



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

"Esi- ja perusopetuksen tulee lisäksi edistää liikunnallista elämäntapaa."

Liikunnallinen elämäntapa esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteissa

OPH webinaari 1.4.2026

PoL 2 § Liikunnallisen elämäntavan edistäminen

opetusneuvos Heidi Usmi, Opetushallitus

opetusneuvos Matti Pietilä, Opetushallitus

Laki Perusopetuslain (628/1998) muuttamisesta (245/2025)

<https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/saaduskokoelma/2025/245> Antopäivä: 23.5.2025 -> Julkaisupäivä: 26.5.2025

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.

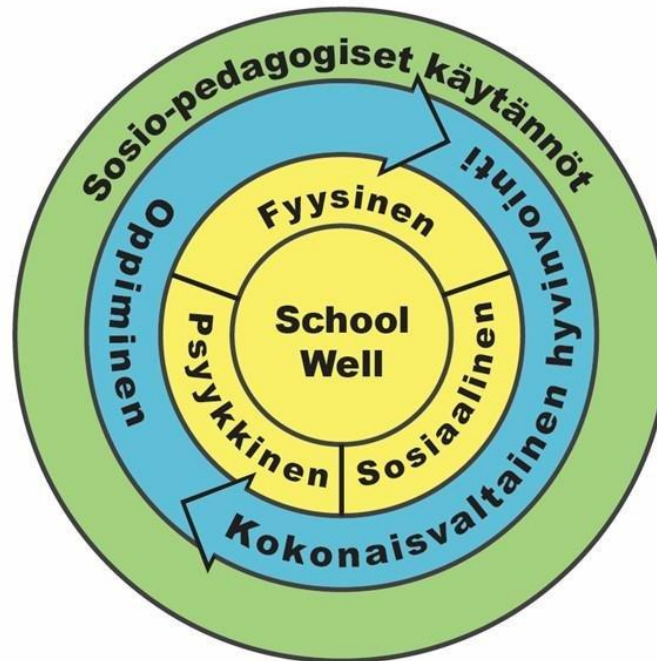
Opetuksen tulee edistää sivistystä ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa, oppilaiden edellytyksiä osallistua koulutukseen ja muutoin kehittää itseään elämänsä aikana.

Esi- ja perusopetuksen tulee lisäksi edistää liikunnallista elämäntapaa. (23.5.2025/245)

<- voimaan 1.8.2026-

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

Oppimisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin suhde on vastavuoroinen



Liikunnallisen elämäntavan edistämisellä on tutkitusti sekä itseisarvo että välinearvo

PoL 2 § 2 mom. liikunnallisen elämäntavan edistämisen tavoitteena on sekä vahvistaa lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa koulupäivän aikana että edistää liikunnan merkitystä kokonaisvaltaisena elämäntaitona.

Liikunnallisen elämäntavan edistämisellä on koulutukseen osallistumisen ja **oppimisen edellytyksiä edistävä** (esim. PoL 2 § 2 mom: ...*oppilaiden edellytyksiä osallistua koulutukseen...*) **sekä oppilaiden hyvinvointiin** monin tavoin **myönteisesti liittyvä itseisarvo**.

Liikunnallisen elämäntavan edistämisen avulla voidaan **ylläpitää ja edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia** eli **liikunnalla on myös tärkeä välinearvo**.

Liikuntaa koulupäivään – liikunta ja oppiminen

- Akateeminen menestyminen yleensä ↑ (Hedge's $g = 0.35$)
- Matematiikka ↑ (Hedge's $g = 0.29$)
- Kielet ↑ (Hedge's $g = 0.28$)
- Kouluun kiinnittyminen ↑ (Hedge's $g = 0.28$)
- “Time-on-task” ↑ (Hedge's $g = 1.04$)
- Luovuus ↑ (Hedge's $g = 0.70$)
- Työmuisti ↑ (Hedge's $g = 0.18$)
- Kognitiivinen joustavuus ↑ (Hedge's $g = 0.16$)

Liikuntaa koulupäivään – liikunta ja hyvinvointi

- Resilienssi ↑ (Hedges' $g = 0.748$)
- Mielenterveys ↑ (Hedges' $g = 0.405$)
- Hyvinvointi ↑ (Hedges' $g = 0.877$)
- Ahdistuneisuus ↓ (Hedges' $g = 0.347$)
- Viihtyminen ↑ (Hedges' $g = 0.38$)
- Masennus ↓ (Hedges' $g = 0.68$)
- Sosiaalinen terveys ↑ (Cohen's $d = 0.32$)

Täydennykset ja muutokset **EOPS2014** **POPS2014** ePerusteissa 18.12.2025-

Perusteluja EOPS2014 täydennyksille ja muutoksille

ePerusteet 18.12.2025-: [Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 – ePerusteet](#)

- Koska liikunnallisen elämäntavan edistäminen on **kirjattu korkealle esiopetuksen säädöksissä sijaitsevaan pykälään** (PoL 2 §), tulee tämän johdosta lisäys käsitellä ja avata useassa perusteluvussa.
- Muun muassa hallituksen esitys 30.12.2024 ja Eduskunnan sivistysvaliokunnan mietintö 22.4.2025 **ohjasivat Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2014 kohtien 2.1, 2.2, 2.3, 2.5, 3.0 sekä erityisesti kohdan 3.1** (Toimintakulttuurin kehittämistä ohjaavat periaatteet), **3.2 ja 4.3 avaamiseen.**
- Esiopetuksen perusteiden lukua 3.1 on muokattu rakenteellisesti ja sisältöä on konkretisoitu tukemaan jatkumoa varhaiskasvatuksesta esiopetukseen ja siitä eteenpäin.

PoL 2 § (2 mom) lisäys, voimaan 1.8.2026-

”Esi- ja perus~~opetuksessa~~ tulee lisäksi edistää liikunnallista elämäntapaa.”

- 2.1 Esiopetuksen järjestämistä ohjaavat velvoitteet
- 2.2 Esiopetuksen tehtävä osana oppimisen polkua
- 2.3 Arvoperusta
- 2.5 Laaja-alainen osaaminen esiopetuksessa
 - Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot
- 3 Esiopetuksen toimintakulttuuri
- 3.1 Toimintakulttuurin kehittämistä ohjaavat periaatteet
- 3.2 Oppimisympäristöt esiopetuksessa
- 4.3 Opetuksen yhteiset tavoitteet ja oppimiskokonaisuudet
 - Kasvan, **liikun** ja kehityn

Nostoja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteista

- 2.1 Esiopetuksen järjestämistä ohjaavat velvoitteet: Perusopetuslain mukaan esiopetuksen tavoitteena on osaltaan tukea lasten kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä antaa heille elämässä tarpeellisia tietoja, taitoja ja **edistää liikunnallista elämäntapaa**
- 2.2 Esiopetuksen tehtävä osana oppimisen polkua: **Fyysisellä aktiivisuudella** on myönteisiä vaikutuksia lasten oppimiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Esiopetus tarjoaa lapsille tilaisuuksia vuorovaikutukseen, ilmaisun eri muotoihin, **liikkumiseen** ja uusiin kokemuksiin.
- 2.3 Arvoperusta: Esiopetus tukee lasten kykyä ymmärtää arvoja, noudattaa terveellisiä elämäntapoja ohjaa lapsia **terveyttä, ja hyvinvointia ja liikunnallisuutta edistäviin elämäntapoihin** sekä tarjoaa lapsille mahdollisuuksia kehittää tunnetaitojaan, eettistä ajatteluaan ja kauneudentajuun.

Lasten liikunnallisen elämäntavan edistäminen on järjestämiseen liittyvä velvoite.

Jokaisen lapsen fyysisen aktiivisuuden edistäminen on merkityksellistä.

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on osa esiopetuksen arvoperustaa.

Nostoja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteista

- 2.5 Laaja-alainen osaaminen esiopetuksessa
 - Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet tukevat heidän valmiuttaan suuntautua elinikäisen oppimisen polulle ja **luovat pohjaa kestäväen ja liikunnallisen elämäntavan omaksumiselle.**
 - *Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot:* Opetuksessa ja yhteistyössä huoltajien kanssa käsitellään lasten arkielämän rytmiä sekä ruokailun, **liikkumisen** ja levon **merkitystä. Erityisesti kiinnitetään huomiota monipuoliseen ja riittävään liikkumiseen lasten hyvinvoinnin ja oppimisen edellytyksenä.** Lasten kanssa pohditaan heidän hyvää oloaan edistäviä ja haittaavia tekijöitä ja **heille tarjotaan kokemuksia liikkumisen ilosta.**

Laaja-alaisella osaamisella tarkoitetaan tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon muodostamaa kokonaisuutta.

Osaaminen tarkoittaa myös kykyä käyttää tietoja ja taitoja tilanteen edellyttämällä tavalla.

Laaja-alaisen osaamisen tarve korostuu ympäröivän maailman muuttuessa.

3.1 Toimintakulttuurin kehittämistä ohjaavat periaatteet: Hyvinvointi, turvallisuus ja kestävä elämäntapa

- Esiopetuksessa arvostetaan terveellisiä, turvallisia ja liikunnallisia elämäntapoja. Monipuolisen liikkumisen tavoitteena on edistää oppimisen edellytyksiä ja esiopetukseen osallistumista sekä liikkumisen merkitystä kokonaisvaltaisena elämäntaitona esiopetuksessa ja sen ulkopuolella.
- Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa lasten vireystilaan sekä tarkkaavaisuuteen ja toiminnanohjaukseen ja sillä voidaan edistää oppimista ja motorista kehitystä. Liikunnallisen elämäntavan vahvistamisessa on keskeistä luoda tasa-arvoiset ja yhdenvertaiset liikkumisen mahdollisuudet osana toimintakulttuuria huomioiden erilaiset liikkumisen rajoitteet.
- Inklusiivinen, toisia kunnioittava ja avoimuutta tukeva toimintakulttuuri edistää turvallista oppimisympäristöä ja sitä kautta liikunnallista elämäntapaa. Liikunnallinen elämäntapa tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia, mukaan lukien mielen hyvinvointia.

Millä keinoin jokaisen lapsen osalta edistetään monipuolista liikkumista?

Onko toimintakulttuurimme inklusiivinen ja kaikki lapset huomioiva?

Millä keinoin varmistamme kaikkien lasten osalta, että jokainen lapsi saa mahdollisuuksia liikkua?

3.1 Toimintakulttuurin kehittämistä ohjaavat periaatteet: Hyvinvointi, turvallisuus ja kestävä elämäntapa

- Esiopetuksessa liikutaan monipuolisesti sisällä ja ulkona käyttäen liikuntavälineitä ja leluja monipuolisesti sekä vältetään pitkäkestoista istumista.
- Lapsia ja perheitä ohjataan mahdollisuuksien mukaan suosimaan liikkumista kuten kävelyä tai pyöräilyä esimerkiksi oman auton käyttämisen sijaan esiopetuksen matkoilla.
- Toimintakulttuurin kehittämisessä huomioidaan yhteisön mahdollisuus toimia kiireettömässä ja keskittymistä edistävässä ympäristössä.
- Selkeä ja suunnitelmallinen, mutta joustava päivän rakenne edistää hyvinvointia.

Oppimisympäristöllä
on väliä!

Liikkuminen monipuolisesti sisällä ja ulkona. Liikuntavälineiden ja lelujen monipuolinen käyttö.

Liikunnallista elämäntapaa edistetään yhdessä huoltajien kanssa, esim. matkojen aikaisella liikkumisella voidaan vaikuttaa paljon kokonaisliikuntamäärään.

Kiireettömyyttä ja keskittymistä edistävä ympäristö. Selkeä, suunnitelmallinen ja joustava päivän rakenne.

Millaisia muutoksia paikallisessa kehittämistyössä tulisi nyt tehdä?

- Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa liikunnallisen elämäntavan edistäminen sisältyy lukujen 2 ja 3 paikallisesti päätettäviin kohtiin sekä teknisten muutosten osalta lukuun 4.

Perusteluja POPS2014 täydennyksille ja muutoksille

ePerusteet 18.12.2025-: [Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 – ePerusteet](#)

Koska liikunnallisen elämäntavan edistäminen on **kirjattu korkealle perusopetuksen säädöksissä sijaitsevaan pykälään** (PoL 2 §), tuli jo tämän johdosta lisäys käsitellä ja avata myös muissa POPS2014-perusteluvuissa kuin vain 4.2. (Toimintakulttuuri)

Muun muassa hallituksen esitys 30.12.2024 ja Eduskunnan sivistysvaliokunnan mietintö 22.4.2025 **ohjasivat Perusopetuksen opetussuunnitelman 2014 perusteiden kohtien 3.1, 3.2, 3.3, 4.3, 4.5 täydentämiseen sekä erityisesti kohdan 4.2-> 4.2.3** (Toimintakulttuurin kehittämistä ohjaavat periaatteet) **muutoksiin**.

PoL 2 § (2 mom) lisäys, voimaan 1.8.2026-:

*"Esi- ja **perusopetuksessa** tulee lisäksi edistää liikunnallista elämäntapaa."*

3.1 Perusopetuksen tehtävä

3.2 Opetuksen ja kasvatuksen valtakunnalliset tavoitteet

3.3 Tavoitteena laaja-alainen osaaminen

-> Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)

4.2 Toimintakulttuurin kehittämistä ohjaavat periaatteet

*Sijoittamiskohta: Hyvinvointi ja vuorovaikutus -kohdan jälkeen eli **4.2.3***

4.3 Oppimisympäristöt ja työtavat

-> 4.3.1 Oppimisympäristöt

4.5 Paikallisesti päätettävät asiat

3.1 Perusopetuksen tehtävä

ePerusteet 3.1, kolmas kappale:

*Jokaisella perusopetusta antavalla koululla on opetus- ja kasvatustehtävä. Tämä tarkoittaa oppilaiden oppimisen, kehityksen ja hyvinvoinnin tukemista yhteistyössä kotien kanssa. Perusopetus tarjoaa oppilaille mahdollisuuden osaamisen monipuoliseen kehittämiseen. Se rakentaa oppilaiden myönteistä identiteettiä ihmisinä, oppijoina ja yhteisön jäseninä. Opetus edistää osallisuutta, kestävää **ja liikunnallista elämäntapaa** sekä kasvua demokraattisen yhteiskunnan jäsenyyteen. Perusopetus kasvattaa oppilaita ihmisoikeuksien tuntemiseen, kunnioittamiseen ja puolustamiseen.*

4.5 Paikallisesti päätettävät asiat

Muutos vahvennettuna ja sinisellä:

Toimintakulttuurin kehittämistä ohjaavien periaatteiden pohdinta on keskeinen osa opetussuunnitelmatyötä ja samalla toiminnan jatkuvaa kehittämistä edistävä tekijä. Paikallisesti päätetään, miten oppilaat ja huoltajat osallistuvat toimintakulttuurin kehittämiseen sekä mitä muuta yhteistyötä ja keiden toimijoiden kanssa tehdään toimintakulttuurin kehittämiseksi. Suunnittelussa kiinnitetään huomiota myös toimintakulttuurin jatkuvuuteen esiopetuksesta perusopetukseen ja perusopetuksen eri vaiheissa.

Opetuksen järjestäjä päättää ja kuvaa opetussuunnitelmassa ja täsmentää soveltuvien osien lukuvuosisuunnitelmassa

- miten opetuksen järjestäjä mahdollistaa tarkoituksenmukaiset oppimisen edellytyksiä tukevat opetusjärjestelyt ja toiminnan resursoinnin*
- minkälaista osaamista, toimintaa, yhteistyötä ja rakenteellisia ratkaisuja koulujen toimintakulttuuri ja oppimisen edellytyksiä tukevat opetusjärjestelyt edellyttävät opetuksen järjestäjän ja yksittäisten koulujen tasolla*
- miten opetuksen järjestäjä ja koulut edistävät ja arvioivat toimintakulttuurin kehittämisen periaatteiden toteutumista; mitkä ovat mahdolliset paikalliset painopisteet ja miten ne ilmenevät käytännössä (toimintakulttuurin periaatteiden kuvaamisessa opetussuunnitelman perusteiden tekstiä voidaan käyttää sellaisenaan)*
- miten opetuksen järjestäjä toteuttaa liikunnallisen elämäntavan edistämistä ja miten toteutumista seurataan, arvioidaan ja kehitetään**

.....luetelma jatkuu...

OPS2014-perusteiden täydennyksiä ja muutoksia

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 kestävän 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...*”

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.*”

-> **4.2.2 Hyvinvointi ja turvallinen arki** ”*Liikkuminen sekä mielen hyvinvointia edistävät yhteiset toiminnot ovat luonteva osa jokaista koulupäivää.*”

-> **4.2.3 Liikunnallisen elämäntavan edistäminen**

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*”

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen (4.2.3)

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.

PoL 2 § toimeenpanon tukeminen keväällä 2026

OPETUSHALLITUS

- **Opetushallituksen** valtakunnallinen PoL 2 § -**webinaari 1.4.2026** klo 13.00-15.30
- Opetushallitus sekä Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva koulu
- **Opetushallituksen ruotsinkielinen** valtakunnallinen PoL 2 § -**webinaari 15.4.2026** klo 14.00-16.00
- **Opetushallituksen** *Liikunnallisen elämäntavan edistäminen* -**verkkosivut**:
<https://www.oph.fi/fi/teemat-ja-kehittaminen/liikunnallisen-elamantavan-edistaminen-esi-ja-perusopetuksessa>

LIKKUVAT -KOKONAISUUS (varhaiskasvatus ja perusopetus):

- Liikunnallisen elämäntavan edistäminen -**verkkosivut**
Esiopetus: [Liikunnallinen elämäntapa - Liikkuva varhaiskasvatus](#)
Perusopetus: [Kohti liikunnallista elämäntapaa - Liikkuva koulu](#)
- Liikunnallisen elämäntavan edistäminen -**tukimateriaali** (opas)
(Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva koulu): [Liikunnallisen elämäntavan tukimateriaali - Liikkuva koulu](#)
- **Alueelliset koulutustilaisuudet** (Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva koulu)
- **Paikalliset koulutustilaisuudet** (Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva koulu)



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

Mikä estää lapsiamme liikkumasta?

*Tärkeintä on
välittäminen!*

Kiitos!

