



Liikkuva opiskelu –verkosto Etelä-Karjala 13.1.2026

OHJELMA

Kahvit

Liikkuva opiskelu ajankohtaiset

Pekka Tiitinen, johtava asiantuntija, Liikkuva opiskelu, OPH (etänä)

Hyvinvoiva opiskelija Lappeenrannan lukiossa – miten liikkuva opiskelu toimintaa on pitkäjänteisesti kehitetty

Olli Mielonen rehtori, Hanne Silvennoinen, hyvinvointikoordinaattori

EKLU:n tukipalvelut oppilaitoksille, Lasse Heiskanen, lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä, Karoliina Backman, terveysliikunnan kehittäjä, Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry

Keskustelua

Miten liikkumisen lisääminen on sidottu oppilaitoksen toimintakulttuuriin?
Minkälaista tukea tarvitaan Liikkuvalta opiskelulta ja aluejärjestöiltä arjessa?
Jatkostepit

Lounas



EKLU:n palvelut oppilaitoksille

- Kehittäjäkumppani
- Verkostot
- Osaamisen lisääminen
- Tapahtumat
- Työhyvinvointi
- Viestintä



Verkostot

- Kaakon työhyvinvointiverkosto työyhteisöille
 - 4 etätapaamista vuodessa
 - Kampanjoita, asiantuntijapuheenvuoroja, case-esimerkkejä
 - Pääpaino henkilöstöliikunnassa



Osaamisen lisääminen

[Opiskeluvuodet - Liikunnan aluejärjestöt c/o PLU](#)

- Koulutukset henkilökunta ja opiskelijat
- Webinaarit



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt



Tapahtumat

- Etelä-Karjalan Kouluviestikarnevaali
- Kumppani tapahtumissanne
 - tietoa ja toimintaa



Työhyvinvointi

- Hyvinvointimittaukset esim. InBody-mittaus
- Työhyvinvointipäivät
- Hyvinvointiluennot
- Lajikokeilut
- Kartoitukset



Viestintä

www.eklu.fi

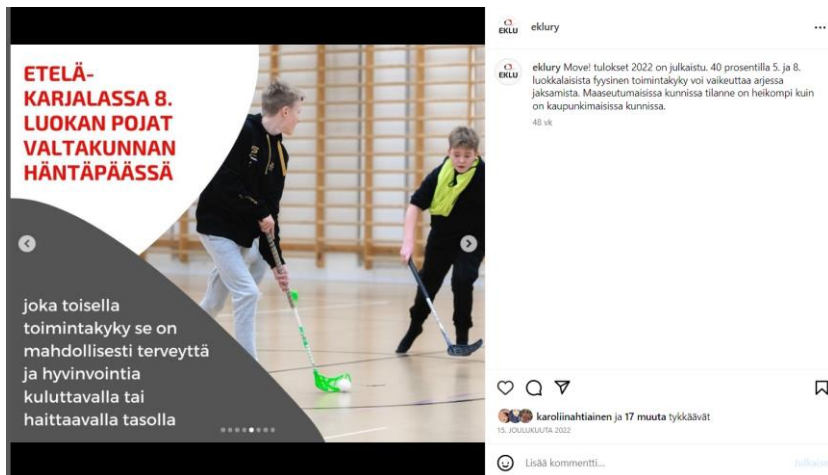
www.liikunnanaluejarjestot.fi

Sähköpostit liikuntavastaavat, rehtorit

Uutiskirjeet

Instagram, Facebook, Youtube, LinkedIn: eklury

Seurafoni -podcast



Uutiskirje



EKLURY lähettää tietoa koulutuksista, palveluista, tapahtumista ja muista ajankohtaisista asioista sähköpostitse uutiskirjeen muodossa.

Uutiskirjeet on luotu aiheittain. Tilaa alta aihe, josta uutiskirjeen haluat!

Käytämme Creamailer-utiskirjetyökalua, joten ensimmäinen kirje saattaa helposti mennä roskapostiin. Kurkkaa siis roskaposti ja merkitse, että kirje ei ole roskapostia.

Seuratoiminnan uutiskirje

Varhaiskasvatuksen uutiskirje

Koulujen ja oppilaitosten uutiskirje

Urheiluakatemian uutiskirje

Terveysliikunnan uutiskirje

[EKLURY:n tietosuojaseloste](#)



SUMENEEKO AJATUS? - LIIKE FREESAA!

MOBILITY CHALLENGE: SQUAT & REACH



Tee kuvan ohjeiden mukaan.
Toista 5 kertaa kummallekin puolelle.



Följ anvisningarna enligt bilden.
Upprepa 5 gånger på båda sidor.



Follow the instructions in the picture.
Repeat 5 times for both sides.



SUMENEEKO AJATUS? - LIIKE FREESAA!

BRAIN BREAK: BODY LETTERS - T I X A



Muodosta kirjainsarjaa keholla. Toista useasti.
Haasta nopeudella tai vaikka hyppyjen korkeudella.



Skapa en sekvens av bokstäver med kroppen.
Upprepa flera gånger. Utmana dig själv med hastighet eller till och med hoppets höjd.



Form a sequence of letters with your body.
Repeat several times. Challenge yourself with speed or even jumping height.



Keskustelu

- Miten liikkumisen lisääminen on sidottu oppilaitoksen toimintakulttuuriin?
- Minkälaista tukea tarvitaan Liikkuvalta opiskelulta ja aluejärjestöiltä arjessa?
- Jatkostepit



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt



LISÄÄ LIIKETTÄ



Kiitos osallistumisesta

