

LIKKUVAN KOULUN JA HARRASTAMISEN ILTÄPÄIVÄ!

9.9.2025 KLO 12.00-15.00
HUUTJÄRVEN KOULU, PYHTÄÄ

KYMENLAAKSON LIIKUNTA - LIIKKUVA KOULU - HARRASTAMISEN SUOMEN MALLI



LISÄÄ LIIKETTÄ



Liikunnan aluejärjestöt

- 1 Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, [EKL](#)
- 2 Etelä-Savon Liikunta ry [ESL](#)
- 3 Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry [ESLU](#)
- 4 Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, [HLU](#)
- 5 Kainuun Liikunta ry [KL](#)
- 6 Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, [KEPL](#)
- 7 Keski-Suomen Liikunta ry, [KESL](#)
- 8 Kymenlaakson Liikunta ry [KYML](#)
- 9 Lapin Liikunta ry, [LAPL](#)
- 10 Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry [LIKU](#)
- 11 Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, [PLU](#)
- 12 Pohjois-Karjalan Liikunta ry [POKAL](#)
- 13 Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, [POPL](#)
- 14 Pohjois-Savon Liikunta ry, [PSL](#)
- 15 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, [PHLU](#)



Iltapäivän sisältö

12:00 – 13:00 Koulukierros

13:00 - 14:45 Keskustelua ja verkostoitumista

- Ajankohtaiset kuulumiset
 - Kymenlaakson Liikunta, Jarno Kiintola
 - Liikkuva koulu ja Harrastamisen Suomen malli, johtava asiantuntija Kirsi Naukkarinen
- Keskustelua eri teemoista
 - Liikkuva koulu - ja move -kuulumiset eri kunnista
 - Seura - ja kouluyhteistyön kehittäminen
 - Henkilökunnan osaaminen ja jaksaminen
 - Välituntiliikunnan ja välkkäritoiminnan kehittäminen

14:00 Kahvit

14:45 - 15:00 Yhteinen lopetus/ koonti

Kymli ajankohtaiset

- ☐ Vamos välkälle / Välkkäri -koulutukset
- ☐ Muut koulutukset
- ☐ HSM –työpaja / nykytilan kartoitus
- ☐ MOVE –työkalupakki opettajille
- ☐ Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa!
- ☐ Yhteistyö kuntien kanssa

Maksuton
**Harrastamisen
Suomen mallin
-työpaja**

Koulujen,
nuorisotoimen,
liikuntatoimen
ja vapaa-ajantoimen
edustajille sekä
harrastustoiminnan
järjestäjille.

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Nykytilan kartoitus

1

Organisoituminen

2

Toteutustapana kunnan
oma toiminta
vai ostopalvelu

3

Työpajassa kartoitettavat asiat

4

Lasten ja nuorten
osallistaminen ja toiveiden
huomioiminen

5

Tiedottaminen
ja markkinointi

6

Harrastuspainotteisen
toiminnan sisällön
erityispiirteet

7

Ohjaajien osaamisen
kehittäminen





VAMOS
VÄLKÄLLE!

Aktiivinen välitunti – Vamos Välkälle!



Vamos Välkälle! on Liikunnan aluejärjestöjen tarjoama koulutus, joka on suunniteltu erityisesti alakoulujen 4-6-luokkalaisille.

Koulutuksessa oppilaat oppivat ohjaamaan liikuntaa hausalla ja innostavalla tavalla sekä saavat ideoita liikkeen lisäämiseen välitunneille ja mm. juhlapyyhiin ja teemapäiviin.

Koulutuksen kesto on 120 minuuttia. Koulutus sisältää runsaasti sähköistä materiaalia haasteiden ja tempausten toteuttamiseen.



TYÖPAJAT

SUMENEEKKO AJATUS? – TOIMINNALLISEMPI OPISKELU FREESAA! -TYÖPAJAT

LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT tukevat toisen asteen opettajia ja opiskelijoita kohti toiminnallisempaa opiskelua. Pelkkä istuminen ja luentomainen oppimistyyli eivät tue kehon, mielen, jaksamisen eikä oppimiskyvyn hyvinvointia. Työpajat tarjoavat opettajille teoriaa toiminnallisemman opiskelun tueksi, käytännön vinkkejä aktiivisempiin oppitunteihin ja ideoita oppimisen tehostamiseen.

Työpajojen tavoitteena on motivoida opettajia ottamaan käyttöön helposti omaksuttavia toiminnallisia työtapoja ja antaa tietoa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vaikutuksesta oppimiseen. Työpajat integroivat opetussuunnitelman keskeisiä teemoja, kuten toiminnallisen oppimisen, hyvinvoinnin merkityksen oppimiselle, itsetuntemuksen ja tunnetaitojen kehittämisen sekä stressinhallinnan ja keskittymisen parantamisen.

Työpajat antavat konkreettisia, tutkittuja työkaluja ja menetelmiä aktiivisempaan ja toiminnallisempaan opetukseen sekä tarjoavat syvällistä ymmärrystä siitä, miten kokonaisvaltainen hyvinvointi tukee oppimista.

Työpajat on jaettu kolmeen 45 minuutin kokonaisuuteen:

TYÖPAJA 1: Hyvinvoinnin vaikutukset oppimiseen ja aivoihin

- Hyvinvoinnin ja oppimisen yhteys
 - milloin opimme parhaiten
- Miten liikunta edistää oppimista?
- Toiminnallisia harjoitteita
- Uni ja oppiminen

TYÖPAJA 2: Keinoja stressin ja ahdistuksen hallintaan

- Mitä stressi ja ahdistus ovat?
- Keinoja rauhoittumiseen
- Mindfulness-harjoitteita
- Miten liikunta lievittää stressiä ja ahdistusta?

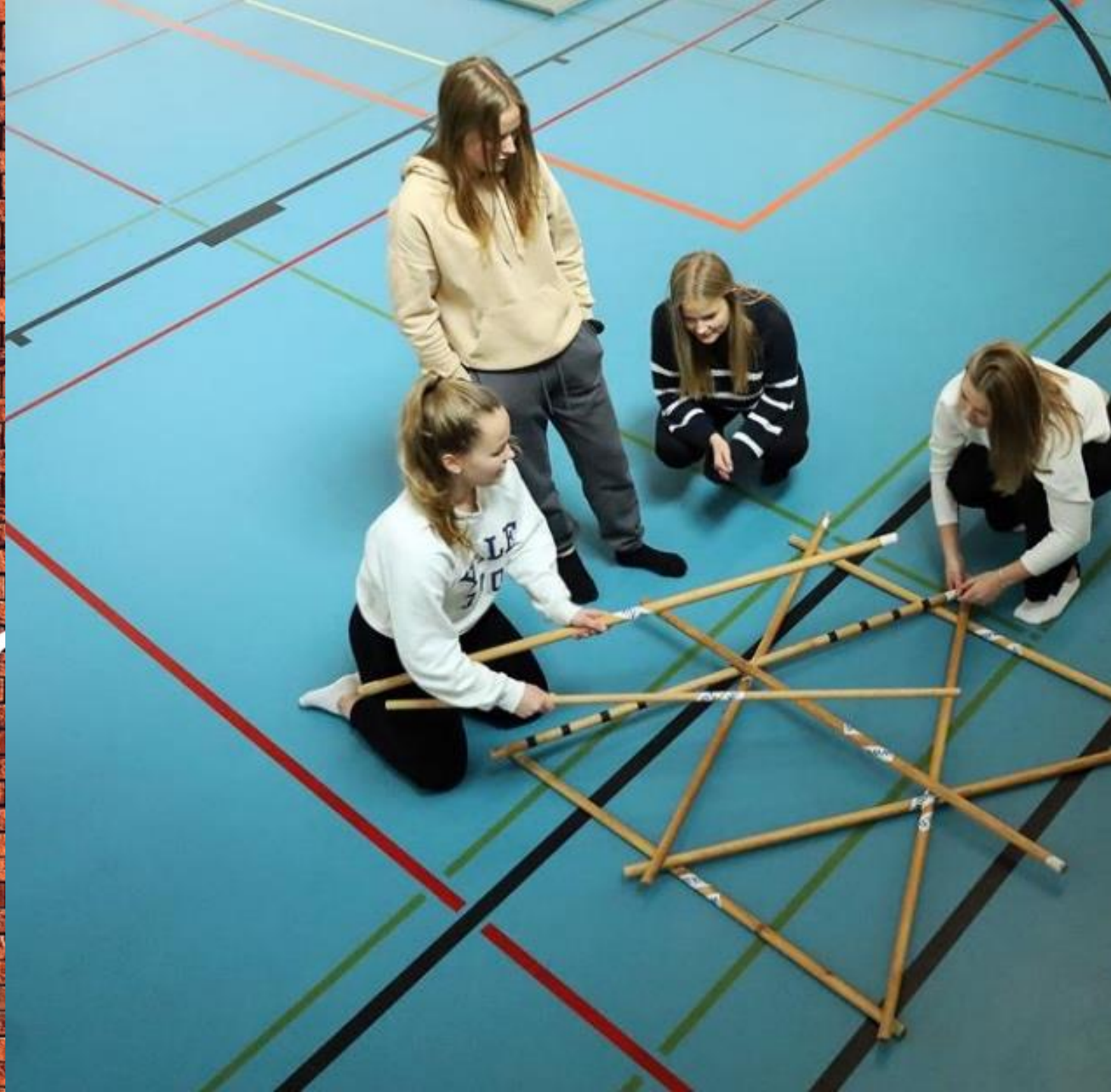
TYÖPAJA 3: Keskittyminen

- Mitä on keskittyminen ja miten sitä voidaan tukea?
- Keskittymisen esteet ja ratkaisut
- Keskittymisharjoituksia

Ota yhteyttä oman alueesi liikunnan aluejärjestöön ja tilaa työpaja(t) oppilaitokseesi!
liikunnanaluejarjestot.fi/yhteystiedot/



*Työpajojen sisällöt on kehittänyt ja suunnitellut **Hannu Moilanen** (kouluttaja, opettaja – tutkija, tietokirjailija, FT) yhdessä Liikunnan aluejärjestöjen lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijoiden kanssa.*



Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa

Kouvolan Yhteislukio

- LO-tiimin kanssa suunnittelupalaveri
– Valinnat välitunnit ja taukoliikunta
- Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa –
toimintapäivä koko koululle
(taukoliikunnan hyödyt)
- Vierailu opekokouksessa
- Taukoliikuntakortit luokkiin
- LO-tiimin kanssa joulukahvit
- LO-tiimi kehitti tapahtumia ja
toimintaa välitunneille (mm.
pingisturnaus)
- Hyvinvointia kiikarissa –
välituntitapahtuma koko koululle
- Opettajille äänimaljarentoutus



TAUOTTAVATKO
OPETTAJAT
OPPITUNTEJA
RIITTÄVÄSTI?
Merkkaa lapulla!

VIHREÄ → KYLLÄ

PUNAINGU → EI

Ei ♥

Ei

Ei tää
on liian
rankkaa

Ei :D

En
halu
kevelle
3 kerran
edessä

Ei

Taukoja
ole
vain
p.

Kävelen
juu

Ei :3

Ei
:3

Kethä
Dii
Parisissa?

Ei MUT EI
TARVIKAA

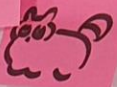
Ei paitsi
Hanna-
Kaisa

inte

Not!

Ei
TOD

Non



Ei

Ei

Ei

Ei

Ei

Ei

Ei

Ei

hell
nah

Ei

Voan
hissan ope

Ei

Ei lisää
mitään
P.D.

Kävel
kävely
tävää

Hell
tau
Beuh



FNAC
okkava

Ei

Ei

Ei

Ei
VITUS



KOKKONEN
ON TOP
↑

Break Pro

Ei oikea
"

Ketä
paitsi
Parisissa?

Tikapunt

Ei paitsi
Espanja



Hinnoittelu

- Vamos Alakoulut 320 euroa (2 h)
- Välkkärikoulutus 350 euroa (3 h)

- Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! –kehittämistoiminta (maksuton)
- Sumeneeko ajatus? – Toiminnallisempi opiskelu freesaa (150€/työpaja)

Tapahtumat

Tampere ma 22.9. klo 18.00–20.00

Kuopio ti 30.9. klo 17.00–19.00

Turku ma 20.10. klo 17.30–19.30

Vantaa ma 20.10. klo 18.00–20.00

Espoo ti 21.10. klo 18.00–20.00

Jyväskylä to 30.10. klo 17.30–19.30

Helsinki ti 4.11. klo 17.30–19.30

Pori ti 4.11. klo 17.30–19.30

Vaasa ti 18.11. klo 17.30–19.30

Lahti to 20.11. klo 17.30–19.30

Joensuu ma 1.12. klo 17.30–19.30

Kouvola ti 2.12. klo 18.00–20.00

Rovaniemi ma 8.12. klo 17.30–19.30

Oulu ti 9.12. klo 17.00–19.00



KUTSU SEUROJEN VALMENTAJILLE JA AVAINHENKILÖILLE

Joukkuepelien lasten urheilun ilta
– nyt on aika muuttaa suuntaa!

Suurimmat joukkuelajit ovat lyöneet hynttyyt yhteen muiden lajien kanssa ja päättäneet tehdä jotakin merkittävää: muuttaa lasten urheilun tulevaisuutta. Yhteinen näkemys lapsuusvaiheen urheilusta joukkuepeleissä on julkaistu – ja se tuo mukanaan rohkeita, konkreettisia muutoksia harjoitus- ja kilpailutoimintaan.

Kenelle?

Ilta on suunnattu joukkuepelien lapsuusvaiheen valmentajille sekä seurojen avainhenkilöille. Tämä on ainutlaatuinen tilaisuus kohdata kollegoita yli lajirajojen, vaihtaa ajatuksia ja inspiroitua yhteisestä suunnasta.

Mitä luvassa?

- + Sukellamme joukkuepelien lasten urheilun uuteen viitekehykseen
- + Luomme yhdessä yhteistä ymmärrystä muutoksen taustasta ja tavoitteista
- + Keskustelemme käytännön ratkaisuksista ja parhaista esimerkeistä
- + Mitä on yksilölähtöinen valmentaminen joukkuepeleissä – ja mitä se tarkoittaa juuri sinulle?

Tule mukaan kuulemaan, keskustelemaan ja vaikuttamaan. Yhdessä voimme varmistaa, että lasten urheilu on tulevaisuudessa entistä innostavampaa, monipuolisempaa ja lapsen etua palvelevaa.

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu tästä [Suomisport-linkin](#) kautta. Tapahtuma on ilmainen.

Järjestäjät: Palloliitto, Jääkiekkoliitto, Lentopalloliitto, Käsipalloliitto, Pesäpalloliitto, Koripalloliitto sekä Salibandyliitto ja Olympiakomitea

