

Liikunnan aluetiedote kouluikäisten liikuttajille



Kuva: Liikunnan aluejärjestöjen kuvapankki/Terotemedia

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLUn Liikunnan aluetiedoteessa jaamme tietoa ajankohtaisista ja mielenkiintoisista aiheista sekä koulutuksistamme.



Koulutuksia lapsille ja nuorille

Välkkäri -välituntiohjaajakoulutus (3 h)

Välkkäri-koulutuksessa lapset ja nuoret saavat valmiuksia toimia oman koulunsa välitunneilla liikkumisen innostajina, leikkien ja pelien käynnistäjinä sekä ohjaajina. Koulutus mahdollistaa kouluille oman Välkkäri-toiminnan, jossa koulutetut oppilaat ovat pääroolissa välituntiliikkumisen suunnittelussa sekä toteutuksessa.

Lue lisää ja varaa koulutus [ESLUn verkkosivuilta](#).



Kuva: Liikunnan aluejärjestöjen kuvapankki/Terotemediä



Vinkkejä liikkuvampaan tuntiin

Kielet

Oppilaat muodostavat kaksi sisäkkäistä ympyrää ja liikkuvat musiikin tahdissa. Musiikin pysähtyessä oppilaat tekevät valitun suullisen harjoituksen kohdalle osuneen oppilaan kanssa. Harjoitukset voivat olla esimerkiksi esittäytymistä, haastattelu tai sään tiedustelua. Musiikin jatkuessa piirit lähtevät uudelleen liikkeelle.

Kemia

Kemiajumppa: Oppilas on atomin ydin, joka kaappaa nyrkkeihinsä elektroneja vartalonsa ympäriltä. Käsien liike kuvaa, kuinka elektronit voivat sijoittua eri etäisyyksille ytimestä protonien lukumäärän mukaan.

Matematiikka

Matematiikan tunnilla voi mennä ulos tutkimaan, arvioimaan ja mittaamaan etäisyyksiä ja pinta-aloja. Lisäksi voi laskea ja arvioida eri kappaleiden tilavuuksia.

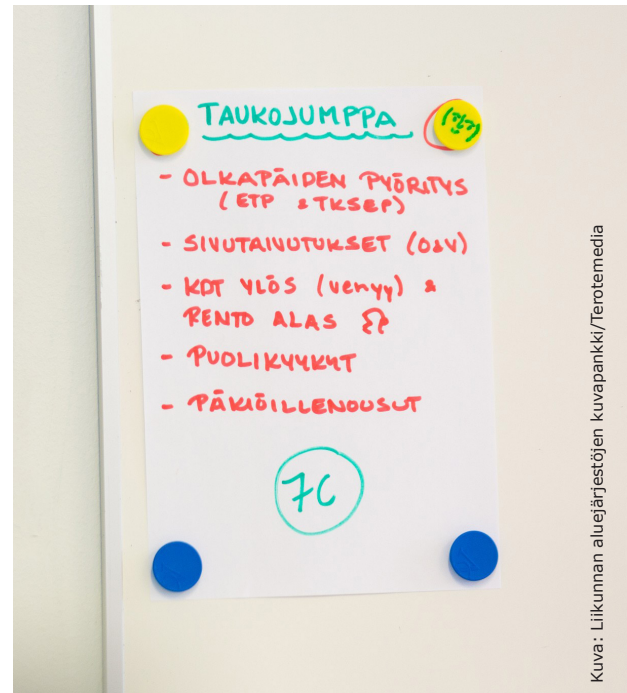
Koulutuksia opettajille

Liikkuva koulu työpaja – liikunta kouluyhteisön tukena (2–3 h)

Opetus- ja kulttuuriministeriön tukema työpaja on maksuton vuoden 2017 loppuun.

Työpaja haastaa työyhteisöä tarkastelemaan koulu- ja työpäivän aikaisen liikumisen vaikutuksia koko kouluyhteisön (oppilaat ja työntekijät) hyvinvoinnin kannalta sekä tuo esille keinoja toiminnan kehittämiseksi. Työpajassa haetaan osallistujien kanssa keinoja juuri oman koulun toiminnan kehittämiseen. Nykytilan tarkastelun kautta luodaan yhteisiä suuntaviivoja tulevalle tekemiselle. Jokainen työpajaan osallistuva pääsee vaikuttamaan yhteisiin valintoihin.

Työpaja voidaan toteuttaa esimerkiksi yhteistoiminta-ajalla tai veso-koulutuksena.



Kuva: Liikunnan aluejärjestöjen kuvapankki/Terotemedia



LIKKUVA KOULU
skolan i rörelse



Kuva: Liikunnan aluejärjestöjen Kuvapankki/Teroteamia

Toiminnallinen oppiminen (alakoulu 3–4 h / yläkoulu 2,5 h)

Toiminnallisuus ja liikkuminen ovat lapsille oppimisen välineitä. Toiminnallisuutta voi hyödyntää koulussa kaikkien oppiaineiden opetuksessa. Pienikin toiminnallinen tai liikunnallinen hetki kesken tunnin rauhoittaa ja auttaa paremmin keskittymään sekä lisää tarkkaavaisuutta tuleviin tehtäviin.

Koulutus tarjoaa välineitä toiminnallisten menetelmien hyödyntämiseen eri oppiaineiden opetuksessa.

Jonot mataliksi (1,5 h)

Koulutuskokonaisuuden tavoite on lisätä oppilaiden aktiivisuutta liikuntatunneilla. Koulutuksissa keskeisenä painopisteenä ovat aktiivisuus, koettu pätevyys ja sosiaalinen tekemisen meininki. Koulutukset ovat toiminnallisia tilaisuuksia, jossa osallistujat pääsevät kokeilemaan käytännössä liikuntatehtäviä sekä vaihtamaan ideoita ja mielipiteitä tehtävistä. Tekemisen yhteydessä käydään läpi koulutuksen sisältämää materiaalia sekä teoretietoa toiminnan perusteista.

Lisätietoja ESLUn koulutuksista opettajille [tästä](#).



Yhteistyöllä meidänkin koulusta tuli Liikkuva koulu!

Liikkuvissa kouluissa tavoitellaan lisää liikettä ja vähennetään istumista koulupäivän aikana. Toimintakulttuurin muutos liikunnallisemmaksi on kuitenkin pitkäjänteistä ja määrätietoista työtä, jonka onnistumiseksi tarvitaan koko kouluyhteisön panosta - niin aikuisten kuin lasten ja nuorten.

Lepsämän ja Valkjärven koulut Nurmijärveltä sekä Myllykosken yhteiskoulu Kouvolaan ovat hyviä esimerkkiä monista kouluistamme, jotka ovat lähteneet innokkaasti ja ennakkoluulottomasti muuttamaan toimintakulttuuriaan liikkuvampaan suuntaan.

Muutoksen läpivieminen tarvitsee mukaan sitoutuneen henkilökunnan ja oppilaat

Aktiivisemmän koulupäivän kehittäminen vaatii uusia toimintatapoja tehdä asioita. Usein kouluissa lähdetään liikkeelle kokoamalla Liikkuva koulu -tiimi, joka pohtii tukiverkoston avulla, miten omaa koulua voisi muuttaa liikkuvammaksi. Uusien toimenpiteiden tulee olla lähtöisin koulusta sisältäpäin.

- Rehtoreiden tuki on tärkeää toiminnan kehittämisessä. Ilman sitä moni asia jäisi tekemättä, toteaa oppilaanohjaaja **Hannemari Lomu**, joka on ollut käynnistämässä Liikkuva koulu -toimintaa Myllykosken yhteiskoulussa.

Koulun henkilökunta kannustaa omalla esimerkillään oppilaita liikkumaan ja toteuttaa yhdessä oppilaiden kanssa koulun aktiivista toimintakulttuuria. Rehtorin ja opettajien lisäksi mukaan pitää tempaista myös terveydenhoitajat, kuraattorit ja muut koulutoimijat.

- Liikkuva koulu -tiimin jäsenet tekevät innokkaasti töitä liikunnallistamisen eteen sekä kehittävät ja suunnittelevat toimintaa sekä vievät asioita eteenpäin. Muutkin opettajat ovat ottaneet liikunnallistamisen hyvin vastaan ja pienin askelin olemme saaneet lisättyä toiminnallisuutta myös eri aineiden oppitunneille. On ilo huomata, kuinka koulunkäynninohjaajat toimivat välillä apuna välituntitoiminnoissa tai kuinka kuraattori ja nuoriso-ohjaaja heittäytyvät liikuntailtapäivissä mukaan toimintaan. Koulun nuoret ovat mukana muun muassa liikuntapäivien suunnittelussa ja toteutuksessa, kertoo selvästi koulun uudesta toimintakulttuurista iloitseva Lomu.

Välkkäri-toiminnalla vauhtia välitunteihin

Molemmissa kouluissa koulupäivän liikunnallistaminen on lähtenyt liikkeelle välkkäritoiminnalla. Liikunnan aluejärjestöjen Välkkäri-koulutuksissa halukkaita oppilaita on koulutettu ohjaamaan leikkejä ja pelejä välitunneilla sekä innostamaan liikuntaleikkien pariin.

Myllykosken yhteiskoulussa ajatuksena oli, että Välkkäri-toiminta on hyvä keino lisätä oppilaiden

osallisuutta ja aloittaa toimintakulttuurin muuttaminen. Toiminta käynnistyi hyvin ja reippaan nuoret suunnittelevat ja järjestävät monipuolista toimintaa välituntien aikana.

Liikkuvammasta päivästä innostuneet rehtorit muuttivat tuntirakenteen, niin että se mahdollisesti pidemmät välitunnit. Lepsämän ja Valkjärven koulujen rehtori **Anneli Luostarinen** on konkreettisesti huomannut, miten Liikkuva koulu -toiminta on vaikuttanut oppilaisiin. Hänen mukaansa oppilaat jaksavat tunneilla paremmin, kun välitunneilla on aikaa puuhata. Isommatkin oppilaat ovat motivoituneempia välituntipeleihin, koska pidemmän välitunnin aikana ehtii esimerkiksi koulun viereiselle hiekkakentälle.

Asiantuntevalta tukiverkolta apua toiminnan aloittamiseen ja kehittämiseen

Koulujen ei tarvitse tehdä muutostyötä yksin vaan tukea saa niin kuntien Liikkuva koulu -koordinaattoreilta kuin paikallisilta Liikunnan aluejärjestöiltä. Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat tukea, koulutusta ja sparrausta, jotta koulujen Liikkuva koulu -hankkeet onnistuvat.

Lepsämän ja Valkjärven koulut ovat suhteellisen uusia Liikkuvia kouluja. Nyt kouluissa voi nähdä rehtorin hyppäämässä ruutua käytävällä, opettajien opettamassa matematiikkaa metsäretkellä ja oppilaiden ohjaamassa leikkejä toisilleen välitunneilla. Matkan varrella koulu on saanut tukea muun muassa paikalliselta Liikunnan aluejärjestö Etelä-Suomen Liikunta ja



Kuva: Liikkuva koulu Jouni Kallio

Urheilu ry, ESLU:ta ja Nurmijärven kunnalta.

- Nurmijärven kunnassa Liikkuva koulu -hankkeita pyöritetään kunnan Liikkuva koulu -koordinaattori Ari Murolen kautta. Murole kannustaa kouluja ja opettajia liikkumaan ja liikuttamaan oppilaita. Kiireisen kouluarjen keskellä helpottaa suuresti, kun joku muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Lisäksi kuntamme Liikkuva koulu -yhteysopettajilla on yhteisiä tapaamisia ja omat sosiaalisen median kanavat, joissa he jakavat ideoita toisilleen, kertoo Luostarinen.

Myllykosken yhteiskoulu on saanut tukea myös paikalliselta Liikunnan aluejärjestö Kymenlaakson Liikunta ry, KymLiltä.

- KymLillä on ollut iso rooli koulumme matkassa Liikkuvaksi kouluksi. Olemme saaneet tukea toimintamme kehittämiseen, hyviä käytännön vinkkejä, mentorointia, koulutuksia koko kouluyhteisölle ja tietoa valtakunnallisista Liikkuva koulu -tapahtumista. Aluejärjestöt tekevät arvosta työtä, toteaa Lomu.

Liike luo yhteisöllisyyttä

Yhdessä liikkuminen kehittää oppilaiden sosiaalisia taitoja sekä vaikuttaa myönteisesti koulun ilmapiiriin ja työrauhaan. Kouvolan ja Nurmijärven kouluissa on huomattu, että toimintakulttuurin muutos liikkuvamaksi on parantanut myös koulujen yhteisöllisyyttä.

- Nuorten ja opettajien vuorovaikutus ja koko koulun yhteisöllisyys on parantunut Liikkuva koulu -toiminnan myötä. Haluaisin uskoa, että oppilaiden kouluviihtyvyys on myös lisääntynyt toiminnan myötä ja uskon, että Liikkuva koulu -toiminta on vaikuttanut kokonaisvaltaisesti toimintakulttuurin muutokseen. Koulu ei ole sama koulu kuin matkan alussa, Lomu kiteyttää.

Teksti: Minttu Koivumäki

Liikkuva koulu on valtakunnallinen ohjelma, jonka tavoitteena ovat aktiivisemmat ja viihtyisämmät koulupäivät. Liikkuva koulu -ohjelman strategisesta johtamista vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus. Ohjelmaa hallinnoi LIKES-tutkimuskeskus. Liikkuvaa koulua toteutetaan laajassa poikkihallinnollisessa yhteistyössä.

Ideoita liikkuvaan koulupäivään

Tervekoululainen - TEKO

Terve koululainen -sivustolta löydät tietopaketteja, tehtäviä ja toimintamalleja liikkumisesta, istumisesta, ravinnosta ja unesta. Kaikki materiaalit perustuvat tutkittuun tietoon ja ovat maksuttomia. Tutustu monipuolisiin materiaaleihin [TEKO:n verkkosivuilla](#).



Para School Day -kiertue

Para School Day -koulupäivän aikana oppilaat pääsevät kokeilemaan eri paralympialajia. Päivä on koko koulun yhteinen kokemus, jonka aikana saadaan eväitä erilaisuuden kohtaamiseen, yhdenvertaisuuden lisäämiseen ja toisten oppilaiden arvostukseen. Kukaan ei ole heti kentän kuningas vaan kaikki starttaavat päivän paralympialajikokeiluihin samalta viivalta. Hakuaika 1.10.2017 alkaen.

[Lue lisää.](#)



Koululiikuntaliitto

Koululiikuntaliiton koululaisille suunnatun toiminnan tavoitteena on innostaa ja aktivoi-
da liikkumaan. Sivuilta löydät muun muassa
liikuntavinkkejä, liikuntaan innostavia mate-
riaaleja ja tietoja koululaisten tapahtumista.
Lue lisää [Koululiikuntaliiton-sivuilta](#).



Vinkki!

[Olympiakomitean](#) sivuilta löy-
tyy lajiliittojen lajimateriaaleja
ja videoita liikunnanohjauksen
tueksi. Lajiliitot/urheiluseurat
järjestävät myös lajitutustumi-
sia kouluilla.

Tilaa ESLUn Liikunnan
aluetiedote [tästä](#).



ESLUn liikunnan aluetiedote kouluikäisten liikuttajille

Kouluikäisten liikuttajien aluetiedote jakaa tietoa ajankohtaisista aiheista ja ESLUn järjestämistä koulutuksista. Tiedotteen sisällön on koontanut ESLUn toimialatiimi, joka vastaa lasten ja nuorten liikunnan tukemisesta ja kehittämisestä.

Millaisia uutisia ja juttuja sinä haluaisit lukea ESLUn aluetiedotteesta?

Lähetä viestiä: [minttu.koivumaki\(at\)eslu.fi](mailto:minttu.koivumaki(at)eslu.fi)

Yhteistyössä



Tarja Nieminen
Nuorisopäällikkö

0400 894 559
tarja.nieminen@eslu.fi



Sari Sivonen
Lasten ja nuorten
liikunnan kehittäjä

040 544 7771
sari.sivonen@eslu.fi

Toimiston yhteystiedot

Hämeentie 103 E
00550 HELSINKI

[eslu\(at\)eslu.fi](mailto:eslu(at)eslu.fi)

