



ESLU tukee kouluja aktiivisen koulupäivän kehittämiseksi

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. Koulutukset ja tilaisuudet on suunniteltu THL:n suositukset huomioiden. Ota yhteyttä ja katsotaan, miten voimme tukea teitä työssänne.

Liikunnallisin terveisin
Lasten ja nuorten liikunnan tiimi

Uutisia

Otetaan yhdessä lentävä lähtö!

Välitunti on liikkumisen ilon parasta aikaa ja VIUH & VAUH tuo lisää liikettä kouluihin. Siksi kaikki alakoulun luokat ja lapset ympäri Suomen ovat kutsuttu mukaan **maksuttomaan VIUH & VAUH -liikuntakampanjaan**. Opettajana tai rehtorina sinulla on tärkeä osa tässä liikunnan ilosanoman levittämisessä.

Mukaan voit lähteä kahdella tavalla tai valita mieluisemman.

1. Osallistu puuhakassin arvontaan (Osallistumisaika 1.4.-15.4.2022)
2. Viuh&Vauh-haaste: Etsi oma peli tai leikki (Osallistumisaika 15.4.-15.5.2022)

Lähde luokkasi kanssa mukaan ja kohta me kaikki liikutaan yhdessä niin, että hippulat vinkuu!

#ViuhVauh #LiikunnanAluejärjestöt #ESLUry

Lue lisää ja lähde
mukaan



Lasten ja nuorten liikkumisen yhteenveto on julkaistu tiedolla johtamisen tueksi

Tuloskorttiin on koottu uusin tieto eri-ikäisten lasten ja nuorten liikunnasta ja sen edistämisestä. Tuloskortti sisältää ajantasaisen tilannekuvan lasten ja nuorten liikuntakäyttytymisen osa-alueista sekä liikkumista tukevien yhteisöjen ja yhteiskunnan rakenteiden osalta.

Liikkumiseen tukea tarvitsevat eniten ne lapset ja nuoret, jotka liikkuvat todella vähän. Vähän liikkuvien osuus on suurin toimintarajoitteita kokevien sekä ulkomaalaistaustaisten keskuudessa.

[Lue lisää](#)

Vinkkaa liikuttava kollega!

Onko sinulla kollega, joka on saanut sytytettyä lapsissa, nuorissa tai työkavereissa liikkumisen ilon? Tai tunnetko henkilön, joka omalla työllään ja persoonallaan luo mahdollisuuksia liikkumiselle ja toimii positiivisena taustavoimana muiden työlle?

Kiitä ja kannusta liikuttavaa kollegaa ja ilmianna hänet. Liikkuva koulu -ohjelma palkitsee aktiivisia toimijoita.

[Lue lisää](#)

ESLUn koulutukset



Sähköpostin liitteestä löydät lisää ESLUn koulutuksia!

Välkkäri – välituntiohjaajakoulutus lapsille ja nuorille (3 h) - koulutus voidaan toteuttaa myös ulkona

"Kiitos, että tulit tänne meidän kouluun!" oppilaan palaute Välkkäri-koulutuksesta.

Välkkäri-koulutuksen tavoitteena on saada nuoret itse suunnittelemaan ja toteuttamaan liikunnallisia välitunteja sekä kannustamaan toisiaan liikkumaan.

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 -pelin ohjaamiseen sekä Välkäratoiminnan käynnistäminen koulussa. Välkäri-koulutus on tarkoitettu liikunnasta kiinnostuneille 4.-9. luokkalaistalle.

Kysy tarjousta

UUTTA BUUGIA LIKKUVA KOULU TOIMINTAAN!

UUSI TYÖPAJA PURETUU JUURI TEIDÄN
KOULUNNE LIKKUVAAN ARKEEN JA TOIMII
LIKKUVAN KOULUN BUUSTAAJANA!

TILAA TYÖYHTEISÖLLENNE OMA BUUSTAUPLÄJÄYS!



liikunnanaluejärjestöt.fi



Uutta buugia -työpaja on maksuton toukokuun 2022 loppuun saakka.

Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee Liikunnan aluejärjestöjen liikkumisen edistämistyötä.

Lisätietoja työpajasta antaa ESLUn nuorisopäällikkö [Tarja Nieminen](#), puh. 0400 894 559.

Liikunnan aluejärjestöt mukana Liikkuen läpi elämän -tapahtumassa

Liikkuen läpi elämän on Liikkuvat-ohjelmien yhteinen seminaari. Seminaari kokoaa yhteen yli 1000 varhaiskasvattajaa, opettajaa, kuntien työntekijää, asiantuntijaa ja järjestötoimijaa, jotka työssään lisäävät liikettä eri ikäisten ihmisten arkeen. Valitse oma seminaarisisältösi yli 60 työpajasta ja luennoista. Myös Liikunnan aluejärjestöt ovat mukana tapahtumassa omalla ständillään.

Tule moikkaamaan ja keskustelemaan asiantuntijoidemme kanssa.

Lue lisää



Vinkki

Liikuntaan innostavia pelejä, leikkejä ja harjoitteita

Sporttipankkiin on kerätty yli 300 liikunnan iloa tuottavaa peliä, leikkiä ja harjoitetta. Pelit, leikit ja harjoitteet on suunniteltu kehittämään perusmotorisia taitoja sekä tuomaan lapsille ja nuorille pätevyyden kokemuksia, jotta kiinnostus liikunnan harrastamista kohtaan lisääntyisi.

Sporttipankki tukee parhaiten monipuolista liikuntakasvatusta, kun sitä hyödynnetään liikuntalajien rajat ylittäen ja luovuutta käyttäen.

[Lue lisää](#)

Omaa hyvinvointia

ESLU motivoi työkäisiä aktiiviseen arkeen ja säännölliseen liikkumiseen, jonka avulla voidaan parantaa yksilön elämänlaatua ja edistää työkykyä. Aikuisten liikkumisen suositusten mukaan kestävyyskuntoa voi parantaa liikkumalla viikoittain vähintään 2 h 30 minuuttia reippaalla tai 1 h 15 minuuttia rasittavalla tasolla. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Järjestämme keväällä 2022 muun muassa seuraavat koulutukset:

Juoksukoulu kävelystä juoksuksi

Juoksukoulussa tähdätään ensimmäisten juoksukilometrien juoksemiseen – kävely muutetaan juoksuksi osaavassa ohjauksessa. Juoksukoulu on suunnattu aloittelijoille, jotka ovat juoksuharrastuksensa alkumetreillä. Tähtäimessä on ensimmäisten kilometrien juokseminen. Myös jos juoksuharrastus on aloitettu, mutta tuntuu, että alku on tahmeaa, voi tämä kurssi olla sopiva. Opitaan, kuinka harjoittelu pidetään nousujohteisena ja miten voidaan välttää loukkaantumisia sekä turhia vammoja.

Juoksukoulu järjestetään neljänä iltana 28.4., 12.5., 19.5. ja 2.6.2022 Eläintarhan kentällä tai sen läheisyydessä.

[Lue lisää](#)

Porrastreeni

Porrastreeni tarjoaa ideoita ja vinkkejä porrasjuoksuharjoitteluun. Käytännönläheisessä ideallassa tehdään erilaisten juoksu- ja kävelyharjoitteiden lisäksi erilaisia lihaskuntoliikkeitä. Ilta soveltuu kaikille aiheesta kiinnostuneille kuntotasosta riippumatta eikä osallistujalta vaadita aiempaa kokemusta portaissa harjoittelusta. Ideailta tarjoaa ideoita ja vinkkejä porrasjuoksuharjoitteluun. Lisäksi illan aikana käydään läpi lyhyesti turvallista juoksutekniikkaa sekä kokeillaan erilaisia tapoja harjoitella portaissa. Juoksu- ja kävelyharjoitteiden lisäksi yhdistämme harjoitteluun erilaisia lihaskuntoliikkeitä.

Porrastreeni-koulutus järjestetään 11.5.2022 Olympiastadionin läheisyydessä sijaitsevilla portailla.

[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](#)