

KOULUMATKOISTA RAITISTA ILMAA, HYVINVOINTIA JA OPPIMISTA

Koululainen kulkee kouluvuoden aikana noin
400 matkaa kodin ja koulun välillä.

Helposti lisää FYYSISTÄ AKTIIVISUUTTA päiviin

- ◆ Vantaalaisen koululaisen koulumatka on keskimäärin 1,53 kilometriä. Liikkumalla koulumatkat lihasvoimin matkaa kertyy vuodessa Tikkurilasta Ouluun.
- ◆ Koulumatkaliikkuminen kohottaa kuntoa, pienentää sydän- ja verisuonitautien riskiä, ja parantaa kestävyyttä sekä jalkojen lihasvoimaa.

Liikuntasuosituksat

7-12 -vuotiaat
1 ½-2 h
päivässä

13-18 -vuotiaat
1-1 ½ h
päivässä

Koulumatkaliikkuminen on YMPÄRISTÖTEKO

Koulumatkaliikkumisen avulla voi tehokkaasti pienentää hiilijalanjälkeä. Se vähentää ruuhkia ja niissä hukunutta aikaa, ilmansaasteita ja melua.

OPPIMINEN TEHOSTUU

- ◆ Koulumatkaliikkuminen tukee oppimista, sillä sen jälkeen lapsi tai nuori pysyy tutkitusti pidempään virkeänä ja jaksaa keskittyä koulussa. Liikkumisella on siis positiivinen vaikutus oppimista mahdollistaviin tekijöihin, oppimiseen ja oppimistuloksiin.
- ◆ Koulumatkaliikkuminen auttaa palautumaan koulupäivästä ja virkistää ennen läksyjen tekemistä.



hobihobi.fi
LÖYDÄ HARRASTUS

**FIKSUSTI
KOULUN**



LIIKUNNALLISIIN KOULU- MATKOIHIN TARVITAAN AIKUISEN KANNUSTUSTA JA MALLIA

- ◆ Lasten ja nuorten itsenäisen ja turvallisen liikenteessä liikkumisen edistäminen on aikuisten vastuulla. Liikennekasvatus kuuluu sekä kodille että koululle.
- ◆ Lapsen liikenteessä liikkumisen taidot kehittyvät aikuisen mallin kautta, ja lapsuudessa opitut liikkumistottumukset heijastuvat myöhempään ikään asti.
- ◆ Jos turvallisuuden näkökulmasta osa koulumatkasta on kuljettava moottoriajoneuvolla, voi lasta tai nuorta kannustaa kulkemaan itse se osuus koulumatkasta, joka on turvallinen.

VINKKI!

Kulje koulumatka yhdessä lapsen kanssa esim. viikon tai kahden verran niin, että lapsi toimii ”oppaana”.

! PYÖRÄN PERUS- HUOLTO



- 1 Soittokellon toimivuus
- 2 Jarrujen testaus ja ruuvien kiristys
- 3 Rengaspaineen tarkistus
- 4 Ketjujen rasvaus
- 5 Etuvalon, punaisen takavalon sekä heijastimien näkyvyys

NÄIN VALMISTAUDUT PYÖRÄRETKELLE:

- ◆ Suunnittele reittiä etukäteen
- ◆ Juomapullo sekä tarpeen mukaan eväitä
- ◆ Säänmukainen varustus ja pyöräilykypärä
- ◆ Tarvittaessa suunnistusapua puhelimen karttapalvelusta
- ◆ Pimeällä varmista valot ja heijastimet

Talvellakin voi pyöräillä näitä seikat huomioiden:

- 1 Nastarenkaat
- 2 Rauhallinen ajotapa
- 3 Oman näkyvyyden varmistaminen

Vantaalla on 831 km
jalankulku- ja
pyöräteitä,
esimerkkejä reiteistä:

