

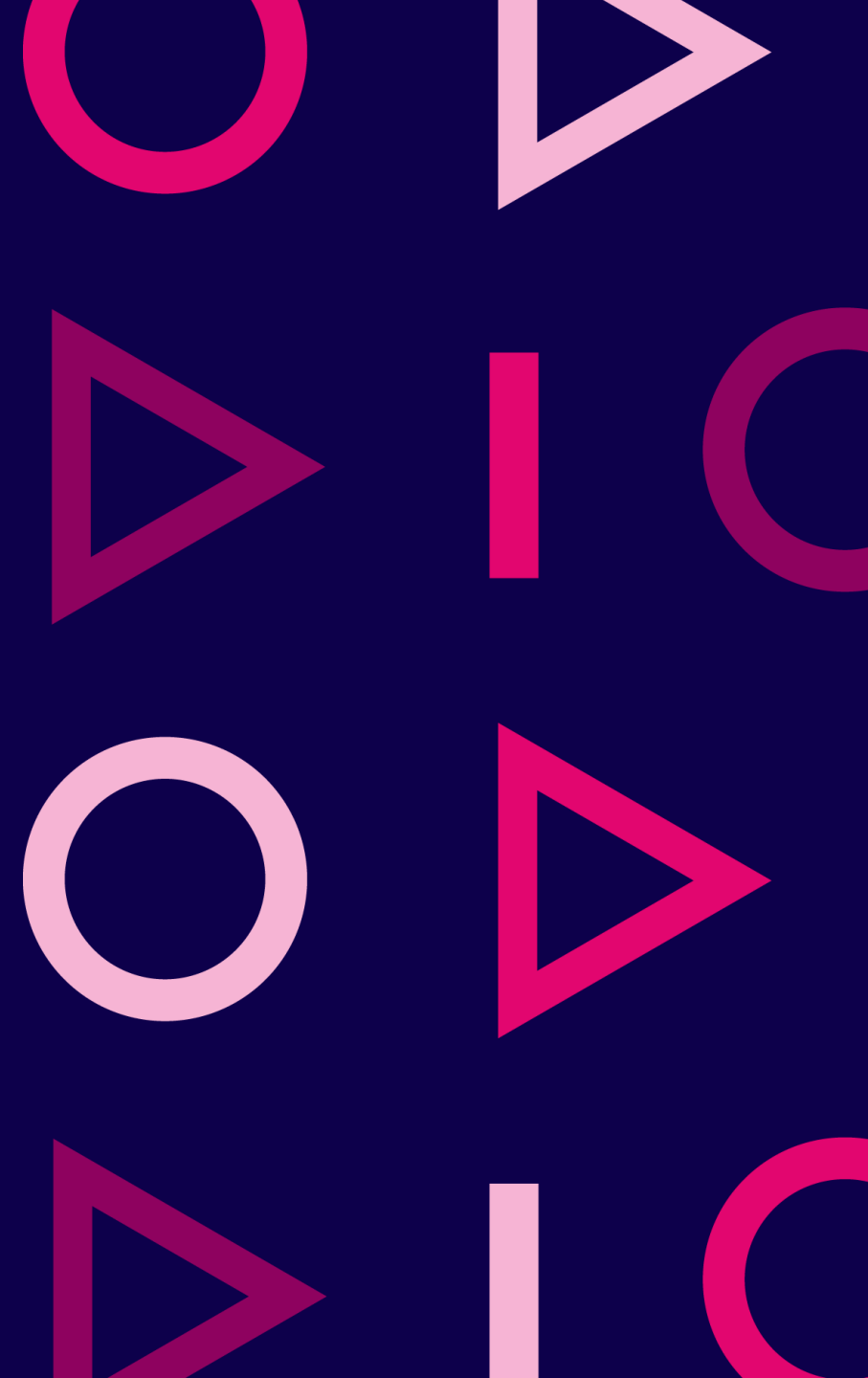
Liikunnallisen elämäntavan edistäminen osaksi esi- ja perusopetuksen toimintakulttuuria

Keski-Suomen tulevaisuusfoorumi 7.5.2026

Eino Havas

Likes-tulosalue

Hyvinvointiyksikkö



Uutisia ja otsikoita toukokuussa 2025

Utinen 28.5.2025

Jaa +

Perusopetuslaki muuttuu: Liikunnallisen elämäntavan edistäminen velvoittavaksi elokuusta 2026 alkaen

Mistä on kyse?

***Merkittävin liikunnan
edistämistoimi
miesmuistiin***

Mitä tapahtui?

jamk



Alussa oli suo, kuokka ja ...

77

toistuva tutkimusnäyttö lasten(kin) huolestuttavan vähäisestä liikkumisesta

Kesäkuu 2023: **Vahva ja välittävä Suomi** Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023

Suomi Liikkeelle –ohjelma, TP6: *Lisätään perusopetuslakiin liikunnallisen elämäntavan edistäminen.*

30.12.2024 **HE 212/2024** Esitys Perusopetuslain muuttamisesta

29.4.2025 **Eduskunta** hyväksyy lakiesityksen

23.5.2025 **Tasavallan presidentti** vahvistaa lain

Laki (245/2025) muutti perusopetuslain 2§:n

2 § Opetuksen tavoitteet

Tässä laissa tarkoitetun opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä antaa heille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja. Lisäksi esiopetuksen tavoitteena on osana varhaiskasvatusta parantaa lasten oppimisedellytyksiä.

Opetuksen tulee edistää sivistystä ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa, oppilaiden edellytyksiä osallistua koulutukseen ja muutoin kehittää itseään elämänsä aikana. **Esi- ja perusopetuksen tulee lisäksi edistää liikunnallista elämäntapaa.** ([23.5.2025/245](#))

L:lla [245/2025](#) muutettu 2 momentti tulee voimaan 1.8.2026. Aiempi sanamuoto kuuluu:

Opetuksen tulee edistää sivistystä ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa sekä oppilaiden edellytyksiä osallistua koulutukseen ja muutoin kehittää itseään elämänsä aikana.

Opetuksen tavoitteena on lisäksi turvata riittävä yhdenvertaisuus koulutuksessa koko maan alueella.

Uutinen 28.5.2025

Jaa +

Perusopetuslaki muuttuu: Liikunnallisen elämäntavan edistäminen velvoittavaksi elokuusta 2026 alkaen

???

jamk

Eipä hätää, virasto toimii

Eduskunta hyväksyi 29.4.2025 lakimuutoksen, joka koskee puhelinten ja muiden mobiililaitteiden käyttöä perusopetuksen oppitunneilla. Samassa yhteydessä eduskunta hyväksyi myös hallituksen esityksen siitä, että liikunnallinen elämäntapa lisätään osaksi esi- ja perusopetuksen tavoitteita.

Mobiililaiterajoitukset tulevat lakisääteiksi jo 1.8.2025, jolloin ne on oltava kirjattuina kunkin peruskoulun järjestyssääntöihin. Liikunnallisen elämäntavan edistämistä koskeva säännös astuu voimaan vuotta myöhemmin, 1.8.2026 (perusopetuslaki, 2 pykälä, 2 momentti).

Liikunnallisen elämäntavan säännöksen tavoitteena on

- edistää lasten ja nuorten liikkumista esiopetuksen ja perusopetuksen aikana
- tukea ja parantaa lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia
- vahvistaa liikunnan merkitystä esiopetuksen ja peruskoulujen toimintakulttuurissa ja kokonaisvaltaisena elämäntaitona.

Opetushallitus päivittää opetussuunnitelman perusteita

Me Opetushallituksessa aloitamme esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden päivittämisen liikunnallisen elämäntavan osalta syksyllä 2025.

Alustavan arviomme mukaan määräys päivitetystä perusteista annetaan vuodenvaihteessa. Siten paikallisilla opetuksen järjestäjillä on noin puoli vuotta aikaa päivittää muutos paikallisiin opetussuunnitelmiinsa, jotta se saadaan käytäntöön 1.8.2026 alkaen.

4.2.3 LIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN EDISTÄMINEN

Tavoitteena on vahvistaa jokaisen oppilaan liikunnallisen elämäntavan edistämistä, opetukseen osallistumista ja oppimisen edellytyksiä sekä liikunnan merkitystä kokonaisvaltaisena elämäntaitona. Liikunnallisella elämäntavalla on myönteinen vaikutus muun muassa oppilaiden vireystilaan, keskittymiseen, oppimiseen, motoriseen kehitykseen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunnallinen elämäntapa on myös yhteydessä mielen hyvinvointiin sekä psyykkiseen sopeutumis- ja selviytymiskykyyn. Terveys- ja oppimisvaikutusten lisäksi liikunnallisen elämäntavan edistäminen ja oppilaiden osallisuuden kokemus tukee kouluyhteisön arkea ja toimintakulttuuria.

Koulupäivien aikana liikunnallista elämäntapaa edistävät oppituntien toiminnallisuutta vahvistavat pedagogiset ratkaisut, erilaisten oppimisympäristöjen hyödyntäminen, liikuntavälineiden monipuoliset käyttömahdollisuudet sekä liikkumista edistävät ratkaisut välitunneilla, siirtymätilanteissa ja koulun yhteisissä tilaisuuksissa. Liikunnallista elämäntapaa edistetään myös aamu- ja iltapäivätoiminnassa, kerho- ja harrastustoiminnalla, koulumatka- ja kuljetusjärjestelyillä sekä huomioimalla monipuoliset liikkumisen edellytykset koulujen ja niiden toimintaympäristöjen rakentamisessa ja käyttömahdollisuuksissa. Liikunnallisen elämäntavan edistämistä suunniteltaessa ja siihen liittyvissä järjestelyissä otetaan huomioon lapsen edun ensisijaisuus, oppilaiden tasa-arvoinen ja yhdenvertainen oikeus osallistumiseen sekä oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. Liikunnallisen elämäntavan edistämiseen perusopetuksessa kuuluu yhteistyö oppilaiden, kotien ja koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa.

Nostoja muiden Opetussuunnitelman osa-alueiden päivityksistä

3.1 Perusopetuksen tehtävä "Opetus edistää osallisuutta, ja kestävää ja **liikunnallista elämäntapaa** sekä kasvua demokraattisen yhteiskunnan jäsenyyteen."

3.2 Opetuksen ja kasvatuksen valtakunnalliset tavoitteet "Opetuksen tulee lisäksi edistää **liikunnallista elämäntapaa**."

3.3 Tavoitteena laaja-alainen osaaminen "...tukea ihmisenä kasvamista, sekä edistää demokraattisen yhteiskunnan jäsenyyden ja kestäväen ja **liikunnallisen elämäntavan** edellyttämää osaamista."

L3 – Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot "Oppilaat oppivat perusopetuksen aikana tuntemaan ja ymmärtämään hyvinvointia, terveyttä ja **liikunnallista elämäntapaa** edistävien ja sitä haittaavien tekijöiden..."

Luku 4.2. Toimintakulttuurin kehittämistä ohjaavat periaatteet Tavoitteena on luoda toimintakulttuuria, joka edistää oppimisen edellytyksiä tukevia opetusjärjestelyjä, oppimista, osallisuutta ja kouluun kiinnittymistä tukevia ratkaisuja sekä hyvinvointia, kestävää elämäntapaa ja **liikunnallisen elämäntavan** edellytyksiä

Luku 4.3 Oppimisympäristöt ja työtavat – Oppimisympäristöt "...oppimisympäristöjen tulee tukea yksilön ja yhteisön kasvua, oppimista, vuorovaikutusta ja **liikunnallisen elämäntavan** edistämistä."

Luku 4.5 Paikallisesti päätettävät asiat "Miten opetuksen järjestäjä toteuttaa **liikunnallisen elämäntavan** edistämistä ja miten toteutumista seurataan, arvioidaan ja kehitetään."

Kohti toimeenpanoa:

4.5 Paikallisesti päätettävät asiat



Opetuksen järjestäjä päättää ja kuvaa opetussuunnitelmassa ja täsmentää soveltuvin osin lukuvuosisuunnitelmassa:

- **miten opetuksen järjestäjä toteuttaa liikunnallisen elämäntavan edistämistä ja miten toteutumista seurataan, arvioidaan ja kehitetään**



Millä rakenteilla, toimintatavoilla ja pedagogisilla ratkaisuilla liikkumista lisätään arkeen?

Mitä tietoa hyödynnetään, miten arviointi toteutuu ja miten kehittäminen tehdään näkyväksi?

**Velvollisuus edistää;
suunnitella, kirjata,
seurata, arvioida**

Valta omiin ratkaisuihin

**Tukea tarjolla, mm.
*Liikunnanaluejärjestot.fi***

jamk

Lain nimessä liikkeelle -videocast YouTubessa



Lain nimessä liikkeelle – videocast-sarja YouTubessa liikunnallisen elämäntavan kirjaamisesta perusopetuslakiin

Miten liikunnallisen elämäntavan edistäminen näkyy perusopetuslaissa ja mitä se tarkoittaa koulun arjessa? Lain nimessä liikkeelle on neliosainen videocast-sarja Liikunnan aluejärjestöjen YouTube-kanavalla, joka tarjoaa käytännön ratkaisuja, asiantuntijoiden näkemyksiä, inspiraatiota ja koulujen konkreettisia esimerkkejä siitä, miten lakimuutosta voi toteuttaa koulun arjessa. Jaksot on suunnattu rehtoreille, opetushenkilöstölle ja heille, jotka haluavat kehittää koulun liikunnallista toimintakulttuuria.



Tukisivusto liikunnallisen elämäntavan edistämiseen

- tietoa, työkaluja, materiaaleja ja esimerkkejä, jotka auttavat rakentamaan ja vahvistamaan liikunnallista toimintakulttuuria omassa työssä ja kouluyhteisössä.
- Sisältöjä mm.
 - Opetussuunnitelman perusteet
 - Liikkumisen hyödyt
 - Toimintakulttuurin johtaminen ja organisointi
 - Arviointi ja kehittäminen
 - Pedagogisia ratkaisuja liikkeen lisäämiseksi
 - Oppimisympäristöt ja rakenteet
 - Osallisuus, yhteisöllisyys, yhteistyö

[Liikkuvakoulu.fi/liikunnallinenelamantapa/](https://liikkuvakoulu.fi/liikunnallinenelamantapa/)

[Liikunnallinen elämäntapa - Liikkuva varhaiskasvatus](#)

Liikunnallinen elämäntapa osaksi koulun arkea

Liikkuva koulu -tukimateriaali liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamiseen



Kiitos

jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences