



## Uutisia

### Antti Blom: Liikkuva koulu ei lopu

Liikkuva koulu -toimintaa on toteutettu suomalaisissa peruskouluissa pian kymmenen vuoden ajan. Hallituskauden ja Liikkuva koulu -kärkihankkeen päättymisen on herättänyt paljon kysymyksiä ja huolta ohjelman jatkumisesta. Vaikka kärkihanke päättyi, Liikkuva koulu ei lopu.

Liikkuva koulu -ohjelman ja verkoston tuki kouluille ja kunnille jatkuu myös kärkihankevaiheen jälkeen. Paikallista työtä tuetaan esimerkiksi koulutusten, koordinaation, tutkimuksen ja viestinnän avulla, kirjoittaa ohjelmajohtaja Antti Blom Liikkuva koulu -ohjelman sivulla.

Lue lisää Blomin  
ajatuksia

### ESLU tukee Liikkuva koulu -toiminnoissa ja toiminnan vakiinnuttamisessa

ESLU tukee kouluja aktiivisen koulupäivän kehittämisessä Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteiden mukaisesti. Järjestämme muun muassa kuntakohtaisia verkostotapaamisia sekä koulutuksia ja työpajoja opettajille ja oppilaille. Lisäksi järjestämme sparrauksia Liikkuva koulu -toiminnan eteenpäin viemiseksi ja vakiinnuttamiseksi.

Ota yhteyttä ja katsotaan, miten voimme tukea teitä työssänne.

Lisätietoja Tarja Niemiseltä

### Liikunta mukaan työyhteisön kehittämispäivään

Tammikuinen lauantaiamu valkenee Ruokolahdella. Koulun ruokailutilassa käy kuhina. Opettajat ovat aamupalalla. Pieni puheensorina vallitsee ruokasalin pöydissä. Ilmassa on odotuksen tunnelmaa. Kohta on alkamassa opettajille suunnattu veso-koulutuspäivä, jonka tarkoituksena on kehittää jokaisen henkilökohtaista osaamista. Tällä kertaa päivä toteutetaan aivan uudella reseptillä.

Liikunnan aluejärjestöjen Buusti360-hyvinvointiohjelman työhyvinvointipalvelut vahvistavat työyhteisön voimavaroja.

Lue lisää



## ESLUn koulutukset

### Koulutukset lapsille ja nuorille

#### Välkkäri – välituntiohjaajakoulutus lapsille ja nuorille (3 h)

Välkkäri-koulutus on tarkoitettu liikunnasta kiinnostuneille 4.–9. luokkalaisille. Koulutuksessa osallistujat saavat valmiuksia toimia oman koulunsa välitunneilla liikuntaan innostajina, leikkien ja pelien käynnistäjinä sekä ohjaajina. Koulutuksessa suunnitellaan valmiiksi oman koulun välituntiliikuntaa ja liikutaan paljon 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.

Kysy tarjousta koulutuksista

#### Järkkää tapahtuma! -koulutus nuorille (3 h)

Koulutus on tarkoitettu 13–19-vuotiaille, jotka ovat kiinnostuneita erilaisten tapahtumien järjestämisestä niin koulu kuin urheiluseuraympäristössä. Koulutus antaa valmiuksia erilaisten tapahtumien järjestämiseen. Koulutuksessa valmistellaan oman tapahtuman järjestämistä ja laaditaan siihen tarvittavat suunnitelmat.

Tavoitteena on, että koulutuksen jälkeen nuoret järjestävät itse yhdessä aikuisen tukihenkilön (esimerkiksi opettajan) kanssa suunnitellun tapahtuman käytännössä.

### Tartu verkkoon! -koulutuspäivä 26.9.

Aamu- ja iltapäivätoiminnan sekä koulujen kerhotoiminnan ohjaajille ja alakoulun opettajille suunnattu koulutusristeily sisältää asiantuntijaluennon sekä innostavia työpajoja, jotka vievät osallistujat liikunnan, musiikin, kädentaitojen ja hyvinvoinnin pariin.

Risteilyllä kuulemme Kaisa Vuorisen (kuvassa) luennon Keinoja haastavasti käyttäytyvien lasten kohtaamiseen myönteisen kautta! Luento keskittyy kasvatuksen pulmatilanteisiin, lasten tunne-elämän ja sosiaalisten taitojen haasteisiin sekä ratkaisujen löytämiseen vahvasti positiivisen kasvatuksen painotuksella.

Koulutuspäivän työpajat ovat Sykettä ja säpinää, Piirtorobotti, Vinkkejä erityislasten huomioimiseen, Sukellus Mindfulnessiin, Hoksaa hyppien, keksi kirmaten sekä Motorisia perustaitoja helposti harjoitellen.

#### Koulutuspäivän tiedot

**Ajankohta:** Lauantai 26.9.2020 klo 9.15 - 19.30, Viking XPRS, Helsinki-Tallinna-Helsinki  
**Hinta:** Koulutuspäivän hinta on 90 euroa/henkilö. Hinta sisältää luennon ja työpajat, kahvitarjoilut, buffet-ruokailun ruokajuomineen sekä laivamatkan.



Lue lisää ja ilmoittaudu  
mukaan



## Vinkejä ja ideoita

### Välkkäritreenit-videosarja

Suomen Voimisteluliiton YouTube-tililtä löytyy Välkkäritreenit-videosarja eskarilaisille ja alakoululaisille. Välkkäritreenit kehitettiin liikuttamaan lapsia etäkoulupäivien keskellä. Kivat ja hauskat ideat toimivat myös jatkossa!

Klikka Voimisteluliiton YouTube-  
tilille

### DIGIFIT-treeniharjoitusohjelma nuorille

DIGIFIT-treeniharjoitusten avulla tarkastellaan mediankäytön vaikutuksia omaan hyvinvointiin ja kokeillaan erilaisia tapoja vähentää digitaalista kuormitusta ja tykyttävää teknostressiä. DIGIFIT-treeniharjoituksista voi valita itselle sopivimmat tai tehdä vaikka kaikki.

Jos DIGIFIT-treeneihin osallistuu kokonainen luokka tai muu isompi porukka, voitte yhdessä asettaa tavoitteita DIGIFIT-treeneille ja keksiä yhteisen palkinnon treenien päätteeksi.

DIGIFIT-treeniohjelmaan voi tutustua Mannerheimin Lastensuojeluliiton verkkosivuilla. Lisäksi sivuilta löytyy ladattavat materiaalit ja aiheeseen liittyviä linkejä.

Klikkaa MLL:n  
sivulle



#### 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 asiakasrekisteri.  
[Peru uutiskirje](#) | [Tietosuojaseloste](#)