



Tietoa  
Etelä-Hervannan  
koulutalon oppilaille  
ja heidän  
perheilleen

# Kivaa koulumatkaa – jalan tai pyörällä!

”Nyt kaikki aktiivisesti liikkumaan koulumatkoja!

Etelä-Hervannan koulun uusi koulurakennus sijaitsee Mekaniikanpolun varressa. Koulu on keskellä jalkakäytävien ja pyöräteiden muodostamaa verkostoa, joten kouluun on vaikeaa päästä autolla. Koululle tuleminen onnistuu parhaiten kävellen tai pyöräillen. Nämä kulkumuodot antavat myös potkua koulupäivään. Aktiivinen koulumatka edistää terveyttäsi ja lisää hyvää oloa. Fyysinen aktiivisuus ennen koulupäivää voi myös parantaa keskittymiskykyä ja oppimistuloksia.

Aloitetaan lukuvuosi reippaillen kävelyn ja pyöräilyn merkeissä.”

Etelä-Hervannan koulutalon opettajat ja muu henkilökunta

Kuva: North Arrow Films / Jousia Lappi

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

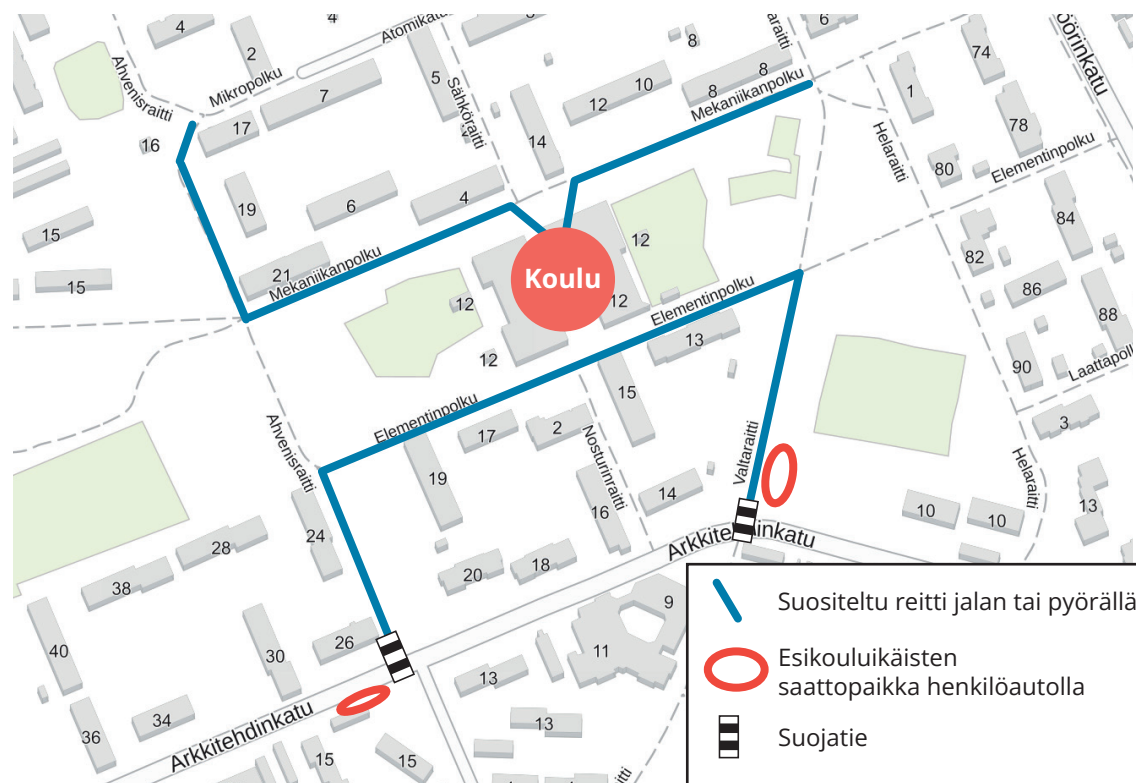
Perheiden toivotaan opettelevan turvallista koulureittiä ja liikennesääntöjä yhdessä. Lapsia on myös syytä kouluvuoden aikana muistuttaa turvallisista reiteistä.

### Saattoliikenne

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

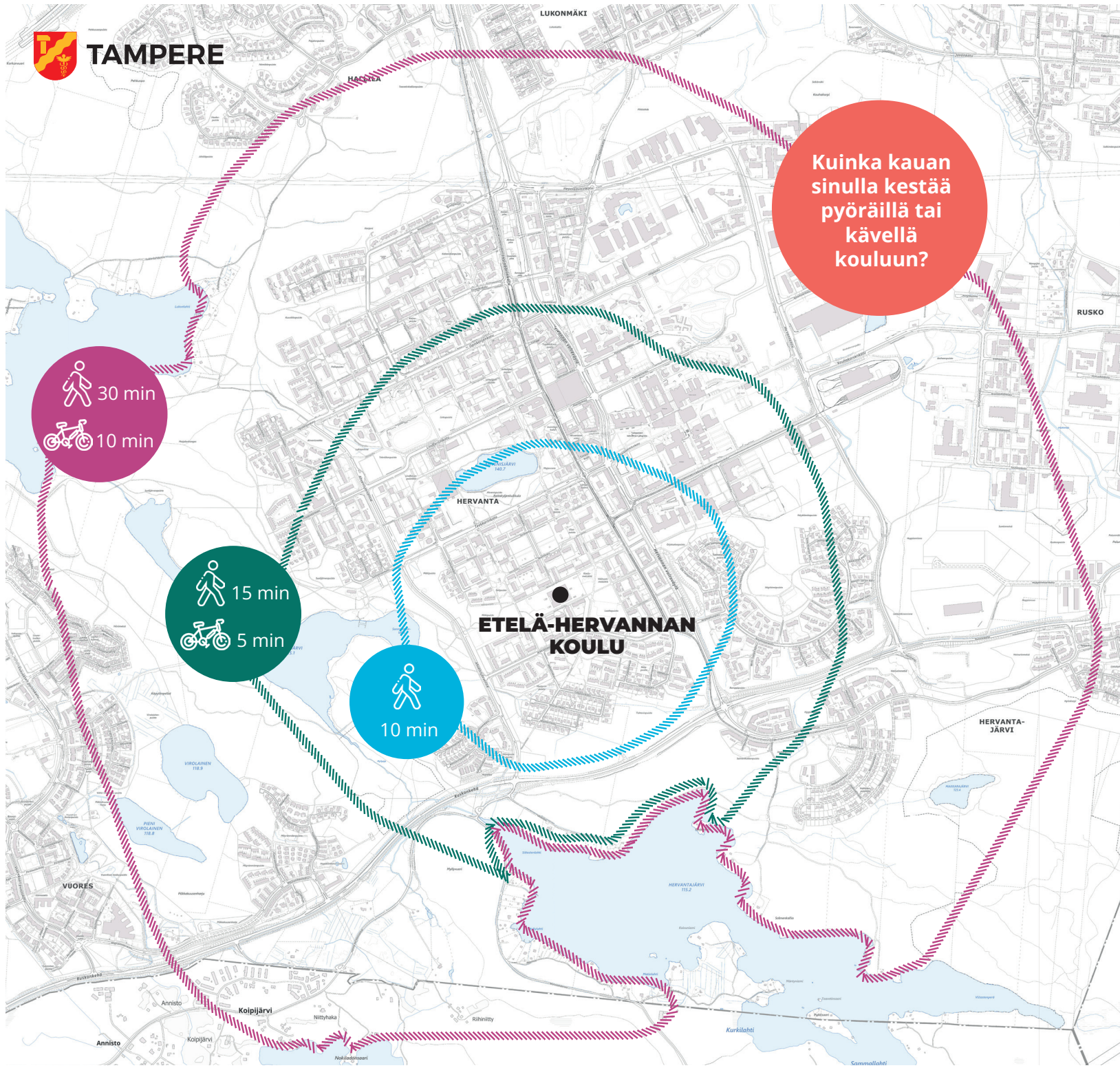
Jos lapsi on välttämätöntä tuoda kouluun autolla, suositellaan esikouluikäisten saattoon kartalla merkittyä saattopaikkaa.

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





TAMPERE



# 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.