



## 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.

\*\*\*\*\*

## Uutisia

### Yle: "Lukiolaiset jumppaavat, jotta oppi uppoaisi päähän paremmin"

Viidellä lukiolla tehtävässä tutkimuksessa halutaan selvittää, miten säännöllinen taukoliikunta vaikuttaa oppimistuloksiin ja hyvinvointiin.

Oululaisella Haukiputaan lukiolla matematiikan harjoitteluun yhdistetään säännöllisiä jumppatuokioita, sillä nyt halutaan tietää, miten ne vaikuttavat lukiolaisten oppimiseen ja hyvinvointiin.

Oulun yliopisto ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes tutkivat yhdessä, miten toiminnallinen oppiminen ja taukoliikunta vaikuttavat esimerkiksi opiskelijoiden tarkkaavaisuuteen ja vireyteen."

Lue lisää Ylen sivuilta

## FT Hannu Moilanen: "Liikunta on ilmainen ihmelääke aivoille – Toisen asteen opettajille tarjolla työpajasarja Liikunnan aluejärjestöiltä

Oppiminen on mahdollista vain silloin, kun opiskelija voi hyvin. Miten opettaja voi edistää hyvinvointia opetuksen aikana?

Opettaja ei voi ratkaista vaikeaa masennusta tai mielenterveysongelmia tunnin aikana. Lievä ahdistus, stressi ja väsymys ovat Moilasan mukaan kuitenkin normaaleja tunnetiloja, joita voi oppia säätämään, kun oppii keinoja.

Opettajille suunnatussa työpajasarjassa on kolme osiota. Ensimmäisessä valotetaan hyvinvoinnin ja oppimisen yhteyttä ja korostetaan liikunnan ja unen merkitystä. Toisessa työpajassa harjoitellaan stressin ja ahdistuksen hallintaa ja kolmannessa keskitytään keskittymiseen."

Lue lisää

## SUMENEEKO AJATUS? -TOIMINNALLISEMPI OPISKELU FREESAA! -TYÖPAJAT

**FT Hannu Moilanen:**  
"Liikunta on ilmainen  
ihmelääke aivoille"  
– Toisen asteen opettajille tarjolla  
työpajasarja Liikunnan  
aluejärjestöiltä



Työpajojen sisällöt on kehittänyt  
ja suunnitellut Hannu Moilanen  
(kouluttaja, opettaja – tutkija, tietokirjailija, FT)  
yhdessä Liikunnan aluejärjestöjen  
lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijoiden kanssa.

Tutustu  
lisää ja ota  
yhteyttä oman  
alueesi lasten ja  
nuorten liikunnan  
asiantuntijaan!

[liikunnanaluejarjestot.fi](https://liikunnanaluejarjestot.fi)



**SUMENEEKO  
AJATUS?  
LIIKE  
FREESAA!**

## Suomi liikkeelle -ohjelmassa on haettavana avustuksia liikuntaneuvontaan

**Opetus- ja kulttuuriministeriö julistaa haettavaksi hallitusohjelman Suomi liikkeelle -ohjelman kehittämisavustukset liikuntaneuvontaan vuodelle 2025. Avustukset haetaan aluehallintovirastoista. Avustuksen päätavoitteena on käynnistää ja kehittää eri ikäisten ihmisten liikuntaneuvontaa.**

Avustusta voidaan myöntää kunnille, kuntayhtymille ja yksityisille koulutuksen järjestäjille lukioihin ja toisen asteen ammatilliseen koulutukseen kohdistuvaan toimintaan.

**Hakuaika alkaa 10.9.2024 ja päättyy 15.10.2024 klo 16.15.** Hakuohje julkaistaan tiistaina 10.9.2024.

Aluehallintovirastot ja opetus- ja kulttuuriministeriö järjestävät yhteistyössä Liikkuvat -kokonaisuuden kanssa hakuinfon etäyhteyksin maanantaina 16.9. klo 13-15.

Lue lisää

## Liikunnan aluejärjestöt kouluttavat

**LISÄÄ  
LIIKETTÄ**  
Liikunnan aluejärjestöt

**TOUR DE OPISKELU - LIIKE FREESAA  
-WEBINAARI 9.10.2024**

### Mielenterveyttä liikunnallisesti

“Opiskelijoiden mielenterveyshaasteet ovat viime vuosina lisääntyneet.

Stressin, ahdistuksen ja yksinäisyyden kokemukset kuormittavat monen mieltä.

Liikunta vahvistaa tutkitusti mielenterveyttä ja tukee palautumista. Liikunnallisuutta voi hyödyntää oppilaitoksissa mielenterveyden

edistämiseksi. Miten liikunta tukee mielenterveyttä?”



Toisen asteen opiskelija  
huollossa  
vastaaville ja asiasta  
kiinnostuneille.

Johanna Kujala,  
yhteiskuntasuhdepäällikkö, Mieli Ry

## Maksuton Tour De Opiskelu – Liike Freesaa! -webinaari 9.10.2024

Tervetuloa mukaan Liikunnan aluejärjestöjen järjestämään Tour De Opiskelu – Liike Freesaa -webinaariin, joka tarjoaa arvokasta tietoa ja käytännön vinkkejä toisen asteen oppilaitosten henkilöstölle. Webinaarin tavoitteena on käsitellä:

- Miten otat liikkeen lisäämisen puheeksi opiskeluhuollossa?
- Miten mielenterveyttä voidaan edistää liikunnallisesti?
- Kuinka opiskelijat saadaan liikkeelle liikuntaneuvonnan keinoin?

## Ohjelma

14.00 Tervetuloa ja avaus, lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä **Petteri Mäkelä**,  
Kymenlaakson Liikunta ry.

14.05 Liikkeen lisäämisen puheeksi ottaminen opiskeluhuollossa, johtava asiantuntija  
**Pekka Tiitinen**, Liikkuva opiskelu -ohjelma.

14.25 Mielenterveyttä liikunnallisesti, yhteiskuntasuhdepääällikkö **Johanna Kujala**, Mieli Ry.

## Käytännön caset

14.50 Liikuntacoach -toimintamalli Helsingin toisen  
asteen oppilaitoksissa

15.00 Hyvinvointivalmennuksella tukea yksilöllisesti

15.10 Sykettä korkeakoululiikuntaan

15.20 Toiminnalliset opetustavat

Lisäksi kuulemme esimerkkejä liikkeen lisäämisestä niin lukiossa, ammattioppilaitoksessa  
kuin korkea-asteellakin. Lisäksi saadaan käytännön vinkkejä ja tietoa siitä, kuinka voimme  
yhdessä edistää opiskelijoiden hyvinvointia liikunnan keinoin.

**Aika ja paikka:** ke 9.10.2024 klo 14.00 - 15.30, Teams

**Hinta:** Webinaari on maksuton.

Ilmoittaudu 7.10. mennessä

---

## Liikuntatutor-koulutus

Opiskelijat ovat keskeinen voimavara Liikkuva opiskelu -toimenpiteiden toteutuksessa.  
Liikuntatutor-koulutuksessa opiskelijat saavat tietoa ja taitoja toiminnan suunnitteluun,  
toteutukseen sekä toisten opiskelijoiden ja henkilökunnan aktivointiin. Koulutuksen kesto  
on kolme (3) tuntia.

Lisätietoja ja tarjouspyynnöt: [Sari Lähdesmäki](#), puh. 040 544 7771



## Ideoita ja vinkkejä

### Liikkumalla työkykyä nyt

Liikkumalla työkykyä nyt on Liikkuvan opiskelun sekä eri kumppaneiden yhteinen työkykyä edistävä kampanja. Kampanja järjestetään 30.9.-4.10.2024 teemalla ”osallistu ja osallista”.

### Tavoite ja sisältö

- Lisätä tietoisuutta liikkumisen merkityksestä työkyvyn tukena.
- Lisätä opiskelijoiden sekä opettajien ymmärrystä liikkumisen merkityksestä suhteessa tulevan ammatin vaatimuksiin.
- Tiivistää ja kehittää Liikkuva opiskelu -verkoston yhteistyötä osallisuuden ja osallistamisen kautta.
- Nostaa esille Liikkuvan opiskelun arjen työkaluja työkyvyn edistämiseksi.
- Julkaista ja jakaa yhteistyökumppaneiden erilaisia työkaluja työkyvyn edistämiseksi.

Lähtekää mukaan - lisätietoja  
Liikkuva opiskelu -sivustolta

### Pohditaan yhdessä, miten voimme olla apunamme.



**Tarja Nieminen**

Lasten ja nuorten liikunnan päällikkö

0400 894 559

[tarja.nieminen@eslu.fi](mailto:tarja.nieminen@eslu.fi)

**Sari Lähdesmäki**

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä

040 544 7771

[sari.lahdesmaki@eslu.fi](mailto:sari.lahdesmaki@eslu.fi)

---

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU

Olympiastadion

Paavo Nurmen tie 1, 00250 Helsinki

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

[Tutustu ESLUn koulu- ja opiskeluvuosien liikunta -  
sivustoon.](#)

