



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.

Uutisia

Näin käynnistät ja kehität Liikkuva opiskelu -toimintaa

Lähde liikkeelle huomaamalla ja vahvistamalla jo olemassa oleva hyvä toiminta, kokeile vähitellen uusia toimintatapoja ja kehitä niitä edelleen. Etene pienin askelin kohti liikkuvampaa opiskelupäivää - uusien toimintatapojen tavoitteena on lisätä opiskelijoiden hyvinvointia.

- Nykytilan arviointi lähtökohtana toiminnan kehittämiseksi
- Toiminnan organisointi kehittämisen ytimessä
- Oppimisen tukeminen liikkumisen avulla
- Rakenteet mahdollistamaan Liikkuva opiskelu -toimintaa
- Yhteistyöllä laajuutta toimintaan
- Toiminnan juurruttaminen ja vakiinnuttaminen

ESLU ja muut Liikunnan aluejärjestöt auttavat toisen asteen oppilaitoksia ja korkeakouluja liikkuvamman toiminnan kehittämisessä ja juurruttamisessa. He tarjoavat koulutusta ja sparrausta Liikkuva opiskelu -toiminnan eteenpäin viemisessä, toiminnan onnistumisessa ja opiskelupäivän liikunnallistamisessa.

Lue lisää

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 elämänculussa.



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

Liikuntaneuvonta toisella asteella ja korkeakouluissa: Nykytilan kuvaus ja tukea toiminnan kehittämiseen

Liikkuminen on keino edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö [YTHS], 2024). Liikuntaneuvonta on vähemmän liikkuvien liikkumisen ja hyvinvoinnin tukemiseen kehitetty palvelu. Selvityksen tarkoituksena on kuvata opiskelijoiden liikuntaneuvonnan nykytilaa ja tarjota työkaluja liikuntaneuvonnan kehittämiseen.

Selvitys toteutettiin kyselytutkimuksen ja kohdennettujen haastattelujen avulla keväällä 2024. Vastauksia saatiin 21 korkeakoulusta ja 98 toisen asteen oppilaitoksesta sekä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiöltä (YTHS). Tulosten perusteella 11 korkeakoulua, 51 toisen asteen oppilaitosta ja YTHS hyödyntävät liikuntaneuvontaa opiskelijoiden liikkumisen ja hyvinvoinnin tukena.

Opiskelijoille kohdennetun liikuntaneuvonnan saatavuutta on mahdollista valtakunnallisesti parantaa. Tarjolla tulee olla monipuolisesti palveluja, joilla voidaan yhdenvertaisesti edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Neuvonnan toteuttamisessa tulee huomioida oppilaitosten ja opiskelijoiden erilaiset tarpeet. Toiminnan tulee olla toteuttamistavasta riippumatta laadukasta ja tosiasiallisen kohderyhmän tavoittavaa ja sen vaikutuksia ja vaikuttavuutta tulee arvioida. Lisäksi keskeistä on moniammatillinen ja systemaattinen yhteistyö liikuntaneuvonnan palveluketjussa.

Lue lisää

ESLU kouluttaa

Sumeneeko ajatus? - toiminnallisempi opiskelu freesaa! -työpajasarja opettajille

Pelkkä istuminen ja luentomainen oppimistyyli eivät tue kehon, mielen, jaksamisen eikä oppimiskyvyn hyvinvointia. Sumeneeko ajatus? - toiminnallisempi opiskelu freesaa! -työpajat tarjoavat opettajille teoriaa toiminnallisemman opiskelun tueksi, käytännön vinkkejä aktiivisempiin oppitunteihin ja ideoita oppimisen tehostamiseen.

Työpajojen tavoitteena on motivoida opettajia ottamaan käyttöön helposti omaksuttavia toiminnallisia työtapoja ja antaa tietoa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vaikutuksesta oppimiseen. Työpajat integroivat opetussuunnitelman keskeisiä teemoja, kuten toiminnallisen oppimisen, hyvinvoinnin merkityksen oppimiselle, itsetuntemuksen ja tunteiden kehittämisen sekä stressinhallinnan ja keskittymisen parantamisen.

Työpajat antavat konkreettisia, tutkittuja työkaluja ja menetelmiä aktiivisempaan ja toiminnallisempaan opetukseen sekä tarjoavat syvällistä ymmärrystä siitä, miten kokonaisvaltainen hyvinvointi tukee oppimista.

Työpajojen sisällöt on kehittänyt ja suunnitellut **Hannu Moilanen** (kouluttaja, opettaja - tutkija, tietokirjailija, FT) yhdessä Liikunnan aluejärjestöjen lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijoiden kanssa. Niiden kesto on 45 minuuttia.

Työpaja 1: Hyvinvoinnin vaikutukset oppimiseen ja aivoihin

- Hyvinvoinnin ja oppimisen yhteys - milloin opimme parhaiten

- Miten liikunta edistää oppimista?
- Toiminnallisia harjoitteita
- Uni ja oppiminen

Työpaja 2: Keinoja stressin ja ahdistuksen hallintaan

- Mitä stressi ja ahdistus ovat?
- Keinoja rauhoittumiseen
- Mindfulness-harjoitteita
- Miten liikunta lievittää stressiä ja ahdistusta?

Työpaja 3: Keskittyminen

- Mitä on keskittyminen ja miten sitä voidaan tukea?
- Keskittymisen esteet ja ratkaisut
- Keskittymisharjoituksia

Työpajasarjaa pilotoidaan oppilaitoksille maksuttomana helmikuuhun 2025 asti. Ole nopea, sillä ESLUn alueella on vielä muutamalle maksuttomalle pilotoinnille tilaa. Toimintamallin mahdollistaa Liikunnan aluejärjestöjen Lisää liikettä -hanke.

Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! toimintamalli (kesto oppilaitoskohtainen)

Järjestetäänkö oppilaitoksessanne taukoliikuntaa tai tauotetaanko oppitunteja? Haluatko tietää, mitä oppilaat odottavat ja toivovat oppituntien ja luentojen tauottamiseen?

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

Toimintamallia pilotoidaan oppilaitoksille maksuttomana helmikuuhun 2025 asti. ESLUn alueella on vielä muutamalle pilotoinnille tilaa. Toimintamallin mahdollistaa Liikunnan aluejärjestöjen Lisää liikettä -hanke.

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 kaksi-kolme (2-3) tuntia.

Hinta: Koulutuksen hinta on 365 - 500 euroa + kouluttajan matkakulut. Hinta määräytyy koulutuksen keston mukaan.

Lisätietoja koulutuksista ja työpajoista sekä tarjouspyynnöt: [Sari Lähdesmäki](#), puh. 040 544 7771



Ideoita ja vinkkejä

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](#)

Smart Moves tarjoaa sovelluksen veloituksetta toisen asteen oppilaitoksille.

BREAK PRO on Suomessa kehitetty taukoliikuntasovellus, joka aktivoi liikkeelle virkistävien ja tehokkaiden taukoliikuntavideoiden avulla. Aseta opiskelu- tai työpäivääsi sopivat aikavälit taukoliikunnan toteuttamiselle. Valitse sinulle mieluisat liikkeet, tai anna ohjelman tarjota sinulle liikkeitä monipuolisesta valikoimasta. Videot ovat lyhyitä, yhden minuutin mittaisia. Halutessasi voit tehdä myös pidempiä harjoitteita.

Lue lisää

Pohditaan yhdessä, miten voimme olla apunamme.



Tarja Nieminen

Lasten ja nuorten liikunnan päällikkö

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.](#)

