

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 esimerkkeinä 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! Turvallisia koulumatkoja!

Raholan koulutalon opettajat ja muu henkilökunta

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.

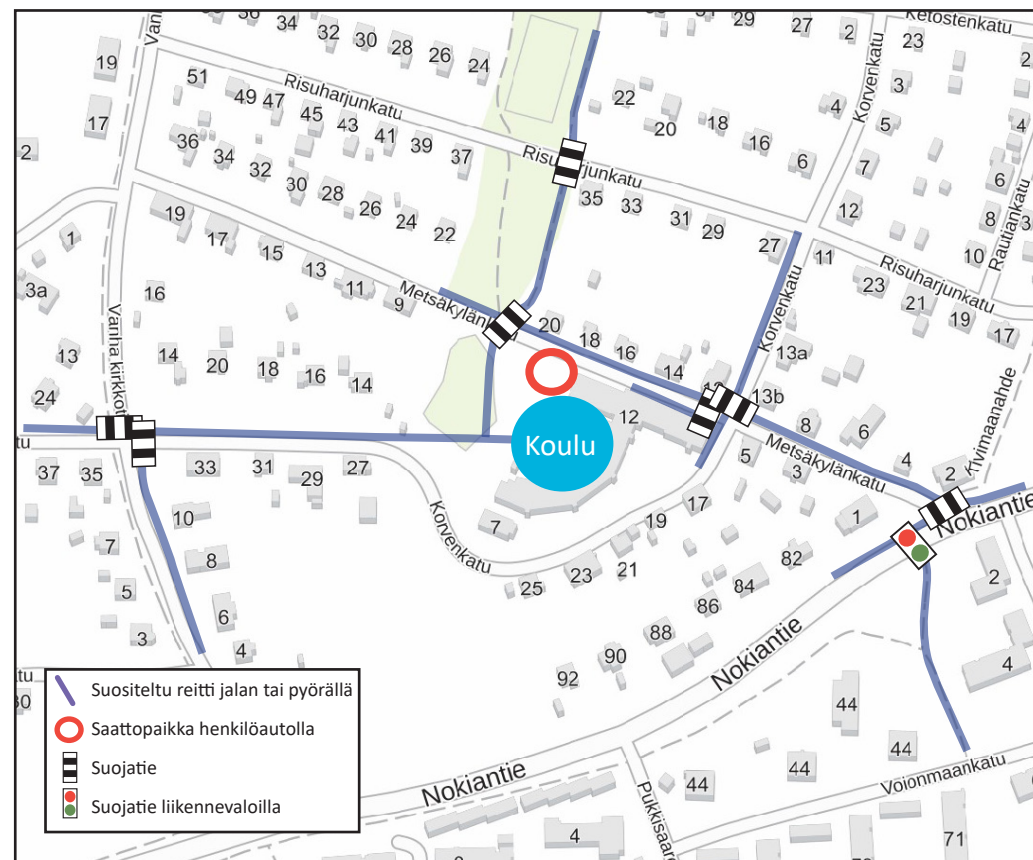
Perheiden toivotaan opettelevan turvallista koulureittiä ja liikennesääntöjä yhdessä. Lapsia on myös syytä kouluvuoden aikana muistuttaa turvallisista reiteistä.

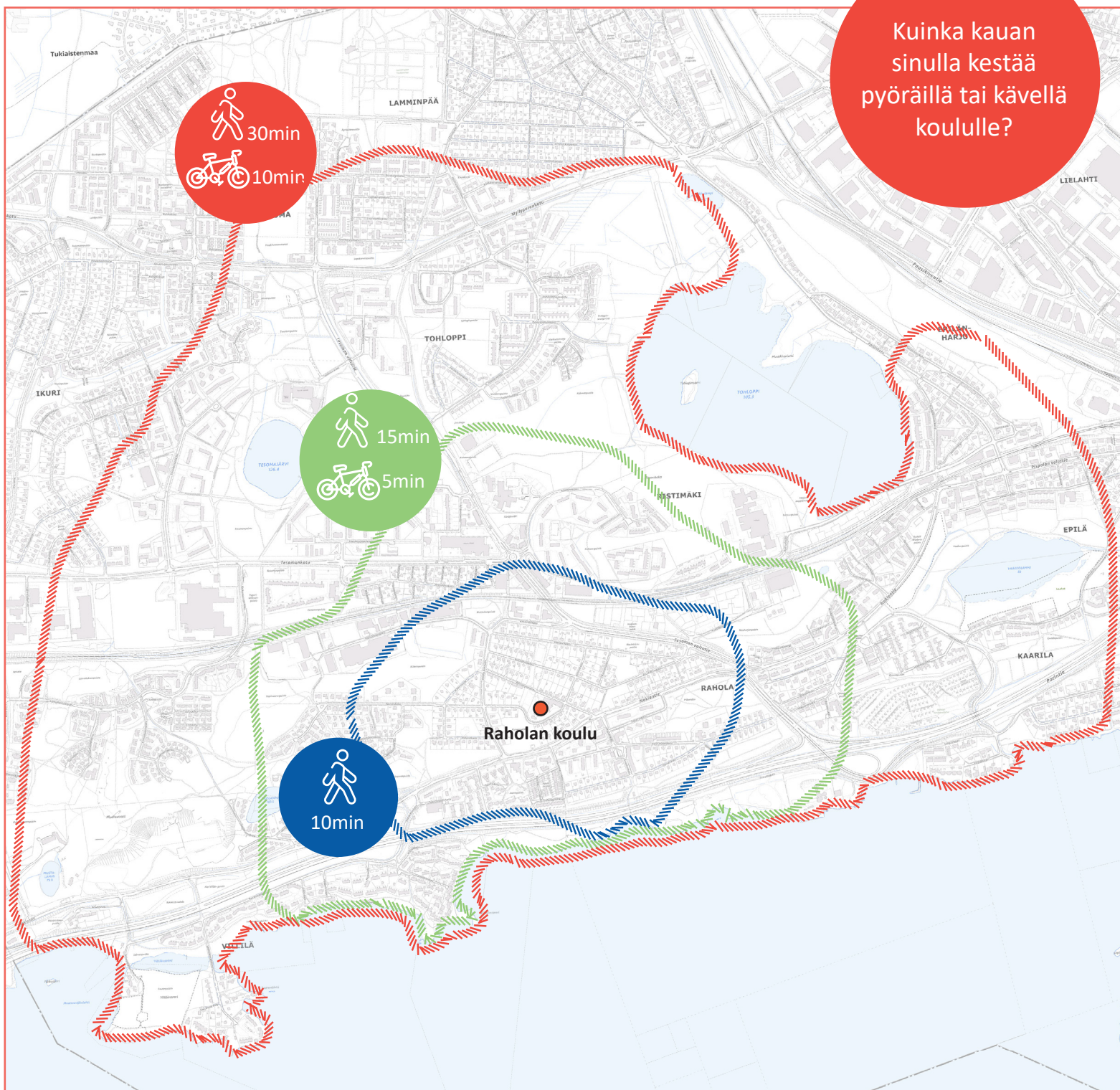
Saattoliikenne

Lapsi kannattaa saattaa kouluun kävellen tai pyörällä. Saattoliikenne autolla aiheuttaa ruuhkaa koulun ympäristössä ja lisää liikeneriskejä.

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

Isommat koululaiset kannattaa jättää kyydistä kauempana. Saattoliikenteen rauhoittaminen turvaa kävellen ja pyörällä liikkuvien matkoja.





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.

Vähemmän ruutuaikaa, lisää ulkoilua ja liikuntaa.

Kävely ja pyöräily auttavat koulupäivästä palautumista.