



**LIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT**  
lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten tukena

# LIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

## lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten tukena

Liikunnan aluejärjestöjen asiantuntijat auttavat oppilaitoksia Liikkuva opiskelu -toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa sekä kehittämishankkeiden suunnittelussa. Kehittämis- / sparraustilaisuudet voidaan toteuttaa oppilaitoskohtaisesti tai yhdessä useamman oppilaitoksen kanssa.



### Liikuntatutor-koulutus

Opiskelijat ovat keskeinen voimavara Liikkuva opiskelu -toimintojen toteutuksessa. Liikuntatutor-koulutuksessa opiskelijat saavat tietoa ja taitoja toiminnan suunnitteluun, toteutukseen sekä toisten opiskelijoiden ja henkilökunnan aktivointiin.



### Järkkää tapahtuma

Koulutus on tarkoitettu nuorille, jotka ovat kiinnostuneita erilaisten tapahtumien järjestämisestä opiskelu- kuin seuraympäristössä. Koulutus antaa valmiuksia erilaisten tapahtumien järjestämiseen. Koulutuksessa valmistellaan oman tapahtuman järjestämistä ja laaditaan siihen tarvittavat suunnitelmat.



### Fyysisesti aktiivisempi opiskelupäivä

Tavoitteena on perehdyttää opiskelijat liikkuvamman opiskelupäivän merkityksestä ja hyödyistä oppimiseen, opintomenestykseen ja hyvinvointiin. Oppitunti on pääosin toiminnallinen ja nojautuu sisällöissään tutkittuun tietoon.

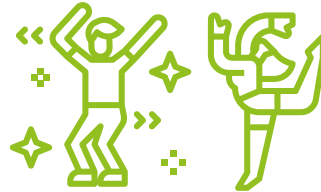
Oppitunnilla käytetään myös teknologiaa opiskelupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana.



## Tauoilla energiaa opiskeluun

Tavoitteena on pohtia tauottamisen hyötyjä opiskelupäivän aikana sekä sen vaikutuksia oppimiseen, vireystilaan ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Koulutuksessa saa runsaasti vinkkejä ja ideoita fyysisesti aktiivisemmän opiskelupäivän tiimoilta.

Pääosin toiminnallisen koulutuksen voi toteuttaa etä- tai lähikoulutuksena.



## Uutta buugia Liikkuva opiskelu -toimintaan

Työpajassa hyödynnetään Nykytilan arviointi -työkalua. Sen avulla saadaan selville oppilaitokseenne juurtuneet käytänteet sekä kehittämistä ja uusia ideoita kaipaavat osa-alueet.

Toiminnalliset työtavat ja taukoliikuntavinkit sekä menetelmät ja vinkit ovat sellaisia, jotka opettaja pystyy ottamaan käyttöön ja muokkaamaan omaan työhönsä sopiviksi. Työpajassa käytämme myös teknologiaa liikkumisen lisäämisen mahdollistajana.

Pääosin toiminnallisessa työpajassa syntyy myös hyvinvoinnin vuosikello.



## Työyhteisöille suunnatut liikunta- ja työhyvinvointipalvelut

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

### Liikunta ja hyvinvointipalvelut:

- Ryhmäytymis- ja Tyhy-päivät sekä Tyky-toiminta
- Liikunta- ja terveysaiheiset luennot sekä työpajat
- Lajikokeilut
- Kuntomittaukset
- Digitaaliset hyvinvointisovellukset
- Tukea työyhteisön liikuntasuunnitelman laatimiseen
- Kartoitukset (mm. Suomen Aktiivisin Työpaikka -kartoitus)



Katso lisää **Buusti360** liikunta- ja hyvinvointi-ohjelman sivuilta [www.buusti360.fi](http://www.buusti360.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](http://eklu.fi)
- 2 Etelä-Savon Liikunta ry, MIKKELI, [esliikunta.fi](http://esliikunta.fi)
- 3 Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, HELSINKI, [eslu.fi](http://eslu.fi)
- 4 Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, TAMPERE, [hlu.fi](http://hlu.fi)
- 5 Kainuun Liikunta ry, KAJAANI, [kainuunliikunta.fi](http://kainuunliikunta.fi)
- 6 Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, KOKKOLA, [kepli.fi](http://kepli.fi)
- 7 Keski-Suomen Liikunta ry, JYVÄSKYLÄ, [kesli.fi](http://kesli.fi)
- 8 Kymenlaakson Liikunta ry, KOUVOLA, [kymli.fi](http://kymli.fi)
- 9 Lapin Liikunta ry, ROVANIEMI, [lapinliikunta.com](http://lapinliikunta.com)
- 10 Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, TURKU, PORI, [liiku.fi](http://liiku.fi)
- 11 Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, SEINÄJOKI [plu.fi](http://plu.fi)
- 12 Pohjois-Karjalan Liikunta ry, JOENSUU, [pokali.fi](http://pokali.fi)
- 13 Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, OULU, [popli.fi](http://popli.fi)
- 14 Pohjois-Savon Liikunta ry, KUOPIO, [pohjois-savonliikunta.fi](http://pohjois-savonliikunta.fi)
- 15 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, LAHTI, [phlu.fi](http://phlu.fi)



Lisää tietoa ja Liikunnan aluejärjestöjen yhteystiedot [liikunnanaluejarjestot.fi](http://liikunnanaluejarjestot.fi)

