



Aktiivinen ja kestävä koulumatka

Vanhempainmateriaali kouluille

Fiksusti kouluun -ohjelma



**FIKSUSTI
KOULUUN**

Aktiivisen ja kestävän koulumatkaliikkumisen edut



Herätä aivot



Terveellisyys



Ylimääräisen energian
purkaminen



Ympäristön havainnointi



Kaverit



Vähentää päästöjä



Turvallisuus

**FIKSUSTI
KULUUN**



Aktiivisten koulumatkojen hyödyt

- 50 % lasten ripeästä liikunnasta on mahdollista saavuttaa koulumatkalla.
- Kohottaa kuntoa sekä pienentää sydän- ja verisuonitautien riskiä.
- Parantaa jalkojen lihasvoimaa ja kestävyyttä.
- Parantaa keskittymiskykyä.
- Elinympäristö tulee tutuksi ja opitaan liikennekäyttäytymistä.
- Ympäristöystävällinen ja päästötön tapa liikkua.
- Lisätietoa: [Fiksusti kouluun -ohjelma](#)

**FIKSUSTI
KOULUUN**

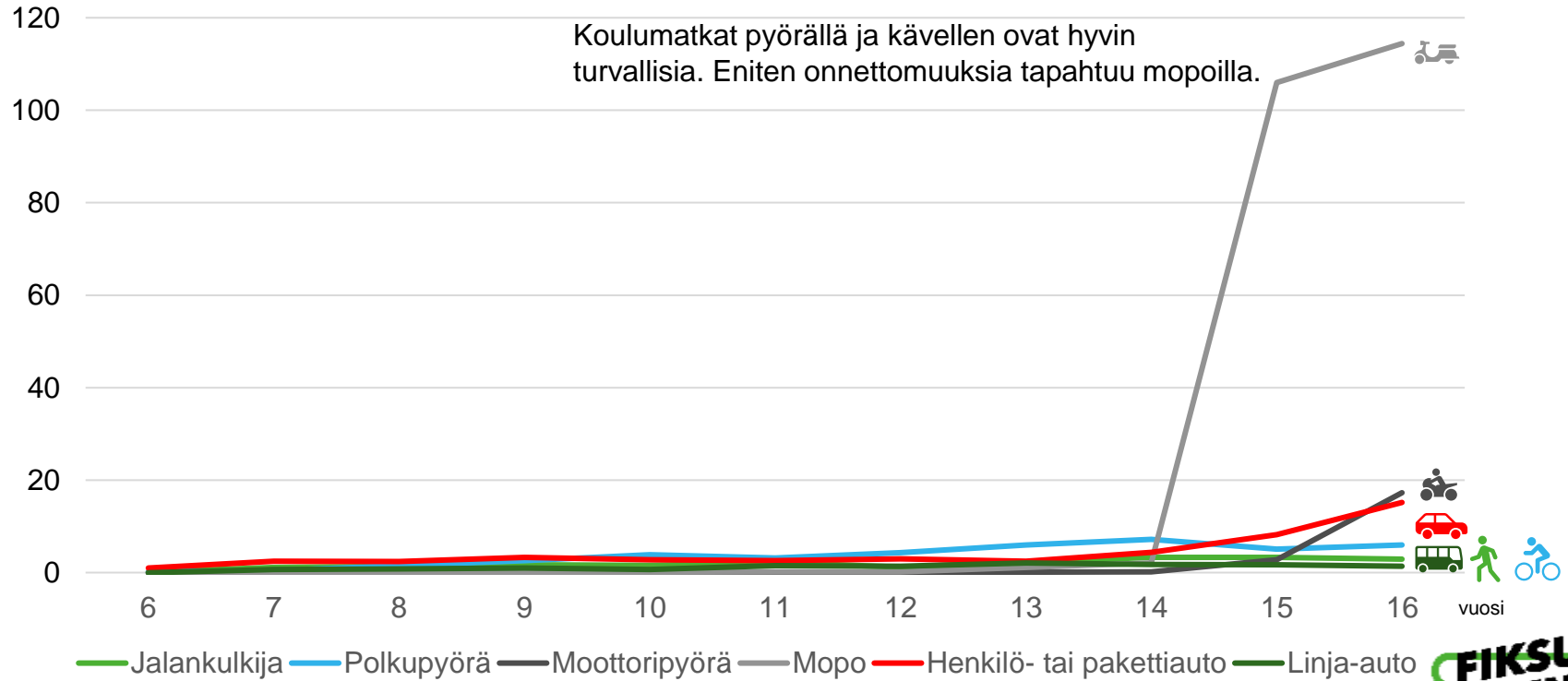
*Larouche ym. 2014; Rainham ym. 2012

Koulumatkojen turvallisuus ja kulkutavat

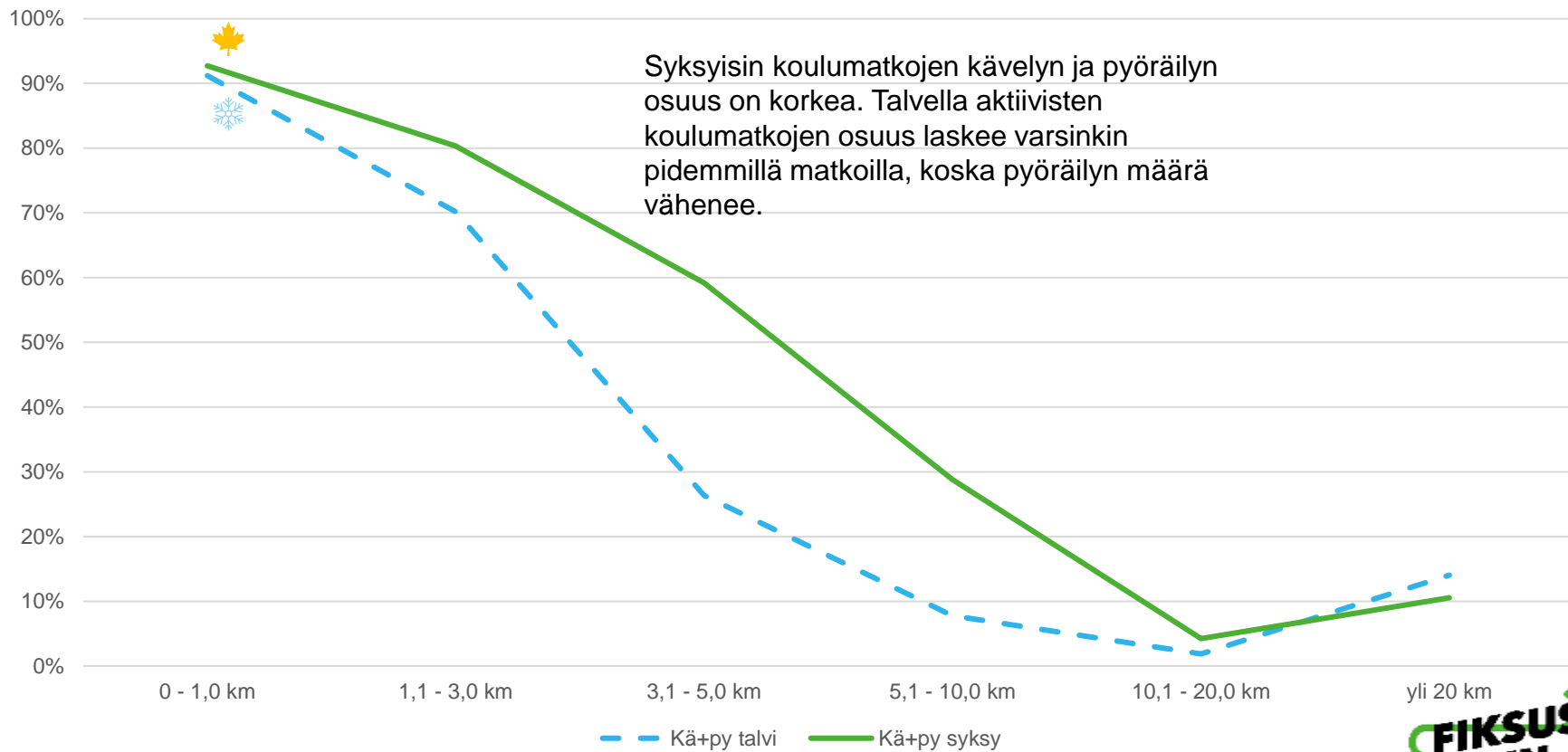


Koulumatkojen turvallisuus: Loukkaantumisia koulumatkoilla / vuosi

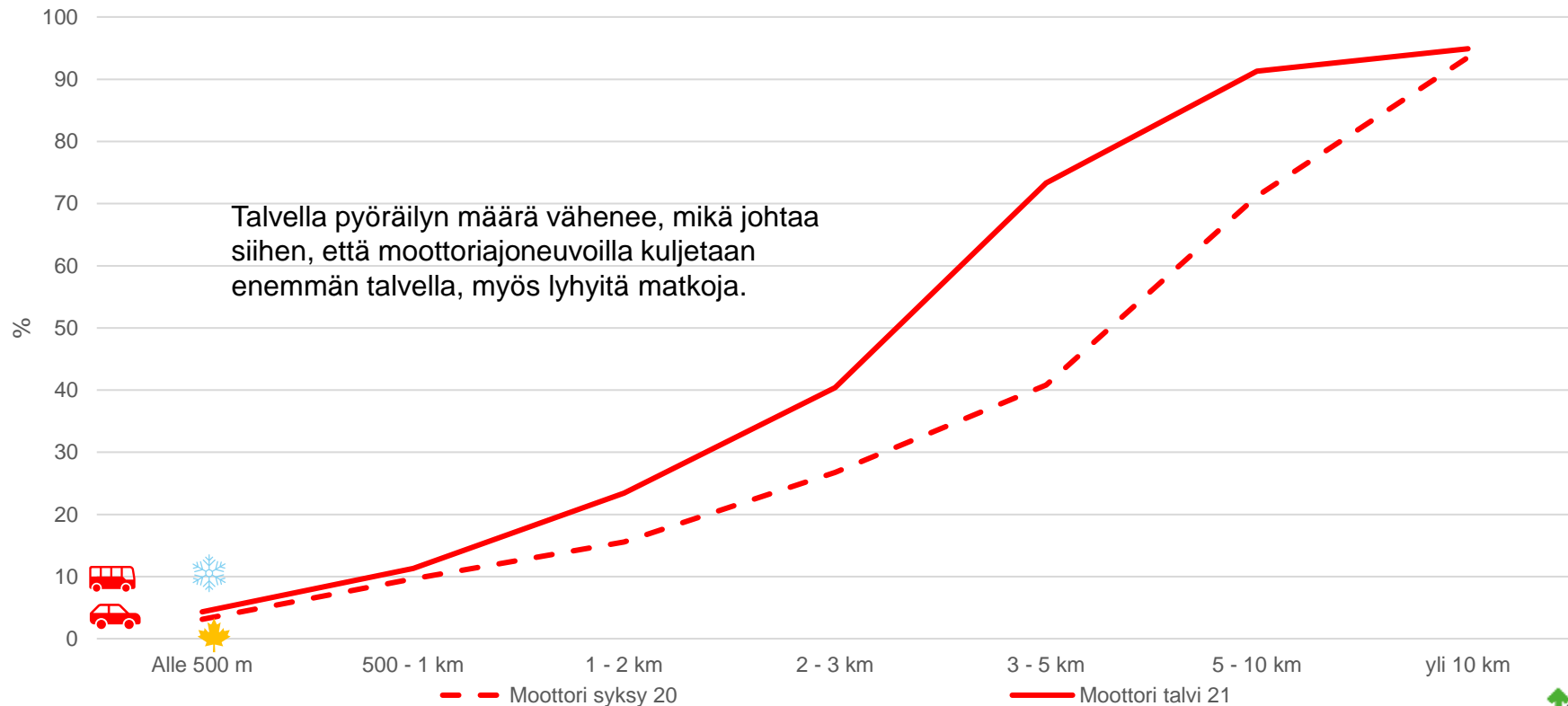
tapauksia vuodessa



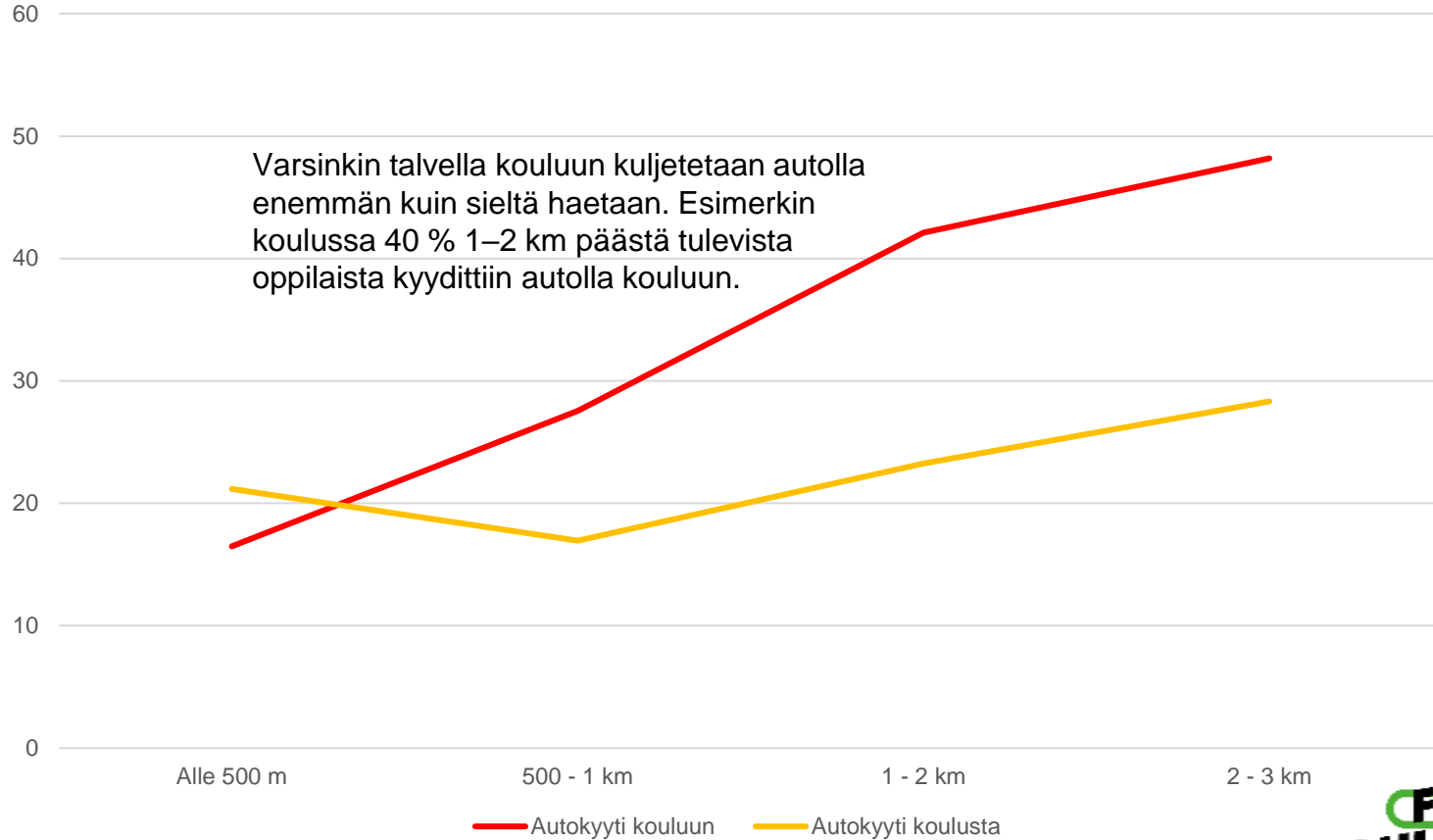
Kävely ja pyöräily koulumatkoilla, syyskuu 2020 ja helmikuu 2021



Moottoriajoneuvot koulumatkoilla, syyskuu 2020 ja helmikuu 2021



Esimerkkikoulu autokyydit, kouluun ja koulusta, helmi 2021





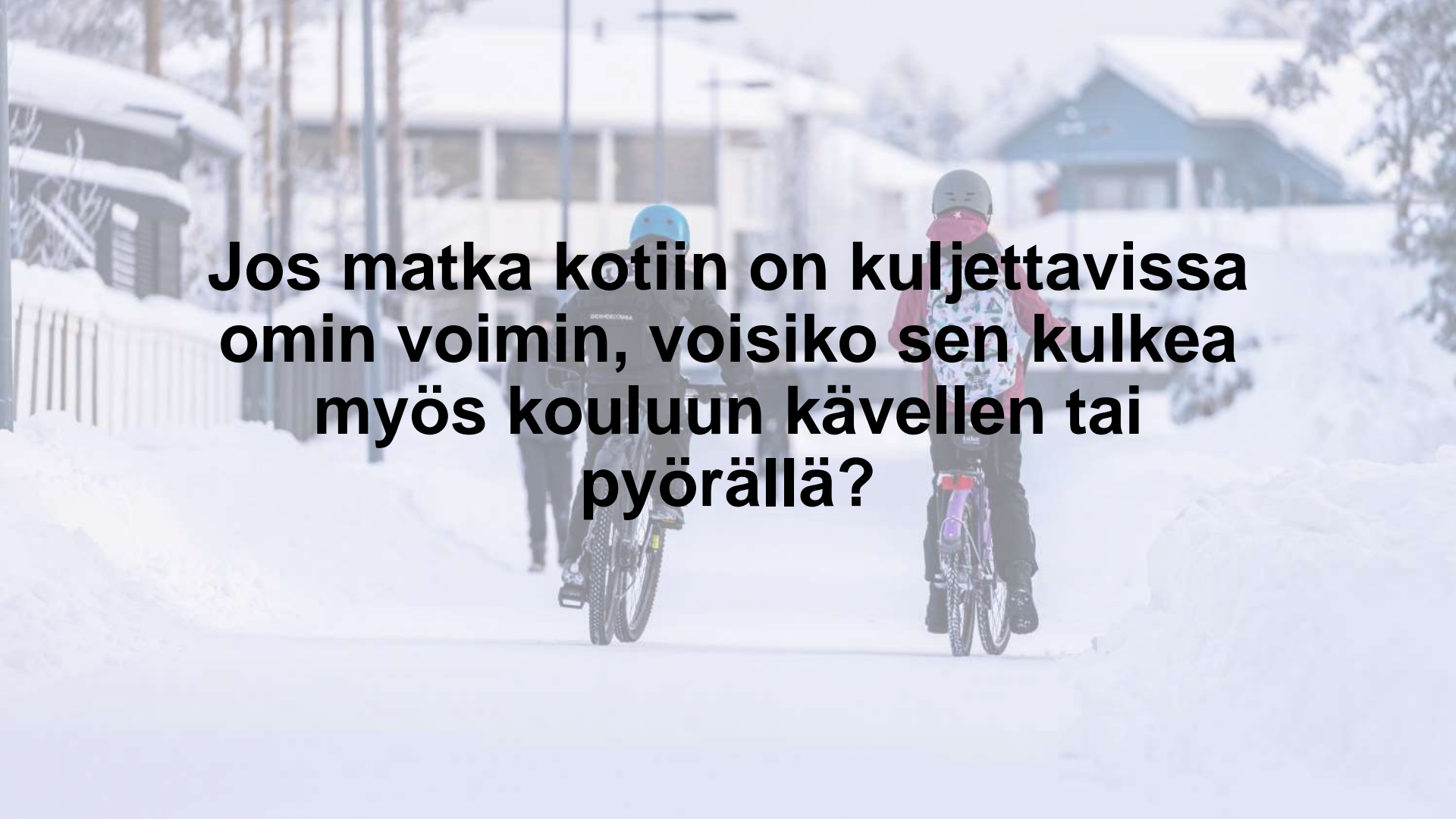
Koulumatkan kulkutavalla on merkitystä⁹ fyysiseen aktiivisuuteen myöhemmällä iällä

Koulumatkojen kävelyllä ja pyöräilyllä on välitön positiivinen vaikutus lasten ja nuorten terveyteen

Sen lisäksi koulumatkojen kävely ja pyöräily lapsuudessa ja nuoruudessa ennustavat fyysisesti aktiivista elämäntapaa myöhemmin elämässä.*

**Yang Xialoin et al. (2013) Active commuting from youth to adulthood and as a predictor of physical activity in early midlife: The Young Finns Study
LASERI – Lasten sepelvaltimotaudin riskitekijät -tutkimus, 27 vuoden seurantatutkimus*

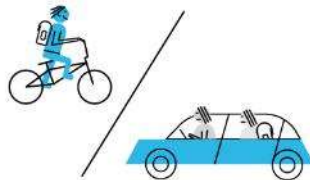
**FIKSU
KULUUN**

A photograph of a snowy residential street. In the foreground, a person wearing a blue helmet and dark clothing is walking away from the camera. To their right, a child wearing a grey helmet and a pink jacket is riding a purple bicycle away from the camera. The street is covered in snow, and there are snow-covered houses and trees in the background. The text is overlaid in the center of the image.

**Jos matka kotiin on kuljettavissa
omin voimin, voisiko sen kulkea
myös kouluun kävellen tai
pyörällä?**

Koulumatkat ja ilmasto



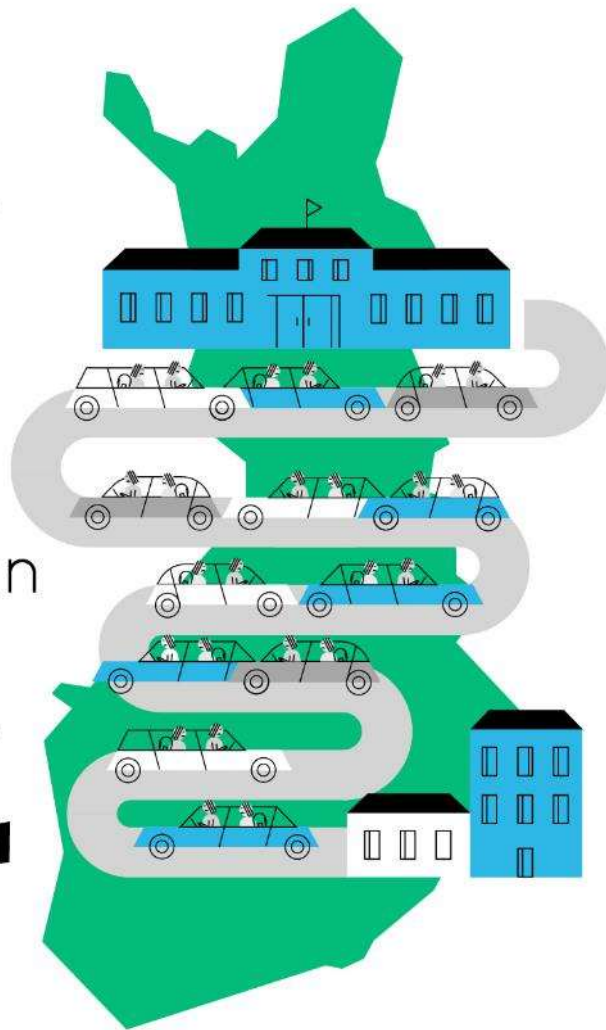


Koulumatkat autolla
vuodessa vastaavat

147 000
polkupyörän

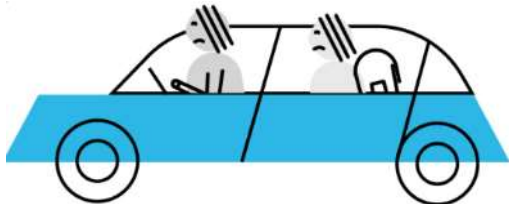
valmistamisen
hiilidioksidipäästöjä

**FIKSU
KULUUN**



**FIKSU
KULUUN**

Kolmen kilometrin edestakainen koulumatka



- 15 min
- 482,2 kg co2 ekv./vuosi*
- 0 % liikuntasuosituksesta
- 540 e/vuosi**



- 24-36min
- 8,25 kg co2 ekv./vuosi*
- 40–60% liikuntasuosituksesta
- 120 e/vuosi**

*Kulkuneuvon valmistamisesta aiheutuneet sekä välittömän käytön hiilidioksidipäästöt

**Laskettu kilometrikorvauksen mukaan, sis. polttoaine, vakuutus, verot, huolto, hankintakustannukset

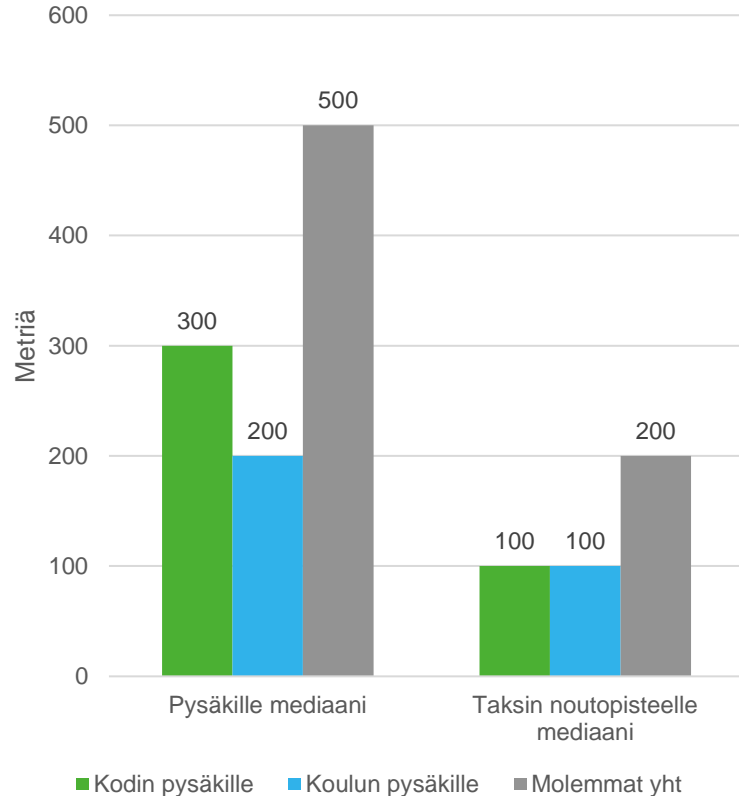
**FIKSU[↑]STI
KULUUN[↓]**

Liikunta ja oppiminen koulumatkakontekstissa

- Tutkimustulokset osoittavat, että riippaan liikunnan määrä, hyvä fyysinen kunto ja hyvät motoriset taidot ovat yhteydessä lasten ja nuorten hyvään koulumenestykseen.
- Liikunnan vaikutukset tiedolliseen toimintaan, aivojen rakenteeseen ja toimintaan, motoriseen kehitykseen, vuorovaikutukseen, itsetuntoon ja kouluviihtyvyyteen voivat olla liikunnan ja oppimisen välistä yhteyttä selittäviä tekijöitä.
- Lisätietoa: [Liikkuva koulu](#)



Kuljettu matka pysäkille/noutopisteelle kävellen/pyörällä metreissä yhteen suuntaan



Aktiiviset pysäkkimatkat

- Osa oppilaista kulkee koulukuljetuksella tai joukkoliikenteellä kouluun.
- Pysäkille kuljetut matkat voivat tuoda koulumatkoille keskimäärin kilometrin verran kävelyä tai pyöräilyä

**FIKSUSTI
KOULUUN**

A photograph of a group of people riding bicycles in a snowy park. The scene is captured from a low angle, showing the front of a white bicycle in the foreground on the left. In the center, a person wearing a teal helmet and a dark jacket is riding a bicycle. To the right, another person is riding a bicycle. The ground is covered in snow, and there are several other bicycles parked in the background. The sky is overcast, and the overall atmosphere is cold and wintry.

Keskusteltavaksi vanhempien kanssa



Vanhemmilla suuri rooli

Vanhemmat päättävät, millä kouluun kuljetaan.*

Lapsena opittu kulikutapa seuraa yleensä myös aikuisena.

KESKUSTELUTEHTÄVÄ: Mitkä ovat teille tärkeitä tekijöitä kulikutavan valinnassa?

**FIKSU
KULUUN**

*Opetushallitus, koulujen järjestysäntöjen laatimisohje



Rauhoitetaan koulun lähialue autoista

Saattoliikenne ja koulun pihalla olevat autot muodostavat lapsille ja nuorille suurimman turvallisuusriskin.

TEHTÄVÄ: Sovitaan yhteiset pelisäännöt saattoliikenteeseen.

**FIKSUSTI
KOULUUN**



Koulumatkojen olosuhdekartoitukset

Koulujen piha-alueiden ja lähikatujen liikennejärjestelyjen kartoitus voidaan tehdä yhteistyössä kunnan, koulun, vanhempien ja oppilaiden kanssa.

Lisätietoa: [Fiksusti kouluun olosuhdekartoitukset](#)

TEHTÄVÄ: Mitä parannettavaa koulureiteissä olisi? Miten huoltajat voivat vaikuttaa koulureittien turvallisuuteen?

**FIKSUSTI
KOULUUN**

Lisätietoja aktiivisesta ja kestävästä koulumatkasta
www.fiksustikouluun.fi

