

Tietoa Raholan  
koulun oppilaille ja  
heidän perheilleen

## Kivaa koulumatkaa – jalan tai pyörällä!

**”** Omin voimin kouluun! Kannustetaan Raholan koulun oppilaita liikkumaan.

Hyötyliikunta jää lapsilla nykyisin valitettavan vähäiseksi. Erinomainen keino lisätä hyötyliikuntaa luontevasti, on kannustaa lasta itse kulkemaan koulumatkat. Koulupäivä on mukava aloittaa virkeänä, kun takana on reippailu ulkoilmassa ennen koulupäivän alkua. Myös iltapäivän kotimatka virkistää luontevasti ennen kotiintuloa ja läksyihin paneutumista.

Me aikuiset voimme toimia lapsillemme esimerkkinä ja rohkaista lapsiamme liikkumaan. Etenkin tuleville ekaluokkalaisille on tärkeää, että yhdessä vanhemman kanssa harjoitellaan turvallista koulumatkaa jo hyvissä ajoin etukäteen. Lapsi saa myös tervettä itsevarmuutta, kun huomaa pärjäävänsä itse koulumatkat ja osaavansa tehdä tienylitykset turvallisesti.

Kannustetaan yhdessä lapsia liikkumaan! Turvallisista koulumatkoista!

Raholan koulutalon opettajat ja muu henkilökunta

## Turvalliset koulumatkat kaikille

### Suosittelut reitit kävellen ja pyörällä

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

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

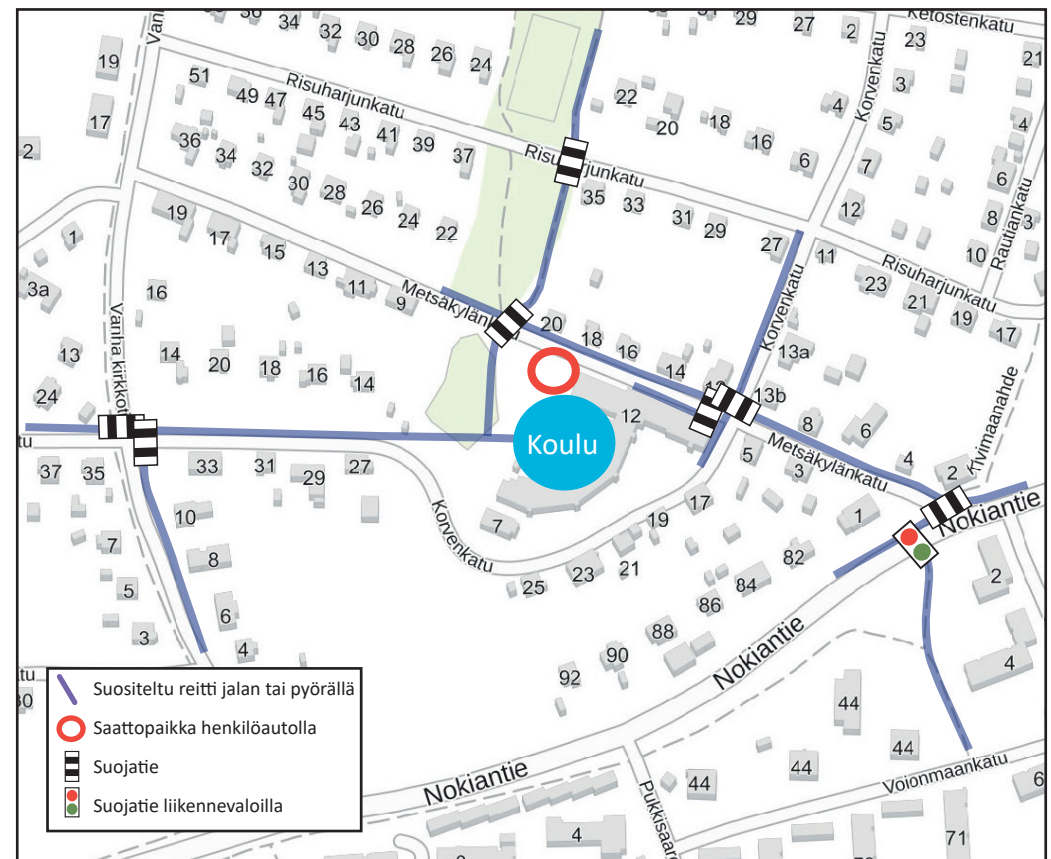
Perheiden toivotaan opettelevan turvallista koulureittiä ja liikennesääntöjä yhdessä. Lapsia on myös syytä kouluvuoden aikana muistuttaa turvallisista reiteistä.

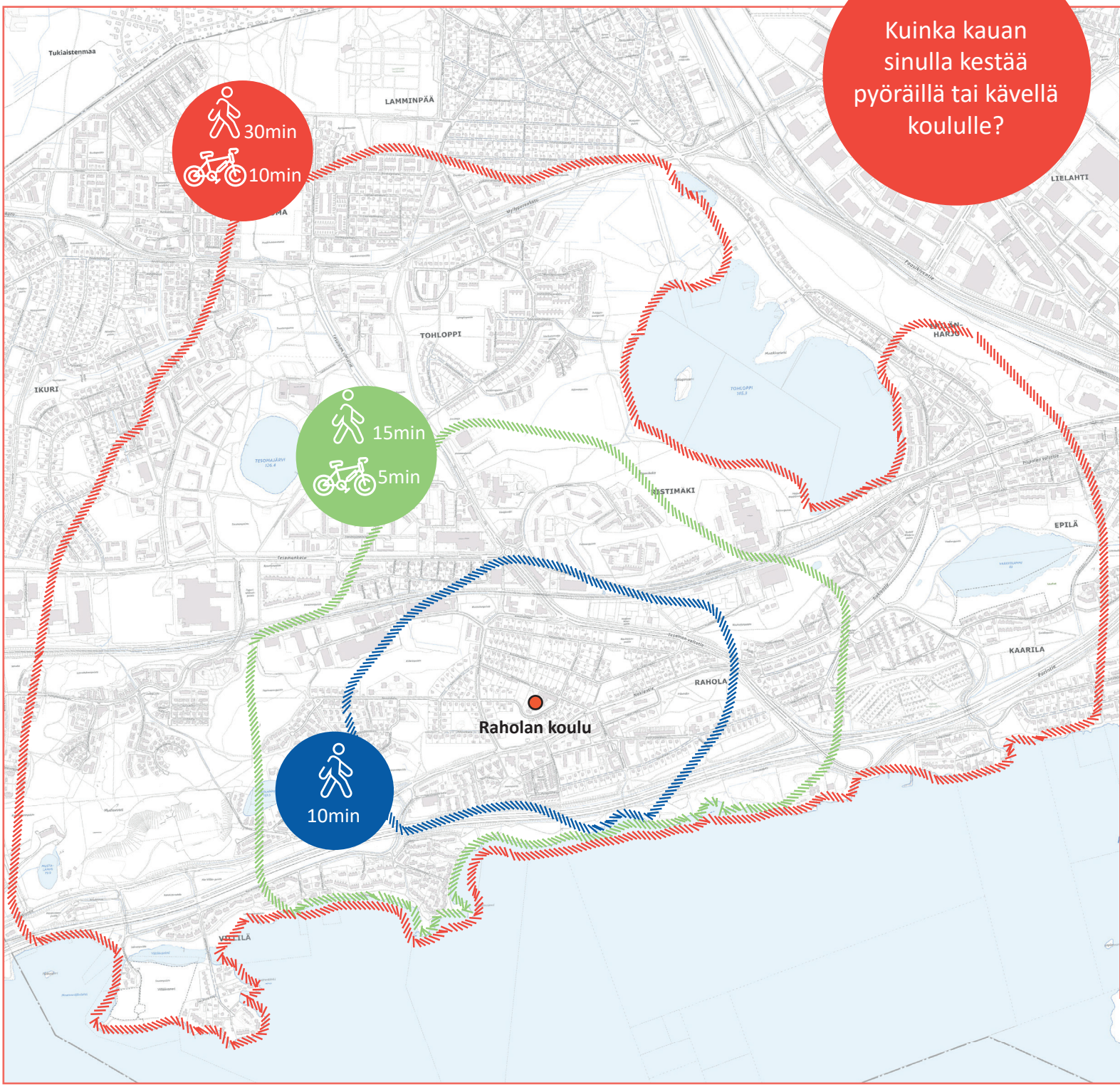
### Saattoliikenne

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

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

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





Kuinka kauan sinulla kestää pyörällä tai kävellä koululle?

30min  
10min

15min  
5min

10min

# Matkat ovat mahdollisuus

Liikunta virkistää mieltä ja edistää oppimista.

Koulumatkat opettavat itsenäistä liikkumista.

Vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa.

Kaverin kanssa kulkeminen edistää vuorovaikutustaitoja.

Vähemmän ruutuaikaa, lisää ulkoilua ja liikuntaa.

Kävely ja pyöräily auttavat koulupäivästä palautumista.