



Kuva: Liikunnan aluejärjestöt/Joona-Pekka Hirvonen

Uutisia

Hyvinvointiviikosta iloa ja keskittymistä lukiolaisten arkeen

ESLU koulutti Espoon yhteislyseon lukion liikuntatutorit. Liikuntatutoreita on lukiossa kymmenkunta ja he ovat saaneet koulutuksen muun muassa taukojumppien vetämiseen oppituntien lomassa. Lokakuussa lukiossa vietettiin hyvinvointiviikkoa, jossa moottoreina toimivat juuri liikuntatutorit.

- Pieni taukojumppa tekee ihan tutkitustikin hyvää keskittymiskyvylle ja oppituntien tehokkuus paranee, sanoo yksi tutoreista.

Mitä muuta liikuntatutorit tekevät espoolaisessa lukiossa? Entä miten nuoret kokevat liikuntatutor-toiminnan?

Lue lisää

Onko sinun oppilaitoksesi Vuoden Liikkuva opiskelu -oppilaitos 2020?

Onko liikkuminen oppilaitoksesi arkea? Suunnitellaanko toimintaa yhdessä opiskelijoiden kanssa? Oletteko kehittäneet oppilaitoksesi uusia toimintatapoja?

Haku Vuoden Liikkuva opiskelu -oppilaitokseksi on auki 18.11.2020 asti.

Tunnustusta voivat hakea kaikki liikkuvaa opiskelupäivää toteuttavat oppilaitokset.

Opetus- ja kulttuuriministeriö myöntää yhteistyössä Opetushallituksen ja aluehallintovirastojen kanssa palkintoja esimerkillisestä työstä lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseksi. Palkinnoilla halutaan kiinnittää huomiota toimintaan, jossa edistetään rohkeasti, määrätietoisesti ja innovatiivisesti kunkin kohderyhmän fyysistä aktiivisuutta, liikuntaa sekä hyvinvoivaa ja liikunnallista elämäntapaa ja toimintakulttuuria.

Palkinnot ovat rahapalkintoja, jotka tulee käyttää lasten ja nuorten tai koko yhteisön liikkumisen edistämiseen. Liikkuva opiskelu -ohjelma pyytää hakemuksista lausunnot aluehallintovirastoilta ja liikunnan aluejärjestöiltä.

Lue lisää

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 -ohjelman Instagram-takeover

Liikkuva opiskelu -ohjelma toteuttaa syksyllä 2020 Instagram-takeoverin. Oppilaitokset saavat päivittää viikon ajan Liikkuva opiskelu -ohjelman Instagram-tilille omaa toimintaansa. Sisällöissä voivat näkyä esimerkiksi teemapäivät, erilaiset tempaukset, istumisen tauottaminen, toiminnalliset opetusmenetelmät.

Instagram-takeoverin avulla on tarkoitus tuoda esille oppilaitosten monipuolista Liikkuva opiskelu -toimintaa ja tarjota ideoita toiminnan toteutukseen muissa oppilaitoksissa.

Sisällöntuotantoon voivat osallistua oppilaitoksen Liikkuva opiskelu -koordinaattori, liikunta- ja hyvinvointitutorit, opiskelijakunnan hallituksen jäsenet tai muut halukkaat opiskelijat.

Syksylle on vielä muutamia päiviä vapaana, joten nyt kannattaa toimia.

Lue lisää



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

Ideoita ja vinkkejä

Ideoita oppituntien liikunnallistamiseen

Smart Moves -hankkeen sivuston valikosta löydät vinkkejä ja linkejä oppituntien liikunnallistamiseen. Teemoina ovat toiminnalliset opetusmenelmät, taukoliikunta ja pienet arkiset liikettä lisäävät rutiinit, jotka voit ottaa vaikka heti käyttöösi!

Ideoimassa mukana ovat olleet Tampereen ammattikorkeakoulun ProAkatemian opiskelijat Hurma Projektit Osuuskunnasta sekä Varalan Urheiluopiston, Liikuntakeskus Pajulahden ja Tammerkosken lukion opiskelijat. Sivuilta löydät mm. ohjeet ActionTrackin tai Liikkuvaan aliaksen toteuttamiseen ja hauskat Aivojumppa- ja Taukoliikuntaviedot.

Lue lisää

Kestävyyskunto, terveys ja työkyky -materiaali ja ennustelaskuri

Kestävyyskunto, terveys ja työkyky -materiaali on tuotettu oppilaitosten liikunnan ja terveystiedon opettajille, oppilaanohjaajille sekä ammatinopettajille tueksi perustelevaan kestävyyskunnan merkitystä opiskelijoiden tulevalle terveydelle ja työkyvyille. Materiaalin tukena on ennustelaskuri, jolla voi arvioida opiskelijan kestävyyskuntoa terveyden kannalta sekä miten kestävyyskunto riittää tulevaisuuden ammatin fyysisiin vaatimuksiin. Materiaalit löytyvät Liikkuva opiskelu -ohjelman verkkosivulta.

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](#).

