

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!

Lasse Sateila
rehtori

Anna-Riikka Kivikoski
apulaisrehtori

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 vilkkaan autoliikenteen kanssa on vältetty.

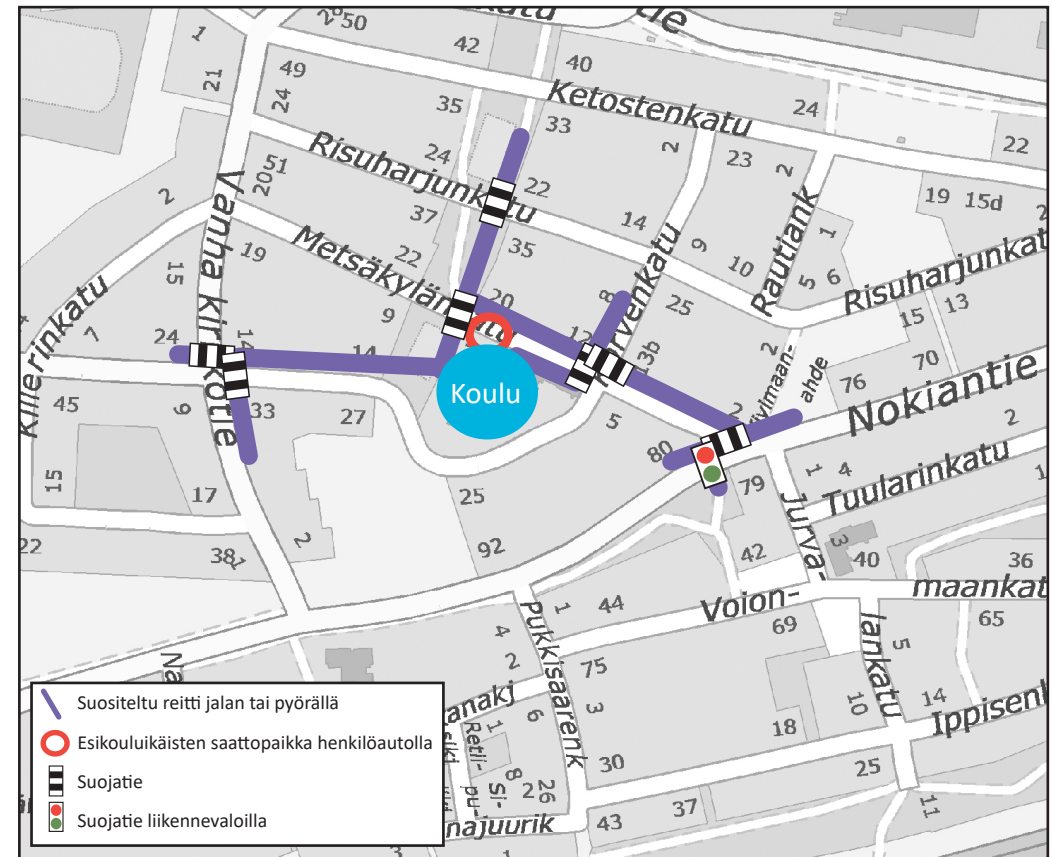
Pienempien oppilaiden kohdalla vanhempien toivotaan tutustuvan yhdessä lasten kanssa turvallisimpiin reitteihin ja opastavan käyttämään niitä.

Autolla saattaen

Lasten tuominen kouluun autolla aiheuttaa ruuhkaa koulun ympäristössä ja lisää liikenneturvallisuusriskejä. Liikennettä vähentämällä voimme turvata heidän koulumatkaansa.

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

Koulun läheisyydessä kävellen ja pyöräillen liikkuvien lasten turvaamiseksi, suositellaan muut koululaiset jätettävän kauemmaksi.



Kuinka kauan
sinun kotoasi kestää
pyörällä tai kävellä
koululle?



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

Ruutuaikaa viihdemedian ääressä korkeintaan kaksi tuntia päivässä

Kävely ja pyöräily auttavat koulupäivästä palautumista