



ESLUn tukipalvelut

ESLU ja muut Liikunnan aluejärjestöt koordinoivat alueellista Liikkuva opiskelu - kehittämistyötä auttamalla ja tukemalla eri toimijoita paikallisesti. Innostamme uusia oppilaitoksia mukaan lisäämään liikettä ja tuemme valtakunnallisen Liikkuva opiskelu - ohjelman viestintää.

Aktiivisuuden lisääminen tukee oppimista, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Liikkumista lisäämällä voidaan vahvistaa opiskelu- ja työkykyä sekä vähentää tuki- ja liikuntaelinoireita. Aktiivisuuteen mahdollistavat ja kannustavat opiskeluympäristö, toiminnalliset opiskelumenetelmät, aktiivisuustauot opetuksessa, liikkumista tukevat olosuhteet ja aktiiviset matkat opiskelupaikoille.

Maksuton sparraus

ESLU tukee kaikkia Liikkuva opiskelu -oppilaitoksia koulutusten ja verkostotapaamisten lisäksi **maksuttomalla sparrauksella**. Sparraaja tukee oppilaitoksia esimerkiksi toiminnan käynnistämisessä sekä jakaa hyviä käytäntöjä ja malleja. Sparraukseen kuuluu alkutilanteen kartoitus ja 1–3 käyntiä. Sparraaja voi olla koulukohtainen tai hankekohtainen.

Kysy
lisätietoja



ESLUn koulutukset

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.

Pyydä
tarjous

Liikkuva opiskelu -työpaja, maksuton

Työpaja on suunniteltu lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten henkilöstölle ja

opiskelijoille. Liikkuva opiskelu -työpajassa käydään läpi Liikkuva opiskelu -ohjelmaa, esimerkkejä muissa oppilaitoksissa hyväksi todetuista käytänteistä ja suunnitellaan oman oppilaitoksen Liikkuva opiskelu -toimintaa.

Tilaa työpaja tai kysy lisää

Liikkuva opiskelu -alueseminaari 3.-5.11.2020

Tervetuloa mukaan Liikkuva opiskelu -alueseminaariin 3.-5.11. Seminaarin pääpuhujaksi on kutsuttu **Hannu Moilanen**, joka kertoo kuulijoille kehon käytön hyödyntämisestä oppimisessa.

Lisäksi osallistujat pääsevät mukaan innostaviin työpajoihin. Työpajoja on esimerkiksi seuraavista aiheista: Miten oppilaitoksissa lisätään liikettä opiskelupäiviin? Ilo liikuttaa Lohjaa – liikkumisen olosuhteet yläkoulussa ja lukiossa, Lennokkuutta lauseisiin liikkuen! Liikkuva amis -ideapankki oppilaitosten liikuttajana, Ruotsinkielisten verkostoituminen sekä Aivot liikkeelle!

Seminaarin tiedot

Ajankohta ja paikka: Seminaari järjestetään Helsinki-Tukholma-risteilynä 3.-5.11.2020.
Hinta: Seminaarin hinta on alkaen 145 €. Hinta määräytyy hyttivalinnan mukaan. Lisätietoa hinnoista alla olevasta linkistä.

Mukaan kannattaa ilmoittautua pian, sillä seminaari täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Huomioithan, että osassa työpajoista on rajoitettu osallistujamäärä.

Lisätietoja seminaarista

Seminaari on tarkoitettu ensisijaisesti toisella asteella työskenteleville henkilöille ja sidosryhmille, mutta mukaan ovat tervetulleita myös muut aiheesta kiinnostuneet.

Seminaari järjestetään yhteistyössä Liikunnan aluejärjestöjen, Etelä-Suomen aluehallintoviraston sekä Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintoviraston kanssa.

Lisätietoja tapahtumasta, ohjelmasta, ilmoittautumisesta ja hinnoista löytyy [Hämeen Liikunta ja Urheilu, HLU:n verkkosivuilta](#).

Uutisia ja vinkkejä

Toisen asteen opiskelijoiden liikkumista tutkitaan ensimmäistä kertaa väestötasolla

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksessa selvitetään liikkumiseen liittyviä asenteita, arvoja ja kokemuksia sekä liikkumisen määrää ja intensiteettiä. Lisäksi tutkimuksessa mitataan paikallaanolon ja unen määrää.

Lue lisää

Ideoita oppituntien liikunnallistamiseen

Smart Moves -sivulta löytyy vinkkejä ja linkkejä oppituntien liikunnallistamiseen. Teemoina ovat toiminnalliset opetusmenelmät, taukoliikunta ja pienet arkiset liikettä lisäävät rutiinit.

Ideoimassa mukana ovat olleet Tampereen ammattikorkeakoulun ProAkatemian opiskelijat Hurma Projektit Osuuskunnasta sekä Varalan Urheiluopiston, Liikuntakeskus Pajulahden ja Tammerkosken lukion opiskelijat.

Klikkaa sivulle



ESLUn Lasten ja nuorten liikunnan tiimi apunasi

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
Hämeentie 103 E, 00550 Helsinki
www.eslu.fi

ESLUn koulutustarjonnan löydät [täältä](#).



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