



ESLU tukee kouluja aktiivisen koulupäivän kehittämässä

Vaikka kevät tekee vielä tuloaan, on ESLUssa syksyn suunnittelu jo kovassa vauhdissa. Haluamme vinkata jo tässä aluetiedotteessa syksyn tulevia tapahtumia ja koulutuksia, sillä olemme niistä innoissamme.

Syksyllä ESLU ja neljä muuta aluejärjestöä järjestävät yhteistyössä Etelä-Suomen AVI:n kanssa koulutusseminaarin Helsingin Olympiastadionilla 21.9.2023. Koulutusseminaari sisältää luentoja ja työpajoja, joiden sisällöt ovat suunniteltu varhaiskasvatuksen, koulu- ja oppilaitosten ammattilaisille, Harrastamisen Suomen Mallin parissa työskenteleville sekä kuntien koordinaattoreille, jotka edistävät kyseisiä teemoja.

Saamme koulutusvalikoimaamme myös kaksi uutta koulutusta, joiden teemana on tukea oppilaiden osallisuutta koulupäivän aikaiseen liikkeen lisäämiseen. Toinen koulutuksistamme lisää liikettä välitunneille ja toinen antaa työkaluja oppilaille pienten ja isojen tapahtumien järjestämiseen. Kannattaa pysyä kuulossa, sillä kerromme koulutuksista pian lisää.

Muistutamme myös, että koulutusten ja verkostojen lisäksi sparraamme teitä Liikkuva koulu -toiminnan eteenpäin viemiseksi ja vakiinnuttamiseksi. Myös kevään kalenterimme mahtuu tilauskoulutuksia tarpeidenne mukaan. Ota yhteyttä ja katsotaan, miten voimme tukea teitä työssänne.

Liikunnallisin terveisin
Lasten ja nuorten liikunnan tiimi

Uutisia

ESLU on jalkautunut Mäntsälän kouluhin vetämään Välituntiohjaajakoulutusta eli Väkkäriä

Mäntsälän Ohkolan ja Hyökännummen koulut tilasivat ESLUlta yhteisen Väkkäri-koulutuksen. Koulutukseen osallistuneet saivat valmiuksia toimia välitunneilla liikuntaan innostajina, leikkien ja pelien käynnistäjinä sekä ohjaajina. Väkkäriin ei tarvitse olla itse taitavia liikkuva, tärkeintä on Väkkärit ovat innostuneita ja kannustavat muita mukaan touhuamaan.

Heti koulutuksen alussa pystyi aistimaan lasten innon uuden oppimiselle ja ideoiden jakamiselle. Koulutuksessa suunniteltiin valmiiksi oman koulun välituntiliikuntaa ja liikuttii paljon itsekin. Väkkärit saivat osallistujamateriaalin, joka sisältää paljon käytännön vinkkejä välituntiliikuntaan.

Toiminnalle on ominaista, että lapset saavat eväitä leikkien ohjaamiseen sekä ideoivat myös omia leikkejä. Tästä myös koulutukseen osallistuneet innostuivat. Palautetta kysyessä, monet halusivat kertoa päivän parhaista jutuista.

"Päivän aikana oli paljon kivoja leikkejä, joita leikittiin." Silja 10 v

"Parasta oli, kun sai itse päättää, mitä leikittiin." Minea 9 v

" Oli kiva, kun pääsi itse ohjaamaan valitun leikin." Hilja 10 v

Aktiiviset oppimisympäristöt edistävät liikkumista Vantaalla

Vantaan Liikkuva koulu -toiminnassa yhtenä tavoitteena on rakentaa aktiivisia, innostavia ja toiminnalliseen opetukseen tähtääviä tiloja. Vantaalla muutoskohteita valitaan kaksi per vuosi. Toiminnallistavia ja aktiivisia muutoksia voidaan tehdä esimerkiksi luokkatilaan, käytävään tai aulaan. Tärkeintä prosessissa on koulun osallistaminen mukaan suunnitteluun.

Lue lisää Liikkuva koulu -
sivustolta

Arja Sääkslahti: ”Lapsi ei ole lajia varten, vaan liikunta lasta varten”

Koululiikunta herättää ajatuksia, mielipiteitä ja muistoja. Tämän päivän liikunnanopetuksessa pohdiskellaan hyvin erilaisia kysymyksiä kuin takavuosina. Tuntien tavoite on, että kaikki voisivat tuntea olevansa päteviä ja hyviä, sanoo liikuntapedagogiikan apulaisprofessori Arja Sääkslahti.

Suomalainen liikunnanopetus on monipuolisuudellaan kansainvälisesti tarkasteltuna poikkeuksellista. Samalla oppiaine on aikojen saatossa elänyt ja muovautunut ympäröivän maailman kanssa.

”Lapsi ei ole lajia varten, vaan liikunta sen eri muodoissa on lasta varten. Koululiikuntatunneilla tavoitellaan sitä, että lapsi tai nuori löytää oman tapansa liikkua ja nauttia liikunnasta”, apulaisprofessori **Arja Sääkslahti** tiivistää liikunnanopetuksen toimintaperiaatteita.

Lue lisää Jyväskylän yliopiston
sivuilta

Koululaiskysely 2022: Ala- ja yläkoulujen eritellyt vastaukset saatavana

Opetus- ja kulttuuriministeriön järjestämä Valtakunnallinen Koululaiskysely toi tietoa yli 164 000 ala- ja yläkoululaisen harrastustoiveista. Kyselyn vastaukset eriteltyinä kuntakohtaisesti ala- ja yläkouluittain ovat valmistuneet.

Lue lisää HSM:n
sivuilta





Välkkäri – välituntiohjaajakoulutus lapsille ja nuorille (3 h)

Välkkäri-koulutuksen tavoitteena on saada nuoret itse suunnittelemaan ja toteuttamaan liikunnallisia välitunteja sekä kannustamaan toisiaan liikkumaan.

Koulutuksessa osallistujat saavat valmiuksia toimia oman koulunsa välitunneilla liikuntaan innostajina, leikkien ja pelien käynnistäjinä sekä ohjaajina. Koulutuksessa suunnitellaan valmiiksi oman koulun välitunti liikuntaa ja liikutaan itsekin. Osallistujamateriaali sisältää paljon käytännön vinkkejä välituntiliikuntaan.

Koulutuksen keskeisiä teemoja ovat välituntiliikunnan erityispiirteet, unelmien välitunti, liikuntatuokion mallileikkejä ja -pelejä, vihjeitä välituntileikkien ja -pelien ohjaamiseen sekä Välkkäritoiminnan käynnistäminen koulussa. Välkkäri-koulutus on tarkoitettu liikunnasta kiinnostuneille 4.-9. luokkalaissille.

Kysy tarjousta

Uutta buugia -työpaja - tilaa buustipläjäys koulullenne

Työpaja pureutuu juuri teidän koulunne liikkuvaan arkeen ja toimii Liikkuvan koulun buustiaajana. Hyödynnäme työkaluna nykytilan arviota. Sen avulla pääsemme kiinni, mitkä käytänteet ovat juurtuneet koulunne toimintaan ja mitkä osa-alueet kaipaavat kehittämistä ja uusia ideoita.

Työpaja on pääosin toiminnallinen. 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.

Työpajan hinta on 150 euroa. Lisätietoja työpajasta antaa ESLUn lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä, [Sari Lähdesmäki](#), puh. 040 544 7771.

Liikunnan aluejärjestöjen tilaisuuksia

Liikunnan aluejärjestöt järjestävät kuusi aamuista Sportti Corneria, joista saat nopeasti ja vaivattomasti vinkkejä koulupäivän liikunnallistamiseen, työhyvinvointiin ja välikkäritoimintaan.

Lisäksi koet Lillin ja Caritan humoristisia seikkailuja koulupäivän aikana. Cornerit sisältävät myös koulujen omia esimerkkejä.

Kahvi- ja teekupposet lämpöiseksi ja lagoille. Sportti Cornerit järjestetään keskiviikkoisin klo 8.45-8.55.



Sportti Cornerit 2023

- 15.3. Työhyvinvointi
- 12.4. Työhyvinvointi

Ilmoittaudu
mukaan

Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaari 25.–26.4.2023

Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmien yhteinen Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaari järjestetään 25.–26.4.2023 Lahden Sibeliustalossa.

Seminaariin odotetaan osallistujiksi 700–1000 varhaiskasvattajaa, opettajaa ja asiantuntijaa, jotka työssään lisäävät liikettä lasten, nuorten ja opiskelijoiden arkeen.

Valitse oma seminaarisisältösi yli 80 työpajasta ja luennoista. Edullisempi early bird -hintaa on voimassa 12.3. asti. Lipunmyynti päättyy 31.3.2023. Kannattaa ilmoittautua pian, sillä suosituimmat työpajat täyttyvät nopeasti!



Lue lisää ja ilmoittaudu
mukaan

Vinkki

Tiedetorstai – tutkimuksesta käytäntöön

Liikkuva koulu -ohjelma julkaisi some-kanavillaan viime syksynä Tiedetorstai-postauksia, joissa jaettiin tutkimustietoa liikkumisesta ja hyvinvoinnista sekä konkreettisia esimerkkejä liikkumisen edistämiseen. Nyt sisällöt löytyvät koottuna Liikkuva koulu -sivustolta.

Lue lisää

Koululiikuntaliiton Spurttihetki-videot

Juoksusankareiden Spurttihetket ovat lyhyitä taukoliikuntahetkiä, joissa kehittyvät juoksun eri osa-alueet. Loistavia lyhyitä videoita tuntien taottamiseen.

Klikkaa ja
spurttaa

Uusi normipäivä -työpajalla lisää virtaa työyhteisöön

ESLUSTA saa neuvoja ja tukea henkilökunnan arjen aktivointiin niin töissä, työmatkoilla kuin vapaa-ajalla. Toteutamme Buusti360-hyvinvointiohjelman puitteissa muun muassa liikuntaan, ravintoon ja palautumiseen painottuvia koulutuksia, erilaisia lajikokeiluja, hyvän mielen tyhjäpäiviä, terveyskunnan mittauksia sekä työpajoja myös yksikön omissa tiloissa.

Yksi suosituimmista työpajoistamme on parituntia kestävä Uusi normipäivä -koulutus, jonka tuloksena löydetään juuri teidän työyhteisöönne sopivia tapoja lisätä liikettä ja hyvää fiilistä. ESLUn inspiroivan kouluttajan johdolla Uusi normipäivä -työpajasta muovautuu kevyttä liikettä sisältävä toiminnallinen tuokio, jonka avulla nostetaan myös työyhteisön ilmapiiriä ja yhteishenkeä. Suosittelemme lähikoulutusta, mutta koulutus voidaan toteuttaa myös etänä.

Lisätietoa työhyvinvoinnin palveluista antaa [Merja Palkama](#), terveysliikunnan kehittäjä, puh. 044 9019 289.



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

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU
www.eslu.fi

ESLUn koulutustarjonnan löydät [täältä](#).



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