



Kuva: Liikunnan aluejärjestöt/Joona-Pekka Hirvonen

Terveisiä ESLUsta

ESLU tukenanne kohti liikkuvampaa opiskelupäivää

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLUn asiantuntijat auttavat ja tukevat oppilaitoksia matkalla Liikkuviksi oppilaitoksiksi. Tavoitteena on luoda uusia toimintamalleja ja antaa tukea liikunnallisempaan opiskelupäivään. Tarjoamme koulutusta, verkostotapaamisia ja sparrausta Liikkuva opiskelu -toiminnan eteenpäin viemisessä, toiminnan onnistumisessa ja opiskelupäivän liikunnallistamisessa.



ESLUn koulutukset ja tukipalvelut

Koulutusta opiskelijoille: Liikuntatutor-koulutus

Opiskelijat ovat keskeinen voimavara Liikkuva opiskelu -toimenpiteiden toteutuksessa. Liikuntatutor-koulutuksessa opiskelijat saavat tietoja ja taitoja toiminnan suunnitteluun, toteutukseen sekä toisten opiskelijoiden ja henkilökunnan aktivointiin. Koulutuksen kesto on kolme tuntia.

Maksuton Liikkuva opiskelu -työpaja

Työpaja on suunniteltu lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten henkilöstölle ja opiskelijoille. Liikkuva opiskelu -työpajassa käydään läpi Liikkuva opiskelu -ohjelmaa, esimerkkejä muissa oppilaitoksissa hyviksi todetuista käytänteistä ja suunnitellaan oman oppilaitoksen Liikkuva opiskelu -toimintaa.

Lisätietoja ja tilaukset Sari
Lähdesmäeltä

Uutisia

Nykytilan arviointi -työkalu tukee Liikkuva opiskelu -toimintaa

Nykytilan arviointi -työkalu auttaa Liikkuva opiskelu -ohjelmassa mukana olevia oppilaitoksia toiminnan suunnittelussa, kehittämisessä ja arvioinnissa.

Työkalun avulla arvioidaan, mikä on Liikkuva opiskelu -toiminnan nykytila oppilaitoksessanne tai korkeakoulussanne. Liikkuva opiskelu -toiminnalla tarkoitetaan oppilaitoksessa tehtävää liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämistyötä.

Nykytilan arviointi -työkalu auttaa valitsemaan oikeat kehittämiskohteet. Työkalun avulla voitte seurata toimintojen kehittymistä.

Lue lisää Liikkuva opiskelu -
sivuilta

Liikkuva opiskelu -palkinnot Muuramen lukiolle ja VAAOille

Opetus- ja kulttuuriministeriö on myöntänyt Liikkuvat-palkinnot esimerkillisestä työstä lasten ja nuorten liikkumisen edistämisessä. Palkinnoilla kiinnitetään huomiota toimintaan, jossa edistetään rohkeasti, määrätietoisesti ja innovatiivisesti lasten ja nuorten liikkumista ja liikunnallista toimintakulttuuria.

Vuoden Liikkuva opiskelu -palkinnot myönnettiin Muuramen lukiolle ja Valkeakosken ammattiopisto VAAOille. Onnea hienosta työstä!

Liikkuva opiskelu -sivustolta voi lukea Muuramen lukion ja VAAOn, miten toiminta näkyy oppilaitoksissa.

- [Muuramen lukiossa panostetaan opiskelijoiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin](#)
- [VAAOssa liikkuminen on luonteva osa opiskelua](#)

Liikkuva opiskelu -ohjelman webinaarit keväällä 2021

Liikkuva opiskelu -ohjelma järjestää keväällä 2021 webinaarisarjan. Webinaareissa annetaan tukea ja ideoita toiminnan organisointiin oppilaitoksissa. Jokaiseen webinaariin on oma ilmoittautuminen. Voit myös tilata tallenteen, jos webinaarin ajankohta ei sovi sinulle.

Webinaarien aiheet ja aikataulut:

- Miksi lisätä liikettä opiskelupäiviin? to 18.2. klo 14.00–15.00
- Henkilökunnan hyvinvointi, ma 15.3. klo 14.00–15.00
- Liikunta, jaksaminen ja mielen hyvinvointi, to 22.4. klo 14.00–15.00

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Liikkuva opiskelu -ohjelman sivuilta.

Lue lisää



Ideoita ja vinkkejä

Saku ry:n toteuttama Liikkuva amis -työkalupakki

Liikkuva amis -työkalupakista löytyy ideoita ja esimerkkejä oppilaitoksen aktiivisen toimintakulttuurin kehittämiseen ja liikkumisen lisäämiseen. Työkalupakin tarkoituksena on antaa ajatuksia suunnittelun avuksi ja ohjata suunnittelua kohti konkreettisia toimenpiteitä. Työkalupakkiin on kerätty toiselle asteelle suunnattuja vinkkejä sekä parhaita paloja peruskouluissa toteutusta toiminnasta. Liikettä lisätään yhteistyöllä ja yhteisillä tavoitteilla. Oppilaitoksessa kaikki voivat edistää asiaa omalta osaltaan.

Työkalupakki on luotu interaktiiviseksi hakuteokseksi, eikä sitä ole välttämättä tarpeen selata kannesta kanteen. Riittää, kun valitset kiinnostavan näkökulman ja klikkaat lisätietoa omaan työhösi tai toimintaasi sopivasta aiheesta.

Lue lisää



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

ESLUn koulutustarjonnan löydät [täältä](#).



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