

# LIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten tukena



# LIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

Liikkuva opiskelu -tukipalvelujen tavoite on auttaa lukioita ja ammatillisia oppilaitoksia Liikkuva opiskelu -toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja kehittämisessä.



## Toiminnan suunnittelun ja toteutuksen tuki

Liikunnan aluejärjestöjen asiantuntijat auttavat oppilaitoksia toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa sekä kehittämishankkeiden suunnittelussa. Kehittämisen- / sparraustilaisuudet voidaan toteuttaa oppilaitoskohtaisesti tai yhdessä useamman oppilaitoksen kanssa. Sparraus on maksutonta vuoden 2020 helmikuun loppuun saakka.



## Liikkuva opiskelu -työpaja

Työpaja on suunniteltu lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten henkilöstölle ja opiskelijoille. Liikkuva opiskelu -työpajassa käydään läpi Liikkuva opiskelu -ohjelmaa, esimerkkejä muissa oppilaitoksissa hyviksi todetuista käytänteistä ja suunnitellaan oman oppilaitoksen Liikkuva opiskelu -toimintaa. Työpaja on oppilaitoksille maksuton vuoden 2020 helmikuun loppuun saakka.

# lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten tukena



## Liikuntatutor-koulutus

Opiskelijat ovat keskeinen voimavara Liikkuva opiskelu -toimenpiteiden toteutuksessa. Liikuntatutor-koulutuksessa opiskelijat saavat tietoja ja taitoja toiminnan suunnitteluun, toteutukseen sekä toisten opiskelijoiden ja henkilökunnan aktivointiin. Koulutuksen kesto on 3 tuntia.



## Työyhteisöjen liikunta- ja hyvinvointipalvelut

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

### **Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat työyhteisöille**

- Tsemppi- ja Tyky-päiviä ja -tuokioita
- Liikunta- ja terveysaiheisia luentoja
- Lajikokeiluja
- Kuntotestauksia ja terveystmittauksia
- Tukea työyhteisön liikuntasuunnitelman laatimiseen
- Liikuntatapahtumien suunnittelun ja toteutuksen apua



Katso lisää tietoa ja Liikunnan aluejärjestöjen yhteystiedot [liikunnanaluejarjestot.fi](https://liikunnanaluejarjestot.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)

Lisätietoja Liikunnan aluejärjestöistä:  
[liikunnanaluejarjestot.fi](http://liikunnanaluejarjestot.fi)

