



Kuva: Liikunnan aluejärjestöt/Tero Takalo-Eskola

ESLU tukee kouluja aktiivisen koulupäivän kehittämisessä

Vuosi on ollut yhtä myllerrystä koronaviruspandemian vuoksi. Tämä on vaatinut meiltä kaikilta suuria ponnistuksia – myös lapsilta ja nuorilta. Kouluissa ei tällä hetkellä voida tehdä asioita, joita normaalioloissa tehtäisiin. Kaikesta huolimatta pienikin liike ja toiminnallinen tauko tuo piristystä ja iloa päivään.

Liikunnalla voidaan vaikuttaa kouluikäisten terveyteen ja hyvinvointiin. Lasten ja nuorten liikkumissuosituksat julkaistaan 7.4. järjestettävässä tilaisuudessa, josta kerrotaan lisää tässä aluetiedotteessa.

ESLU haluaa tukea työtänne koulupäivän liikunnallistamisessa. Järjestämme muun muassa kuntakohtaisia verkostotapaamisia sekä koulutuksia ja työpajoja opettajille ja oppilaille. Lisäksi sparraamme Liikkuva koulu -toiminnan eteenpäin viemiseksi ja vakiinnuttamiseksi.

Olemme muokanneet ja räätälöineet koulutuksiamme vallitsevaan tilanteeseen sopiviksi. Keväälle varatut koulutukset ja tilaisuudet on suunniteltu THL:n suositukset huomioiden. Koulutusvarauksia voi tehdä jo myös syksyille. Ota yhteyttä ja katsotaan, miten voimme tukea teitä työssänne.

Liikunnallisin terveisin
Lasten ja nuorten liikunnan tiimi

Uutisia

Uudet lasten ja nuorten liikkumissuosituksat julkistetaan 7.4.2021

Riittävä fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten ja nuorten terveille kasvulle ja kehitykselle sekä hyvinvoinnille. Tutkimusten mukaan vain kolmasosa lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.

Suositus kuvaa parhaaseen tieteelliseen näyttöön perustuen, kuinka paljon ja millaista liikuntaa lapset ja nuoret tarvitsevat hyvinvointinsa turvaamiseksi. Suositus valmisteltiin monitieteisessä ja -ammattillisessa lasten ja nuorten liikkumisen ja hyvinvoinnin asiantuntijaryhmässä, jonka liikuntapolitiikan koordinaatioelin (LIPOKO) nimitti kesäkuussa 2020.

Uusi lasten ja nuorten liikkumissuositus julkaistaan etätalaisuudessa keskiviikkona 7.4.2021 kello 12.00–14.00.

Julkistamistilaisuus on maksuton ja kaikille avoin. **Ilmoittaudu mukaan 31.3.2021 mennessä.**

Tilaisuuden järjestää opetus- ja kulttuuriministeriö.

[Ilmoittaudu tilaisuuteen](#)

ESLU ja muut Liikunnan aluejärjestöt haluavat lisätä liikettä koulupäivään – Nappaa videoita vinkkejä, miten toteuttaa toiminnallista oppimista

Toiminnallisuus ja liikkuminen ovat lapsille oppimisen välineitä. Toiminnallisuutta voidaan hyödyntää kaikkien oppiaineiden opetuksessa. Pienikin toiminnallinen tai liikunnallinen hetki rauhoittaa, auttaa keskittymään sekä lisää tarkkaavaisuutta.

Liikunnan aluejärjestöjen videoissa on kuvattu vinkkejä toiminnallisen oppimisen helppoon toteuttamiseen. Vinkkien toteuttamiseen ja valmisteluihin ei mene opettajalta kohtuuttomasti aikaa, ja ne ovat sovellettavissa muihinkin oppiaineisiin. Vinkit on suunniteltu alakoulun oppitunneille.

Ota **ESLUn** Facebook seurantaan tai käy kurkkaamassa sarjan neljä ensimmäistä videota viikkojen 14 ja 15 aikana.

Sarjan neljä viimeistä videovinkkiä julkaistaan elokuun aikana.

[Klikkaa ESLUn Facebook-sivulle](#)



ESLUn koulutukset

Välkkäri – välituntiohjaajakoulutus lapsille ja nuorille (3 h)

Välkkäri-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.

[Kysy tarjousta](#)

UUTTA BUUGIA LIIKKUVA KOULU TOIMINTAAN!

UUSI TYÖPAJA PUREUTUU JUURI TEIDÄN
KOULUNNE LIIKKUVAAN ARKEEN JA TOIMII
LIIKKUVAN KOULUN BUUSTAAJANA!

TILAA TYÖYHTEISÖLLENNE OMA BUUSTAUPLÄJÄYS!



liikunnanaluejärjestot.fi



Työpaja on maksuton vuoden 2021 loppuun saakka. Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee Liikunnan aluejärjestöjen liikkumisen edistämistyötä.

Lisätietoja työpajasta antaa ESLUn [Sari Lähdesmäki](#), puh. 040 544 7771.

Liikkuva koulu -ohjelman koulutukset

Liikkuva koulu kaikille -webinaari 14.4.

Liikunnan yhdenvertaisuuspalkinto 2020 myönnettiin Oppimis- ja ohjauskeskus Valterin Iloon yli esteiden -hankkeelle. Webinaarissa pureudutaan palkittuun hankkeeseen, jonka avulla lisätään kaikkien oppilaiden mahdollisuuksia osallistua koulupäivän aikana tapahtuviin liikunnallisiin hetkiin. Uudet mallit ja materiaalit luovat edellytyksiä toiminnalle, jossa erityistä tukea tarvitsevat oppilaat toimivat yhdessä yleisen opetuksen oppilaiden kanssa.

Liikkuva koulu kaikille -webinaari järjestetään keskiviikkona 14.4. klo 14.00–15.00.

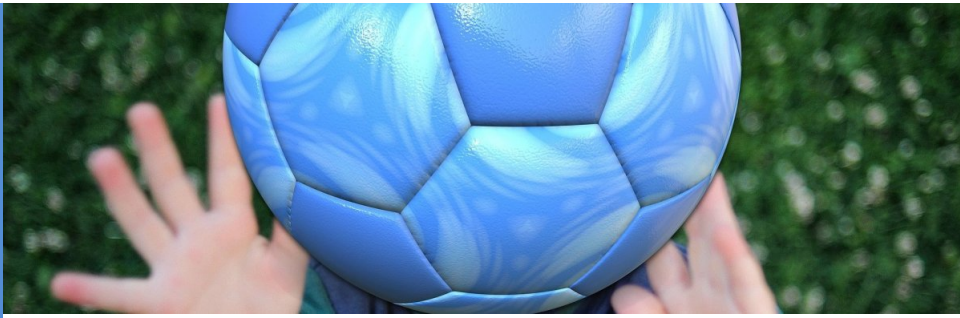
Ilmoittautuminen ja webinaarin tarkemmat sisällöt löytyvät Liikkuva koulu -ohjelman verkkosivuilta. Voit myös tilata tallenteen, jos webinaarin ajankohta ei sovi sinulle.

Ilmoittaudu
mukaan

Vinkkejä ja ideoita

Lue ja liiku Huuhkajat lentoon -kampanja kannustaa lapsia lukemisen ja liikkumisen pariin

Kaikille Suomen päiväkodeille, eskareille ja alakoulujen 1., 2. ja 3. luokan oppilaille suunnatun kampanjana suojelijana toimii **Jenni Haukio**.



Suomen Palloliitto toteuttaa keväällä Lue ja liiku Huuhkajat lentoon -kampanjan, joka yhdistää lukemisen ja liikunnan riemun Huuhkajien historialliseen EM-lopputurnaustaipaikkaan. Opettajat voivat ilmoittaa luokkansa tai ryhmänsä mukaan 19.4. mennessä.

Kampanjaan osallistuvat luokat ja ryhmät ansaitsevat luku- ja liikuntasuorituksilla sulkia omille luokkahuuhkajilleen. Tavoitteena on saada huuhkaja liitton ja EM-kisoihin sulkien avulla. Lapset saavat kannustusta maajoukkuepelaajilta muun muassa videotervehdysten, tehtävien ja luvuvinkkien kautta.

Lue lisää Palloliiton sivuilta



Lasten ja nuorten liikunnan tiimi

Tarja Nieminen

Nuorisopäällikkö
0400 894 559
tarja.nieminen@eslu.fi

Sari Lahdesmäki

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä
040 544 7771
sari.lahdesmaki@eslu.fi

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU
www.eslu.fi

ESLUn koulutustarjonnan löydät [täältä](#).



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