

liikunnanaluejärjestöt.fi



Liikunnan  
täydennys-  
koulutusta

*Liikunnan aluejärjestöt  
lukioiden ja ammatillisten  
oppilaitosten tukena*

# Kaipaako oppilaitoksesi tukea Liikkuva opiskelu -toiminnan edistämiseen?

Liikunnan aluejärjestöjen asiantuntijat tarjoavat oppilaitos- ja kuntakohtaista tukea ja erilaisia palveluja niin opiskelijoille kuin oppilaitosten henkilöstölle. Tavoitteena on edistää fyysisesti aktiivisempaa toimintakulttuuria, nuorten liikkeen lisäämistä sekä kehittää oppilaitoksien henkilöstön osaamista liikkeen lisäämisessä.

## Opiskelijoille

### Aktiivitutor-koulutus (3 h)

### Fyysisesti aktiivisempi opiskelupäivä (1 h 15 min–1,5 h)

### Järkkää SPORTTI-tapahtuma! -koulutus nuorille (2–3 h)

#### Aktiivitutor-koulutus (3 h)

Opiskelijat ovat keskeinen voimavara Liikkuva opiskelu -toimintapiteiden toteutuksessa. Aktiivitutor-koulutuksessa opiskelijat saavat tietoja ja taitoja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen liikkumisen avulla sekä toisten opiskelijoiden ja henkilökunnan aktivointiin.

#### Fyysisesti aktiivisempi opiskelupäivä (1 h 15 min–1,5 h)

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.

#### Järkkää SPORTTI-tapahtuma! -koulutus nuorille (2–3 h)

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

Tavoitteena on, että koulutuksen jälkeen nuoret voivat järjestää itse yhdessä aikuisen tukihenkilön (esimerkiksi opettajan) kanssa suunnitellun tapahtuman käytännössä.



## Koulutusta opettajille ja ohjaajille

**Sumeneeko ajatus? – Toiminnallisempi opiskelu  
Freesaa! -työpajat**

**Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! – toimintapäivä**  
(kesto sovitaan oppilaitoskohtaisesti)

**Tauoilla energiaa opiskeluun (2 h)**

**Liikkuva opiskelu -työpaja (2–3 h)**

**Työyhteisöille suunnatut liikunta- ja työhyvinvointi-  
palvelut**

### SUMENEKO AJATUS? – TOIMINNALLISEMPI OPISKELU FREESAA! -TYÖPAJAT

**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

### **Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! – toimintapäivä**

(kesto sovitaan oppilaitoskohtaisesti)

Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! -toimintapäivässä opiskelijat pääsevät kokeilemaan liikettä lisääviä tehtäviä ja samalla opiskelijoilta kerätään palautetta oppituntien liikunnallisesta tauottamisesta.

Tapahtuman jälkeen oppilaitoksen henkilöstö saa koosteen oppilaiden antamista palautteista ja vinkkejä oppituntien sekä opiskelupäivän liikunnallistamisesta.

### **Tauoilla energiaa opiskeluun (2 h)**

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.

### **Liikkuva opiskelu -työpaja (2–3 h)**

Työpajassa pureudutaan oppilaitoksen liikkuvaan arkeen. Hyödynämme työkaluna nykytilan arviointia. Sen avulla pääsemme kiinni siihen, mitkä käytänteet ovat juurtuneet oppilaitoksen toimintaan ja mitkä osa-alueet kaipaavat kehittämistä ja uusia ideoita. Toiminnalliset työtavat, taukoliikuntavinkit sekä menetelmät ovat sellaisia, jotka pystytään ottamaan suoraan käyttöön oppilaitoksen toiminnassa. Työpajassa käytetään myös teknologiaa liikkumisen lisäämisen mahdollistajana sekä rakennetaan 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. *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)*



## Liikunnan aluejärjestöt

Koko Suomen kattava 15 liikunnan aluejärjestön verkosto toimii maakunnallisina liikunnan asiantuntijoina. Edistämme liikuntakulttuuria ja luomme hyvinvointia liikunnan keinoin. Keskeiset toimintatavat ovat osaamisen lisääminen, verkostotyö ja vaikuttaminen.

**LISÄÄ  
LIIKETTÄ**  
Liikunnan aluejärjestöt

- 1 Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, [eklu.fi](http://eklu.fi)
- 2 Etelä-Savon Liikunta ry, [esliikunta.fi](http://esliikunta.fi)
- 3 Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, [eslu.fi](http://eslu.fi)
- 4 Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, [hlu.fi](http://hlu.fi)
- 5 Kainuun Liikunta ry, [kainuunliikunta.fi](http://kainuunliikunta.fi)
- 6 Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, [kepli.fi](http://kepli.fi)
- 7 Keski-Suomen Liikunta ry, [kesli.fi](http://kesli.fi)
- 8 Kymenlaakson Liikunta ry, [kymli.fi](http://kymli.fi)
- 9 Lapin Liikunta ry, [lapinliikunta.com](http://lapinliikunta.com)
- 10 Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, [liiku.fi](http://liiku.fi)
- 11 Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, [plu.fi](http://plu.fi)
- 12 Pohjois-Karjalan Liikunta ry, [pokali.fi](http://pokali.fi)
- 13 Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, [popli.fi](http://popli.fi)
- 14 Pohjois-Savon Liikunta ry, [pohjois-savonliikunta.fi](http://pohjois-savonliikunta.fi)
- 15 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, [phlu.fi](http://phlu.fi)



[liikunnanaluejarjestot.fi](http://liikunnanaluejarjestot.fi)

