



## Terveisiä ESLUsta

### ESLU tukenanne kohti liikkuvampaa opiskelupäivää

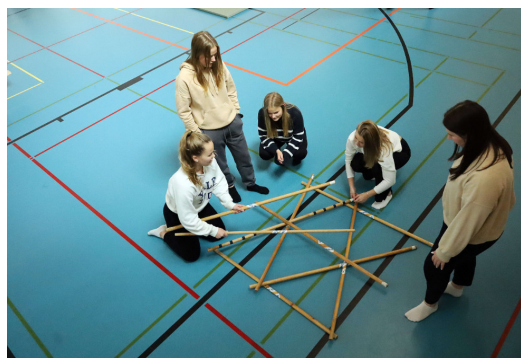
Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLUn asiantuntijat auttavat ja tukevat oppilaitoksia matkalla Liikkuviksi oppilaitoksiksi. Tavoitteena on luoda uusia toimintamalleja ja antaa tukea liikunnallisempaan opiskelupäivään. Tarjoamme koulutusta, verkostotapaamisia ja sparrausta Liikkuva opiskelu -toiminnan eteenpäin viemisessä, toiminnan onnistumisessa ja opiskelupäivän liikunnallistamisessa.

## Lukiolaiset löysivät asioita, jotka auttavat keskittymään

Liikunnan aluejärjestöjen Lisää Liikettä - hankkeen kehittämässä Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! - kehittämisprosessissa Kemiönsaaren lukiolaiset etsivät vastapainoa ruutuelämään ja yhtäjaksoiseen istumiseen.

Heitto lähtee. "Eiii, ohi!" Kemiönsaaren lukion **Johan Santalahti** ja **Anton Friman** pelaavat keskittyneesti "Bean bag

tic tac toeta". Ristinollan ja hernepussiheiton yhdistävä kisailu on vienyt pojat mennessään. "Ollaan oltu aika tasaväkisiä. Tämä on kyllä yllättävän vaikeaa", Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! -kehittämistoimintapäivään taukoliikuntaa kokeilemaan tulleet opiskelijat toteavat. Kuten monet salin 17 toimintapisteestä, peli aktivoi sekä aivoja että kroppaa.



Liikunnan tuominen oppituntien väliin saa nuorilta kannatusta. "Silloin, kun tunteja on yhdeksästä neljään, on vaikea enää löytää edes hyvää asentoa. Olisi hyvä olla jotain

jumppaa välillä”, Friman toivoo. Vapaa-ajallaan hän juoksee ja liikkuu paljon ulkona. Santalahti käy säännöllisesti uimassa. He ovat huomanneet, että liikunta auttaa keskittymään.

[Lue lisää](#)

## Resursseja Liikkuva opiskelu -toimintaan tarvitaan myös jatkossa

Liikkuva opiskelu -toiminnan koordinointi toisella asteella: Koordinaattorikyselyn tuloksia keväältä 2023 -raportti on nyt julkaistu. Liikkuva opiskelu -toiminnan vakiintumista toisen asteen oppilaitoksissa edistää eniten johdon tuki, oppilaitosten myönteinen suhtautuminen Liikkuva opiskelu -toimintaan ja koordinaattorin työpanos.

Toiminnan vakiintumista eniten estäviksi tekijöiksi koettiin puolestaan henkilöstön sitoutumisen vaihtelevuus, rahoituksen päättyminen, asenteet ja henkilösidonaisuus. Toimintakulttuurin muutos vaatii suunnitelmallisuutta, aikaa ja jatkuvuutta oppilaitoksissa. Raportissa oli tavoitteena selvittää koordinaattoreiden toimenkuvaa, resursseja ja toimintaympäristöä sekä Liikkuva opiskelu -toiminnan vakiintumisen tilaa toisella asteella.

[Lue lisää Liikkuva opiskelu - sivustolta](#)

## ESLUn koulutukset ja tukipalvelut



# TAUOILLA ENERGIAA OPISKELUUN

[liikunnanaluejarjestot.fi](https://liikunnanaluejarjestot.fi)

## Tauoilla energiaa opiskeluun

Koulutuksen tavoitteena on miettiä, mitä hyötyä tauottamisesta on opiskelupäivän aikana sekä miten se vaikuttaa oppimiseen (opintomenestykseen), vireystilaan ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Keskeinen tavoite on antaa runsaasti vinkkejä ja ideoita fyysisesti aktiivisemmän opiskelupäivän tiimoilta.

Koulutuksen voi toteuttaa sekä etä- että lähikoulutuksena. Koulutus on pääosin toiminnallinen. Koulutuksen kesto on kaksi (2) tuntia.

Lisätietoja ja tarjouspyynnöt

## Fyysisesti aktiivisempi opiskelupäivä - Toiminnallinen oppitunti 2. asteen opiskelijoille

Tämän oppitunnin tavoitteena on perehdyttää opiskelijat liikkuvamman opiskelupäivän merkityksestä ja hyödyistä oppimiseen, opintomenestykseen ja hyvinvointiin. Oppitunti on pääosin toiminnallinen ja nojautuu sisällöissään tutkittuun tietoon. Oppitunnilla käytetään

myös teknologiaa opiskelupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana. Koulutuksen kesto 75-90 min.

Lisätietoja ja tarjouspyynnöt

## Uutta buugia Liikkuva opiskelu -toimintaan

Työpajassa hyödynnetään työkaluna nykytilan arviota. Sen avulla pääsemme kiinni, mitkä käytänteet ovat juurtuneet oppilaitoksenne toimintaan ja mitkä osa-alueet kaipaavat kehittämistä ja uusia ideoita.

Olemme uusineet aikaisemmissa koulutuksissamme olleet toiminnalliset työtavat ja taukoliikuntavinkit. Menetelmät ja vinkit ovat sellaisia, jotka opettaja pystyy ottamaan käyttöön ja muokkaamaan omaan työhönsä sopiviksi. Työpajassa käytämme myös teknologiaa liikkumisen lisäämisen mahdollistajana. Työpajassa syntyy myös hyvinvoinnin vuosikello. Työpaja on pääosin toiminnallinen.

Lisätietoja ja tarjouspyynnöt



[liikunnanaluejarjestot.fi](https://liikunnanaluejarjestot.fi)

Oppilaat ovat Liikkuva opiskelu  
-toiminnan **voimavara!**

Tilaa **Liikuntatutor-koulutus**  
(3t) opiskelijoillenne.



## Ideoita ja vinkkejä

### Tulostettavia taukoliikuntakortteja

Yhdessä tiedostossa on kortteja neljällä eri teemalla; Keho auki, Sykettä sydämeen, Virtaa aivoihin ja Hellitä hetkeksi. Lisäksi Timanttiseen toiveliikkeeseen opiskelijat voivat itse pohtia omia liikkeitä.

Tulosta kortit Liikkuva opiskelu -  
sivustolta

### Liikunnallisia joulukalentereita

Liikkuva opiskelu -sivustolle on kerätty 24 liikunnallista joulukalenteria. Mitä kalenteria Sinä voisit hyödyntää oppilaitesi kanssa?

Klikkaa ja tutustu kalentereihin

### Verkkosovellus lasten ja nuorten liikkumistottumusten tarkasteluun

Liikkumisen verkkokysely ohjaa lapsia ja nuoria tarkastelemaan liikkumistottumuksiaan ja tarjoaa tukea mahdollisiin muutostarpeisiin. Verkkosovellus on suunnattu 10–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, ja siinä on omat etenemispolkunsa eri kouluasteille.

Verkkokyselyssä on omat etenemispolkunsa alakoulussa, yläkoulussa ja toisella asteella opiskeleville sekä niille, jotka eivät opiskele. Opettajien sekä liikunnan ja terveydenhuollon ammattilaisten työkaluksi tuotettu sovellus on saavutettava ja mobiililaitteille optimoitu.

Sovellusta ei tarvitse ladata ja siihen vastataan anonyymisti. Sen täyttäminen vie aikaa 5-10 minuuttia.

Tutustu sovellukseen UKK-instituutin sivuilla



#### Lasten ja nuorten liikunnan tiimi

**Tarja Nieminen**

Nuorisopäällikkö  
0400 894 559  
tarja.nieminen@eslu.fi

**Sari Lähdesmäki**

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä  
040 544 7771  
sari.lahdesmaki@eslu.fi

ESLUn koulutustarjonnan löydät [täältä](#).



Osoitelähde: ESLUn asiakasrekisteri.  
[Peru uutiskirje](#) | [Tietosuojaseloste](#)