



Uutisia

Vain kolmasosa suomalaislapsista ja -nuorista liikkuu suositusten mukaan – paikallaanoloa kertyy runsaasti

LIITU-tutkimuksen kyselytietojen perusteella suosituksen mukaan liikkuvien lasten ja nuorten osuus on hieman kasvanut viimeisen neljän vuoden aikana. Liikemittaritietojen mukaan liikkumisessa ei sen sijaan ole tapahtunut muutosta. Vain kolmasosa lapsista ja nuorista liikkuu suositusten mukaan, eli vähintään tunnin reippaasti tai rasittavasti jokaisena päivänä.



Liikkuminen vähenee selvästi iän myötä ja samalla paikallaanolon määrä lisääntyy. Lapset ja nuoret löysivät liikunnasta vähemmän merkityksellisiä asioita vuonna 2018 kuin aiemmin. Paljon liikkuvat lapset ja nuoret kokivat vähemmän yksinäisyyttä ja heidän terveyden lukutaitonsa oli parempi kuin vähän liikkuvilla.

[Lue lisää](#)

Jyväskylälle Liikkuva koulu -pääpalkinto ja Tuusulalle Liikkuva koulu -tunnustuspalkinto

Jyväskylän kaupunki on saanut valtakunnallisen Liikkuva koulu -pääpalkinnon tunnustuksena esimerkillisestä työstä liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamiseksi kouluympäristössä.

Lisäksi Tuusulan kaupunki on saanut valtakunnallisen Liikkuva koulu -tunnustuspalkinnon.



[Lue lisää](#)

Liikkuva koulu -palkinto Nurmijärven kunnalle

Nurmijärven kunta on kehittänyt pitkäjänteisesti ja määrätietoisesti koulujen toimintakulttuuria liikunnallisemmaksi. Työssä on lähdetty liikkeelle koulujen omasta näkökulmasta ja heidän toiveitaan kuunnellen. Toimintaa on rakennettu poikkihallinnollisella yhteistyöllä opetustoimen, liikuntatoimen, nuorisopalveluiden sekä varhaiskasvatuksen kanssa.

Palkinnon suuruus on 2 500 euroa, ja se on tarkoitettu oppilaiden tai koko koulu yhteisön liikkumisen edistämiseen.



[Lue lisää](#)

Yhteistyö tukee Liikkuva koulu -toiminnan vakiinnuttamista

Koulujen Liikkuva koulu -toimintaa tukevat kunnat ja kaupungit toimialoineen sekä kolmas sektori. Jokaisella koululla on oma tapansa toiminnan toteuttamiseen, mutta vakiinnuttamiseen tarvitaan pitkäjänteistä ja tiivistä yhteistyötä.

Koulut ovat erilaisia ja tarkoituksena on, että jokainen löytää oman tapansa olla Liikkuva koulu. Kaupunkien ja kuntien Liikkuva koulu -koordinaattorit tukevat kouluja esim. mentoroimalla, kouluttamalla ja miettimällä erilaisia rahoituskanavia. Tukea annetaan kouluille huomioiden koulun erityispiirteet ja tarpeet.



[Lue lisää](#)

Koulutusta

Vielä kevään ajan mahdollisuus tilata maksuton Liikkuva koulu -työpaja 1 – toimi pikaisesti!

Onko koulussanne jo käyty läpi Liikkuva koulu -työpaja 1? Työpajassa haastetaan koko työyhteisö tarkastelemaan koulupäivän aikaisen liikkumisen vaikutuksia oppilaiden ja henkilökunnan osalta. Lisäksi sovitaan koulukohtaisista toimenpiteistä asian eteenpäin viemiseksi. Millaisia keinoja teidän koulullanne on koulupäivän liikunnallistamiseksi? Miten edistää henkilökunnan liikkumista ja hyvinvointia? Entä, mikä on liikunnan ja oppimisen välinen yhteys?



Liikkuva koulu -työpaja 1 on **maksuton** (31.5.2019 asti) opetus- ja kulttuuriministeriön tukemana.

[Onko Liikkuva koulu -toiminta jo selkeää ja toimivaa? – Liikkuva koulu -työpaja 2 auttaa kehittämään jatkuvuutta ja](#)

toiminnan pysyvyyttä!

Työpajan sisällöt on suunniteltu kouluille, jotka ovat tehneet Liikkuva koulu - kehittämistyötä jo useamman vuoden ajan. Työpaja suunnitellaan yhdessä koulun edustajan kanssa koulun tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Työpajan sisällöksi valitaan 1-3 teemaa.

Sisältövaihtoehtoja ovat: Liikkuva koulu osana työyhteisön arkea, Oppilaiden osallisuus Liikkuvasa koulussa, Koulupäivän uudet rakenteet, Yhteistyöstä voimaa ja Tapahtumat osana Liikkuvaa koulua. Työpajan kesto on 2-4 tuntia.



Pyydä tarjous ja tilaa työpaja!

ESLUn koulutuksia opettajille

Välkkäri-koulutus uudistuu kevään 2019 aikana

Välkkäri-koulutus on suunnattu 4.-6.-luokkalaisille, jotka jo ohjaavat tai ovat aloittamassa Välkkärinä toimimista. Koulutuksessa tutustutaan erilaisiin peleihin ja leikkeihin, pohditaan ohjauksen erityispiirteitä, ideoidaan liikunnallisia välitunteja ja kehitetään yhdessä koulupäivää aktiivisemmaksi. Koulutus antaa lapselle valmiuksia toimia liikunnan innostajana, toiminnan suunnittelijana ja tiedottajana, leikkien ja pelien käynnistäjänä sekä ohjaajana.



Koulutus soveltuu myös yläkouluikäisille, jotka ohjaavat välituntisin alakoululaisia.

Tilaa Välkkäri-koulutus

Liikuntavinkki

Lapset ja nuoret innostuvat Rope Skippingistä - ota Voimisteluliiton vinkit ja leikit talteen!

Naruhyppely on hauskaa ja tehokasta liikuntaa, joka sopii niin vasta-alkajille kuin enemmän hyppineille. Naruhyppely on mahdollista yksin ja isommalla porukalla. Lisähaastetta porukalla hyppimiseen saa kahdella pitkällä narulla.

Hyppyjä voi harjoitella esimerkiksi tavuttamalla nimeään tai loruttelemalla. Erilaisia naruhyppelyleikkejä ja pelejä on lukemattomia ja uusien keksimisessä on vain mielikuvitus rajana. Naruhyppelyn avulla voi harjoittaa kestävyyttä, lihasvoimaa, kehohallintaa, koordinaatiota ja tasapainoa. Se on ennen kaikkea hauskaa ja sitä voi harrastaa niin sisällä liikuntasalissa kuin ulkona koulun tai kodin pihassa, kentällä ja puistossa.



Lue lisää ja ota vinkit talteen

Tapahtumia ja tempauksia

Unelmien liikuntapäivä 10.5.2019 on liikkumisen pop up -päivä

Unelmien liikuntapäivää vietetään 10.5.2019. Kuka tahansa voi järjestää iloisen liikkumisen tapahtuman ja olla mukana rakentamassa eri-ikäisten yhteistä liikkumisen juhlapäivää – tule mukaan!

Nyt kannattaa ilmoittaa tapahtuma: Olympiakomitea lähettää sadalle (100) ensimmäiselle tapahtumansa ilmoittaneelle T-paidan ja liikuntapussukan.



Lue lisää ja ilmoita koulusi mukaan!

Harrastusviikko 26.8.-1.9.2019 – ilmoita koulusi mukaan!

Syyskuun ensimmäinen viikko on valtakunnallinen harrastusviikko kouluissa. Viikon idea on tarjota lapsille ja nuorille mahdollisuuksia kokeilla taiteen, kulttuurin, tieteen, liikunnan ja muiden alojen harrastustoimintaa.



Harrastusviikolla koulut avaavat ovensa eri harrastusjärjestöille. Paikallisjärjestöt lähtevät viikon aikana kouluille esittelemään toimintaansa oppilaille. Halutessaan koulut voivat järjestää myös ilta- tai viikonlopputilaisuuksia vanhempien mukaan saamiseksi. Koulu voi myös itse suunnitella viikolle omaa ohjelmaa hyödyntämällä suunnittelussa ja toteutuksessa oppilaiden osaamista ja osallisuutta (esim. harrastusten esittelyä vertaisohjaajatoiminnan avulla, opettajat ja oppilaat yhdessä kokeilemassa eri harrastuksia).

Lue lisää ja ilmoita koulusi 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

ESLUn koulutustarjonnan löydät [täältä](#).



Osoitelähde: ESLUn rekisteri. ESLUn tietosuojaselosteeseen voit tutustua [ESLUn verkkosivuilla](#).
Peruuta uutiskirje [tästä](#), jos et halua jatkossa ESLU:ta sähköpostia.