



Liikkuva koulu -seminaari Järvenpää-talolla 15.11. - maksuton tapahtuma

Tervetuloa kanssamme maksuttomaan Liikkuva koulu -seminaariin Järvenpää-talolle torstaina 15.11.2018.

Seminaari on suunnattu lasten ja nuorten koulupäivän ja arjen fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä kiinnostuneille tahoille: ala- ja yläkouluille sekä toiselle asteelle. Tavoitteena on tarjota työkaluja arjen koulutyön fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen.



Päivän aikana kuulemme *Hannu Moilasen* luennon aiheesta Aivot liikkeelle – lisää liikettä ja tehokasta oppimista. Lisäksi osallistujat voivat ilmoittautua kahteen valitsemaansa työpajaan. Työpajojen aiheina ovat muun muassa Oppimista ja hyvää fiilistä, Toiminnallisuus tavaksi, Toiminnallinen kielen oppiminen yläkoulussa, Team Up, Opiskelijoiden hyvinvointi ja aktiivisuuden edistäminen arjessa sekä Rope skipping.

Tule mukaan mielenkiintoisiin työpajoihin ja verkostoitumaan alan ammattilaisten kanssa. ESLU järjestää seminaarin yhteistyössä Etelä-Suomen Aluehallintoviraston ja Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu, PHLU:n kanssa.

[Lue lisää ja tule mukaan!](#)

Koulutusta

Lisää osaamista toiminnallisen oppimisen toteuttamiseen

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



Liikunnan positiivinen vaikutus oppimisen edistäjänä on todettu monissa eri tutkimuksissa. Liikunnallisilla aktiviteeteilla on suuri merkitys aivojen kehittymiseen ja hyvinvointiin sekä sitä kautta myös oppimiseen.

ESLU toteuttaa toiminnallisen oppimisen koulutuksia ala- tai yläkoulullanne sekä yhtenäiskoulussa.

Lue lisää koulutuksistamme

Liikkuva koulu -työpaja 2 Kehitä ja vakiinnuta (2–4 h)

Tavoitteena on tukea koulujen Liikkuva koulu -kehittämistyön jatkuvuutta ja toiminnan pysyvyyttä. Kehitä ja vakiinnuta -työpajan sisällöt on suunniteltu sellaisten koulujen työyhteisöille, 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 Liikkuvassa koulussa, Koulupäivän uudet rakenteet, Yhteistyöstä voimaa ja Tapahtumat osana Liikkuvaa koulua.

Lue lisää koulutuksistamme

Työyhteisöjen Liikuntavastaavien hyvinvointiaamu 24.10.2018 - maksuton tilaisuus

Tilaisuudessa saat ajantasaista tietoa ja toimivia malleja hyvinvoinnin edistämisestä eri kokoisissa työyhteisöissä sekä työkaluja ja kontakteja henkilöstön arjen aktiivisuuden lisäämiseksi niin töissä kuin vapaa-ajalla. Lisäksi voit verkostoitua lähiseudun työyhteisöjen liikuntavastaavien kanssa, kuulet urheiluseurojen tarjonnasta ja saat lyhyen virkistyshetken.



Alustajina toimivat Olympiakomitean henkilöstöliikunnan asiantuntija *Matleena Livson*, ESLUsta arjen innostaja *Sanna Laine* ja terveystieteiden kehittäjä *Merja Palkama*. Tilaisuus kuuluu osaksi Oppien aktiiviseen arkeen -kehittämishankkeen koulutuskokonaisuutta.

Aika: keskiviikko 24.10.2018 klo 8.30 - 10.00, aamiaista tarjolla klo 8.00 alkaen

Paikka: Mäkelän koulun auditorio, Hattulantie 2, Helsinki

Aamiaistarjoilun johdosta edellytämme ilmoittautumista **15.10.2018 mennessä**.

Lisätietoja: Merja Palkama, merja.palkama@eslu.fi, puh. 040 595 4195

Ilmoittaudun mukaan

En osallistu, tiedotteet kiinnostavat

Kampanjoita ja kilpailuja luokille ja kouluille

Alakoulujen Kilometrikisa poljetaan 1.–31.10.

Kilometrikisan ilmoittautuminen on käynnissä! Kisaa poljetaan 1.–31.10. ja siihen voivat osallistua kaikki 1.–6.-luokkalaiset.

Sarjoja on kolme: 1.–2., 3.–4. ja 5.–6.-luokka. Oppilaat kirjaavat kilometrinsä sovitulla tavalla ja luokan kapteenina toimiva opettaja siirtää kilometrit sivulta löytyvään kalenteriin.

Ilmoita luokkasi mukaan ja haasta myös viereinen luokka mukaan polkemaan. Koulumatkapyöräilyyn lisäksi myös vapaa-aikana pyöräillyt kilometrit lasketaan.

[Lue lisää](#)



Fillaristara Helsingin ja lähikuntien 4. luokkalaisille

Fillaristara on Helsingin ja lähikuntien 4. luokkalaisille suunnattu kouluvuoden mittainen ohjelma, jossa tuodaan pyöräily osaksi koululiikuntaa aivan uudella tavalla.

Koululaiset pääsevät ilmaiseksi tutustumaan BMX-radalle ja saavat valmennusta pyöräilyyn perustaitoihin. Tavoitteena on opettaa koululaisille pyöränhallintaa ja sitä kautta liikenneturvallisuutta, ja saada heidät liikkumaan enemmän polkupyörällä. Osalle pyöräilystä voi tulla elämän mittainen harrastus. Fillaristaran järjestää BMX Helsinki yhteistyössä Liikenneturvan ja ESLUn kanssa.



[Lue lisää](#)

Haluaako luokkasi ottaa Liikkuva koulu - instagram-tilin haltuun?

Yläkoulut ympäri Suomen voivat hakea mukaan luokka-asteesta riippumatta. Tili luovutetaan aina yhdelle luokalle kerrallaan, mikä tarkoittaa, että viikon aikana tiliä ei voi ylläpitää samanaikaisesti useampi luokka samasta tai eri koulusta.

Viikon päätteeksi tiliä hallinnoinut luokka pääsee haastamaan uuden yläkoulun mukaan Insta-takeoveriin. Haasteen voi heittää mille koululle tahansa – oli se sitten olemassa oleva ystävyyskoulu tai täysin tuntematon koulu toisella puolen Suomea.

Insta-takeover käynnistyi 13.8.2018 ja jatkuu syyslukukauden loppuun asti. Mukaan voi ilmoittautua koko syyslukukauden ajan.

Valtauksen myötä koulut saavat entistä laajempaa näkyvyyttä omalle toiminnalleen sosiaalisessa mediassa ja Liikkuva koulu saa arvoa tuottavaa materiaalia seuraajilleen. Tämä on oiva tilaisuus jakaa ja kierrättää ideoita ja ajatuksia koulujen välillä!

[Lue lisää](#)



ESLUn Liikunnan aluetiedote

Liikunnan aluetiedote lähetetään noin 3 400 osoitteeseen. Olisimme iloisia, jos jakaisit tiedotetta työyhteisössäsi. Tiedotteen voi tilata omaan sähköpostiin [tästä](#).



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.sivonen@eslu.fi

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU on yksi 15 Liikunnan aluejärjestöstä. ESLUn toiminta-alue käsittää 29 eteläsuomalaista kuntaa, joissa asuu yli 1,6 miljoonaa ihmistä.

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU
Hämeentie 103 E
00550 Helsinki
www.eslu.fi

ESLUn koulutustarjonnan löydät [täältä](#).



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

EU:n yleinen tietosuoja-asetus (GDPR) astui voimaan 25.5.2018. Tietosuoja-asetuksen myötä ESLU on henkilötietojen käsittelijänä sitoutunut selkeisiin ja läpinäkyviin tietosuojakäytäntöihin. Markkinointirekisterin tietoja käytetään kohdennettuun markkinointiin ja henkilötietojen käsittely perustuu markkinoinnin osalta annettuun suostumukseen. Rekisteröidyllä on mahdollisuus muuttaa tietojaan ja poistua markkinointirekisteristä. Lisätietoja löytyy ESLUn päivitetystä tietosuojaselosteesta ESLUn verkkosivuilta.