



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.

Jamk: Liikkumalla yhteisöllisyyttä oppilaitoksiin

Monet opiskelijat kokevat yhteenkuulumattomuuden tunnetta, yksinäisyyttä ja sosiaalista ahdistuneisuutta. Lisäksi merkittävä osa opiskelijoista liikkuu terveyden kannalta liian vähän. Liikkuminen on yksi keino tukea opiskelijoiden mielen hyvinvointia, yhteisöllisyyttä, fyysistä terveyttä ja oppimista. Kun samanaikaisesti edistetään yhteisöllisyyttä ja liikkumista, pitää pohtia tarkasti, mikä on paras toimintatapa eri kohderyhmille.

Likesin tutkijoiden ja asiantuntijoiden kirjoittamassa artikkelissa käsitellään liikkumisen mahdollisuuksia opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden edistämiseksi.

[Lue lisää](#)

Nykytilan arviointi

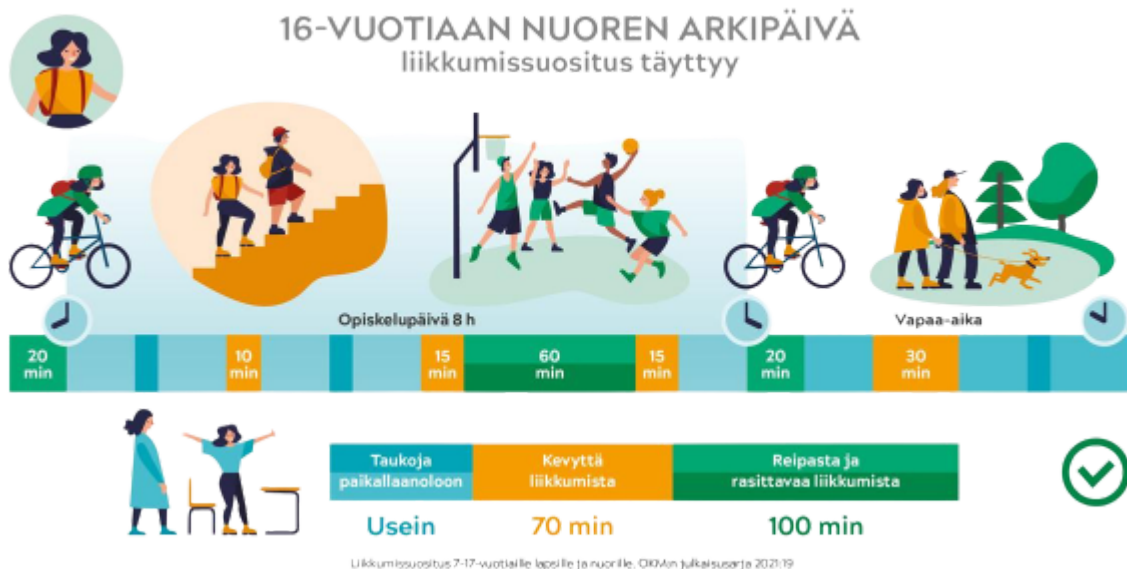
Nykytilan arviointi on työkalu ohjelmassa mukana oleville oppilaitoksille toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin. Nykytilan arviointi suositellaan tehtäväksi ryhmätyönä (esim. Liikkuva opiskelu -tiimi, opettajainkokous, erilaiset pienryhmät). Visuaalisen yhteenveto tuloksistanne lähetetään sähköpostitse loka-, marras-, huhti- ja toukokuun lopussa.

ESLU ja muut liikunnan aluejärjestöt tukevat Liikkuva opiskelu -toimintojen alkumetreillä sekä toimintojen vakinaistamisessa.

Lue lisää

Mahdollistetaanko teillä opiskelupäivän tauot ja liikkuminen?

Kuva esimerkkipäivästä 16-vuotiaan nuorten liikkumissuosituksen täyttymisestä.



ESLUn koulutukset ja tukipalvelut

Liikuntatutor-koulutus

Opiskelijat ovat keskeinen voimavara Liikkuva opiskelu -toimenpiteiden toteutuksessa. Liikuntatutor-koulutuksessa opiskelijat saavat tietoja ja taitoja toiminnan suunnitteluun, toteutukseen sekä toisten opiskelijoiden ja henkilökunnan aktivointiin. Koulutuksen kesto on kolme (3) tuntia.

Lisätietoa ja tarjouspyynnöt

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.

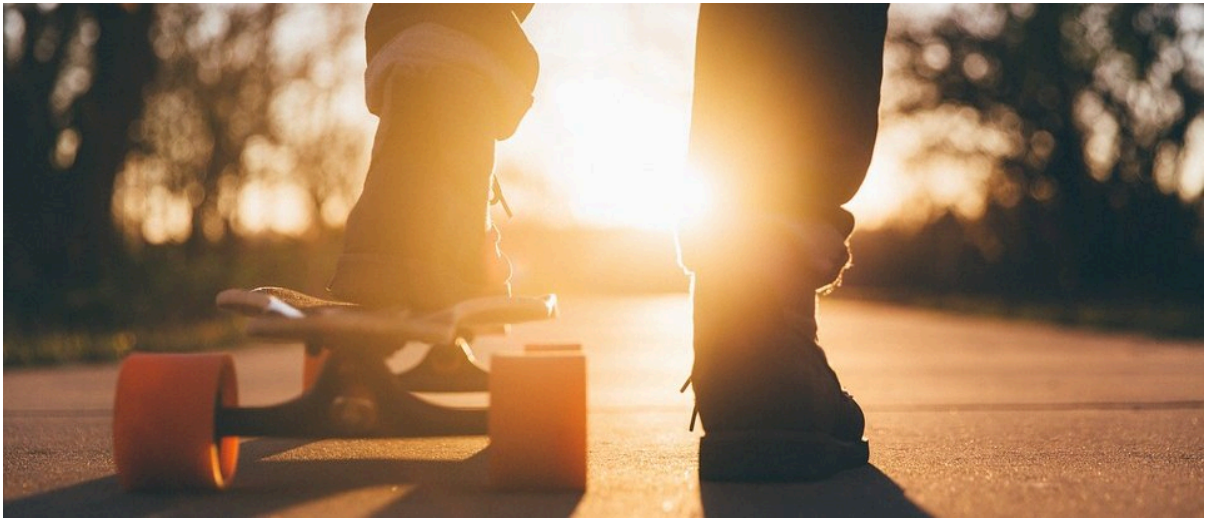
Lisätietoja ja tarjouspyynnöt

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



Ideoita ja vinkkejä

Sumeneeko ajatus? - Liike freesaa! -haasteet aktivoimaan aivoja

Opiskelupäivän aikana aivojen toimintaa voidaan aktivoida helppojen ja nopeiden tehtävien avulla. Tavoitteena on terästä oppimiskykyä ja parantaa keskittymistä. Sumeneeko ajatus? - Liike freesaa -haastetehtävät eivät tarvitse välineitä ja ne soveltuvat tehtäväksi pienessä tilassa. Tehtävien tekeminen ei aiheuta häiriötä muille.

Ottakaa haastekortit talteen, laittakaa oppilaitoksen seinälle muistuttamaan liikkeen merkityksestä. Kannustakaa oppilaita hyödyntämään haasteita myös vapaa-ajalla.

Tulosta Sumeneeko ajatus? - Liike freesaa -haasteet

ESLU ja 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 Arenalla.**



Myös Liikunnan aluejärjestöt ovat mukana Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaarissa. ESLUn lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä **Sari Lähdesmäki** sekä Kymenlaakson Liikunnan lasten -ja nuorten liikunnallisen elämäntavan koordinaattori **Petteri Mäkelä** vetävät yhdessä Liikuntatutor toiminnan käynnistäminen -työpajan to 18.4. klo 12.00 - 12.45. Työpajassa käydään toiminnallisen menetelmin läpi, miten nuoret lisäävät

opiskelupäivän aktiivisuutta ja innostavat muita opiskelijoita liikkeelle. Liikuntatutor toiminnan kulmakiviä ovat välituntihaasteet, oppituntien tauottaminen ja liikuntatempaukset. Opiskelija voi innostua liikuntatutorina erilaisista rooleista esim. toiminnan suunnittelusta, ohjaamisesta tai viestinnästä. Työpajassa saat alkusysäyksen liikuntatutor toiminnan käynnistämiseen.

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

Lue lisää Liikkuva ja oppiva yhteisö -
sivuilta

Kiinnostaako työyhteisöjen hyvinvointi ja liikunta?

ESLU julkaisee työyhteisöille suunnattua uutiskirjettä, josta 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

Pohditaan yhdessä, miten voimme olla apunamme.



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
Olympiastadion
Paavo Nurmen tie 1, 00250 Helsinki
www.eslu.fi

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

