

# ILOLLA-hanke 2021 tarjoaa:

z z

## Uni ja palautuminen la 30.10. klo 10-15



**Iisalmen Kulttuurikeskus.**  
Maksuton ja avoin kaikille yläsavolaisille  
seuravalmentajille ja -ohjaajille.

1

**KLO 10-11:30**

**TIETOA.**

Uni ja palautuminen -  
kriittinen palanen  
kasvavan, kehittyvän ja  
liikkuvan lapsen ja nuoren  
elämässä.

2

**KLO 12:15-13.45**

**TOIMINTATAPOJA.**

Uneen ja palautumiseen  
liittyvät hyvät toimintatavat.  
Miten seuratoiminta tukee  
oikealla tavalla  
palautumista?  
Case-esimerkkejä,  
keskustelua ja yhteisiä  
pelisääntöjä.

3

**KLO 14-15:00**

**TYÖKALUJA.**

Kuormituksen ja  
palautumisen tasapaino.  
Syke ja sykevälivaihtelu  
seurantamittareina.  
Kuinka uneen ja  
palautumiseen liittyvää  
tietoa voidaan kerätä ja  
hyödyntää  
seuratoiminnassa?



**Kouluttaja:  
Lari Karjula, Hälsa  
lääkäri, valmentaja**

**ILMOITTAUDU 27.10.**

**mennessä tästä**

**tai [tanja.tukiainen@  
pohjois-savonliikunta.fi](mailto:tanja.tukiainen@pohjois-savonliikunta.fi)**

