

Tietoa Koiviston
koulun oppilaille ja
heidän perheilleen

Kivaa koulumatkaa – jalan tai pyörällä!



Koulumatkan taittamisesta lihasvoimin on paljon hyötyä. Se lisää fyysistä aktiivisuutta, jonka riittävä määrä on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle sekä terveydelle. Liikunta kehittää lapsen tuki- ja liikuntaelimistöä ja kehittää liikuntataitoja.

Koulumatkan kävely tai pyöräily ulkoilmassa herättää aamuun eri tavalla kuin autossa istuminen. Liikunnan on huomattu parantavan myös keskittymiskykyä.

Lehvänkadun saattoliikenne ruuhkautuu aamuisin ja iltapäivisin, sillä lapsia kyyditään sekä kouluun että päiväkotiin. Jokainen Lehvänkadulla liikkuva auto lisää riskiä koulumatkalla tapahtuvalle vahingolle. Koulumatkojen aktiiviseen kulkemiseen liittyviä riskejä voi pienentää opettamalla lasta havainnoimaan liikennettä.

Koiviston koulu on Vihreä lipun koulu, jossa panostamme kestävän elintavan rakentamiseen. Tästäkin syystä koulumatkan kulkeminen lihasvoimin on merkityksellistä.

Koiviston koulutalon opettajat ja muu henkilökunta

Turvalliset koulumatkat kaikille

Suosittelut reitit kävelen ja pyörällä

Jalan ja pyörällä kulkevat lapset oppivat liikennetaitoja ja saavat tarpeellista liikuntaa koulumatkoillaan.

Karttaan merkityt suositellut reitit ja tienlytykset ovat mahdollisimman turvallisia kulkea jalan tai pyörällä. Risteämistä vilkkaan autoliikenteen kanssa on vältetty.

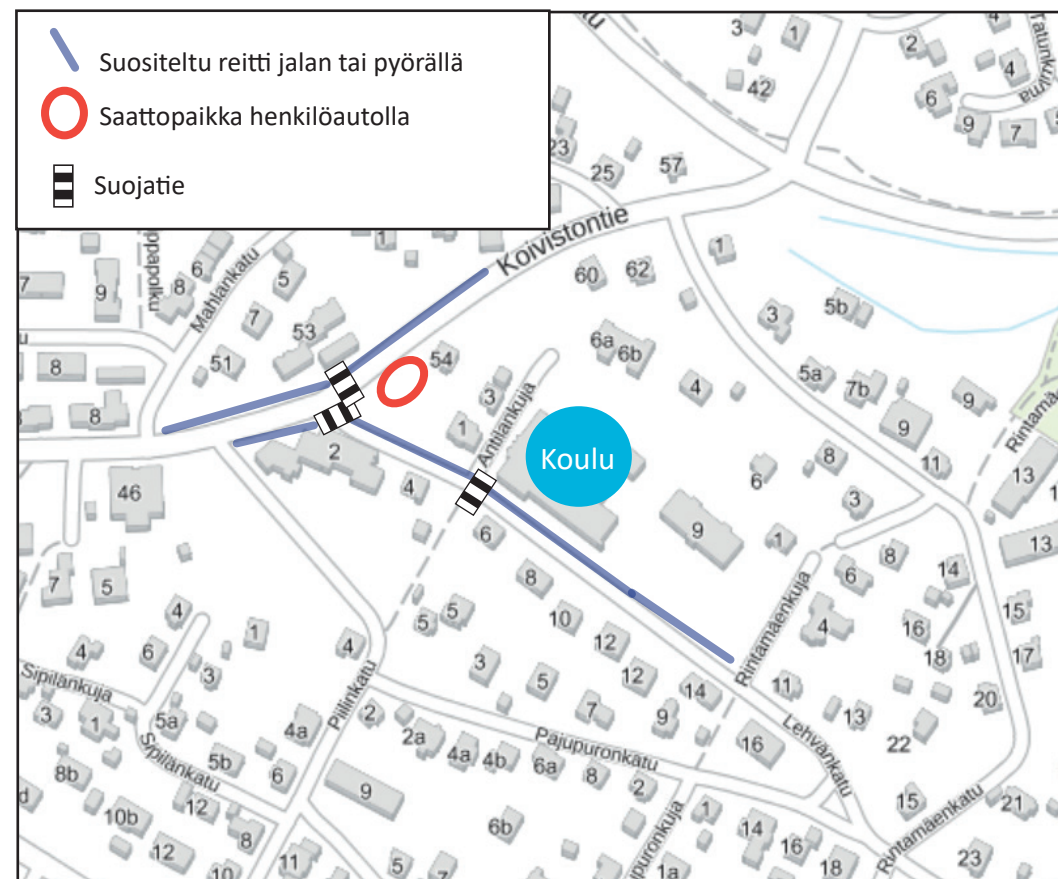
Perheiden toivotaan opettelevan turvallista koulureittiä ja liikennesääntöjä yhdessä. Lapsia on myös syytä kouluvuoden aikana muistuttaa turvallisista reiteistä.

Saattoliikenne

Lapsi kannattaa saattaa kouluun kävelen tai pyörällä. Saattoliikenne autolla aiheuttaa ruuhkaa koulun ympäristössä ja lisää liikeneriskejä.

Jos lapsi on välttämätöntä tuoda kouluun autolla, suositellaan esikouluikäisten saattoon kartalla merkittyä saattoapaikkaa.

Isommat koululaiset kannattaa jättää kyydistä kauempana. Saattoliikenteen rauhoittaminen turvaa kävelen ja pyörällä liikkuvien matkoja.



Kuinka kauan
sinulla kestää
pyöräillä tai kävellä
koululle?

Matkat ovat mahdollisuus

Liikunta virkistää mieltä ja
edistää oppimista.

Koulumatkat opettavat
itsenäistä liikumista.

Vähintään 1–2 tuntia päivässä
monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa

Kaverin kanssa kulkeminen edistää
vuorovaikutustaitoja.

Vähemmän ruutu-aikaa,
lisää ulkoilua ja liikuntaa.

Kävely ja pyöräily auttavat
koulupäivästä palautumista.

