



Liikunnallisia terveisiä ESLUsta

Liikunnalla voidaan vaikuttaa merkittävästi kouluikäisten terveyteen ja hyvinvointiin. Kouluikäisten tulisi liikkua joka päivä monipuolisesti ja riittävän paljon. ESLU tarjoaa tukea ja koulutusta Liikkuva koulu -hankkeen onnistumiseksi sekä liikkeen lisäämiseksi. Koulutusten ja alueellisten verkostojen lisäksi sparraamme teitä Liikkuva koulu -toiminnan eteenpäin viemiseksi ja vakiinnuttamiseksi. Kevään kalenteriimme mahtuu tilauskoulutuksia tarpeidenne mukaan.

Tavoitteena on luoda uusia toimintamalleja ja tukea koulupäivän liikunnallistamista. Ota yhteyttä ja katsotaan, miten voimme tukea teitä työssänne.

Liikunnallisin terveisin
Lasten ja nuorten liikunnan tiimi

Uutisia

Vamos Väkälle! tuo vauhtia välitunnille ja antaa energiaa koulupäivään

Rovaniemeläisen Ounasrinteen peruskoulun liikuntahallissa käy melkoinen viilskä. Käynnissä on 4.-6. -luokkalaisten "väkkäriohjaajien" koulutus. Vamos Väkälle! -koulutuksen tarkoituksena on lisätä liikuntaa koulupäivän yhteyteen.

- Vamos Välkälle! on alakoulun oppilaille suunnattu kahden tunnin koulutuskokonaisuus, jossa käydään läpi välituntiliikunnan ohjaamisen perusteita. Oppilaat pääsevät itse suunnittelemaan ja toteuttamaan toisilleen erilaisia haasteita ja matalan kynnyksen liikunnallisia aktiviteetteja, Lapin Liikunnan lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä **Antti Niiranen** taustoittaa.



Kuva: Petri Teitto

Koulujen välitunneilla on perinteisesti pelattu jalkapalloa ja leikitty hippaa.

Tutkitusti liikunnalla on merkittävä positiivinen vaikutus etenkin vapaa-aikanaan vähemmän liikkuviin lapsiin.

- Liikunnan merkitys vireystilan nostajana on kiistaton. Jos lapsi liikkuu välitunnilla, on keskittyminen parempaa seuraavilla oppitunneilla. Näin oppimistuloksetkin paranevat. Koulutuksen tarkoituksena on juurruttaa lisäliikunta koulujen jokapäiväiseen ohjelmaan, Niiranen jatkaa.

- Parhaat ideat tulevat lapsilta itseltään. Pääasia, että kaikki liikkuisivat hymy huulilla, Niiranen tiivistää.

Lue koko uutinen ESLUn sivuilta

ESLUn koulutuksia



Vamos Välkälle! -koulutus

Alakouluille suunnattua Vamos Välkälle! -koulutusta toteutetaan jälleen maaliskuusta 2024 alkaen. Vamos Välkälle! -toimintamalli laajenee keväällä 2024 myös **yläkouluihin**. Maaliskuun alusta lähtien yläkoulut voivat ilmoittautua mukaan pilottikouluksiin.

Hinta: Koulutuksen hinta on 350 euroa + kouluttajan matkakulut.

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 välituntiliikuntaa 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. luokkalaisille.

Hinta: Koulutuksen hinta on 450 euroa + kouluttajan matkakulut.

Uutta buugia Liikkuva koulu - toimintaan - työpaja

Työpaja pureutuu juuri teidän koulunne liikkuvaan arkeen ja toimii Liikkuvan koulun buustajana. Hyödynnämme 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. 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 räätälöidään tarpeidenne mukaan.

Lisätiedot ja tilaukset

ESLUn koulutuksista ja työpajoista lisätietoja antaa ESLUn lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä [Sari Lähdesmäki](#), puh. 040 544 7771.

Liikunnan aluejärjestöt kouluttaa



Maksuttomia koulutuksia HSM-toimintaan

ESLU ja muut liikunnan aluejärjestöt järjestävät kevään aikanan maksuttomia koulutuksia laadukkaana harrastustoiminnan edistämiseksi. Koulutusten vinkit ja opit ovat sovellettavissa myös koulupäiviin ja ryhmien ohjaamiseen.

- ▶ [Meitä on moneksi 26.3.2024](#), Teams
- ▶ [Nuori mieli urheilussa 4.4.2024](#), Teams
- ▶ [Kun lapsi haastaa harrastusryhmässä 9.4.2024](#), Olympiastadion
- ▶ [Liikuntaa kaikille 24.4.2024](#), Teams
- ▶ [Kun lapsi haastaa harrastusryhmässä 7.5.2024](#), Olympiastadion

Koulutukset ovat osa liikunnan aluejärjestöjen Harrastamisen Suomen malli -kehittämishanketta, jota rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Vinkki

ESLU ja muut liikunnan aluejärjestöt mukana Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaarissa

Tule kuulemaan inspiroivia puheenvuoroja ja saamaan uusia konkreettisia ideoita lasten ja nuorten liikkumisen lisäämiseen. Liikkuvan varhaiskasvatuksen, Liikkuvan koulun ja Liikkuvan opiskelun yhteinen **Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaari**

järjestetään 17.–18.4.2024 Seinäjoki Areenalla.

Myös Liikunnan aluejärjestöt ovat mukana Liikkuva ja oppiva yhteistö -seminaarissa. Kouluvuosien puolella liikunnan aluejärjestöjen kouluttaja, opettaja Anniina Laukkanen vetää Vamos Välkälle -työpajan ke 17.4. klo 15.00 - 15.45.

Välituntiliikunnan kehittämiseen tarkoitettu Vamos Välkälle! -työpaja tarjoaa paljon vinkkejä välituntihaasteiden ja teemapäivien toteuttamiseen. Työpajassa annetaan maistiaisia pitkän välitunnin kehittämiseen sekä siihen, miten nuoret voivat toimia vertaisohjaajina ja innostajina saadakseen muita oppilaita liikkeelle.

Liikunanna aluejärjestöt ovat paikalle myös esittelypisteellä. Tule moikkaamaan ja juttelemaan liikunnan aluejärjestöjen tarjoamasta tuesta liikunnallisempaan koulupäivään!



Lue lisää Liikkuva ja oppiva yhteistö -sivuilta

Lekar för olika ändamål i lekdatabas

I Folkhälsans och Finland Svenska Idrotts lekdatabas finns lekar och övningar för olika ändamål, åldrar och grupper. Du kan välja att söka lekar enligt vissa kriterier som till exempel Språk lekar, Simlekar, Vänskapslekar och Rörelselekar.

Läs mera

Kiinnostaako työyhteisöjen hyvinvointi ja liikunta?

ESLU julkaisee työyhteisöille suunnattusta uutiskirjeestä saat tietoa ESLUn työyhteisöverkostosta, ajankohtaisista tapahtumista ja koulutuksista sekä työhyvinvoinnista ja liikunnan edistämisestä. Uutiskirje on maksuton ja se julkaistaan noin neljä kertaa vuodessa.

Tilaa ESLUn uutiskirje

Ota yhtettä - ESLUn lasten ja nuorten liikunnan tiimi



Sari Lähdesmäki

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä

040 544 7771

sari.lahdesmaki@eslu.fi



Tarja Nieminen

Nuorisopäällikkö

0400 894 559

tarja.nieminen@eslu.fi

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU
Olympiastadion
Paavo Nurmen tie 1, 00250 Helsinki
www.eslu.fi

[Tutustu ESLUn koulu- ja opiskeluvuosien liikunta -
sivustoon.](#)

