

Liikkuva koulu –kirje syyskuu 2024

Hyvää alkanutta lukuvuotta kaikki Kouvolan koulujen liikuntavastaavat! On tosi hieno ja tärkeä asia, että olet lähtenyt koulusi liikuntavastaavaksi tälle lukuvuodelle. Meitä on täällä Kouvolassa muitakin ja yhdessä olemme enemmän! Siksi saat myös meiltä Kouvolan Liikkuva koulu -tiimiläisiltä säännöllisesti postia, johon kokoamme sinua, kouluasi ja Kouvolaa koskettavia liikunta-asioita. Ota tieto talteen ja hyödynnä sitä mahdollisuuksiesi mukaan. Ja muista, et ole yksin vaikka yksin vastaavana koulussasi toimititkin. Olemme täällä Sinua varten, joten ota yhteyttä, kun siltä tuntuu!

Lukuvuonna 2024–2025 Kouvolan Liikkuva koulu -tiimin kokoonpano on seuraava:

Tiimiä vetää Kaunisnurmen koulun rehtori Antti Lautala.

Muut tiimiläiset ovat:

Matti Saukko ja Sari Vääränen, Mansikkamäen koulu

Suvi Taimisto, Eskolanmäen koulu

Laura Mänttari, Kouvolan Yhteiskoulu

Petteri Mäkelä, Kymenlaakson Liikunta ry

Marika Peltonen, Kouvolan kaupungin liikuntakoordinaattori

Kia Ojanen, Kouvolan kaupungin kehittämisvastaava, kasvun ja oppimisen tuki

Heidi Salokivi, Kouvolan kaupungin liikuntaneuvoja

Syksyyn liittyviä muistuteltavia asioita:

1. HARRASTAMISEN ILTAPÄIVÄ

Kymenlaakson Liikkuvan koulun ja harrastamisen iltapäivä 16.10. kello 11:45-15:00 Valkealan yhtenäiskoululla. TOIVOMME TÄNNE MUKAAN KAIKKI KOUVOLAN KOULUJEN LIIKUNTAVASTAAVAT! Mikäli osallistumisesi edellyttää sijaisjärjestelyjä, joita ei voida hoitaa koululla sisäisesti, niin sijaiskulut voi kohdentaa hankkeelle 1373.

Tilaisuus järjestetään uudella Valkealan yhtenäiskoululla. Koulu sijaitsee monitoimitalossa, joka pitää sisällään perusopetuksen, varhaiskasvatuksen, lähikirjaston, nuorisopalvelut, valmistuskeittiön sekä Kymenlaakson hyvinvointialueen perhekeskuksen. Tilaisuuden aluksi pääsemme tutustumaan kouluun ja sen mahtavaan pihaan.

Tilaisuus on maksuton.

Linkki ilmoittautumiseen (**ilmoittaudu 11.10. mennessä**):

<https://www.kymli.fi/lapset-ja-nuoret/koulutukset/ggg/liikkuvan-koulun-ja-harrastamisen-i/>

Huom. Tilaisuuteen voidaan ottaa noin 40 nopeimmin ilmoittautunutta.

Iltapäivän ohjelma:

11:45-13:00 Tervetuloa + alkuvirittäytyminen

- tutustuminen kunkkupalloon
- koulukierros

13:00-14:45 Keskustelua ja verkostoitumista

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

14:00 Kahvit

14:45-15:00 Yhteinen lopetus/ koonti

Tule mukaan edistämään aktiivista koulupäivää ja harrastamisen mahdollisuuksia!

2. LAINATTAVAT VÄLINEET

Muistutuksena, että Liikkuva koulu ILMAINEN välinelainausta jatkuu totuttuun tapaan.

- tässä linkissä lista lainattavista liikuntavälineistä ja ohjeet lainaamiseen => [Lainattavat välineet \(peda.net\)](https://peda.net)
- Lainaustavälineet ovat joko Mansikkamäen koululla tai Eskolanmäen koululla

3. KOULU PT -PILOTTIHANKE (koulun personal trainer)

Kouvolan kaupunki on saanut Suomi liikkeelle -rahoitusta. Rahoitusta käytetään kuluvana lukuvuotena mm. Koulu PT -pilotointiin kahdessa koulussa, Myllykoskella ja Eskolanmäessä. Koulu PT toimii kouluissa kaikkien oppilaiden liikuntakaverina. Hän mm. järjestää yksilö- ja ryhmäohjausta sekä liikuttaa välitunnilla. Tavoitteena on vahvistaa erityisesti vähän liikkuvien tai Move!-mittauksissa heikommin menestyneiden liikuntataitoja sekä lisätä heidän liikuntaaktiivisuutta. Koulu PT kannustaa ja ohjaa tarvittaessa myös elintapojen muutoksessa.

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 [kouvolaliikkuvakoulu](https://www.instagram.com/kouvolaliikkuvakoulu). 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. MOVE! -LINKIT WILMASSA

Oletko huomannut, että wilman etusivun linkkivalikoimasta löytyy kohta "Move"? Sen takaa löytyy pikalinkkejä move-mittauksiin ja ohjevideoita. Tutustu sivustoon täältä: [Move](#)
Jotain mainintaa opsujen kevään jalkautumisesta kouluille tähän...

6. KOULUVIERAILUT

Kouvolan liikkuva koulu -tiimin opettajat (Matti, Sari, Suvi ja Laura) jalkautuvat kevätlukukaudella yhteensä kahdeksaan Kouvolan kouluun Moven merkeissä. Tästä tulee kouluille lisätietoa lähempänä.

7.LIIKUNTAVINKIT

Viimevuoden tapaan lopetamme kirjeen liikuntavinkkiin. Move! -mittauksien innoittamana vinkkaamme yläkouluikäisille kohdistetusta Sisu-treenistä. Treenivideoissa on eritasoisia haasteita, joissa treenataan monipuolisesti koko kehoa: voimaa, liikkuvuutta ja taitoa. Löydät treenivideot ja haasteet täältä-> [Sisu-treenit - Liikkuva koulu](#)

Treenivideoiden lisäksi sivustolla on tarjolla myös Sisu-taukovinkkejä. Niiden avulla saat toiminnallisuutta ja uusia ideoita katkaisemaan istumisjaksoja.

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

Reipasta alkusyksyä kaikille!

- i. Kouvolan liikkuva koulu -tiimi