

## ESLUn uutiskirje



## Liikunnallisia terveisiä ESLUsta

Liikunnalla voidaan vaikuttaa merkittävästi kouluikäisten terveyteen ja hyvinvointiin. Kouluikäisten tulisi liikkua joka päivä monipuolisesti ja riittävän paljon. ESLU tarjoaa tukea ja koulutusta Liikkuva koulu -toiminnan onnistumiseksi sekä liikkeen lisäämiseksi. Koulutusten ja alueellisten verkostojen lisäksi sparraamme teitä Liikkuva koulu -toiminnan eteenpäin viemiseksi ja vakiinnuttamiseksi. 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, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU

## Uutiskirjeen sisältö

- Vielä on aikaa hakea Suomi liikkeelle -ohjelman Liikkuva koulu ja Move!-kehittämisyhteistyöstä
- Harrastamisen Suomen mallin ryhmät ehkäisevät lasten eriarvoisuutta ja lisäävät hyvinvointia
- Vamos! Vipinää ja vilskettä välitunneille
- ESLUn alueelta: Liikkavälkät tuovat liikunnan iloa keskelle koulupäivää
- ESLUn alueelta: Liikuntapelit motivoivat lapsia ja kehittävät motorisia taitoja: "Toimivat kivana palkintona"
- ESLUn koulutukset
- Vinkit ja ideat

## Uutisia

# Vielä on aikaa hakea Suomi liikkeelle -ohjelman Liikkuva koulu ja Move!-kehittämisyhteistyöstä

Avustuksen päätavoitteena on tukea liikunnallisen toimintakulttuurin vahvistumista ja vakiintumista peruskouluissa sekä Move!-prosessin ja perusopetusikäisten lasten ja nuorten liikuntaneuvonnan kehittämistä. Avustusta voidaan myöntää kunnille ja yksityisille koulutuksen järjestäjille.

ESLU tarjoaa tukeaan ja sparraustaan hakemuksissa. Olemme mielellämme kumppaneina mukana myös yhteistyössä tukemassa hankkeiden tavoitteita. Lisäksi kannattaa tiedustella asiantuntijoidemme tukea ohjausryhmätyöskentelyyn.

Hakupaikka ja -aika: Aluehallintovirastoista 6.3.–10.4.2025.

Lisätietoa OKM:n sivuilta

## Harrastamisen Suomen mallin ryhmät ehkäisevät lasten eriarvoisuutta ja lisäävät hyvinvointia

Me-säätiön selvitys osoittaa, että kuntien maksuttomat, koulupäivän yhteydessä järjestettävät harrastusryhmät tarjoavat valtaosalle osallistujista turvallisen tilan ilman kiusaamista, syrjintää ja rasismia. Tulokset vahvistavat, että Harrastamisen Suomen mallin ryhmät lisäävät koululaisten hyvinvointia ja ovat tuhansille lapsille ja nuorille ainoa mahdollisuus harrastaa. Selvitys kattaa 20 erikokoista kuntaa.

Me-säätiö selvittää lukuvuonna 2024–2025 Harrastamisen Suomen mallin maksuttomien koulupäiväharrastusten vaikuttavuutta. Pilottihankkeessa kerätään tietoa suoraan koululaisten huoltajilta. Joulukuussa 2024 julkaistut selvitystyön ensimmäiset tulokset käsittelevät osallistujien perhetaustoja 11 kunnassa. Nyt selvitys laajenee 20 kunnan hyvinvointivaikutuksiin. Harrastamisen Suomen mallin harrastusryhmien piiriin kuuluu 143 000 peruskoululaista.

Lue lisää

## Vamos! Vipinää ja vilskettä välitunneille

Välitunneilla on tunnetusti vipinää ja lasten riemuhuutoja kuuluu pitkin pihaa. Joillakin saattaa herätä kysymys, miksi sinne tarvitaan lisää vauhtia? Tutkimukset osoittavat (Tuloskortti 2022), että kouluaikaisen liikunnan merkittävyys vähän liikkuville lapsille on tärkeää. Alakouluissa on paljon lapsia ja pitkät välitunnit ovat hyvää aikaa kerryttää liikuntapankkia täyteen. Erityisesti niiden lasten kohdalla, jotka eivät ole aktiivisia koulupäivän jälkeen.

Vamos on espanjaa ja tarkoittaa suomeksi: mennään, anna mennä tai vauhtia. ESLUn Vamos Välkälle! -koulutuksessa haetaan vauhtia välitunnille. Koulutuksessa oppilaat oppivat ohjaamaan liikuntaa hausalla ja innostavalla tavalla sekä saavat monipuolisia ideoita liikkeen lisäämiseen välitunneille, juhlapäiviin ja teemapäiviin.

- Tässä kuussa koulutimme muun muassa Mäntsälässä yhdeksän koulun 54 oppilasta ja opettajaa. Tämä oli mahtava panostus Mäntsälältä liikkeen lisäämiseen koulupäivän aikana. Koulutukset toteutettiin kahtena eri koulutuksena, joissa oli mukana 4. ja 5.-luokan oppilaita. Molemmissa koulutuksissa oli mukava meininki, kun liikuttiin ja kokeiltiin erilaisia liikuntahaasteita. Lisäksi pohdimme yhdessä oppilaiden kanssa, mitä kaikkea täytyy muistaa kertoa, kun ohjataan pelejä ja leikkejä, iloitsee ESLUn lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä **Sari Lähdesmäki**.

---

## ESLUn alueelta: Liikkavälkät tuovat liikunnan iloa keskelle koulupäivää

Kurkelan koulussa Keravalla on käynnistetty suosittu liikuntavälituntitoiminta, joka tarjoaa yläkoululaisille mahdollisuuden aktiivisiin ja yhteisöllisiin välitunteihin. Liikkavälkät ovat suunnattu yläkoululaisille ja oppilaat saavat itse valita, mitä niillä pelaavat. Liikkavälkät ovat olleet koulussa suosittuja, ja osa oppilaista on löytänyt niiltä jopa uusia kavereita.

### Liikkavälkät syntyivät oppilaiden toiveista

Alkuperäinen idea liikuntavälitunneista, eli liikkavälkistä, nousi Kurkelan koulussa Keravalla esiin oppilaiden oman toiveen kautta.

- Oppilaat olivat pidempään jo toivoneet jotain liikkavälkkien kaltaista toimintaa, jota lähdin sitten toteuttamaan heti, kun aloitin koululla kouluvalmentajan roolissa, kertoo **Elisa Vilhunen**.

[Lue koko juttu](#)

---

## ESLUn alueelta: Liikuntapelit motivoivat lapsia ja kehittävät motorisia taitoja: "Toimivat kivana palkintona"

Ruusutorpan koululla on hyviä kokemuksia liikuntapeliseinästä. Pelit innostavat lapsia liikkumaan monipuolisesti ja esteettömyyden takia ne soveltuvat kaikille. Samalla lapset oppivat odottamaan vuoroaan ja kouluun syntyy hyvä yhteishenki, kun lapset kerääntyvät pelin ääreen kannustamaan toisiaan.

Liikuntapelit ovat esteettömiä ja soveltuvat siksi erityisen hyvin myös erityisryhmille. Ruusutorpan koulun erityisluokkien opettajat käyttävät iWall-seinää oppilaidensa kanssa viikoittain. Liikuntapelit toimivat kivana palkintona niin, että ensin työskennellään luokassa ja sitten pääsee pelaamaan iWall-peliseinälle.

Liikuntapelit kehittävät motoristen taitojen lisäksi myös monia muita sosiaalisia taitoja ja luovat yhteisöllisyyttä. Kun yksi luokka on pelaamassa, muut usein kerääntyvät ympärille kannustamaan. Pelihetket ovat otollisia tilanteita harjoitella oman vuoron odottamista ja muiden huomioimista. Pelejä pelaa aina kaksi lasta kerrallaan, joten ne opettavat myös yhdessä toimimista.

[Lue lisää](#)

Liikettä peleistä -projektissa pilotoidaan liikuntapelejä oppimisympäristöissä. Liikuntapeliä avulla pyritään lisäämään arkiaktiivisuutta lasten ja nuorten parissa. [Lue lisää hankkeesta.](#)

## ESLUn avoimia koulutuksia

### Kun lapsi haastaa liikuntaharrastuksessa 15.4.2025

*Mitä tehdä, kun lapsi ei suostu osallistumaan? Entä, jos lapsi menettää malttinsa harrastustoiminnassa? Miten silloin toimitaan?*

Kun lapsi haastaa -koulutuksessa käydään läpi erilaisia toimintatapoja ja -malleja, joiden avulla tuetaan ja autetaan lasta onnistumaan liikuntaharrastuksessa. Lisäksi jaetaan tietoa ja vaihdetaan kokemuksia haastavien tilanteiden ohjaamisesta.

Käytännön osuudesta ohjaaja saa paljon erilaisia käytännön vinkkejä, miten eri tavoin huomioida monenlaiset menijät. Tavoitteena on vahvistaa ohjaajien osaamista kohdata haastavia tilanteita.

Työpajan vetäjänä toimii ESLUn kouluttaja **Minna Tahvanainen**. Tahvanainen on koulutukseltaan luokanopettaja, erityisopettaja, nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaaja (liikunta kasvatus- ja nuorisotyössä AMK).

**Aika ja paikka:** ti 15.4.2025, klo 17.00-20.00, Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Helsinki

**Hinta:** Koulutuksen hinta on 75 euroa/osallistujaa.

Ilmoittaudu mukaan 8.4.2025  
mennessä

### Lasten liike -ohjaajakoulutus, opettajat, kokeneet ohjaajat ja valmentajat 6.5.2025

Koulutus syventää ohjaajan tietämystä lasten liikunnasta, haastavien tilanteiden ohjaamisesta sekä lasten sisäisen motivaation ja liikunnallisen taitavuuden tukemisesta.

#### Koulutuksen sisältö

- Lapsen fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja kognitiivisen kasvun ja kehityksen tukeminen
- Lasten motivaatio ja liikunnallinen itsetunto
- Lasten liikuntataitojen edistäminen liikunnallisuuden palapelin avulla
- Erityistä tukea tarvitsevien lasten ja monikulttuurisuuden huomiointi
- Käytännön vinkit hauskaan, hikiseen ja sopivan haastavaan toimintaan

Koulutus on suunnattu 6-12-vuotiaiden lasten liikunnallisten harrastusryhmien kokeneille ohjaajille ja valmentajille sekä opettajille.

**Aika ja paikka:** ti 6.5.2025 klo 17.00–20.00, Teams  
**Hinta:** Koulutuksen hinta on 65 euroa.

Ilmoittaudu mukaan 24.4.2025  
mennessä

---

## Tilauuskoulutuksia

### Vamos Väkälle! – piristystä koulun välituntitoimintaan

Liikettä ja iloa välitunneille oppilaiden ohjaamana! Kaipaatteko lisää ideoita ja materiaaleja välituntiliikunnan tueksi? Vamos Väkälle! -koulutus on suunnattu 4.–9.-luokkalaisille oppilaille. Koulutuksessa oppilaat oppivat ohjaamaan liikuntaa hausalla ja innostavalla tavalla sekä saavat monipuolisia ideoita liikkeen lisäämiseen välitunneille, juhlapyhiin ja teemapäiviin. Koulutus sisältää runsaasti materiaalia erilaisten haasteiden ja tempausten toteuttamiseen. Materiaalit ovat saatavilla suomeksi ja ruotsiksi.

Vamos Väkälle! tukee oppilaiden osallisuutta ja aktiivisuutta kouluyhteisössä innostaen heitä luomaan liikunnallisia välitunteja kaikille.

**Hinta:** Koulutuksen hinta on 365 euroa + kouluttajan matkakulut.

---

### Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! toimintamalli yläkouluille

Järjestetäänkö koulussanne taukoliikuntaa tai tauotetaanko oppitunteja? Haluatko tietää, mitä oppilaat odottavat ja toivovat oppituntien tauottamiseen?

Voimme osallistua esimerkiksi pitkälle välitunnille tai koulun tapahtumapäivään Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! -toimintapisteellä. Toimintapisteellä oppilaat pääsevät kokeilemaan liikettä lisääviä tehtäviä ja samalla heiltä kerätään palautetta oppituntien liikunnallisesta tauottamisesta. Tapahtuman jälkeen koulun henkilöstö saa koosteen palautteista ja vinkkejä oppituntien sekä koulupäivän liikunnallistamiseen.

Toimintamallin mahdollistaa Liikunnan aluejärjestöjen Lisää liikettä -hanke. Pyydämme kiinnostuneita kouluja lähettämään sähköpostia asiasta [ESLUn Sari Lähdesmäelle](#).

---

### 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 Välkäritoiminnan käynnistäminen koulussa. Välkäri-koulutus on tarkoitettu liikunnasta kiinnostuneille 4.-9. luokkalaisille.

**Hinta:** Koulutuksen hinta on 500 euroa + kouluttajan matkakulut.

---

## Lisätiedot ja tilaukset

ESLUn koulutuksista ja työpajoista lisätietoja antaa ESLUn lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä [Sari Lähdesmäki](#), puh. 040 544 7771.

## Vinkit ja ideat

### Salaliiketeorian videot 2025

Salaliiketeoria järjestettiin jälleen 3.-7.2.2025. Salaliiketeoria innostaa liikkumaan huomaamatta, jopa vahingossa, ja itseltä tai toisilta salaa. Napatkaa talteen omalle luokalle sopivat tavat lisätä liikettä tunneille, sillä Liikkuva koulu -sivustolle on koottu vuoden 2025 videot.

Tutustu videoihin

---

### Nähdään Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaarissa

Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaari järjestetään Jyväskylän Paviljongissa 1.-2.4.2025. Luvassa on kiehtovia keskusteluita, liikuttavia luentoja, uusia oppeja ja ideoita sekä kohtaamisia samoista aiheista kiinnostuneiden kanssa. Lisäksi seminaarissa on yli 80 työpajaa ja luentoa.

Mukana myös liikunnan aluejärjestöjen työpajoja ja meitähän voit moikata myös ständillä.

Nähdään Jyväskylässä!

Lue lisää



# ESLUn lasten ja nuorten liikunnan tiimi



**Sari Lähdesmäki**

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä

040 544 7771

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



**Tarja Nieminen**

Lasten ja nuorten liikunnan päällikkö

0400 894 559

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



---

Osoitelähde: ESLUn asiakasrekisteri.  
[Peru uutiskirje](#) | [Tietosuojaseloste](#)