

Kestävä koulumatka – helppo tapa liikkua enemmän!

Mukkulan koulu kannustaa oppilaita ja henkilökuntaa koulumatkojen taittamiseen lihasvoimin! Olemme huomanneet, että jo pienikin määrä hyötyliikuntaa auttaa oppilasta jaksamaan, keskittymään paremmin kouluarjessa ja ylläpitää liikunnallista elämäntapaa. Myös ympäristö kiittää, kun autoilun sijaan valitaan esimerkiksi kävely tai pyöräily.



Kuva: Sebastin Ratu

Mukkulan koulu

Fikset ja turvalliset koulumatkat

Kouluikäisille suositellaan vähintään tunti reipasta liikuntaa päivässä. Aktiiviset koulumatkat ovat helppo tapa varmistaa suosituksen täyttyminen. Kävely ja pyöräily lisäävät hyvinvointia, parantavat keskittymistä ja vähentävät liikenteen päästöjä.

Kannustamme huoltajia tukemaan lasten aktiivisia koulumatkoja. Saattaminen kävellen tai pyörällä on paras vaihtoehto. Autoliikenne ruuhkauttaa koulun ympäristöä ja lisää turvallisuusriskejä.

Jos autolla saattaminen on välttämätöntä, on karttaan merkitty turvalliset paikat saattoliikenteelle. Noudatathan myös liikenneopasteita – saattoliikenne ei ole huoltoajoa. Autoliikenteeltä rauhoitettu koulun ympäristö turvaa kävellen ja pyörällä kulkevien matkoja ja näyttää esimerkkiä, että myös muut saapuvat kouluun omin voimin.

Turvallista koulumatkaa!



Koulumatkat ovat mahdollisuus liikkua

Onko koulumatkasi jollain oheiseen karttaan merkityn vyöhykkeen alueella?

Kuinka kauan sinulla kestää kävellä tai pyöräillä koululle?

Vinkit koulumatkalle

1. Suunnitelkaa koulureitti yhdessä. Turvallisen reitin harjoittelu yhdessä lapsen kanssa kannattaa aloittaa hyvissä ajoin. Erityisesti suojatien ylittämisen säännöt ja huomiot on tärkeää kerrata useasti.
2. Kaverin kanssa kulkeminen voi tehdä matkasta mieluisamman! Muistuta lasta, että muuhun liikenteeseen pitää myös keskittyä, eikä käyttää samalla esimerkiksi kännykkää.
3. Syksyisin ja talvisin käytetään heijastimia, huomioliivejä ja pyörässä valoja, jotta näemme toisemme liikenteessä.

