TerveysStartti -kyselyn perusteella, hoidon tarpeen arviosta, tai muun ammattilaisen ohjaamana
- Opiskelijoiden ohjaaminen liikuntaneuvontaan

6 Savonia matkalla hyvän elämän korkeakouluksi

Liikkuva Savonia-hanke (LIISA-hanke, 2024-2025) on ollut alkusysäys Savoniassa istumisen tauottamisen ja liikunnan edistämisen kulttuurin edistämiseen ja näkyväksi tuomiseen. Kartoitusten ja arviointien kautta on tullut näkyväksi, että liikunnan edistämisen teemat ovat jo vahvasti osa ammattikorkeakoulun toimintaa. Kuitenkin hankkeen kautta on samalla tullut selväksi, että erityisesti istumisen tauottamisen kulttuurin osalta työtä on ollut paljon tehtävissä organisaation kaikilla tasoilla.

Tulevaisuudessa LIISA-hankkeen myötä syntynyt Savonia Moves -toimintamallin mukainen istumisen tauottamisen koordinointi ja toiminta integroidaan osaksi Wellness Center Savonian oppimisympäristöä. Yhteistyötä tehdään kiinteästi yhteistoimijoiden ja koko Savonian organisaation kanssa.

Tuloskortissa nousi esille, että istumisen tauottamiseen ja liikunnan edistämiseen tulisi olla vähintään yhden henkilön resurssi Savonian kokoisessa organisaatiossa. Kotipaikan lisäksi todellisesti vaikuttavalle ja pitkäjänteiselle Moves-toiminnalle tulisi, Opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Opiskelijoiden Liikuntaliiton mukaan, nimetä ja kohdistaa selkeä resurssi ja kustannuspaikka.

Lähitulevaisuudessa, lukuvuonna 2025-2026, Wellness Centerin johdolla testaamme Moves-toiminnan juurruttamisen onnistumista Savonian rakenteisiin ja toimintoihin. Juurruttamisen arviointia tehdään osoitetuilla arvioinnin työkaluilla ja se on hyvin verrattavissa 2025 huhtikuussa tehtyyn arviointiin, koska silloin hankkeen näkökulmasta resurssit istumisen taottamiseen olivat suurimmillaan. Lähitulevaisuudessa Wellness Center jatkaa lisäksi Moves -toiminnan uusimman kehitysidean, MovesApp:n, eteenpäin viemistä yhdessä Design Centerin, SAVOTTA:n sekä SYKETTÄ-palveluiden kanssa.

Suurimpana tulevaisuuden haasteena on **integroida istumisen tauottaminen vahvasti pedagogiikkaan ja palaverikäytäntöihin kiinteästi**. Kulttuurin ja tapojen todellinen muuttaminen ja arviointityökalujen uudistaminen vaatii sinnikästä, rakenteellista ja johdonmukaista työtä yhteisen tahtotilan lisäksi. Kulttuurin muuttaminen on tässä tapauksessa vahvasti pieniä ja säännöllisiä käytännön tekoja.

Tuloskorttiarvioinnissa Savonia sai kiitettävät pisteet, mutta työtä on vielä jäljellä ja seuraavien lukuvuosien **asetetut tavoitteet** ovat seuraavat:

1. Istumisen tauottamisen resurssointi,
2. OKM:n strategiarahan kohdentaminen liikuntaan ja istumisen tauottamiseen,
3. istumisen tauottamisen rakenteiden upottaminen pedagogiikkaan,
4. SYKETTÄ-liikuntapalveluiden käyttöasteen nostaminen ja
5. tiimisopimuksissa istumisen tauottamisen ja liikunnan edistämisen näkyminen tekojen tasolla (Tiimin liikelupaus)

Yksi uusi käytännön teko tavoitteiden saavuttamiseksi voisi olla pikainen palautekysely istumisen tauottamisesta jokaisen oppitunnin, palaverin ja tapahtumien yhteydessä: tauotettiinko istumista 45min välein?

Wellness Center on myös sitoutunut kouluttamaan ja palkitsemaan opiskelijat, jotka innostuvat toimimaan oman opiskeluryhmän liikunnan edistäjinä ja istumisen tauottajina.

Onnistuaksemme, tarvitsemme kaikkien Savonialla istuvan vähemmän ja Movettamaan yhdessä hieman enemmän.

Savonia matkalla hyvän elämän korkeakouluksi: istuminen on vain yksi vaihtoehto – opi, työskentele ja voi paremmin.

Lähteet

Aartolahti, Eeva, Alaverdyan, Aino, Tiitinen, Pekka (2025). Yhdessä liikkeelle: Hyvinvointia ja liikettä toisen asteen oppilaitoksille ja korkeakouluille. Yhdessä liikkeelle: Hyvinvointia ja liikettä toisen asteen oppilaitoksille ja korkeakouluille - Liikkuva opiskelu Viitattu 10.6.2025

Biswas A, Oh PI, Faulkner GE, Bajaj RR, Silver MA, Mitchell MS, et al. Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. Ann Intern Med. 2015;162(2):123–32.

Chandrasekaran B, Pesola A, Rao C & Arumug A. Does breaking up prolonged sitting improve cognitive functions in sedentary adults? A mapping review and hypothesis formulation on the potential physiological mechanisms. BMC Musculoskeletal Disorders volume 22, Article number: 274 (2021)

Chau JY, Grunseit AC, Chey T ym. Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. PLoS One 2013;8(11):e80000.

KOTT-tutkimuksen tuloksia 2024. KOTT-tutkimuksen tuloksia - THL. Viitattu 5.6.2025.

Kuopion hyvinvointisuunnitelma 2021-2025. Kuopion Hyvinvointisuunnitelma 2021-2025. Viitattu 11.6.2025.

Liikkuva opiskelu -opiskelijakyselyt. Opiskelijakysely - Liikkuva opiskelu. Päivitetty 2025. Viitattu 1.6.2025

Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2025 (1). Mikä Liikkuva korkeakoulu – VISIO2025 -tuloskortti on? Liikkuva korkeakoulu -tuloskortti – Opiskelijoiden Liikuntaliitto – OLL Päivitetty 27.3.2025

Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2025 (2). Mikä on liikkuva korkeakoulu. Liikkuva korkeakoulu - Opiskelijoiden Liikuntaliitto – OLL. Lainattu esipuheeseen 26.5.2025

Opiskelijoiden liikuntaliitto 2025 (3). Korkeakoululiikunnan valtakunnalliset suositukset. Korkeakoululiikunnan valtakunnalliset suositukset - Opiskelijoiden Liikuntaliitto. Viitattu 11.6.2026.

Pomodoro-tekniikka. Pomodoro-tekniikka – Wikipedia. Sivua on viimeksi päivitetty 20.2.2025. Viitattu 11.6.2025.

Stamatakis E, Gale J, Bauman A., Ekelund U., Hamer M. & Ding D. Sitting Time, Physical Activity, and Risk of Mortality in Adults. JACC. 2019 Apr, 73 (16) 2062–2072.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. ISTU VÄHEMMÄN – VOI PAREMMIN! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015. STM_esite_210x210_Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseksi_sisus_net_jpg..pdf Viitattu 2.6.2025.

Wanders L, Cuijpersb I, Kessels R PC, van de Reste O, Hopmanb M TE, Thijssen D HJ. Impact of prolonged sitting and physical activity breaks on cognitive performance, perceivable benefits, and cardiometabolic health in overweight/obese adults: The role of meal composition. Clin Nutr. 2021 Apr;40(4):2259-2269.

Wheeler MJ, Green DJ, Ellis KA, Cerin E, Heinonen I, Naylor LH, et al. Distinct effects of acute exercise and breaks in sitting on working memory and executive function in older adults: a three-arm, randomised cross-over trial to evaluate the effects of exercise with and without breaks in sitting on cognition. Br J Sports Med. 2020;54(13):776–81.

Wolff M, Wagner MJ, Poznanski S, Schiller J & Santen S. Not Another Boring Lecture: Engaging Learners with Active Learning Techniques. The Journal of Emergency Medicine 48, Issue 1, January 2015, Pages 85-93.