

LIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

lukioden ja ammatillisten oppilaitosten tukena



LIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

Liikkuva opiskelu -tukipalvelujen tavoite on auttaa lukioita ja ammatillisia oppilaitoksia Liikkuva opiskelu -toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja kehittämisessä.



Toiminnan suunnittelun ja toteutuksen tuki

Liikunnan aluejärjestöjen asiantuntijat auttavat oppilaitoksia toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa sekä kehittämishankkeiden suunnittelussa. Kehittämis- / sparraustilaisuudet voidaan toteuttaa oppilaitoskohtaisesti tai yhdessä useamman oppilaitoksen kanssa. Sparraus on maksutonta vuoden 2020 helmikuun loppuun saakka.



Liikkuva opiskelu -työpaja

Työpaja on suunniteltu lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten henkilöstölle ja opiskelijoille. Liikkuva opiskelu -työpajassa käydään läpi Liikkuva opiskelu -ohjelmaa, esimerkkejä muissa oppilaitoksissa hyviksi todetuista käytänteistä ja suunnitellaan oman oppilaitoksen Liikkuva opiskelu -toimintaa. Työpaja on oppilaitoksille maksuton vuoden 2020 helmikuun loppuun saakka.

lukioden ja ammatillisten oppilaitosten tukena



Liikuntatutor-koulutus

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



Työyhteisöjen liikunta- ja hyvinvointipalvelut

Liikkumista lisäämällä on mahdollista vaikuttaa oppilaitoksen henkilökunnan työhyvinvointiin sekä oppilaitoksen yhteisöllisyyteen. Päivittäiseen liikkumiseen sitoutuneet työntekijät innostavat esimerkillään myös opiskelijoita liikkumaan.

Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat työyhteisöille

- Tsemppi- ja Tyky-päiviä ja -tuokioita
- Liikunta- ja terveysaiheisia luentoja
- Lajikokeiluja
- Kuntotestauksia ja terveystmittauksia
- Tukea työyhteisön liikuntasuunnitelman laatimiseen
- Liikuntatapahtumien suunnittelun ja toteutuksen apua



Katso lisää tietoa ja Liikunnan aluejärjestöjen yhteystiedot
liikunnanaluejarjestot.fi

Liikunnan aluejärjestöjen perustehtävänä on suomalaisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan ja urheilun avulla sekä liikuntakulttuurin elinvoimaisuuden ja monipuolisuuden varmistaminen erityisesti paikallisella tasolla.

 Kysy lisää palveluistamme oman alueesi Liikunnan aluejärjestöltä

- 1 Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, IMATRA, eklu.fi
- 2 Etelä-Savon Liikunta ry, MIKKELI, esliikunta.fi
- 3 Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, HELSINKI, eslu.fi
- 4 Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, TAMPERE, hlu.fi
- 5 Kainuun Liikunta ry, KAJAANI, kainuunliikunta.fi
- 6 Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, KOKKOLA, kepli.fi
- 7 Keski-Suomen Liikunta ry, JYVÄSKYLÄ, kesli.fi
- 8 Kymenlaakson Liikunta ry, KOUVOLA, kymli.fi
- 9 Lapin Liikunta ry, ROVANIEMI, lapinliikunta.com
- 10 Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, TURKU, PORI, liiku.fi
- 11 Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, SEINÄJOKI plu.fi
- 12 Pohjois-Karjalan Liikunta ry, JOENSUU, pokali.fi
- 13 Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, OULU, popli.fi
- 14 Pohjois-Savon Liikunta ry, KUOPIO, pohjois-savonliikunta.fi
- 15 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, LAHTI, phlu.fi

Lisätietoja Liikunnan aluejärjestöistä:
liikunnanaluejarjestot.fi

