



## Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu toivottaa liikunnallista vuotta 2024

Liikunnalla voidaan vaikuttaa merkittävästi kouluikäisten terveyteen ja hyvinvointiin. Kouluikäisten tulisi liikkua joka päivä monipuolisesti ja riittävän paljon. ESLU tarjoaa tukea ja koulutusta Liikkuva koulu -hankkeen onnistumiseksi sekä liikkeen lisäämiseksi. Koulutusten ja alueellisten verkostojen lisäksi sparraamme teitä Liikkuva koulu -toiminnan eteenpäin viemiseksi ja vakiinnuttamiseksi. Kevään kalenteriimme mahtuu tilauskoulutuksia tarpeidenne mukaan.

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

### **Vamos Välkälle! -koulutus: Välitunnilta ei puutu tekemistä eikä liikettä**

*ESLUn ja muiden Liikunnan aluejärjestöjen Lisää Liikettä -hankkeen tuottama Vamos Välkälle! -koulutus on jalkautunut peruskouluihin. Välitunnille ilmestyy vessapaperirullia, taitettuja papereita, kenkiä ja savolaisen pesäpallon ohjeet. 4.-6.-luokkien oppilaista koulutetaan välituntiliikunnan ohjaajia koulukavereilleen. Innostus ja kiinnostuneet katseet sähköistävät tunnelmaa.*

Välitunnilla "ohjattua" toimintaa tarjoavat saman koulun 4.-6.-luokan oppilaat eli

tutummin Välkkärit. Aktiivisille leikeille on hyvä ajankohta pitkän välitunnin aikaan, joka on yleensä kestoaltaan 20–30 minuutin mittainen. Välkkäreiden tehtävä on tarjota toimintaa kaikille oppilaille tasapuolisesti ja houkuttelevasti. Tarkoituksena toiminnassa on, että oppilaat itse suunnittelevat ja tuottavat välituntien sisällön. Liikunnan aluejärjestöt ovat tarjonneet apua koulujen Välkkäreiden kouluttamiseen jo vuodesta 2010 - ESLU jo vuodesta 2009. Vamos Välkälle! -koulutus antaa siis jatkoa Välkkäri-koulutukseen tai toimii muuten vain välituntitoiminnan käynnistämisen innostajana oppilaille.



[Lue lisää](#)

## Lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn lasku on tasaantunut

*Peruskoulun 5.- ja 8.-luokkalaisten poikien fyysinen toimintakyky on vahvistunut valtakunnallisesti. Tyttöillä useita vuosia kestänyt fyysisen toimintakyvyn heikentymisen trendi näyttää tasaantuneen. Tiheämmin asutuilla kaupunkiseuduilla lasten ja nuorten toimintakyky on selkeästi parempi kuin harvaan asutuilla alueilla.*

Syksyn 2023 valtakunnallisessa Move!-tiedonkeruussa raportoitiin yhteensä yli 111 000 oppilaan mittaustulokset. Move!-mittausten perusteella 5.- ja 8.-luokkalaisten fyysisen toimintakyvyn lasku on tasaantunut ja jopa osin kääntynyt nousuun valtakunnallisesti. Pojista yhä harvemmalla oli alhainen fyysinen toimintakyky, ja poikien kestävyyskunto sekä liikkuvuus ovat parantuneet. Tyttöjen tulokset ovat pysyneet ennallaan tai hieman parantuneet viime vuodesta. Edelleen kuitenkin 5.- ja 8.-luokan oppilaista reilulla 38 %:lla fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.

Fyysisen toimintakyvyn Move!-mittaukset ovat osa 5.- ja 8.-luokkalaisten liikunnan opetusta. Mittaukset koostuvat kuudesta osiosta, jotka mittaavat kestävyys- ja lihaskuntoa, liikkuvuutta sekä motorisia taitoja. Move!-n tavoitteena on kannustaa ja tukea lapsia ja nuoria omasta fyysisestä toimintakyvystä huolehtimisessa. Move!-mittaustietoa hyödynnetään koulujen liikuntakasvatuksessa, oppilaiden laajoissa terveystarkastuksissa sekä tiedolla johtamisen työkaluna valtakunnallisesti ja alueellisesti.

[Lue lisää](#)

## ESLUn koulutukset



## Vamos Välkälle! -koulutus

Alakouluille suunnattua Vamos Välkälle! -koulutusta toteutetaan jälleen maaliskuusta 2024 alkaen. Vamos Välkälle! -toimintamalli laajenee keväällä 2024 myös **yläkouluihin**. Maaliskuun alusta lähtien yläkoulut voivat ilmoittautua mukaan pilottikouluksiin.

Hinta: Koulutuksen hinta on 350 euroa + kouluttajan matkakulut.

## 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 450 euroa + kouluttajan matkakulut.

## Uutta buugia Liikkuva koulu - toimintaan -työpaja

Työpaja pureutuu juuri teidän koulunne liikkuvaan arkeen ja toimii Liikkuvan koulun buustajana. Hyödynnämme työkaluna nykytilan arviota. Sen avulla pääsemme kiinni, mitkä käytänteet ovat juurtuneet koulunne toimintaan ja mitkä osa-alueet kaipaavat kehittämistä ja uusia ideoita.

Työpaja on pääosin toiminnallinen. 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 räätälöidään tarpeidenne mukaan.

## Lisätiedot ja tilaukset

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

## Liikunnan aluejärjestöt kouluttaa

### Kaikille avoin harrastustoiminta – yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua ja liikkua -webinaari 6.2.

*Liikuntatilassa soljuu kolmikielinen puheensorina. Muutama istuskelee penkillä, osa liikuskelee ja kirmailee taukoamatta. Joku kurkistelee verhon takaa. Peli- ja leikkitalanteet herättävät suuria tunteita suuntaan ja toiseen. Kuulostaako tutulta?*

Maksuttomassa webinaarissa tarkastellaan, kuinka tukea lasten ja nuorten moninaisuutta ja yhdenvertaisuuden toteutumista harrasteliikuntaryhmissä. Webinaari antaa tietoa ja käytännönvinkkejä, miten ohjaajana tai toiminnan järjestäjänä huomioit erilaiset liikkujat.



Liikunnanaluejärjestöt.fi  
Fisioterapia ja liikuntaohjaus Suomessa  
Suomen Paralympiakomitean ja MIELI ry.

#### **Maksuton webinaari järjestetään etäyhteyksin ti 6.2.2024 klo 9.00 - 11.00.**

Webinaarin kohderyhmät ovat lasten ja nuorten liikunnan harrastusryhmien ohjaajat, HSM-koordinaattorit ja urheiluseuratoimijat.

*Webinaarin toteuttaa Liikunnan aluejärjestöjen Harrastamisen Suomen mallin -aluehanke. Yhteistyössä: Harrastamisen Suomen malli, Suomen Paralympiakomitea ja MIELI ry. Olemme saaneet hankkeeseen tukea opetus- ja kulttuuriministeriöltä.*

Lue lisää ja ilmoittautu mukaan

## Vinkki

### Salaliiketeoria 5.–9.2.2024: Salaliikkeessä matkataan viidaksoon

Salaliikkeessä viikon jokaisena päivänä liikutaan eri tavoin: esimerkiksi käytetään kehon omaa mielikuvitustaan, räpätään ja kohdataan yllättäviä asioita viidakossa. Videolla MotoriikkaMiikka esittelee päivän tehtävän, joka tehdään Miikan opastuksella videota katsellen. Videon voi näyttää oppilaille siinä välissä oppituntia, kun tuntuu, että pieni liikunnallinen tauko olisi paikallaan. Jokainen oppilas toteuttaa liikkeitä omalla paikallaan.

Salaliike innostaa parhaiten mukaan alakoululaiset, mutta mukaan voivat ilmoittautua kaikki halukkaat myös esiopetus.

Lue lisää Salaliiketeoria-sivuilta

### Hae Vesisankarit-kouluksi 4.2.2024 mennessä

Koululiikuntaliiton Vesisankarit-koulutoiminta edistää koululaisten vesi- ja vesipelastustaitoja erilaisin harjoittein kouluympäristössä. Vesisankarit-koulut saavat kuukausittain valmiit vinkit ja tehtävät. Tehtävät sopivat mm. eri oppitunneille ja välitunneille. Koulut voivat myös varata lainaan Vesisankareiden välinekassin. Välineillä voidaan harjoitella vesipelastustaitoja kuivanmaan harjoitteluna ja mm. opetella pelastusvälineen heittoa, harjoitella pelastusliivien pukemista, kokeilla jäänaskaleiden käyttöä ja harjoitella ensiaputaitoja.

Hae mukaan Vesisankarit-kouluksi kevääksi 2024 ja pääset hyödyntämään käyttövalmiita harjoitteita helposti opetukseesi parhaiten sopivalla tavalla. Vesisankarit-kouluhaku ala- ja yläkouluille on avoinna 4.2. asti.

Lue lisää Vesisankarit-sivustolta

### Materiaaleja ja työkaluja lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseen

UKK-instituutin sivuilta löytyy materiaalipankki lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseen. Yhtenä työkaluna on esimerkiksi Liikkumisen verkkokysely, joka ohjaa lapsia ja nuoria tarkastelemaan liikkumistottumuksiaan ja aikuisen johdolla käytettynä se tarjoaa tukea mahdollisiin muutostarpeisiin. Verkkosovellus on suunnattu 11–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, ja siinä on omat etenemispolkunsa eri kouluasteille.



*Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilöllä sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.*

Lue lisää UKK-instituutin sivuilta

---

## Psykologinen palautuminen työhyvinvoinnin tukena - webinaari 9.2.2024

Webinaarissa tutustutaan psykologisen työstä palautumisen merkitykseen usein vauhdikkaassa varhaiskasvatus- ja opetustyön arjessa. Webinaarissa puhuu Työterveyslaitoksen erityisasiantuntija, psykologi Anniina Virtanen.

- Mitkä tekijät työssä vaikeuttavat ja mitkä puolestaan edistävät palautumista?
- Mistä tunnistaa onnistuneen palautumisen ja palautumisen tarpeen?

Lisäksi tutustutaan käytännönläheisiin keinoihin, joilla edistää palautumista vapaa-ajalla ja työpäivän aikana.

**Webinaari järjestetään etäyhteyksin pe 9.2.2024 klo 12.20–13.30.**

Webinaari on suunnattu varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja toisen asteen henkilöstölle. Webinaari tulee myöhemmin katsottavaksi myös tallenteena.

Webinaarin järjestää Liikkuva aikuinen yhteistyössä Liikkuvan varhaiskasvatuksen, Liikkuvan koulun ja Liikkuvan opiskelun kanssa.

Lue lisää ja 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](http://www.eslu.fi)

ESLUn koulutustarjonnan löydät [täältä](#).



Osoitelähde: ESLUn asiakasrekisteri.  
[Peru uutiskirje](#) | [Tietosuojaseloste](#)