

Liikkuva koulu verkosto

Lahti Urheilukeskus 25.3.2026

Tervetuloa!





Liikkuva koulu verkosto

- Kokoonnumme kaksi kertaa vuodessa, maaliskuu- ja lokakuun lopussa keskiviikkona (riippuen Urheilukeskuksen tapahtumista/lomaviikoista), tarvittaessa verkoston voi kutsua kokoon useammin
- Verkoston aiheet nousevat verkostosta/ ajankohtaisista asioista/ilmiöistä
- Verkoston kokoon kutsujana on Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry / Heidi Mälkönen



Päijät-Hämeen
LIIKUNTA JA URHEILU

Innostamme liikkumaan ja vahvistamme yhteistyötä

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry (PHLU) on liikunnan aluejärjestö, joka toimii alueellaan liikunnan ja urheilun kokoavana voimana, yhteistyön rakentajana, palveluiden tuottajana sekä liikunnan ja urheilun etujen ajajana.



PHLU - Alueensa liikuttaja

- Yksi viidestätoista liikunnan aluejärjestöistä
- Toimimme 15 kunnan alueella
- Toiminnassa on mukana yli 230 yhdistys- ja kuntajäsentä
- Toiminnan painosteinä ovat liikkeen lisääminen ja elinvoimainen seuratoiminta
- Toimistomme sijaitsee Lahden Urheilukeskuksessa

 www.phlu.fi

 [PaijatHameenLiikuntajaUrheilu](https://www.facebook.com/PaijatHameenLiikuntajaUrheilu)

 [phlu_aluejarjesto](https://www.instagram.com/phlu_aluejarjesto)

 [Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry](https://www.youtube.com/Paijat-HameenLiikuntajaUrheilu)

Ota seurantaan!





Liikkuva koulu verkostotapaaminen 25.3.2026

Ohjelma:

Klo 14-15.00

- Liikkuva koulu ja PHLU:n ajankohtaiset
- Teidän kuulumiset kunnista
- Opinnäytetyö koulupäivän liikunnallistaminen, Juulia Koskinen
- Goat gym - esittelee mahdollisuudet kouluille, Anni Perälä

Klo 15-16.00

Kehon ja mielen hyvinvointihetki, Liisa Ruuda, <https://www.onnenliike.fi/esittely/>





Lain nimessä liikkeelle – videocast sarja

Videocast-sarjan tavoitteet

- Lisätä ymmärrystä perusopetuslain kirjauksista
- Tarjota käytännön ratkaisuja ja esimerkkejä lain jalkauttamiseen koulun arjessa
- Terävöittää liikunnallisen toimintakulttuurin ylläpitämistä ja johtamista
- Tuoda esiin liikunnan aluejärjestöjen tarjoamia palveluita välitunneille

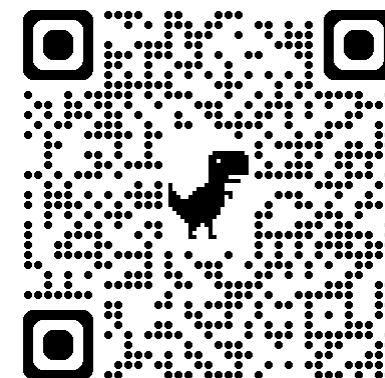


Liikuntavinkit.fi

- Tsekkaa mahtavat videot liikkumisen tueksi!

Move!-vinkkipankki on Liikunnan aluejärjestöjen maksuton videopankki

Move!-vinkkipankki on Liikunnan aluejärjestöjen Lisää liikettä -hankkeen tuottama maksuton videokirjasto, jossa on Move-mittauksissa mitattavien fyysisen toimintakyvyn osatekijöitä - kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta - kehittäviä käytännön harjoitteita. Videokirjastosta saa vinkkejä liikunnan oppitunneille, välitunti liikuntaan ja oppilaiden omaehtoisen liikunnan lisäämiseen. Harjoitteiden valinnassa painotettu eri tasoisten oppilaiden huomiointia, mielekkyyttä ja kehittymistä





Ajankohtaiset

- Liikkuen läpi elämän seminaari Lahti 21.-22.4. (loppuun myyty 1100 osallistujaa)
- Suuri liikuntaseikkailu perheille 23.5.2026 klo 11-15.00 Luhta Areena
- Lahti juoksu 24.5. – [innosta työporukka osallistumaan!](#)

- OPH Toimeenpanon tuki webinaari 1.4. klo 13–15.30: Liikunnallisen elämäntavan edistäminen esi- ja perusopetuksessa: https://tapahtumat.oph.fi/liikunnallinen_elamantapa/FI

- Liikkuva varhaiskasvatus - Aktiiviset arkimatkat varhaiskasvatuksessa -webinaari 10.4.2026 klo 12.15–13.30 <https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/aktiiviset-arkimatkat-varhaiskasvatuksessa-webinaari-2026/>

- 28.4 klo 14–15.45 Webinaari: Osallisuudella terveyttä ja hyvinvointia lapsille ja nuorille, Yhteistyössä: THL, Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu, Kuntaliitto, Hyvinvointialueyhtiö Hyvil Oy, Mieli ry, JAMK [Osallisuudella terveyttä ja hyvinvointia lapsille ja nuorille – THL](#)

- 6.5 Varaus: Luonnonmukaiset varhaiskasvatus- ja koulupihat seminaari
- Hyvinvointijohtamisen seminaari ke 29.9.2026 klo 9-15/ Lahti, Urheilukeskus
- Hyvää Liikkeellä seminaari, Liikunnan alueseminaari, Olympiastadion, 30.9.2026, ilmo aukeaa keväällä.





Täydennämme liikuntaneuvonnan tilastoja vuoden 2025 osalta seuraavasti koulu-PT-toimintaan liittyen:

Täytetään 2025 vuoden eli edellisen hankekauden kevät ja uuden hankekauden syksy

Välitä nämä heidi.malkonen@phlu.fi

Jos yksilöneuvontaa:

- liikuntaneuvonnan asiakasmäärä
- kaikki käyntikerrat (yhteensä)

Jos ryhmäneuvontaa:

- ryhmien määrä
- osallistujien kokonaismäärä
- toteutuneet käyntikerrat (yhteensä)
- Kaikki tieto, mitä on saatavilla, on meille hyödyksi.

Kiitos jo etukäteen!



Juttu!

**Haluatko että jaamme PHLU:n verkostoissa ja somessa teidän kunnan ”kouluPT-tarinoita”.
Lähetä Heidille niin pistän jakoon!**





Liikunnallisen elämäntavan lakimuutos esi- ja perusopetuslakiin 1.8.2026

- Esi- ja perusopetuksessa täytyy edistää lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa lain nojalla 1.8.2026 alkaen. Velvoite perustuu perusopetuslain muutokseen, jonka eduskunta hyväksyi huhtikuussa 2025.

Liikunnallisen elämäntavan säännöksen tavoitteena on

- edistää lasten ja nuorten liikkumista esiopetuksen ja perusopetuksen aikana
 - tukea ja parantaa lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia
 - vahvistaa liikunnan merkitystä esiopetuksen ja peruskoulujen toimintakulttuurissa ja kokonaisvaltaisena elämäntaitona.
- Eskarista peruskouluun nivelvaiheen mahdollisuus!





Syksyllä taas tavataan 😊

- Seuraava Liikkuva koulu verkostotapaaminen on keskiviikkona 28.10. 2026 klo 14-16.00
- Saa ehdottaa verkostotapaamisen aiheita heidi.malkonen@phlu.fi



**Kouluun Liikkuva koulu – työpajaa?
Sparrausta liikunta asioissa?
Opettajille koulutusta?**

Olethan yhteydessä!

☺ Heidi Mälkönen

Lasten ja nuorten liikunnan aluekehittäjä

heidi.malkonen@phlu.fi • Puh. 041 313 9882

Urheilukeskus, Salpausselänkatu 8, 15110 Lahti

