



Liikunnallinen elämäntapa osaksi koulun arkea

Liikkuva koulu –tukimateriaali liikunnallisen
toimintakulttuurin rakentamiseen



Kohti liikunnallista elämäntapaa koulun arjessa

Suomalaisia kouluja ohjaa nyt entistä vahvemmin velvoite tukea oppimista ja hyvinvointia lakimuutoksen myötä – osana koulun arjen ja toimintakulttuurin määrätietoista kehittämistä.

Keväällä 2025 hyväksytty perusopetuslain muutos tuo liikunnallisen elämäntavan osaksi opetuksen tavoitteita. Elokuusta 2026 alkaen esi- ja perusopetuksessa on lain nojalla edistettävä lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa (perusopetuslaki, 2 §, 2 mom.).

Tämä velvoite ei ole vain hallinnollinen muutos – se ohjaa koulun toimintakulttuuria kohti arkea, jossa liike ja oppimisen ilo kulkevat rinnakkain.

Liikkuminen ei ole pelkästään hyvinvoinnin kysymys, vaan myös oppimisen edellytys. Tutkimukset ja käytännön kokemukset osoittavat, että koulupäivän aikainen liike tukee tarkkaavaisuutta, työrauhaa ja oppimistuloksia. Se vahvistaa toiminnanohjausta, parantaa keskittymistä ja lisää sosiaalisia taitoja. Liikkuminen luo osaltaan myönteistä ja turvallista oppimisympäristöä, joka tukee oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja oppimista. Kun liike on luonteva osa koulupäivää, se luo pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle, joka kantaa aikuisuuteen saakka.

Liikkuva koulu on kulkenut vuonna 2026 tätä polkua jo 16 vuotta. Toiminta on laajentunut pilottivaiheesta lähes koko maahan: 94 prosenttia kunnista ja 96 prosenttia peruskoululaisista on mukana. Koulutuksen arviointikeskus Karvin arviointi (2019) ja Liikkuvan koulun omat seuranta-aineistot kertovat, että Liikkuva koulu on muuttanut koulujen koulukulttuuria – istumista on vähennetty, oppitunneille on tuotu toiminnallisuutta, välitunnit ja koulumatkat ovat aktiivisempia. Yhdenvertaisuus on vahvistunut, ja erityisesti vähän liikkuvat lapset ja nuoret ovat saaneet uusia mahdollisuuksia liikkua. Liikkuva koulu on toiminut pitkään asiantuntija- ja kehittämistoimijana liikunnallisen elämäntavan edistämisessä, ja se tukee nyt aktiivisesti perusopetuslain muutoksen ja opetussuunnitelmien perusteiden toimeenpanoa.

Tämän tukimateriaalin avulla haluamme tukea jokaisen koulun tärkeää päivittäistä työtä oppilaiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Materiaali kokoaa tutki-

mustietoa, hyviä käytäntöjä ja konkreettisia ratkaisuja, joilla liikkuminen voi juurtua osaksi oppimisen rakenteita ja koulupäivän rytmiä. Liikunnallisen toimintakulttuurin rakentaminen ei tapahdu itsestään – se vaatii johtamista, koko kouluyhteisön sitoutumista ja yhteistä ymmärrystä liikkumisen merkityksestä, tavoitteista ja toimenpiteistä. Samalla on varmistettava, että jokaisella lapsella ja nuorella on tasa-arvoinen ja yhdenvertainen oikeus osallistua. Liikkumisen mahdollisuudet kuuluvat kaikille, riippumatta taustasta, toimintakyvystä tai aiemmasta liikuntaharrastuksesta.

Liikunnallisen elämäntavan toteutusta tulee seurata, arvioida ja kehittää. Koetaan hyödyt, jaetaan ideat ja kehitetään yhdessä!

Toivon, että tämä materiaali ohjaa, tukee, innostaa ja rohkaisee jokaista kouluyhteisöä ottamaan seuraavan askeleen kohti liikkuvampaa koulupäivää.

**Johtava asiantuntija
Kirsi Naukkarinen,
Liikkuva koulu,
Opetushallitus**





1

KOULUPÄIVÄN AIKAISEN LIKKUMISEN HYÖDYT

Liikunnallinen elämäntapa tukee oppilaiden oppimista, hyvinvointia ja kouluviihtyvyyttä. Tämä opas keskittyy liikunnallisen elämäntavan tukemiseen osana koulun arkea ja oppimisen rakenteita. Tavoitteena on luoda toimintakulttuuri, jossa liike on luonteva osa koulupäivää – oppitunneilla, välitunneilla, koulumatkoilla ja muissa arjen rakenteissa.

Liikkuva koulu -toimintaa on toteutettu suomalaisissa kouluissa jo yli 16 vuoden ajan. Sen myötä koulujen toimintakulttuureihin on syntynyt monipuolisia tapoja lisätä liikkumista osaksi päivittäisiä toimintatapoja. Kokemukset osoittavat, että liikkuminen koulupäivän aikana edistää oppimista, työrauhaa, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä koko kouluyhteisössä.

Nykyisin vain noin kolmasosa peruskoululaisista liikkuu suositusten mukaisesti. Terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien määrä pienenee voimakkaasti siirryttäessä nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin ja tasaantuu aikuisuuteen tultaessa. Koulupäivän aikainen liikkuminen on erityisen tärkeää niille oppilaille, jotka liikkuvat muuten vähän – heille jopa puolet päivän liikunnasta voi kertyä koulussa. Kouluilla on myös lakisääteinen velvollisuus edistää liikunnallista elämäntapaa, ja tämän oppaan

tavoitteena on tarjota tutkimukseen, seurantaan ja käytännön kokemuksiin perustuvia suosituksia koulun liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen.

Tutkimukset osoittavat, että koulupäivän aikainen liikkuminen tukee oppimista monipuolisesti. Liike parantaa tarkkaavaisuutta, työmuistia ja toiminnanohjausta, mikä vahvistaa oppimistuloksia ja työrauhaa. Se lisää myös sosiaalisia taitoja ja yhteisöllisyyttä, mikä luo myönteisen ja turvallisen oppimisympäristön. Liikkuminen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin – se parantaa unen laatua, tukee säännöllistä ruokailua ja vähentää stressiä. Kun liike on luonteva osa oppitunteja, välitunteja ja koulumatkoja, se tavoittaa kaikki oppilaat ja tarjoaa tasa-arvoisen mahdollisuuden oppia ja voida hyvin.

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen pitempiaikaisena tavoitteena on lapsena ja nuorena opittujen toimintamallien siirtyminen aikuisuuteen. Oleellista tässä on liikkumisen mielekkäys. Lisäksi toiminnan tulisi tukea aikuisuudessa hyödyllisiä työskentelytapoja, kuten rytmittämistä, tauottamista sekä monipuolisia työasentoja ja -menetelmiä. Näiden asioiden huomiointi osana koulupäivää voi tukea paitsi oppilaiden myös opettajan hyvinvointia.



2

LIIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA OSANA PERUSOPETUSLAKIA

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on lisätty osaksi esi- ja perusopetuksen tavoitteita perusopetuslaissa. Päivitykset perustuvat pääministeri Petteri Orpon hallitusohjelman Suomi liikkeelle -ohjelmassa kirjattuna olleeseen tavoitteeseen lisätä perusopetuslakiin liikunnallisen elämäntavan edistäminen (HE 212/2024), hallituksen päätökseen 30.12.2024 sekä 23.5.2025 annettuun Lakiin perusopetuslain muuttamisesta (245/2025). Tämän seurauksena Opetushallitus on päivittänyt esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita.

Liikunnallisen elämäntavan edistämisen tavoitteena on vahvistaa lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa esiopetuksen ja koulupäivän aikana ja niiden ulkopuolella, edistää opetukseen osallistumista ja oppimisen edellytyksiä sekä liikunnan merkitystä kokonaisvaltaisena elämäntaitona. Liikunnallinen elämäntapa voi tarkoittaa käytännössä esimerkiksi sitä, että opetuksessa hyödynnetään toiminnallisia opetusmenetelmiä ja siirtymissä hyödynnetään liikunnallisuutta edistäviä toimintatapoja. Liikunnallisen elämäntavan vahvistamisessa esiopetuksen ja koulujen toimintakulttuuriin on tärkeää luoda mahdollisimman tasa-arvoiset ja yhdenvertaiset liikkumisen mahdollisuudet.

Opetussuunnitelmien perusteisiin on kirjattu, mitä perusopetuslakiin lisätty liikunnallisen elämäntavan edistämisen tavoite tarkoittaa.

Perusopetuksen ops-perusteissa päivityksiä on tehty lukuihin 3 ja 4. Lukua 3 on esimerkiksi päivitetty useissa kohdin vastaamaan perusopetuslain muutosta. Uusi toimintakulttuurin alaluku 4.2.3 käsittelee liikunnallisen elämäntavan edistämistä ja paikallisesti päätettäviin asioihin (4.5) on omana kohtanaan lisätty, miten opetuksen järjestäjä toteuttaa liikunnallisen elämäntavan edistämistä ja miten toteutumista seurataan, arvioidaan ja kehitetään.

Perusopetuslain uusi säännös korostaa, että liikkumisen lisääminen koulun arjessa edellyttää entistä vaikuttavampaa ja johdonmukaisempaa yhteistyötä eri toimijoiden kesken. Tämä linjaus vahvistaa viestiä siitä, että liikunnallisen elämäntavan edistäminen on koko kouluyhteisön yhteinen tehtävä. Liikunnallisen elämäntavan edistäminen toteutuu koulussa paikallisesti tarkoituksenmukaisiksi koetuilla tavoilla opetussuunnitelmien perusteiden tavoitteiden ja periaatteiden mukaisesti. Muutokset astuvat voimaan 1.8.2026. Opetuksen järjestäjien tulee päivittää paikalliset opetussuunnitelmat ennen voimaantuloa.

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 kouluuyhteisön 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, kestävä 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."

NYKYTILAN ARVIOINTI LIKUNNALLISTA ELÄMÄNTAPAA TUKEVAN TOIMINNAN KEHITTÄMISEN, ARVIOINNIN JA SEURANNAN TUkena



Lakimuutoksen toimeenpano ei rajoitu pelkäämään opetussuunnitelmien päivittämiseen. Opetuksen järjestäjän tulee varmistaa, että liikunnallisen elämäntavan edistäminen toteutuu käytännössä ja että sen vaikutuksia seurataan, arvioidaan ja kehitetään systemaattisesti.

Nykytilan arviointi on kaikkien peruskoulujen hyödynnettävissä ja käytettävissä oleva sähköinen työväline koulun liikunnallisen toimintakulttuurin suunnitteluun, kehittämiseen ja itsearviointiin. Se tekee näkyväksi koulun vahvuudet sekä nostaa esiin kehittämiskohtia, joihin panostamalla koulu voi kehittää oppilaiden liikkumista ja hyvinvointia tukevaa toimintaa.

Nykytilan arvioinnissa on kuusi osa-aluetta:

- toiminnan organisointi
- opetus
- osallisuus ja osallistuminen
- välitunnit
- koulumatkat ja kerhotoiminta
- yhteistyö

Jokainen osa-alue sisältää 5–8 väittämää, jotka kuvaavat liikkumisen edistämistä.

Yleisimmin arviointi tehdään keväällä, jolloin sen tuloksia voi hyödyntää seuraavan lukuvuoden toimintojen suunnittelussa. Yhteinen keskustelu arvioinnin yhteydessä on tärkeää, sillä avoimen keskustelun avulla varmistetaan, että liikunnallinen toimintakulttuuri on koko koulun yhteinen asia. Arviointi suositellaan tehtäväksi moniammatillisessa tiimissä, jolloin eri henkilöstöryhmien ja oppilaiden näkemykset tulevat huomioituiksi. Keskustelu lisää myös tietoisuutta siitä, mitä kaikkea liikkumisen edistäminen koulussa voi olla.

Kun arviointi tehdään koulussa vuosittain, tulosten avulla voidaan seurata liikkumisen edistämistä tukevan toiminnan kehittymistä. Arviointi mahdollistaa sen, että eri tahot, kuten koulun henkilöstö, rehtori, opiskeluhoito, oppilaat ja kuntapäätäjät, kiinnittyvät liikkumisen edistämiseen kukin omasta näkökulmastaan. Näin Nykytilan arviointi sitoo prosessin eri vaiheissa yhteen kouluyhteisön ja kuntatason päättäjät koulujen liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen.

liikkuvakoulu.fi/nykytila

ORGANISOINTI JA TOIMINTAKULTTUURIN JOHTAMINEN

– liikunnallinen elämäntapa alkaa arjesta

Lakimuutoksen toimeenpano edellyttää koulun toimintakulttuurin kehittämistä niin, että liike on luonteva osa koulupäivää. Liikunnallisen elämäntavan edistämisen kirjaaminen paikalliseen opetussuunnitelmaan sekä koulun lukuvuosisuunnitelmaan selkiyttää tavoitteita ja vastuita, tukee yhteisten toimintatapojen syntymistä ja vahvistaa toiminnan suunnitelmallisuutta ja jatkuvuutta.

Rehtori on tässä keskeinen johtaja ja mahdollistaja. Rehtorin tehtävä on varmistaa, että tavoitteet, vastuut ja toimenpiteet sovitaan ja kirjataan selkeästi koulun asiakirjoihin, kuten lukuvuosisuunnitelmaan tai osaksi opiskeluhoitosuunnitelmaa.

Liikunnallista elämäntapaa edistävän toiminnan onnistunut toteutus edellyttää selkeää suunnittelua ja koko kouluyhteisön sitoutumista. Seurannan ja arvioinnin avulla voidaan tunnistaa vahvuudet, kehittämiskohteet ja varmistaa, että tavoitteet saavutetaan. Kehittäminen on jatkuva prosessi, joka vaatii johdon sitoutumista, henkilöstön osallistumista ja yhteistä ymmärrystä liikkumisen merkityksestä.

Johtamisen näkökulmasta on tärkeää huomioida mm.

- **Organisointi ja rakenteet:** Luoda edellytykset liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiselle. Tämä tarkoittaa esimerkiksi koulupäivän rakenteiden tarkastelua, oppituntien, välituntien ja siirtymien hyödyntämistä sekä oppimisympäristöjen muokkaamista liikkumista tukeviksi.
- **Osaamisen lisääminen:** Lakimuutoksen toimeenpano edellyttää huomiota myös henkilöstön osaamiseen. Opetuksen järjestäjän vastuulla on huolehtia siitä, että opettajilla on riittävät valmiudet liikunnallisen elämäntavan edistämiseen. Rehtori tukee tätä työtä luomalla rakenteita yhteiselle oppimiselle ja pedagogiselle kehittämiselle koulussa.
- **Osallisuuden vahvistaminen:** Varmistaa, että oppilaat, henkilöstö ja huoltajat osallistuvat suunnitteluun ja toteutukseen. Osallistaminen lisää motivaatiota ja sitoutumista.
- **Seuranta ja kehittäminen:** Toiminnan toteutuksesta tulee seurata, arvioida ja kehittää systemaattisesti. Nykytilan arviointi -työkalu tarjoaa tähän konkreettisen välineen.



Vuosikello auttaa toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja seurannassa.

Vuosikellossa kannattaa näkyä päivittäiset käytännöt, viikoittaiset rutiinit ja kuukausittaiset teemat. Valmiin vuosikello-pohjan löydät liikkuvakoulu.fi-sivuilta.

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen kuvataan paikallisessa opetussuunnitelmassa opetussuunnitelman perusteiden mukaisesti. Koulussa linjataan lisäksi, miten edistäminen näkyy päivittäisessä toiminnassa, ja miten sen toteutumista seurataan, arvioidaan ja kehitetään. Kirjaaminen paikalliseen opetussuunnitelmaan sekä koulun lukuvuosisuunnitelmaan tukee yhteisten toimintatapojen syntymistä ja toiminnan jatkuvuutta.

Koko koulun henkilöstö on keskeisessä roolissa liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamisessa. Yhteisten toimintatapojen syntyminen edellyttää, että kaikki työntekijät voivat osallistua suunnitteluun ja kehittämiseen.

Käytännön toimintaa ohjaava tiimi on avainasemassa toiminnan organisoinnissa. Tiimin tehtävät ja vastuut tulee määritellä selkeästi ja tehdä näkyviksi koko kouluyhteisölle. Tämä lisää läpinäkyvyyttä, tukee yhteistä ymmärrystä ja vahvistaa sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin. Myös oppilaat on hyvä ottaa mukaan toiminnan kehittämiseen.

Toiminnan johtaminen ja koordinointi edellyttävät selkeitä rakenteita. Vastuuhenkilöiden työn organisoinnista ja mahdollisista korvauksista sovitaan paikallisesti. Henkilöstön osaamisen tukeminen esimerkiksi koulutusten ja yhteisen kehittämistyön avulla tukee liikunnallisen toimintakulttuurin rakentumista.



POHDITTAVAKSI

- Onko koulussamme säännöllisesti kokoontuva tiimi, joka koordinoi liikunnallista elämäntapaa tukevaa toimintaa?
- Onko tiimissä monipuolista näkemystä ja osaamista?
- Mikä on tiimin tavoite ja keskeinen tehtävä?
- Miten tiimi seuraa toimintaa ja sen tuloksia?
- Hyödynnetäänkö Nykytilan arviointia vuosittain?
- Millaista tukea tiimi saa ja tarvitsee rehtorilta?
- Miten toimintaa perustellaan ja markkinoidaan koulun henkilökunnalle, oppilaille ja huoltajille?
- Miten toiminta on kirjattu lukuvuoden toimintasuunnitelmaan?
- Miten henkilöstön osaamista tuetaan?

OPPIMISEN ARKI

– rytmiä oppitunteihin

Perusopetuslain muutoksen myötä liikunnallisen elämäntavan edistäminen on osa opetuksen tavoitteita, mikä näkyy arjessa oppituntien toiminnallisuutena, paikallaanolon tauottamisena ja oppimista tukevinä työskentelytapoina.

Taukoliikunta sekä opetukseen integroitu liikkuminen tukevat oppimista ja oppimisen edellytyksiä. Kun liikkuminen on osana oppitunteja, tavoitetaan kaikki oppilaat. Oppitunnit tarjoavat mahdollisuuksia myös paikallaanolon katkaisemiseen. Toiminnalliset opetusmenetelmät, monipuoliset työskentelyasennot ja lähiluonnossa oppiminen lisäävät virkeyttä, viihtymistä ja oppimista.

Tutkimustiedon perusteella liikkuminen tukee oppimista monin tavoin:

- vaikuttaa myönteisesti oppimistuloksiin ja tiedonkäsittelyyn
- vahvistaa toiminnanohjausta, kuten käyttäytymisen ja reaktioiden säätelyä, tarkkaavaisuutta ja työmuistia
- vahvistaa sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutusta

- luo myönteisen ja turvallisen oppimisympäristön
- luo oppimiselle paremmat olosuhteet: parantaa yönun laadua ja kestoja sekä tukee säännöllistä ruokailurytmiä ja terveellistä ravitsemusta

Liikkeen lisääminen osaksi oppitunteja voi viedä aikaa ja vaatia opettajalta omien opetustapojen tarkastelua ja kehittämistä sekä uusien toimintamallien opettelua. Myös oppilaat voivat tarvita aikaa muutosten omaksumiseen.

Oppilaat on hyvä ottaa mukaan uusien toimintatapojen kehittämiseen esimerkiksi tarjoamalla vaihtoehtoja ja kysymällä, millaisia taukoja tai toimintatapoja he haluaisivat kokeilla. Liikkeelle voi lähteä yksinkertaisista ratkaisuista, kuten valmiista taukoliikunnoista, ja edetä vähitellen kohti akateemisen sisällön yhdistämistä liikunnalliseen opetukseen.

Yhteisesti sovitut käytänteet koko koulun tasolla sekä omassa luokassa oppilaiden kanssa, kuten lupa liikkua opetuksen aikana ja paikallaanolon tauottaminen erityisesti pidemmällä oppitunneilla, tukevat liikkumisen huomioimista osana oppitunteja.



TAUOTA ISTUMISTA AKTIIVISUUDELLA

Liikettä voidaan lisätä oppitunneille esim. taukoliikunnalla, pistetyöskentelyllä, integroimalla liikettä opettettavaan asiaan tai hyödyntämällä teknologiaa.

Erityisesti pitkien oppituntien aikana paikallaanoloa on hyvä tauottaa erilaisilla liikettä lisäävillä menetelmillä.

Yksinkertaisin keino paikallaanolon katkaisemiseen ja liikkumisen lisäämiseen oppitunneille on taukoliikunta. Liikunnallinen tauko voi olla esim.

- aivopähkinä
- valmis taukojumppavideo
- tasapainotehtävä

Myös siirtymät luokasta toiseen tai eri työskentelypisteiden välillä voivat toimia pieninä liikuntatuokioina, jotka katkaisevat paikallaanoloa ja tukevat vireystilaa.

HYÖDYNNÄ ERI TILOJA JA YMPÄRISTÖJÄ

Jotta liike ja aktiivisuus voivat aidosti juurtua osaksi oppitunteja, on tärkeää kehittää oppimisen rakenteita ja ympäristöjä.

Tilojen ja kalusteiden tulisi kannustaa työskentelyasentojen vaihtamiseen ja mahdollistaa liikkuminen luokassa.

Myös koulun muut tilat kuten käytävät ja liikuntasali sekä lähiympäristö tarjoavat mahdollisuuksia liikkuun oppimiseen.

Parhaimmillaan tilat ja kalusteet kannustavat vaihtamaan työskentelyasentoja ja liikkumaan luokassa.

PELIÄ JA LIIKETTÄ

Toiminnallinen opetus voi olla esimerkiksi opitun kertaamista vastaamalla erilaisin liikkein, mielenkiinnon herättelyä uuteen aiheeseen draaman keinoin tai yhteistä keskustelua mielipidejanan avulla.

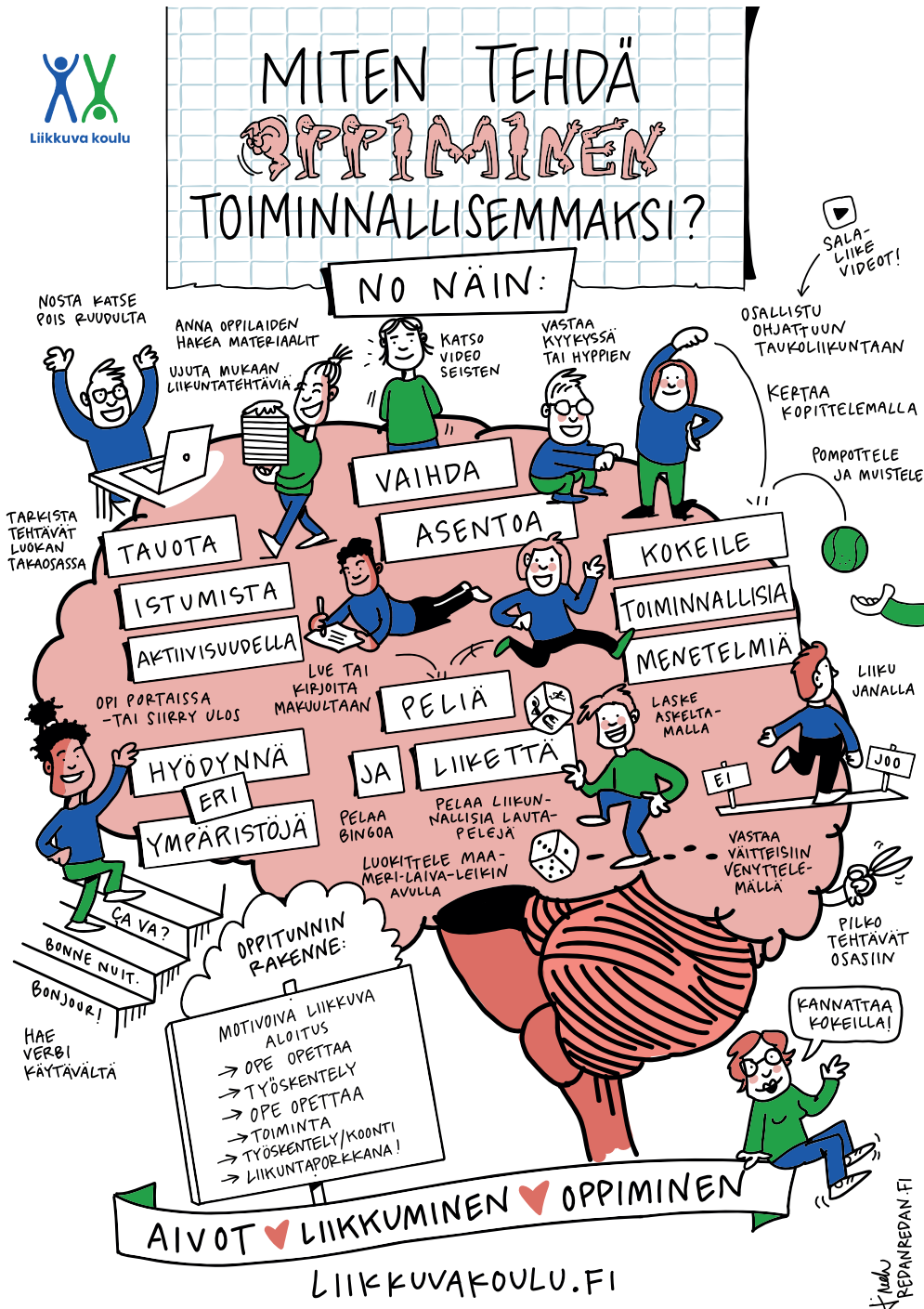
Tuomalla liikkumista osaksi oppitunteja, voidaan tukea oppilaiden emotionaalista ja kognitiivista sitoutumista työskentelyyn. Osalle oppilaista liike auttaa oppimaan, ja liikkuen oppiminen voi auttaa kiinnostumaan itselle vähemmän mielekkäistä aiheista.

KOKEILE LIIKKUMISTA SISÄLTÄVIÄ TOIMINNALLISIA MENETELMIÄ

Oppimisen suunnittelussa tulisi huomioida liikkeen mahdollisuudet osana pedagogisia ratkaisuja ja arjen käytäntöjä.

Opetukseen integroidussa liikkumisessa on hyvä huomioida oppilaiden erilaiset motoriset taitotasot ja mahdolliset motorisen oppimisen vaikeudet.





POHDITTAVAKSI

- Miten tauotat paikallaanoloa oppitunneilla?
- Hyödynnätkö opetuksessa toiminnallisuutta vahvistavia pedagogisia ratkaisuja?
- Miten tuot liikkumista osaksi oppitunteja?
- Miten koulussasi on muokattu luokkatiloja ja koulun muita tiloja liikkumiseen kannustaviksi?
- Hyödynnätkö koulun pihaa ja lähiympäristöä oppimisympäristönä?

RAKENTEET JA OPPIMISYMPÄRISTÖT

Liikkumisen edistäminen kouluissa vaatii suunnitelmallista huomioimista myös rakenteellisella tasolla. Oppimisympäristöjen, kalusteiden, piha-alueiden ja välineistön tarkoituksenmukainen käyttö voi merkittävästi lisätä lasten ja nuorten päivittäistä aktiivisuutta. Tilat ja välineet eivät ole vain fyysisiä resursseja, vaan ne toimivat liikumisen mahdollistajina ja innostajina.

Siirtymät luokasta toiseen, välitunnit ja oppituntien ulkopuoliset hetket tarjoavat arvokkaita mahdollisuuksia liikkumiseen. Kun koulun tilat on suunniteltu monipuolisesti ja joustavasti, ne tukevat spontaania ja suunniteltua liikkumista. Esimerkiksi kalusteiden siirrettävyys mahdollistaa oppimisympäristön muokkaamisen toiminnalliseksi, ja piha-alueiden monipuolisuus kannustaa aktiiviseen leikkiin ja liikkumiseen.

Koulupäivän rakenne – pitkä vai lyhyt välitunti?

Lyhyet vartin tauot eivät aina riitä aktiiviseen liikkumiseen, mutta oppituntien rytmittämällä – esimerkiksi yhdistämällä tunteja tai siirtymällä 60 minuutin oppitunteihin – voidaan luoda tilaa pi-

demille välitunneille. Välitunteja voi viettää myös koulun sisätiloissa tai lähiympäristössä, ja esimerkiksi liikuntasalivuorot voidaan jakaa eri luokille. Pitkät välitunnit mahdollistavat myös kerhotoiminnan ja teemavälitunnit, joiden suunnitteluun oppilaat kannattaa ottaa mukaan. Välituntiaktiiviteettien suunnittelussa on tärkeää huomioida oppilaiden erilaiset kiinnostuksen kohteet ja tarjota monipuolisia tapoja osallistua, jotta mahdollisimman moni löytää itselleen mielekkään tavan liikkua. Ratkaisut koulupäivän rakenteisiin tehdään paikallisesti koulun ja opetuksen järjestäjän toimintaympäristö, resurssit ja oppilaiden tarpeet huomioiden

Oppilaat vertaisohjaajina

Välkkäritoiminta, jossa oppilaat toimivat vertaisohjaajina, lisää liikettä ja osallisuutta koulupäivään. Toiminnan muodot ja laajuus vaihtelevat kouluittain, ja vertaisohjaajatoiminta on yksi mahdollinen tapa edistää liikkumista ja osallisuutta. Toiminnan onnistumisessa keskeistä on ohjaavan opettajan tuki ja selkeä aikataulutus. Toimintaa ei tarvitse järjestää jokaisella välitunnilla eikä kaikkina päivinä, ja aiemmin koulutetut oppilaat voivat tukea uusia ohjaajia.

KANKAISTEN KOULUN VÄLITUNTITOIMINTA

Välituntitarjotin muuttuu vuodenajan mukaan		Välitunnit ulkovälitunteja ruokavälituntia lukuun ottamatta		Käytävillä leuanvetotanko, nyrkkeilysäkki, pingispöytiä	
				Ulkona tekoonurmikenttä, pelikaukalo, lihaskuntolaitteita, keinut, koripallokoreja, ulkopelivälineitä	
				HYVIS = Hyvinvointi- ja sportti valmentaja kohtaa oppilaita, antaa liikuntaneuvontaa, innostaa osallistumaan toimintaan, järjestää käytävahaasteita jne.	
Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	
10:05 – 10:30	SALIVÄLKKÄ: POJAT KIRJASTOVÄLKKÄ: 7 LK JUTTELUVÄLKKÄ	SALIVÄLKKÄ: 7 LK KIRJASTOVÄLKKÄ: POJAT NUORISOTOIMEN VÄLKKÄ PINGISVÄLKKÄ	SALIVÄLKKÄ: 8 LK KIRJASTOVÄLKKÄ: 8 LK JUTTELUVÄLKKÄ	SALIVÄLKKÄ: TYTÖT KIRJASTOVÄLKKÄ: 8 LK MOPOVÄLKKÄ PULMAVÄLKKÄ	SALIVÄLKKÄ: TYTÖT KIRJASTOVÄLKKÄ: 9 LK LEPOVÄLKKÄ
11:15 – 11:50		NUORISOTOIMI KÄYTÄVILLÄ	HYVIS OPPILASKUNNAN TILASSA		
12:05 – 12:40		NUORISOTOIMI KÄYTÄVILLÄ	HYVIS OPPILASKUNNAN TILASSA		
13:25 – 13:45	LAUTAPELIVÄLKKÄ	LUKUVÄLKKÄ	LAUTAPELIVÄLKKÄ	LUKUVÄLKKÄ LANKAVÄLKKÄ	LAUTAPELIVÄLKKÄ

Koulupiha ja välineet

Ympäristöllä on suuri merkitys liikkumiseen kannustajana. Mitä enemmän erilaisia mahdollisuuksia piha tarjoaa, sitä todennäköisemmin siellä liikutaan. Asfalttipihakin voi kannustaa liikkumaan, jos tarjolla on riittävästi tekemistä ja välineitä. Luonnonpiha houkuttaa liikkumaan motorisesti monipuolisemmin.

Välineet ovat hyvä keino omaehtoisen liikkumisen lisäämiseen, kun niitä on riittävästi ja ne ovat helposti saatavilla. Välineistä huolehtimiseen voi ohjata esimerkiksi perustamalla välinelainaamon, jonka pyörittämiseen oppilaat osallistuvat. Vaihtelua koulujen välineistöön saadaan esimerkiksi kiertävillä välinekärjillä. Oppilaat ovat parhaita asiantuntijoita siinä, millaisia välineitä kouluun kannattaa hankkia. Erilaisten välineiden uusimiseen on hyvä olla suunnitelma. Oppilaat voivat osallistua koulupihan suunnitteluun myös laajemmin esimerkiksi pihan perusparannuksen yhteydessä.



POHDITTAVAKSI

- Onko koulussasi yksi vähintään 30 minuutin välitunti?
- Menevätkö oppilaat välitunneilla pääsääntöisesti ulos?
- Onko ulkona riittävästi tekemistä?
- Onko välituntivälineitä riittävästi?
- Onko välineiden käyttöön ja huoltamiseen sovittu pelisäännöt?
- Onko kuluneiden ja rikkiäisten välineiden uudistamiseen varattu rahaa?
- Onko liikuntasali välituntikäytössä?
- Onko oppilaita koulutettu välituntiohjaajiksi?
- Miten välituntivalvonta on koulussasi ratkaistu?

LIKKUMISEEN KANNUSTAVA

KOULUPIHA



LIKKUVAKOULU.FI

Koulumatka on päivän ensimmäinen seikkailu

Koulumatkat ovat monelle oppilaalle merkittävä päivittäinen liikuntatuokio. Koululla on tärkeä rooli koulumatkaliikkumisen tukemisessa yhdessä huoltajien kanssa. Koululainen kulkee noin 400 matkaa vuodessa koulun ja kodin välillä, joten koulumatkan kulkutavalla on merkitystä liikkumisen kokonaismäärään.

Aktiivisuutta voidaan edistää esimerkiksi teemaviikoilla, tapahtumilla, turvallisella liikenneympäristöllä sekä liikenne- ja pyöräilykasvatuksella. Saattoliikenteen turvallisuutta voidaan lisätä vähentämällä omalla autolla kyyditsemistä. Koulu voi tarjota mahdollisuuksia käyttää pyörää, skeittilautaa tai skuuttia myös koulupäivän aikana. Kulkuvälineille ja kypäroille tulee järjestää turvalliset ja riittävät säilytyspaikat.

- **Liikenne- ja pyöräilykasvatus osana opetusta:**

Pyöräilytaitojen harjoittelu ja liikenteessä liikkumisen käytännön opetus auttavat oppilaita kehittymään turvallisiksi ja varmoiksi koulumatkaliikkujiksi. Koulumatkaliikkumista voidaan käsitellä osana ympäristöopetusta, terveystietoa tai liikuntaa.

- **Yhteistyö vanhempien kanssa:**

Koulut voivat viestiä aktiivisen liikkumisen hyödyistä huoltajille ja kannustaa heitä tukemaan lasten itsenäistä koulumatkaa. Saattoliikenteen vähentäminen parantaa koulun lähiympäristön turvallisuutta ja sujuvuutta.

- **Runkolukituksen mahdollistava ja katettu pyöräpysäköinti.**

- **Turvalliset ja houkuttelevat kulkureitit:**

Koulut voivat tehdä yhteistyötä kunnan kanssa turvallisten kävely- ja pyöräilyreittien suunnittelussa ja parantamisessa.

- **Koulumatkaliikkumisen kampanjat ja teemapäivät:**

Tempaukset, haasteet ja teemapäivät innostavat kokeilemaan aktiivisia kulkutapoja. Lisätietoja: www.fiksustikouluun.fi





Liikunta osana kerho- ja harrastustoimintaa

Kerhotoiminta on yksi oiva keino lisätä liikkumista päivään, myös kohdennetusti vähän liikkuville oppilaille. Kerhotoiminnan suunnittelussa on tärkeää kuulla oppilaita ja huomioida erityisesti vähän liikkuvat nuoret. Yläkoulussa matalan kynnyksen toiminta tukee harrastamista ja sosiaalisia suhteita. Toimivia muotoja voivat olla omaehtoiset vuorot, lajikokeilut ja lyhyet aktiviteetit. Yhteistyö paikallisten toimijoiden kanssa mahdollistaa monipuolisen ja tarpeisiin vastaavan kerhotoiminnan.

Liikunta eri muodoissaan kannattaa huomioida myös koululaisten aamupäivä- ja iltapäivätoiminnassa, koulujen kerhotoiminnassa sekä Harrastamisen Suomen mallin toiminnassa. Tärkeää on, että toiminta on monipuolista ja saavutettavaa mahdollisimman monelle lapselle ja nuorelle.



POHDITTAVAKSI

- Kannustetaanko oppilaita kulkemaan kävellen tai pyöräillen kouluun ympäri vuoden?
- Millä tavoin lapsia ja nuoria innostetaan mukaan kerhoihin?
- Ovatko lapset ja nuoret mukana suunnittelemassa kerho- tai harrastustoiminnan sisältöjä?
- Voiko koulupäivän rakennetta muuttamalla saada lisää kerhotarjontaa (kerhotunti, pitkä välkkä, aamukerhot, kerhot aamu- ja iltapäivätoiminnan yhteydessä)?
- Onko tarjolla eri mittaisia kerhoja: muutaman kerran kokeiluista koko lukuvuoden kestäviin?

OSALLISUUS, YHTEISÖLLISYYS JA YHTEISTYÖ

– Tasa-arvoinen ja yhdenvertainen oikeus osallistumiseen

Liikunnallista elämäntapaa tukeva toiminta rakentaa osallistavaa ja yhteisöllistä toimintakulttuuria, johon oppilaat ja henkilöstö osallistuvat yhdessä suunnittelijoina ja toteuttajina. Koulun henkilöstö luo mahdollisuudet ja raamit tasa-arvoiselle ja yhdenvertaiselle osallistumiselle. Kun oppilaat ja koulun henkilökunta pääsevät vaikuttamaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, he myös sitoutuvat siihen vahvemmin. Tämä lisää kaikkien hyvinvointia ja vahvistaa koulun yhteishenkeä.

On tärkeää tarjota oppilaille monipuolisia tapoja osallistua: mielipiteiden kertomista, rooleja tapahtumien järjestämisessä ja vaihtoehtoja itse toimintaan. Mitä vanhemmista oppilaista on kyse, sitä enemmän vastuuta heille voi antaa. Aikuisten tuki ja kannustus ovat kuitenkin tärkeitä kaikille. Usein suurimmat esteet osallistumiselle liittyvät koulun toimintakulttuuriin – siksi avoimuus ja rohkeus kokeilla uutta ovat avainasemassa. Oppilaiden näkemyksiä hyödynnettäessä huomioidaan lapsen edun ensisijaisuus, yhdenvertainen oikeus osallistua sekä turvallinen ja kannustava kouluympäristö.

Huomio myös henkilöstön hyvinvointiin ja osallisuuteen

Henkilöstön osallisuutta vahvistavat koko henkilöstön huomiointi, toiminnan myötä vahvistuva yhteisöllisyys, mahdollisuus avoimeen keskusteluun, erilaisten mielipiteiden kuuleminen sekä henkilöstön hyvinvointiin panostaminen. Henkilöstön liikkumisen edistäminen ja työssäjaksamisen tukeminen voivat myös olla osa koulun liikunnallista elämäntapaa tukevaa toimintaa.



POHDITTAVAKSI

- Osallistuvatko oppilaat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen?
- Millä tavalla oppilaat suunnittelevat, järjestävät ja arvioivat toimintaa?
- Millaisia osallistumisen tapoja ja toimintarooleja oppilailla on?
- Millä tavalla henkilöstö suunnittelee, järjestää ja arvioi toimintaa?
- Millaista yhteistyötä henkilöstö ja oppilaat tekevät?
- Huomioidaanko terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat omana kohderyhmänään?
- Arvioidaanko oppilaiden osallistumismahdollisuuksia esimerkiksi tasa-arvon, yhdenvertaisuuden ja liikunnallisen taustan näkökulmasta?
- Onko liikkumiseensa erityistä tukea tarvitsevat oppilaat huomioitu toiminnassa?
- Millä tavalla henkilöstön hyvinvointia ja liikkumista tuetaan?



ESIMERKKI

Mitä mieltä oppilaat ovat?

- Liikkuvan koulun nykytilan arviointi 5.–9. luokan oppilaille on oppilaiden osallistumista ja osallisuutta tukeva maksuton työkalu.
- Oppilaat voivat arvioida omaa liikkumistaan koulupäivän aikana sekä oman koulunsa liikkumiseen liittyviä käytäntöjä.
- Koulu saa tietoa, mitä oppilaat ajattelevat liikkumista edistävästä toiminnasta sekä heidän ideoistaan toiminnan toteuttamiseksi – tulosten käsitteleminen oppilaiden kanssa on tärkeää.

”Meidän pihalla ois jotain muutakin ku betonia?”

”Olisi mukavaa jos vaikka kerran viikossa jokainen luokka saisi yhden pidemmän välitunnin”

”Jos saisin enemmän suunnitella mukana”

”Enkä joskus osa oppitunneista voitaisiin pitää ulkona. Mutta useimmiten tahdon vain pitää niitä sisällä”



liikkuvakoulu.fi/tyokalut

Yhteistyössä on voimaa

Monialainen yhteistyö on keskeinen voimavara liikunnallista elämäntapaa tukevan toiminnan onnistumisessa. Kun eri toimijat osallistuvat yhteiseen tekemiseen, syntyy pohja toiminnan jatkuvuudelle ja kehittämiselle.

Opettajien keskinäinen yhteistyö luo voimavaroja myös liikkumisen lisäämiselle koulun arjessa. Yhteisopettajuutta voi soveltaa myös liikkumisen lisäämiseksi koulupäivään. Ideoiden jakaminen kollegojen kanssa vahvistaa osaamista.

Opiskeluterveydenhuollon rooli on viime aikoina korostunut erityisesti kuntien ja koulujen Move!-prosessien kehittämisessä. Move!-tulosten perusteella on mahdollista tavoittaa ja tunnistaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia lapsia ja nuoria sekä tarjota heille kohdennettuja tukitoimia, esimerkiksi

kutsukerhotyypistä toimintaa tai mahdollisuutta liikuntaneuvontaan. Yhteistyö terveydenhoitajien kanssa on avainasemassa.

Oppimisen tuen uudistuksen myötä koulujen rakenteet tukevat aiempaa paremmin oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Yhteistyö pedagogisten tukitoimien ja opiskeluhoollon välillä luo mahdollisuuksia huomioida myös liikkumista tukevia ratkaisuja osana koulun arkea.

Koulun ja huoltajien välinen yhteistyö on keskeistä liikunnallisen elämäntavan tukemisessa. Esimerkiksi aktiivisesti kuljetut koulumatkat tarjoavat arjen mahdollisuuksia liikkumiseen, joissa huoltajien rooli ja kannustus ovat ratkaisevia.

Paikalliset toimijat, kuten urheiluseurat, yhdistykset ja yritykset, voivat rikastuttaa koulun liikunnallista toimintakulttuuria tarjoamalla välineitä, tiloja tai osallistumalla tapahtumien ja kerhotoimintaan toteutukseen.



POHDITTAVAKSI

- **Miten koulun sisällä jaetaan kokemuksia, osaamista ja materiaalia henkilöstön kesken?**
- **Miten huoltajille on kerrottu Liikkuva koulu -toiminnasta?**
- **Millaista yhteistyötä huoltajien kanssa tehdään aktiivisten koulumatkojen edistämiseksi?**
- **Miten opiskeluhoolto osallistuu liikkumisen edistämiseen?**
- **Onko kuntaan rakennettu Move!-polku vähän liikkuvien tavoittamiseksi?**
- **Tekeekö koulu yhteistyötä kunnan eri toimialojen, esimerkiksi teknisen toimen ja nuorisotoimen, kanssa?**
- **Millaista yhteistyötä tehdään muiden koulujen ja ulkopuolisten tahojen kuten järjestöjen ja yritysten kanssa?**



Lähteet

Isoaho, K. & Summanen, A-M. 2019. Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankekauden 2015–2018 ulkoinen arviointi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:4.

Haapala, H. 2017. Finnish Schools on the Move: Students' physical activity and school-related social factors. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 336.

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2018:1.

Kokko, S. & Hämylä, R. 2025. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1.

Kulmala, J., Leppä, H., Syväoja, H.J., Syväoja, H.M., Kämppi, K., Onatsu, T., Siekkinen, K. & Rajala, K. (2026). Liikkumisen vaikutuksia hyvinvointiin ja koulutyöhön. Tutkimuskooste. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes.

Kämppi, K., Moilanen, N., Rajala, K., Syväoja, H. & Vehviläinen, H. (2021). Yhdessä liikkuen, oppimista tukien. Ideoita Liikkuvan koulun toteutukseen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 395.

Lehtonen, K., Hakamäki, M. & Moilanen, N. 2023. (toim.) Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankevaiheen jatkoseurantaraportti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.

Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. 2017. Liikkuva koulu – liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka.

OPH-uutinen: Perusopetuslaki muuttuu. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2025/perusopetuslaki-muuttuu-liikunnallisen-elamantavan-edistaminen-velvoittavaksi>

OPH-uutinen: Päivitys esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelmiin. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2025/paivitys-esi-ja-perusopetuksen-opetussuunnitelmiin-liikunnallisen-elamantavan>

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/tiedot>

Rajala, K. 2021. Hierarkiat yläkoulun kaveriporukoissa – Nuoren kokema sosiaalinen asema ja liikkuminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 387.

Rajala, K., Kämppi, K., Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. 2018. Muuttuva toimintakulttuuri rakentaa yhteisöllisyyttä. Likes.

Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. Likes.



Liikkuva koulu

Tutustu materiaaleihimme
www.liikkuvakoulu.fi

Liikkuva koulu -verkkosivuille on koottu oppaan tueksi ajantasainen tukisivusto, joka syventää tässä oppaassa esiin nostettuja teemoja.

Sivustolta löydät käytännön esimerkkejä, työkaluja ja materiaaleja koulun toimintakulttuurin kehittämiseen sekä liikunnallisen elämäntavan edistämiseen opetussuunnitelman perusteiden mukaisesti.

www.liikkuvakoulu.fi/liikunnallinenelamantapa

Likes
by jamk



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

