



ESLU tukee kouluja aktiivisen koulupäivän kehittämässä

Koulut ovat alkaneet ja syksyisen pirteän aamut tervehtivät niin työikäisiä kuin koululaisia. Syksy tarkoittaa ESLUn asiantuntijoille paluuta koulutusten, tapahtumien, sparrausten ja hanketoiden pariin. Syksyllä Lisää liikettä -hankkeen tiimoilta pilotoidaan Vamos Välkälle! -kokonaisuuksia pilottikoulujen kanssa.

Koulutusten ja alueellisten verkostojen lisäksi sparraamme teitä Liikkuva koulu -toiminnan eteenpäin viemiseksi ja vakiinnuttamiseksi. Myös syksyn kalenterimme mahtuu tilauskoulutuksia tarpeidenne mukaan. Ota yhteyttä ja katsotaan, miten voimme tukea teitä työssänne.

Liikunnallisin terveisin
Lasten ja nuorten liikunnan tiimi

Uutisia

Valtakunnallista harrastusviikkoa vietetään jälleen 28.8–3.9.2023

Tänä vuonna Harrastusviikolla kannustetaan nuoria esittelemään omia harrastuksiaan sekä liveinä että somessa. Moni innostuu harrastuksista juuri kavereiden myötä, joten mikä olisikaan parempi tapa tuoda harrastuksia näkyväksi kuin oman suosikki harrastuksen esittely. Seurat voivat tukea Harrastusviikkoa järjestämällä viikon aikana avoimia ovia ja esittelytilaisuuksia.



Harrastusviikon tavoitteena on auttaa lapsia ja nuoria löytämään itselleen mieluisa harrastus. Vuosittain järjestettävän harrastusviikon aikana oppilaille tarjotaan

mahdollisuuksia kokeilla taiteen, kulttuurin, tieteen, liikunnan ja muiden alojen harrastuksia.

Lue lisää ESLUn Etelätuuli-
verkkolehdestä

Harrastus Pop Up -päivä jalkautui kouluille Keravalla

Harrastus Pop Up -päivässä Keravalla riitti vauhtia ja aktiivisia osallistujia kolmella yhtenäiskoululla. Tapahtumapäivän osallistajat suorittivat tehtävärasteja, osallistuivat vauhdikkaisiin kilpailuihin ja saivat tärkeää tietoa erilaisista harrastusmahdollisuuksista. Myös lapset ja nuoret tarjosivat tärkeää tietoa omista harrastuksistaan sekä siitä, millaisia esteitä harrastamiselle on. Mikä tärkeintä, päivän myötä moni lapsi ja nuori löysi uuden harrastuksen pariin.

Lue lisää Harrastamisen Suomen
malli -sivustolta

Liikkuvaa matikkaa

Liikkuvaa matikkaa -tutkimus tuottaa tietoa siitä, miten liikkumista kannattaa lisätä koulupäivään oppimisen näkökulmasta.

Tässä tutkimuksessa

- selvitettiin, miten liikunnallinen matematiikan oppitunti vaikuttaa lasten oppimistuloksiin, kognitiivisiin toimintoihin, viihtyvyyteen, motivaatioon ja motorisiin taitoihin ja luotiin käytännön läheisiä oppaita
- julkaistiin Liikkuen matikkaa -opettajan opas 3. luokan opettajille matematiikan oppituntien toteuttamiseen liikkuen
- julkaistiin Liikuntabreikit-opettajan opas oppitunnin tauottamiseen liikkuen

Lue lisää Likes by jamk -sivustolta

ESLUn koulutukset



Välkkäri – välituntiohjaajakoulutus lapsille ja nuorille (3 h)

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 -pelien ohjaamiseen sekä Välkkäritoiminnan käynnistäminen koulussa. Välkkäri-koulutus on tarkoitettu liikunnasta kiinnostuneille 4.–9. luokkalaisille.

[Kysy tarjousta](#)

Uutta buugia -työpaja - tilaa buustipläjäys koululenne

Työpaja pureutuu juuri teidän koulunne liikkuvaan arkeen ja toimii Liikkuvan koulun buustiajajana. Hyödynnämme työkaluna nykytilan arviota. Sen avulla pääsemme kiinni, mitkä käytänteet ovat juurtuneet koulunne toimintaan ja mitkä osa-alueet kaipaavat kehittämistä ja uusia ideoita.

Työpaja on pääosin toiminnallinen. Menetelmät ja vinkit ovat sellaisia, jotka opettaja pystyy ottamaan käyttöön ja muokkaamaan omaan työhönsä sopiviksi. Työpajassa käytämme myös teknologiaa liikkumisen lisäämisen mahdollistajana. Työpajassa syntyy myös hyvinvoinnin vuosikello.

Työpaja räätälöidään tarpeidenne mukaan. Lisätietoja työpajasta antaa ESLUn lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä, [Sari Lähdesmäki](#), puh. 040 544 7771.

Vinkki

Sisu-treenit 4.-15.9.2023

Yläkoululaisille suunnattu maksuttoman kampanjan aikana treenataan monipuolisesti koko kehoa: voimaa, liikkuvuutta ja taitoa. Jokainen voi toteuttaa treenin oman tasonsa mukaan.

Sisu-träningen är kostnadsfri kampanj för högstadielever och den pågår 4.-15.9.2023 2023. Under veckorna tränar man hela kroppen mångsidigt: styrka, rörlighet och skicklighet. Alla kan genomföra träningen enligt sin egen nivå.



[Lue lisää](#)

Koululiikuntaliitto hakee ala-, ylä- ja yhtenäiskouluja Pyöräsankarit-kouluiksi

Pyöräsankarit-koulut saavat maksutta:

- osallistavaa etäkoulutusta
- monipuolista materiaalia
- kuukausittaiset pyöräilyvinkit

Lisäksi aktiivisten koulujen kesken arvotaan mahtavia Pyöräsankarit-päiviä!

[Lue lisää ja hae mukaan 5.9. mennessä](#)

Tervekoululainen.fi-sivuston ravintosisällöt on uusittu

Tervekoululainen.fi-sivuston ravintosisivut on uudistettu ajantasaisiksi. Alakoulun ja yläkoulun tietopaketteja on päivitetty ja täydennetty. Alakoulun osiosta löytyy nyt vanhojen tuttuun sisältöjen lisäksi mm. ruokakolmiota, ravintoaineita, erityisruokavaliointa sekä syömisen taitoja käsittelevät tietosivut.

[Lue lisää Tervekoululainen-sivustolta](#)

Buusti360:n SuperSyksy 2023 – Mukaansatempaavaa henkilöstöliikuntaa!

Neljä eri aiheista työhyvinvoinnin haasteisiin ja ilmiöihin pureutuvaa lähetystä. Interaktiivisissa lähetyksissä yleisö kysyy ja asiantuntijat vastaavat.

Ajankohtaisina teemoina:

- vuorotyö,
- hyvinvointi opetus- ja kasvatustyössä,
- "Pitäisi, mutta.." -syndrooma sekä
- ergonomia.

Striimikohtainen hinta määräytyy työyhteisön koon mukaan, hintoihin lisätään alv. 24 %.

- alle 100 henkilön työyhteisö 50 €
- 100-500 henkilön työyhteisö 100 €
- yli 500 henkilön työyhteisö 150 €

Lisätietoa työhyvinvoinnin palveluista antaa [Merja Palkama](#), terveysliikunnan kehittäjä, puh. 044 9019 289.



Klikkaa SuperSyksy-sivustolle



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](#)