

Tiedote: Pohjois-Savon Liikunta jatkaa yhteistyössä Pohjois-Savon hyvinvointialueen ja MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -toiminnan kanssa Nuori mieli urheilussa -sisältöjen jalkautustyötä – rinnalle myös hyvän ravitsemuksen edistämisen toimenpiteitä.

21.8.2025

Lisää tietoa seuroille, valmentajille ja vanhemmille Nuori mieli urheilussa -sisällöistä ja nuorten mielen hyvinvoinnin tukemisesta ja edistämisestä urheiluympäristöjen kautta

Urheiluympäristöt tarjoavat parhaimmillaan erinomaiset puitteet lasten ja nuorten kasvulle ja kehitykselle. Urheiluharrastus tukee asenteiltaan ja ilmapiiriltään lasten ja nuorten mielenterveyttä. Turvallisessa toimintaympäristössä nuori urheilija tulee hyväksytyksi omana itsenään, voi näyttää tunteitaan, ilmaista ajatuksiaan sekä saa epäonnistua, oppia virheistä ja yrittää uudelleen.

Nuori mieli urheilussa on MIELI ry:n toteuttamaa, erityisesti valmentajien osaamista edistävää toimintaa (2020-). Valmentajalla on mahdollisuus tukea nuorten urheilijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia jo lapsuudessa ja nuoruudessa. Tavoitteena on, että lasten ja nuorten urheilun parissa toimivat osaavat tukea mielenterveyden normaalia kehitystä, hyödyntää mielenterveystaitoja osana valmennusta ja kohdata haastavassa tilanteessa olevia lapsia ja nuoria. Hankkeessa on tuotettu sisältöä, materiaalia ja toimintatapoja nuorten urheilijoiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Luodut materiaalit ovat vapaasti käytettävissä ja ne on suunnattu kaikkien lajien valmentajille.

Pohjois-Savon Liikunta sai Pohjois-Savon hyvinvointialueelta kumppanuusavustusta vuosille 2025-2026 Nuori mieli urheilussa -sisältöjen jatkojalkautustyöhön ja hyvän ravitsemuksen edistämiseen. Tietoa Nuori mieli urheilussa -sisällöistä ja niiden hyödyntämisestä lisätään vuoden 2025 aikana Nuori mieli urheilussa -tietoiskuilla ja -teemailloilla sekä lauantaina 25.10. pidettävällä koulutustilaisuudella. Lisäksi jatketaan vuonna 2024 käynnistettyjä viestinnän toimenpiteitä. Lauantaina 25.10. pidettävän koulutustilaisuuden teemana on nuorten seuravalmennus: Miten innostat nuoria ja pidät nuoret mukana? Miten edistät nuorten mielen hyvinvointia ja kehittymistä urheilussa? Koulutustilaisuus tarjoaa ajateltavaa ja ymmärrystä nuorista ja nuoruudesta ja lisää osaamista ja toimintatapoja valmennuksen kehittämiseen.

Hyvän ravitsemuksen edistämisen toimenpiteillä levitetään perheisiin ja seuroihin tärkeää perustietoa liikkuvan/urheilevan lapsen ja nuoren hyvästä ravitsemuksesta ja konkreettisia esimerkkejä hyvistä käytännön toimintatavoista

Hyvän ravitsemuksen edistämisen osalta vuoden 2025 aikana toteutetaan ravitsemuksen seuratohtaisia seurakoulutuksia, ravitsemuksen tietoiskuja ja viestintää liikkuvan/urheilevan lapsen

ja nuoren kannalta tärkeistä ravitsemuksen teemoista. Ravitsemuksen seurakoulutusten varaukset lähtivät vauhdikkaasti liikkeelle jo heti keväällä. Ensimmäinen koulutus pidettiin kesäkuussa ja elokuukuu on sovittuna kuusi koulutusta. Ravitsemuksen seurakoulutuksessa on osuus seuroissa harrastavien/urheilevien lasten ja nuorten vanhemmille (+valmentajat, toimijat) ja käytännön demon sisältävä osuus seurassa harrastaville/urheileville lapsille ja/tai nuorille. Kesäkuun koulutuksesta kerättyjen palautteiden perusteella koulutus oli erittäin hyödyllinen ja se edistää hyvää ravitsemusta. Asioita käsiteltiin hyvin selkeästi ja ymmärrettävästi ja käsitellyt sisällöt tarttuivat ja upposivat hyvin myös nuoriin urheilijan alkuihin.

Lisätiedot, tiedustelut ja tilaisuuksien varaukset: Pohjois-Savon Liikunnan seurakehittäjä Niina Markkanen

- p. 050 322 3971
 - niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi
- pohjois-savonliikunta.fi/seurat/nuori-mieli-urheilussa/

MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -sisältöjen etusivulle pääset seuraavasta linkistä:
mieli.fi/nuorimieliurheilussa

Teksti: Niina Markkanen, Pohjois-Savon Liikunta ry, Helena Törmi, Pohjois-Savon hyvinvointialue, Katri Lilja, MIELI ry/Nuori mieli urheilussa

mieli

