



ESLU tukee kouluja aktiivisen koulupäivän kehittämässä

Liikunnalla voidaan vaikuttaa merkittävästi kouluikäisten terveyteen ja hyvinvointiin. Kouluikäisten tulisi liikkua joka päivä monipuolisesti ja riittävän paljon. ESLU tarjoaa tukea ja koulutusta Liikkuva koulu -hankkeen onnistumiseksi sekä liikkeen lisäämiseksi. Koulutusten ja alueellisten verkostojen lisäksi sparraamme teitä Liikkuva koulu -toiminnan eteenpäin viemiseksi ja vakiinnuttamiseksi. Kevään kalenteriimme mahtuu tilauskoulutuksia tarpeidenne mukaan.

Tavoitteena on luoda uusia toimintamalleja ja tukea koulupäivän liikunnallistamista. Ota yhteyttä ja katsotaan, miten voimme tukea teitä työssänne.

Liikunnallisin terveisin
Lasten ja nuorten liikunnan tiimi

Uutisia

Vamos Välkälle! -pilottikoulutukset innostivat lapsia järjestämään uutta toimintaa välitunneille

ESLU on syksyn aikana pilotoinut alueellaan Liikunnan aluejärjestöjen Vamos Välkälle! -koulutuksia. Koulutuskokonaisuus on tarkoitettu alakoulujen 4–6-luokkalaisille kouluihin, joissa kaivataan Välkäri-toimintaan uusia ideoita.

Vamos Välkälle! -koulutuksissa käytiin läpi liikunnan ohjaamista sekä mietittiin keinoja lisätä liikettä välitunneille ja esimerkiksi erilaisten juhlapyhien ja teemapäivien yhteyteen. Koulutuksessa tarkasteltiin erilaisia tempauksia,

liikuntahaasteita ja uusia leikkivinkkejä. Ja mikä parasta: koulutuksessa osallistettiin oppilaita ja suunniteltiin yhdessä koululle omaa Vamos-välkkä toimintaa.

- Koulutukset ovat saaneet hyvän vastaanoton ja on ollut mukavaa huomata, miten hyviä ideoita koulutettavilta on tullut välituntien liikunnallistamiseen, kertoo ESLUn lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä **Sari Lähdesmäki**.

Alakouluille suunnattua Vamos Välkälle! -koulutusta toteutetaan jälleen maaliskuusta 2024 alkaen. Vamos Välkälle! -toimintamalli laajenee keväällä 2024 myös **yläkouluihin**. Maaliskuun alusta lähtien yläkoulut voivat ilmoittautua mukaan pilottikouluksiin.

Lisätietoja Vamos Välkälle! -koulutuksista antaa ESLUn lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä [Sari Lähdesmäki](#), puh. 040 544 7771.



Miltä näyttää lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky? Move!-mittaustulokset 2023 julkaistaan 13.12.

Fyysisen toimintakyvyn Move!-mittaukset toteutettiin alkusyksyllä peruskouluissa 5. ja 8.-luokkalaisille. Mittauksissa selvitettiin oppilaiden kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, tasapainoa ja motorisia perustaitoja. Valtakunnallisessa tiedonkeruussa raportoitiin 110 000 oppilaan mittaustulokset.

Syksyn 2023 Move!-mittausten tulokset julkistetaan kaikille avoimessa ja maksuttomassa läsnä- ja etätilaisuudessa ke 13.12.2023 kello 12.30–14.45 Olympiastadionilla, Helsingissä. Lisäksi tilaisuudessa esitellään hyviä käytänteitä lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn ja liikkumisen edistämiseksi. Osallistuminen tilaisuuteen vaatii ennakkoilmoittautumisen 6.12. mennessä. Tilaisuuden järjestää valtion liikuntaneuvosto.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan

Merituulen koulu: Välkkärihommia!

Tiesittekö, että meillä Merituulella välituntipuuhiä ohjaavat myös Välkkärioppilaat? Perinteitä kunnioittaen viidesluokkalaiset osallistuivat Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilun järjestämään Välkkäri-koulutukseen viime keskiviikkona.

Kouluttajana meillä oli jo tutuksi tullut ikipirteä Välkkärikonkari, lasten ja nuorten liikunnan kehittäjänä toimiva Sari Lähdesmäki. Koulutuksessa vitoset saivat yhdessä leikkien valmiuksia toimia välkillä liikuntaan innostajina, leikkien ja pelien käynnistäjinä sekä ohjaajina. Sari opetti paljon uusia hauskoja leikkejä, jotenkas saattaapi olla, että piakkoin välkillä voidaan törmätä leivänpaahtimeen, kippoihin ja kansiin, häntähippailuun tai kenties johonkin sellaiseen leikkiin, missä ei periaatteessa ole mitään muuta järkeä, kuin että se on hauskaa!

Lue lisää Merituulen koulun sivuilta

Liikkuva koulu -nykytilan arviointi

Nykytilan arviointi on pedagoginen työkalu koulun liikunnallisen toimintakulttuurin suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin. Arvioinnissa on kuusi osa-aluetta, jotka kuvaavat liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumista koulussa. Samalla ne auttavat hahmottamaan, mitä kaikkea liikkumisen edistämiseen koulussa voi sisältyä.

Nykytilan arvioinnista saa parhaan hyödyn, kun se tehdään tiimityönä yhdessä keskustellen. Koulun ja opiskeluhuollon henkilöstön lisäksi myös oppilaat voivat osallistua arviointiin. Henkilöstön ja oppilaiden yhteinen keskustelu tukee koulun yhteisöllisyyttä. Kun arvioinnin tekee vuosittain, pystyy seuraamaan liikkumisen edistämisen kehitystä koulussa. Nykytilan arvioinneista kertyy kansallinen aineisto, joka kuvaa koulujen liikunnallisen toimintakulttuurin tilaa.

Kiinnostuitko? Lue lisää

Koulumatkan kulkutavalla on keskeinen merkitys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkumisen hiilijalanjälkeen

Fiksusti kouluun -ohjelma tarjoaa tietoa ja neuvoja kestävämpien ja aktiivisempien koulumatkojen suunnitteluun ja toteutukseen. Ohjelman kohderyhmään kuuluvat koulut, oppilaat, vanhemmat, kunnat, päättäjät ja järjestöt. Sivustolta löydät muun muassa tietoa koulu- ja opiskelumatkoista, ohjelman webinaarit sekä materiaalipankin, jossa esimerkiksi kouluille koulumatkaliikkumisen vanhempainiltamateriaali.

Aktiivisesti kuljettuihin koulumatkoihin vaikuttaa eniten koulumatkan pituus ja vuodenaika:

- Alakouluissa alle viiden kilometrin mittaisista koulumatkoista suuri osa kuljetaan kävellen ja pyörällä (3. luokalla 81 % ja 5. luokalla 85 %).
- Yläkouluissa alle viiden kilometrin mittaisista koulumatkoista kuljetaan hyvin aktiivisesti 7. luokalla (78 %), mutta määrä laskee selvästi 9. luokalla (59 %).
- 10 % oppilaista kulkee yli 5 kilometrin koulumatkat aktiivisesti.
- Talvisin aktiivisia koulumatkaliikkujia on noin neljännes vähemmän kuin sulan maan aikaan. Talvisin pyöräily vaihtuu usein kävelyyn varsinkin tyttöillä. Pojat talvipyöräilevät tyttöjä yleisemmin.
- Monet lapset kulkevat vaihdellen sekä aktiivisella ja passivisella kulkutavalla. Yleisimmät syyt henkilöautolla kulkemiseen ovat sää, vuodenajan vaihtelut ja aikataulusyyt. Lähes 40 % huoltajista kuljettaa lastaan kouluun, koska koulumatka on huoltajan työmatkan varrella.
- Kaikenikäiset nuoret kulkivat useammin koulumatkansa aktiivisesti, jos koulussa kannustetaan kulkemaan koulumatkat kävellen tai pyörällä.

Lähde: Fiksusti kouluun -sivusto

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 buustajaana. 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

Liikkuva ja oppiva -podcast

Liikkuva ja oppiva -podcastissa sukellaan aktiivisempien ja viihtyisämpiä koulupäivien maailmaan. Podcastin ensimmäisissä jaksoissa käsiteltiin liikkumista esimerkiksi osallisuuden, toiminnallisen oppimisen ja aivoterveysten näkökulmista. Vieraana jaksossa on professori ja aivotutkija **Minna Huotilainen** sekä esiintyvä taiteilija, opettaja ja aktiiviliikkuja **Miikka Mäkelä**, joka MotoriikkaMiikkanakin tunnetaan.

Liikkuva ja oppiva -podcastin jaksoja julkaistaan syksyllä 2023 joka toinen perjantai. Podcastia voit kuunnella kaikista suosituimmista podcast-palveluista, kuten Spotifysta.

Lue lisää ja hyppää podcastin pariin

Sisu-treeneissä treenataan monipuolisesti koko kehoa

Yläkoululaisten Sisu-treeneissä treenataan monipuolisesti koko kehoa: voimaa, liikkuvuutta ja taitoa. Jokainen voi toteuttaa treenin oman tasonsa mukaan - milloin ja missä tahansa. Sisu-treenejä, -haasteita ja -tauvoja voi hyödyntää esimerkiksi liikuntatunneilla, välitunneilla tai tauottamassa opetusta.

Lue lisää Liikkuva koulu -sivustolta

Liikunnallisilla joulukalentereilla lisää liikettä joulukuuhun

Liikunnallinen joulukalenteri saa oppilaisiin joulukuussa liikettä ja piristää joulunodotusta. Joulukalenteri on myös hyvä keino aloittaa jokainen aamu tai oppitunti liikunnallisella hetkellä. Liikkuva koulu -sivustolle on kerätty valmiita liikunnallisia joulukalentereita sekä vinkkejä sellaisen kokoamiseen myös itse.

Klikkaa ideapankkiin



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](#)