



## 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.



Kuva: Liikunnan aluejärjestöt/Joona-Pekka Hirvonen

## 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

# UUTTA BUUGIA LIKKUVA OPISKELU TOIMINTAAN!

UUSI TYÖPAJA PUREUTUU JUURI TEIDÄN  
OPPILAITOKSENNE LIKKUVAAN ARKEEN JA  
TOIMII LIKKUVAN OPISKELUN BUUSTAAJANA!

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

TILAA TYÖYHTEISÖLLENNE OMA BUUSTUSPLÄJÄYS!



liikunnanaluejarjestot.fi/  
yhteystiedot



## Uutta buugia syksyyn!

Uutta buugia Liikkuva opiskelu -toimintaan -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.

## Uutisia

### LIITU-tutkimuksen 2020 tulosten julkistamistilaisuus 27.5.2021

Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tulokset 2020 julkaistaan maksuttomassa ja kaikille avoimessa etätilaisuudessa torstaina 27.5.2021 kello 10.00–12.00.

Uusimmassa LIITU-tutkimuksessa tarkastellaan nuorten (toisen asteen opiskelijat) liikkumisen ja liikunnan ajankohtaisia teemoja, kuten liikunta-aktiivisuutta, paikallaanoloa, unen määrää, vapaa-ajan liikuntamuotoja, seuraharrastamista, liikunnan merkityksiä, esteitä, arvoja ja arvostuksia, videopelaamista sekä nuorten kokemaa syrjintää ja kiusaamista liikunnassa ja urheilussa.

Osallistuminen tilaisuuteen vaatii **ennakkoilmoittautumisen 24.5.2021 mennessä valtion liikuntaneuvoston sivuilta**.

Tilaisuuden järjestävät valtion liikuntaneuvosto, opetus- ja kulttuuriministeriö, Jyväskylän yliopisto ja UKK-instituutti.

Ilmoittaudu  
mukaan



## Lasten ja nuorten liikkumissuositus julkaistu

Uusi lasten ja nuorten (7–17-vuotiaiden) kansallinen liikkumissuositus kuvaa parhaaseen tieteelliseen näyttöön perustuen, kuinka paljon ja millaista liikuntaa lapset ja nuoret tarvitsevat hyvinvointinsa turvaamiseksi. UKK-instituutti on tuottanut kuvia ja muuta materiaalia suosituksista aiheesta viestimisen tueksi.

[Lue lisää UKK-instituutin sivuilta](#)

## 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 oppilaitoksesanne 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: Toisen asteen oppilaitosten henkilöstö kokee opiskelupäivän aktiivisuuden tarpeelliseksi

Liikkuva opiskelu -toiminnalla tarkoitetaan oppilaitoksen toimintakulttuurin kehittämistä liikkumista ja opiskelukykyä tukevaksi. Toisen asteen oppilaitosten henkilöstö suhtautuu liikkumisen edistämiseen myönteisesti ja kokee opiskelupäivän aktiivisuuden sekä istumisen määrän vähentämisen opetuksessa tarpeelliseksi. Kolme neljästä on huolissaan opiskelijoiden nykyisestä opiskelukyvyistä ja ammatillisissa oppilaitoksissa myös tulevasta työkyvystä.

[Lue lisää Liikkuva opiskelu -sivuilta](#)



## Ideoita ja vinkkejä

Aivobreikit ovat nopeita ja hauskoja tehtäviä oppituntien tauottamiseen.

Smart Moves -sivustolta löydät hauskoja aivobreikkeja tuntien tauottamiseen.

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](http://www.eslu.fi)

ESLUn koulutustarjonnan löydät [täältä](#).



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