



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.

Sumeneeko ajatus opiskelupäivän aikana? Tämä niksi voi auttaa.

Kuinka kauan opiskelette yhtäjaksoisesti istuen? Tutkimusten mukaan ihminen ei pysty keskittymään paikallaan tunteja, sillä aivojamme on luotu liikkumaan.

Turun Kristillisen opiston liikuntasalista kuuluu monenkielisiä kannustushuutoja. Kotouttamislinjan opiskelijat **Sanije Ramadani**, **Samiar Pazirofte** ja **Abdullah Amen** pelaavat spikeballia ja kokeilevat kyykkyhaastetta. Meneillään pitäisi olla oppitunti työelämätaidoissa, mutta opettajan johdolla luokka on tullut saliin kokeilemaan eri liikkumismuotoja.

”Sumeneeko ajatus - Liike freesaa” -toimintapäiviä on järjestetty alkuvuoden aikana ympäri Suomea ainakin kuudessakymmenessä toisen asteen oppilaitoksessa. Järjestelyistä on vastannut 15 liikunnan aluejärjestöä opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämällä Lisää liikettä -hankkeen tuella. Kymenlaakson Liikunta ry:n lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä **Petteri Mäkelä** tietää, että tauottamisesta pitää muistuttaa yhä uudestaan.

- Aivot tarvitsevat toiminnallisen breikin 17 minuutin välein pysyäkseen vireinä ja keskittyneinä. Jokainen meistä on varmasti itsekin havainnut, että virkeänä oppii helpommin. Silti unohtamme usein hyödyntää liikkumista oppimisessa.

Lue lisää

ESLU toteuttamassa Sumeneeko ajatus – Liike freesaa -toimintapäiviä

ESLU on toteuttanut alueellaan muiden liikunnan aluejärjestöjen tavoin toiselle asteelle suunnattuja Sumeneeko ajatus – Liike freesaa -toimintapäiviä. Taottaminen virkistää ja pieni breikki aivoille tukee oppimista. Tietoa taottamisen merkityksestä haluttiin jakaa niin opettajille kuin oppilaille.

ESLUn asiantuntijat kyselivät toimintapäivissä opiskelijoilta, kuinka heidän oppituntejaan taotetaan. Suurin osa vastaajista kertoi, ettei taukoa ole eikä tunteja taoteta riittävästi. Pienilläkin toimenpiteillä saataisiin lyhyt breikki aikaiseksi ja tähän opiskelijat kertoivat omia toiveitaan. Keskusteluissa oppilaat toivoivat muun muassa mahdollisuutta venyttelyyn, liikunnallisiin peleihin, taukojumppaan ja lyhyeen spurttailuun portaissa. Eräs opiskelija totesi: Olisi kiva saada lupa välillä nousta edes seisomaan.

ESLUn käynnit oppilaitoksissa ja opettajien tapaamiset jatkuvat kevään aikana.



ESLUn alueen Liikkuva opiskelu - verkostotapaamisessa kuultiin liikuntacoach-toiminnasta

Maaliskuun alueellisessa Liikkuva opiskelu -verkostotapaamisessa oli hyvä pohinä, kun verkostolaiset tutustuivat Helsingin kaupungin liikuntacoach-toimintaan projektisuunnittelija Matti Tynjän johdolla. Lisäksi verkosto sai maistiaisia Stadin AO:n ja Helsingin kielilukion liikkuva opiskelu -toiminnasta.

ESLUn alueen Liikkuva opiskelu -verkosto tapaa muutaman kerran vuodessa. Verkosto on tarkoitettu Liikkuva opiskelu -yhdyshenkilöille ja kaikille toiminnasta kiinnostuneille. Verkostossa käydään läpi

ajankohtaisia aiheita ja verkostoidutaan kollegoiden kanssa.

Jos haluat mukaan ESLUn verkostotoimintaan tai kenties jakaa omia hyviä toimintamalleja, ota yhteyttä [Sari Lähdesmäkeen](#).

*

LIITO 4/22: Liikuntacoachit tukemassa toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointia Helsingissä



Liikkumisen kokonaisvaltaiset vaikutukset ovat hyvin tiedossa, mutta miten liikkumista tukeva toimintakulttuuri saadaan leviämään koko opiskeluyhteisöön? Helsingin kaupunki aloitti helmikuussa 2022 pilottikokeilun, jossa neljä liikunta-alan ammattilaista, liikuntacoachia, jalkautui viiteen lukioon ja neljään Stadin ammatti- ja aikuisopiston toimipisteeseen tukemaan opiskelijoiden hyvinvointia liikkumisen avulla. Liikuntacoach-pilotti on osa valtakunnallista Mieli liikkeelle -hankekokonaisuutta.

Liikuntacoachit pyrkivät vaikuttamaan oppilaitosten opiskeluympäristöön luomalla rakenteita, jotka mahdollistavat istumisen tauottamisen ja liikkumisen opiskelupäivien aikana. Opiskelijoille tarjotaan mahdollisuuksia osallistua esimerkiksi välituntiliikuntaan, kerhoihin, lajikokeiluihin ja erilaisiin tempauksiin. Toiminnassa huomioidaan myös palautumisen ja rauhoittumisen taitoja tukevat menetelmät.

Lue lisää liikuntacoach-toiminnasta

ESLUn koulutukset ja tukipalvelut



TAUOILLA ENERGIAA OPIKSELUUN

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

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

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

Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaari Lahdessa 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 luennosta. Lipunmyynti päättyy 31.3.2023. Kannattaa ilmoittautua pian, sillä suosituimmat työpajat täyttyvät nopeasti!

[Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan](#)



Ideoita ja vinkkejä

Mieli liikkeelle -projektin materiaalit

Mieli liikkeelle -projektissa tuotetaan erilaisia materiaaleja opiskelijoiden mielen hyvinvoinnista ja opiskelukyvystä sekä näiden yhteyksistä liikkumiseen. Materiaalit ovat vapaasti hyödynnettävissä esimerkiksi opetuksessa ja liikkumisen edistämistyössä.

[Lisätietoja Mieli liikkeelle -sivustolta](#)

Mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä! Liikkumalla?

Mieli liikkeelle -ideapajoissa kuullaan
esimerkkejä oppilaitoksista ja
ideoidaan yhdessä uutta.



Ilmoittaudu mukaan!



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](#)