

Hyvinvointijohtamisen aamupäivä

Perusopetuksen rehtorit Etelä-Karjala

Lappeenranta

10.4.2024

*Liikkumal myös
menestytää!*

Ohjelma klo 8.45 - 10.00

- **Hyvinvoiva ja liikkuva koulu, Kirsi Naukkarinen,** johtava asiantuntija, Opetushallitus
- **Alueellinen yhteistyö, Lasse Heiskanen,** lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä, Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu
- **Rehtorin työkalupakki, Santtu Peltomaa,** Lappeenrannan LK-yhdysrehtori, Lauritsalan koulu
- **Keskustelu**



SYDÄMEN ASIANA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN LIIKUNNAN AVULLA



LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

Vaikuttaa, verkottaa, lisää osaamista ja päivittäistä liikettä.
Edistämme Liikkuvat-ohjelmakokonaisuuden paikallista toteuttamista.

S E U R A T O I M I N T A

VARHAIS-
KASVATUS

ALA-
KOULUT

YLÄ-
KOULUT

LUKIOT
2. ASTE

KORKEA-
KOULUT
TYÖIKÄISET

IKÄ-
IHMISET



liikunnaaluejarjestot.fi



LISÄÄ LIIKETTÄ

Liikunnan aluejärjestöt

2023



Jekku-jänön seikkailu-
viikko tavoitti

60.000 LASTA

1.213 PÄIVÄKOTIA

14.486 KASVATTAJAA

VAMOS
VÄLKÄLLE!

2.315

oppilasta osallistui

Vamos
Välkälle!

-koulutukseen

216 verkosto-
tilaisuutta, joissa mukana

2.352 osallistujaa

1.544 kehittämis- ja
sparraustilaisuutta, joissa

13.246 osallistujaa

Sumeneeko ajatus?

– Liike freesaa!
-toimintapäivä
II-asteelle.

Kohdattuja
opiskelijoita **5.367**

ja opettajia **1.280**

**SUMENEEN
AJATUS?**

**LIIKE
FREESAA!**

118

tilaisuutta perheille

30.679

osallistujaa

Liikunnan aluejärjestöjen
tukitoimia

- Liikunnallista
toimintakulttuuria
luodaan ja ylläpidetään
kouluyhteisössä,
yhteistyö voi sitä tukea

Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee hanketta

*Liikkumal myös
menestytää!*

Liikunnallista toimintakulttuuria tukevia palveluja

- Osaaminen ja hyvinvointi
- Lisää liikettä
- Viestintä
- Verkostot



*Liikkumal myös
menestytää!*

Osaaminen ja hyvinvointi

- Työyhteisöt, opettajat, koordinaattorit, oppilaat
- Koulutukset, työpajat, seminaarit, webinaarit, sparraukset
- Tyhy-toiminta, mittaukset, tapahtumat



FYYSISEN KUNNON MITTAUKSET 

*Liikkumal myö
menestytää!*

liikunnanaluejarjestot.fi



Liikunnan
täydennys-
koulutusta

Peruskouluille ja harrastamiseen

Koulutusta opettajille ja ohjaajille

Jonot mataliksi – lisää aktiivisuutta liikuntatunneille (1,5h)

Lasten Liike – kokeneet ohjaajat, valmentajat ja opettajat (4h)

Koulutusta opettajille ja ohjaajille

Uutta buugia Liikkuva koulu -toimintaan (2–3h)

Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! (kesto koulukohtaisesti)

Koulutusta oppilaille

Välkkäri – välituntiohjaajakoulutukset lapsille ja nuorille (3h)

Vamos Välkälle! – alakouluille (2h)

Vamos Välkälle! – yläkouluille (2h)

Järkkää sporttitapahtuma!-koulutus nuorille (2–3 h)

Koulutusta kunnille

Harrastamisen Suomen mallin -työpaja

Lisää liikettä

- Kouluviestikarnevaali, syyskuu 2025
- Etelä-Karjalan Eräviikko, helmikuu
- #koulumaraton – onko kunnolla väliä, toukokuu 2024
- Sporttitoiminta (HSM)
- Koulujen tapahtumat ja teemapäivät



Viestintä

- www.eklu.fi
- www.liikunnanaluejarjestot.fi
- Sähköpostit liikuntavastaavat, rehtorit
- Uutiskirjeet
- Some
- Seurafoni -podcast

Uutiskirje



EKLU lähettää tietoa koulutuksista, palveluista, tapahtumista ja muista ajankohtaisista asioista sähköpostitse uutiskirjeen muodossa. Uutiskirjeet on luotu aiheittain. Tilaa alta aihe, josta uutiskirjeen haluat!

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

Seuratoiminnan uutiskirje

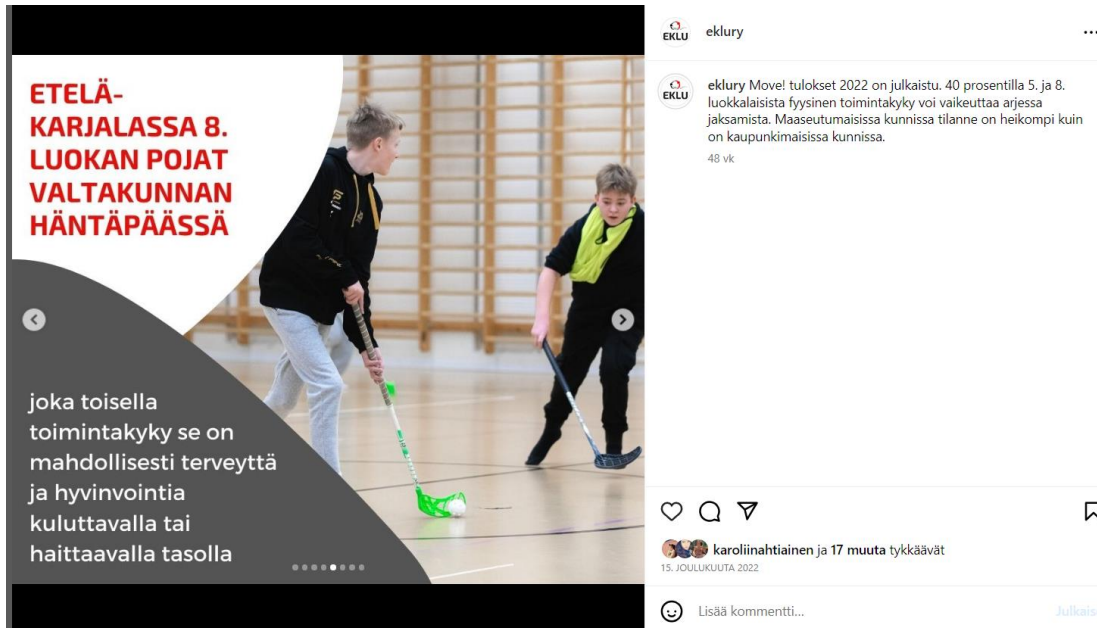
Varhaiskasvatuksen uutiskirje

Koulujen ja oppilaitosten uutiskirje

Urheiluakatemian uutiskirje

Terveysliikunnan uutiskirje

[EKLU:n tietosuojaseloste](#)



Liikkumal myös menestytää!

Verkostot

- Liikkuva koulu
 - Rehtorit
 - Opettajat
- Harrastamisen Suomen malli
 - Kuntakoordinaattorit
 - Seuratoimijat
- [Kaakon työhyvinvointifoorumi](#)
- Kokoontuuko oman kuntanne liikuntavastaavien verkosto tai koulunne liikunta/liikkuva koulu -tiimi?



*Liikkumal myö
menestytää!*

Liikkuva koulu –toiminnan keskeisiä menestystekijöitä

1. Liikkuva koulu -toiminnan organisointiin kohdistuvat toimenpiteet
2. Opetukseen kohdistuvat toimenpiteet
3. Oppilaisiin ja kouluihin kohdistuvat toimenpiteet
4. Yhteistyöhön kohdistuvat toimenpiteet

Mistä te hyötyisitte?

- Oppilaiden koulutukset
 - esim. välkkäri ja Vamos välkälle
- Henkilöstön koulutukset
 - esim. Uutta buugia LK-toimintaan
- Henkilöstön tyhy-palvelut
- Koulun liikuntatiimin tai johdon sparraus
- Verkostotapaamiset ja ideoiden jakaminen
- Liikuntaharrastuksia kouluun
- Osallistuminen tapahtumiin ja kampanjoihin
- Jotain muuta...?



*Liikkumal myö
menestytää!*



Hyvää liikkeellä! - Liikunnan alueseminaari

26.9.2024

Olympiastadion, Helsinki



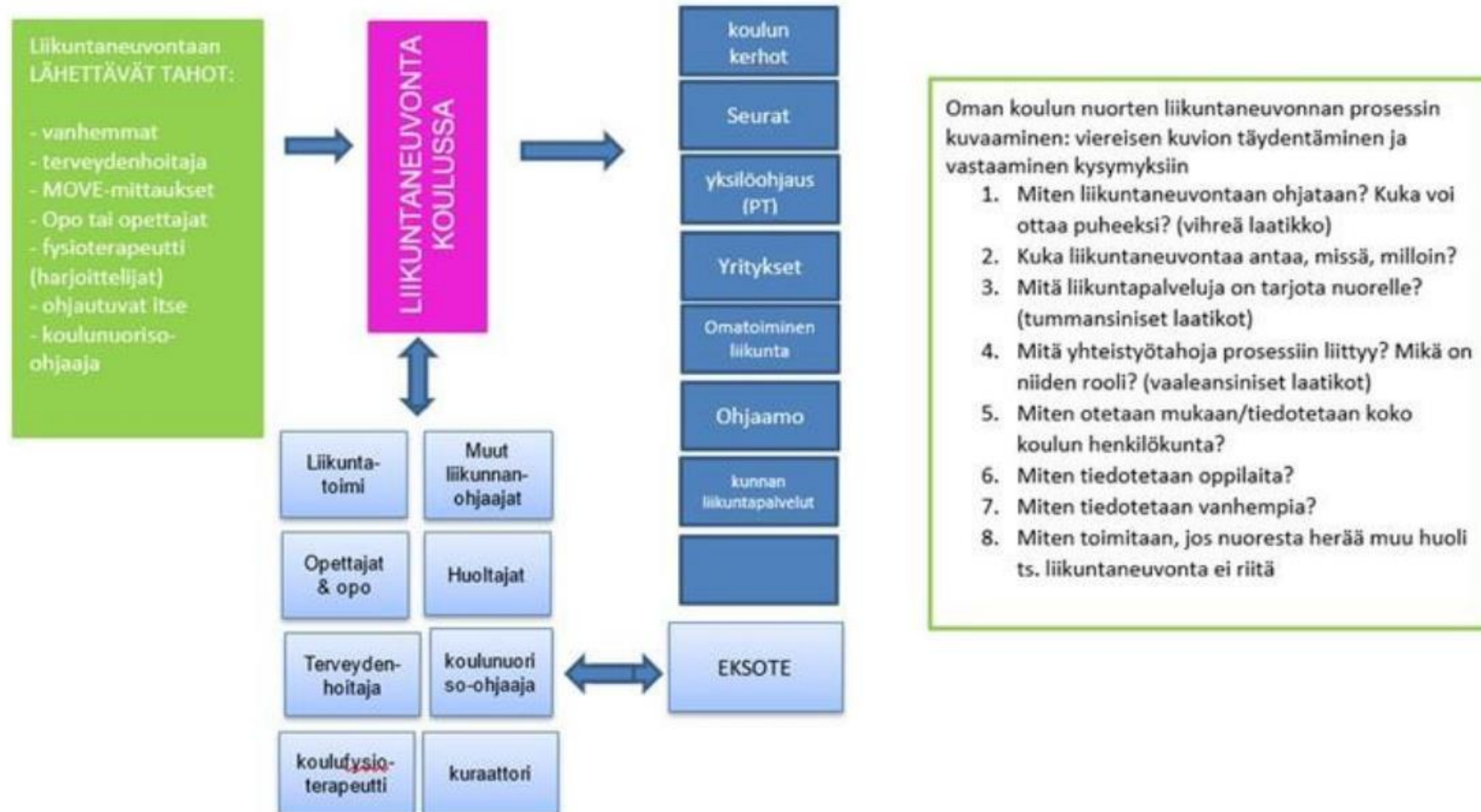
Kohderyhmät:
varhaiskasvatukseen, koulujen
ja toisen asteen oppilaitosten
henkilökunta

Ohjelma ja ilmoittautuminen
toukokuussa
www.liikunnanaluejarjestot.fi

*Liikkumal myö
menestytää!*

Move!-prosessi ja perusopetusikäisten liikuntaneuvonta

nuorten liikuntaneuvonta koulussa -prosessi



Liikkumal myös menestytää!



Move! – Puheista teoiksi -webinaari 11.9.2024 klo 14.00-15.30

Tervetuloa osallistumaan **maksuttomaan Move! - Puheista teoiksi -webinaariin 11.9.2024 klo 14.00-15.30.**

Webinaari on suunnattu kouluterveydenhoitajille, Move! -polkuja ja koulun liikuntaneuvontaa kehittäville opettajille ja rehtoreille. Pääpuhujien ja terveydenhoitajaesimerkkien avulla webinaarissa keskitytään Move! -polun ja koulun liikuntaneuvonnan yhteistyön rakentamiseen. Webinaarissa on tavoitteena käydä läpi miksi Move! -järjestelmä on tärkeä osa kouluterveydenhuoltoa ja miksi Move! -mittaustuloksia tulee ottaa puheeksi terveystarkastuksissa sekä oppilaskohtaisen tuen tarjoamisessa.

Ohjelma:

Klo 14.00

Tervetuloa

*Lasse Heiskanen, lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä,
Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu Ry*

Klo 14.05-14.30 Pääpuhujana Tommi Vasankari

UKK-instituutin johtaja, lääketieteen tohtori.

Klo 14.30-14.50 Miten mittaustuloksia voidaan hyödyntää koulu- ja oppilaskohtaisesti?

*Mikko Huhtiniemi, liikuntatieteiden tohtori,
kehittämispäällikkö, Move! - Fyysisen toimintakyvyn
seuranta- ja palautejärjestelmä, Jyväskylän yliopisto.*

Klo 14.50-15.10 Esimerkki Move! -polun ja koulun

liikuntaneuvonnan yhteistyöstä

Kouluterveydenhoitaja kertomassa kokemuksestaan.

**Klo 15.10-15.30 Keskustelua ja Liikunnan aluejärjestöjen
tukipalvelujen esittely**

Tule mukaan kuulemaan Move! -polun mahdollisuuksista ja käytännön toteutuksesta kouluissa. ILMOITTAUDU NYT!

Liikkeen lisääminen, keskittyminen, osallisuuden vahvistaminen, yhteiskehittäminen, yhteisöllisyys, mielen hyvinvointi, kaveritaidot...

Mihin voitte hyödyntää Liikkuvaa koulua?



Aktiivisesti kuljetut koulu- ja opiskelumatkat



Istumisen tauottaminen, taukoliikunta



Välitunnit, välineet, pitkät välkät, salit käyttöön



Toiminnallinen oppiminen



Liikuntatunnit, Move!- ja Liikkuva koulu-yhteistyö



Kohdennetut toimenpiteet mm. PT-toiminta, liikuntaneuvonta



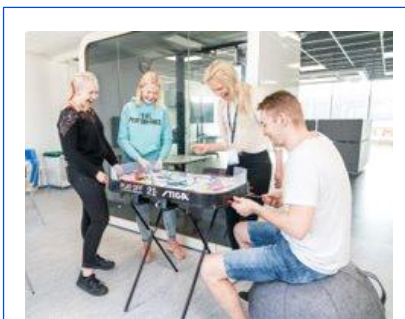
Oppilaiden vertaisliikuttaminen, esim. liikuntatutorointi



Liikuntakerhot, harrastetoiminta, tapahtumat tempaukset



Henkilöstön hyvinvointi ja osaamisen lisääminen



Olosuhteiden ja oppimisympäristöjen kehittäminen

Keskustelu

- Miten mahdollistan?
- Mitä ajatuksia Liikkuva koulu ja Move! – prosessi herättää?
- Millaista apua tai yhteistyötä kaipaatte?



Etelä-Karjalan Liikkuva koulu –verkoston jatko

- Seuraava tapaaminen (ehdotus):
to 10.10.2024 klo 12-15
- Teema:?
- Paikka: koulu, jolla hyviä käytäntöjä teemaan liittyen
- Opettajat ja rehtorit yhdessä vai erikseen?

