

Tietoa Koiviston  
koulun oppilaille ja  
heidän perheilleen

## Kivaa koulumatkaa

### – jalan tai pyörällä!

” Koulumatkan taittamisesta lihasvoimin on paljon hyötyä. Se lisää fyysistä aktiivisuutta, jonka riittävä määrä on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle sekä terveydelle. Liikunta kehittää lapsen tuki- ja liikuntaelimistöä ja kehittää liikuntataitoja.

Koulumatkan kävely tai pyöräily ulkoilmassa herättää aamuun eri tavalla kuin autossa istuminen. Liikunnan on huomattu parantavan myös keskittymiskykyä.

Lehvänkadun saattoliikenne ruuhkautuu aamuisin ja iltapäivisin, sillä lapsia kyyditään sekä kouluun että päiväkotiin. Jokainen Lehvänkadulla liikkuva auto lisää riskiä koulumatkalla tapahtuvalle vahingolle. Koulumatkojen aktiiviseen kulkemiseen liittyviä riskejä voi pienentää opettamalla lasta havainnoimaan liikennettä.

Koiviston koulu on Vihreä lipun koulu, jossa panostamme kestävän elintavan rakentamiseen. Tästäkin syystä koulumatkan kulkeminen lihasvoimin on merkityksellistä.

**Minna Viskari**  
rehtori

## 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 tienlytykset ovat mahdollisimman turvallisia kulkea jalan tai pyörällä. Risteämistä vilkkaan autoliikenteen kanssa on vältetty.

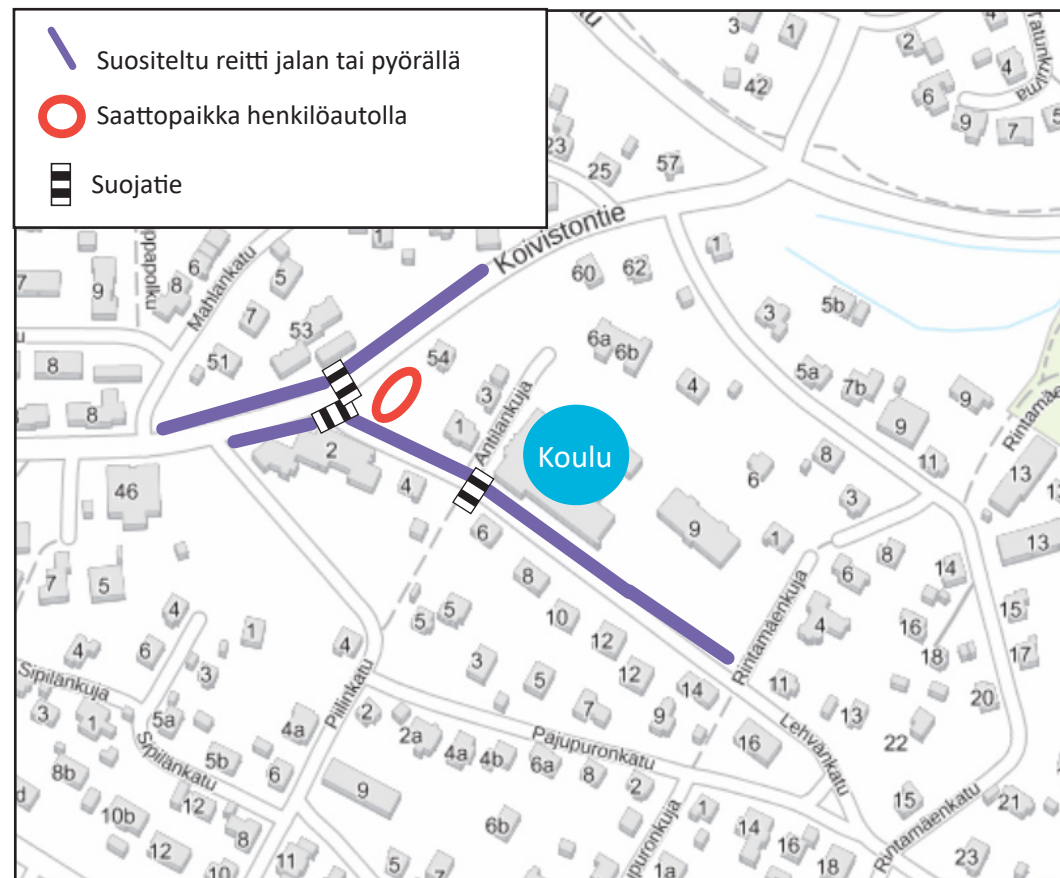
Pienempien oppilaiden kohdalla vanhempien toivotaan tutustuvan yhdessä lasten kanssa turvallisimpiin reitteihin ja opastavan käyttämään niitä.

### Autolla saattaen

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

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

Koulun läheisyydessä kävellen ja pyöräillen liikkuvien lasten turvaamiseksi tulisi Lehvänkatu rauhoittaa saattoliikenteeltä.



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

