



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 -toiminnan onnistumiseksi sekä liikkeen lisäämiseksi. Koulutusten ja alueellisten verkostojen lisäksi sparraamme teitä Liikkuva koulu -toiminnan eteenpäin viemiseksi ja vakiinnuttamiseksi. 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

Puhelimien ja mobiililaitteiden käyttöön rajoituksia kouluissa

Perusopetuslakia muutetaan. Puhelimien ja muiden mobiililaitteiden käyttö oppitunnin aikana sallitaan vain rajoitetusti. Aluehallintovirastot voivat jatkossa ottaa myös oma-aloitteisesti tutkittavaksi, onko opetus järjestetty lain mukaisesti. Lisäksi lakiin lisätään liikunnallinen elämäntapa osaksi esi- ja perusopetuksen tavoitteita. Hallitus antoi asiaa koskevan esityksen maanantaina 30.12.

Oppituntien aikana puhelinten tai muiden mobiililaitteiden käyttö olisi pääsääntöisesti kielletty ja sallittu vain tietyin edellytyksin. Oppilas saisi jatkossa käyttää puhelintaan tai mobiililaitettaan oppitunnilla vain opettajan tai rehtorin luvalla oppimistarkoitukseen tai oman terveyden hoitoonsa.

Rehtorille tai koulun opettajalle tulee oikeus työpäivän aikana ottaa haltuunsa puhelin ja mobiililaitte, jolla oppilas häiritsee opetusta tai oppimista. Osana uudistusta koulun tulee jatkossa antaa tarpeelliset järjestyssäännöt puhelinten ja muiden mobiililaitteiden käytöstä ja säilytyksestä koulupäivän (sis. välitunnit ja ruokailu) aikana.

Perusopetuslaissa säädettyjä kurinpitokeinoja ei esityksellä muuteta.

Aluehallintovirastojen toimivaltuudet

Perusopetuslakiin lisätään säännös, jonka mukaan aluehallintovirastot voivat jatkossa oma-aloitteisesti ottaa tutkittavakseen, onko opetus järjestetty lain mukaisesti.

Valvontaa vahvistamalla varmistetaan palveluiden lainmukaisuus ja laatu sekä oppilaiden oikeuksien ja oikeusturvan toteutuminen. Lisäksi lakiin lisätään säännös aluehallintoviraston käytettävissä olevista sanktioista: huomautus, huomion kiinnittäminen, määräys ja uhkasakko.

Liikunnallinen elämäntapa

Hallituksen tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä. Liikunnallisen elämäntavan edistämisen lisääminen perusopetuslakiin on kirjattu toimenpiteenä hallituksen Suomi liikkeelle-ohjelmaan. Esityksen tavoitteena on, että lisäämällä liikunnallinen elämäntapa esi- ja perusopetuksen tavoitteisiin, liikunnan merkitys esiopetuksen ja koulujen toimintakulttuurissa vahvistuu ja liikunnan merkitys kokonaisvaltaisena elämäntaitona paranee.

Muutoksella lisätään lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä vahvistetaan heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Koulupäivän aikaisen liikkumisen on havaittu vaikuttavan myönteisesti oppimistuloksiin.

Lisäyksen vuoksi Opetushallitus päivittää perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet.

Mobiililaitteiden ja aluehallintovirastojen osalta lakimuutoksia esitetään voimaan 1.8.2025 - liikunnallisen elämäntavan osalta 1.8.2026.

Lähde: opetus- ja kulttuuriministeriö, tiedote 30.12.2024

2024 Move!-mittaustulokset julki: Jatkaako miljoonien hankeavustukset, Liikunnan aluejärjestöjen tuki ja koulu-PT toiminta myönteistä kehitystä?

Syksyn 2024 Move!-mittausten mukaan yhä harvemmalla 5.-luokkalaisella on alhainen fyysinen toimintakyky. 8.-luokkalaisten tulokset ovat pysyneet edellisvuoden tasolla. Lasten ja nuorten fyysisessä toimintakyvyssä on kuitenkin selkeitä alueellisia eroja. Lisäksi maaseudulla asuvien 8.-luokkalaisten tyttöjen toimintakyky on heikentynyt. (Opetushallituksen tiedote 11.12.2024).

Koulu-PT:n tehtävänä on saada peruskouluikäiset liikkeelle koulupäivän aikana ja mielellään myös vapaa-ajalla

Koulu-PT:n tehtävä kouluissa ei ole tehdä kuntosaliohjelmia niille nuorille, jotka jo muutenkin liikkuvat paljon. Tarkoitus on tavoittaa nuoret, joille liikunta voi olla vastenmielistä tai hankalaa. Ideana on, että nuori voi itse vetäistä hihasta tai tavata koulu-PT:n esimerkiksi terveydenhoitajan, kuraattorin tai luokanvalvojan vinkistä. Koulu-PT-toimintaa on kokeiltu myös aiemmin. Esimerkiksi Helsingissä ensimmäinen koulu-PT aloitti 2017 ja toiminta on jo vakiintunut. Uusille personal trainereille Liikunnan aluejärjestöt ovat käynnistäneet toiminnan tueksi koulu-PT-verkostoja. Itä-Suomella, Kainuulla, Lapilla ja Lounais-Suomella on yhteinen koulu-PT-verkosto.



- KouluPT-verkosto on syntynyt puhtaasti koulu-PT-toiminnassa työskentelevien tarpeesta ja toiveesta. Kaikki verkostossa mukana olevat ovat nyt uuden äärellä kehittämässä koulu-PT-toimintaa ja liikuntaneuvonnan prosesseja peruskouluissa. Koulu-PT:t kaipaavat erityisesti tässä toiminnan alkuvaiheessa paljon tukea ja ideoita. He kokevat tärkeäksi sen, että verkostossa pääsee keskustelemaan, jakamaan eteen tulleita haasteita sekä niiden ratkaisuja ja kertomaan onnistuneista käytännöistä oppilaiden liikkuttamiseksi, kertoo verkostossa mukana oleva Pohjois-Karjalan Liikunnan lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä **Roosa-Maria Turunen**.

Kuva: Saara Huopalainen

Lue koko uutinen

Liikunnan aluejärjestöille valtakunnallinen Liikkuvat-palkinto tunnustuksena pitkäjänteisestä työstä suomalaisten liikkeen lisäämisessä

Liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri Sandra Bergqvist on myöntänyt Liikunnan aluejärjestöille vuoden 2024 valtakunnallisen Liikkuvat-palkinnon. ESLUn ja muiden Liikunnan aluejärjestöjen todetaan olevan olennainen osa Liikkuvat-kokonaisuuden toteutusta koko elämänsä aikana.



Liikkeen lisääminen kaiken ikäisillä ihmisillä ja ihmisten hyvinvoinnin lisääminen liikunnan avulla ovat Liikunnan aluejärjestön toiminnan perusta. Aluejärjestöt ovat saaneet olleet mukana Liikkuvan koulun kehittämisestä vuodesta 2010 lähtien ja sen jälkeen yhteistyö kaikkien Liikkuvat-ohjelmien kanssa on ollut tiivistä ja antoisaa. Aluejärjestöt ovat innolla sitoutuneet edistämään perheiden, lasten, nuorten, aikuisten ja ikäihmisten liikkumista.

- Liikunnan aluejärjestöt ovat, ja ovat olleet, alusta alkaen vahvasti mukana koko Liikkuvat-kokonaisuuden toteutuksessa. Aluejärjestöjen pitkäjänteinen toiminta koko elämänculussa ja avoimeen keskusteluun perustuva yhteistyö on ollut erinomaista kaikkien Liikkuvat-toimintojen kanssa, kiittelee johtaja **Tiina Kivisaari** opetus- ja kulttuuriministeriöstä.

Kuva: OKM, Katarina Koch

Lue uutinen ESLUn sivulta

Liikunnan aluejärjestöt kouluttavat

Maksuton Move! – Polku hyvinvointiin koulun arjessa! -webinaari 11.3.2025

Move! – Polku hyvinvointiin koulun arjessa! -webinaarissa esitellään käytännönläheisiä tapoja toteuttaa Move!-mittaus- ja palautejärjestelmää sujuvasti osana koulun ja kouluterveydenhuollon arkea.

Miksi kannattaa osallistua?

- Saat käytännön vinkkejä Move! -järjestelmän hyödyntämiseen
- Kuulet käytännön esimerkkejä liikkumisen edistämässä kouluissa
- Kuulset uusia näkökulmia yhteistyöhön koulun, terveydenhuollon ja perheiden välille

Aika ja paikka: ti 11.3.2025 klo 14.00-15.30, etäyhteyksin

Hinta: Webinaari on maksuton.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan

ESLUn koulutuksia



TILAUSKOULUTUKSIA

Vamos Välkälle! -toimintamalli ala- ja yläkouluille

Piristystä koulun välituntitoimintaan oppilaiden ohjaamana! Vamos Välkälle! -koulutuksessa oppilaat oppivat ohjaamaan liikuntaa hausalla ja innostavalla tavalla sekä saavat ideoita liikkeen lisäämiseen välitunneille ja muun muassa juhlapyyhiin ja teemapäiviin. Koulutus sisältää runsaasti sähköistä materiaalia haasteiden ja tempausten toteuttamiseen.

Hinta: Koulutuksen hinta on 365 euroa + kouluttajan matkakulut.

Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! toimintamalli yläkouluille

Järjestetäänkö koulussanne taukoliikuntaa tai tauotetaan oppitunteja? Haluatko tietää, mitä oppilaat odottavat ja toivovat oppituntien tauottamiseen?

Voimme osallistua esimerkiksi pitkälle välitunnille tai koulun tapahtumapäivään Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! -toimintapisteellä. Toimintapisteellä oppilaat pääsevät kokeilemaan liikettä lisääviä tehtäviä ja samalla heiltä kerätään palautetta oppituntien liikunnallisesta tauottamisesta. Tapahtuman jälkeen koulun henkilöstö saa koosteen palautteista ja vinkkejä oppituntien sekä koulupäivän liikunnallistamiseen.

Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! -toimintamallia pilotoidaan yläkouluille maksuttomana helmikuuhun 2025 asti. Ole nopea, sillä ESLUn alueella on vielä muutamalle maksuttomalle pilotoinnille tilaa.

Pilotoinnin mahdollistaa Liikunnan aluejärjestöjen Lisää liikettä -hanke. Sumeneeko ajatus?
- Liike freesaa! -toimintamalli on maksullista pilotointien jälkeen.

Pyydämme kiinnostuneita kouluja lähettämään sähköpostia asiasta [ESLUn Sari Lähdesmäelle](#).

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 500 euroa + kouluttajan matkakulut.

Lisätiedot ja tilaukset

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

Vinkit ja ideat

Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaari 1.-2.4.2025

Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaari järjestetään Jyväskylän Paviljongissa 1.-2.4.2025. Luvassa on kiehtovia keskusteluita, liikuttavia luentoja, uusia oppeja ja ideoita sekä kohtaamisia samoista aiheista kiinnostuneiden kanssa. Lisäksi seminaarissa on yli 80 työpajaa ja luentoja. **Työpajoja vetämässä myös Liikunnan aluejärjestöjen asiantuntijat.**



Tapahtumaan toivotaan varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja oppilaitosten henkilöstöä sekä liikkumisen edistäjiä kaikilta toimialoilta, kunta- ja hanketoimijoita sekä muita sidosryhmiä.

Tutustu ohjelmaan, työpajoihin, luennoitsijoihin ja hintoihin Liikkuva koulu -sivustolta.

Lue lisää

Lihassoimin kouluun! -opetusmateriaali koulumatkaliikumisesta yläkouluun

Tiesitkö, että Suomessa on 560 000 peruskoululaista ja 421 000 2. asteen opiskelijaa ja yksittäinen koululainen tai opiskelija kulkee noin 400 matkaa kodin ja opiskelupaikan välillä? Koulu- ja opiskelumatkaliikuminen ovat erinomainen keino lisätä terveyttä edistävää liikuntaa koulupäiviin, ja sen lisäksi liikkuminen lihasvoimin on ympäristöteko. Koulumatkan kulkutavalla on keskeinen merkitys lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen sekä liikkumisen hiilijalanjälkeen.

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat LIITO ry on julkaissut ilmaisen, muokattavan opetusmateriaalin koulumatkaliikunnan edistämiseksi kouluissa ja oppilaitoksissa. Tuottamalla valmiista oppituntimateriaalia koulumatkaliikunnasta, LIITO haluaa edistää opettajien valmiuksia käsitellä oppilaiden kanssa koulu- ja opiskelumatkaliikunnan hyötyjä sekä kannustaa aktiivisiin koulumatkoihin.

Tutustu materiaaleihin

ESLUn lasten ja nuorten liikunnan tiimi



Sari Lähdesmäki

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä

040 544 7771

sari.lahdesmaki@eslu.fi



Tarja Nieminen

Lasten ja nuorten liikunnan päällikkö

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.](#)

