

Liikkuva koulu –kirje marraskuu 2023

Mukavaa loppusyksyä kaikille!

1. Liikkuvan koulun ja harrastamisen iltapäivä

Kiitos aktiivisesta osallistumisesta Liikkuvan koulun ja harrastamisen iltapäivään 18.10 Mansikkamäen koululla. Tapaaminen oli onnistunut sekä täynnä hyviä keskusteluja ja kohtaamisia.

Hienoa on ollut huomata, että liikkuva koulu- tiimin lainavälineet ovat nyt syksyllä olleet kovassa käytössä. Kiva kun olette innostuneet ja löytäneet välinelainauksen!

Liitteenä kirjeessä päivitetty (myös tapahtumassa jaettu) välinelainauksen ohje ja QR-koodi lainaussivustolle pedanettiin. Sen voit vaikka tulostaa opehuoneeseen ilmoitustaululle. Tässä linkissä lista lainattavista liikuntavälineistä ja ohjeet lainaamiseen => [Lainattavat välineet \(peda.net\)](#)

2. Hankerahalle jatkoaika

Muistutamme yläkouluja Kouvolan kaupungille myönnetystä liikkuva koulu - kehittämisyhteistyöstä. Avustus on käytettävissä 1.12.2022-31.7.2024 välisellä ajanjaksolla. (Huom! Joulukuun dl on vaihtunut heinäkuun loppuun!) Kehittämisyhteistyön tarkoituksena on tukea liikunnallisen toimintakulttuurin vahvistumista ja koronapandemiasta elpymistä peruskoulujen vuosiluokilla 7.–9. Keväällä kouluille koottu ohjeistus hankerahan hyödyntämisestä on liitteenä. Moni yläkoulu on käyttänyt hankerahaa viime keväänä osana liikuntapäivää esimerkiksi laskettelun tai keilaamisen kustannuksiin. Niihin kouluihin, joissa on vielä rahaa käyttämättä, ollaan erikseen yhteydessä.

3. Kuntoliikuntapilotti

Kaunisnurmen sekä Mansikkamäen koulussa on ollut kuluneen syksyn ajan pilottikokeiluna alakoulun ”kuntoliikuntatunti”. Ajatuksena on, että viikottaisista liikuntatunneista yksi on pyhitetty täysin hikiliikuntaan ja sykkeen kohottamiseen. Vastaavaa kokeilua on tehty Kotkan suunnalla pitkään ”Pulssi” -tuntina, joka on aina ennen koulupäivän alkua noin 20min tehokasta kuntoilua. Kouvolassa testataan tätä nyt liikunnantunnilla. Raportoimme tästä lisää, kun tuloksia alkaa näkyä.

4. Some



Kouvolan liikkuva koulu- tiimillä on Facebook-sivusto nimellä Liikkuva koulu Kouvola. Ryhmä on tarkoitettu liikkuva koulu –vastaaville. Ryhmässä jaetaan vinkkejä lk-toimintaan sekä tietoa ajankohtaisista koulutuksista ja kampanjoista. Vierellä olevan qr-koodin kautta pääset liittymään ryhmään.

Tämän lisäksi Instagramiin on perustettu 8/2023 tili kouvolaaliikkuvakoulu. Ota seurantaan! Kohderyhmänä on kaikkien liikkuva koulu toiminnasta kiinnostuneiden lisäksi se tärkein porukka eli lapset ja nuoret. Muistathan markkinoida tiliä nimenomaan nuorille – olemme yhteisellä asialla!

5. LIKUNTAVINKKI

Tämäkertainen liikuntavinkki suuntaa katseet jo kohti joulukuuta!

Miten olisi luokkasi, opetusryhmäsi tai miksei koko koulun yhteinen liikunnallinen joulukalenteri tänävuonna! Marraskuu on hyvää aikaa koota ideoita ja suunnitella toteutusta.

- Liikkuva koulu sivuilla on kootusti linkkejä valmiiden liikunnallisten joulukalentereiden pariin.
[Liikunnallisilla joulukalentereilla liikettä joulukuuhun - Liikkuva koulu](#)
- Liikekortteja täältä oman joulukalenterin ideointiin tai osaksi taukoliikuntaa ja opetusta
[Skillilataamo | Innostun liikkumaan](#)
[Draivia Kouluun](#)

Lk-vastaavat, välitättähän tämän kirjeen sanomaa koulunne henkilökunnalle. Kirjeen voi esimerkiksi tulostaa opehuoneen ilmoitustaululle tai ottaa yhteisissä opekokouksissa käyttöön Liikkuva koulu kuulumiset -puheenvuoron.

Mukavaa talvenodotusta kaikille! Pysytään liikkeessä!

- Kouvolaan liikkuva koulu -tiimi