

Koulumatkat ovat mahdollisuus



Vähemmän ruutuaikaa, lisää ulkoilua ja liikuntaa.

Kaverin kanssa kulkeminen edistää vuorovaikutustaitoja.



Koulumatka on osa päivittäistä liikuntasuositusta (väh. 1–2 tuntia monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa päivässä).

Koulumatkat opettavat itsenäistä liikkumista.



Liikunta virkistää mieltä ja edistää oppimista.

Kävely ja pyöräily auttavat koulupäivästä palautumista.



Jouko Lappeenrannan seudun joukkoliikenne

Tietoa koulumatkoista

**Kesämäen koulun
Ylämaan toimintayksikön
oppilaiden vanhemmille**

Jouko Lappeenrannan seudun joukkoliikenne



Hauska koulumatka - jalan tai pyörällä

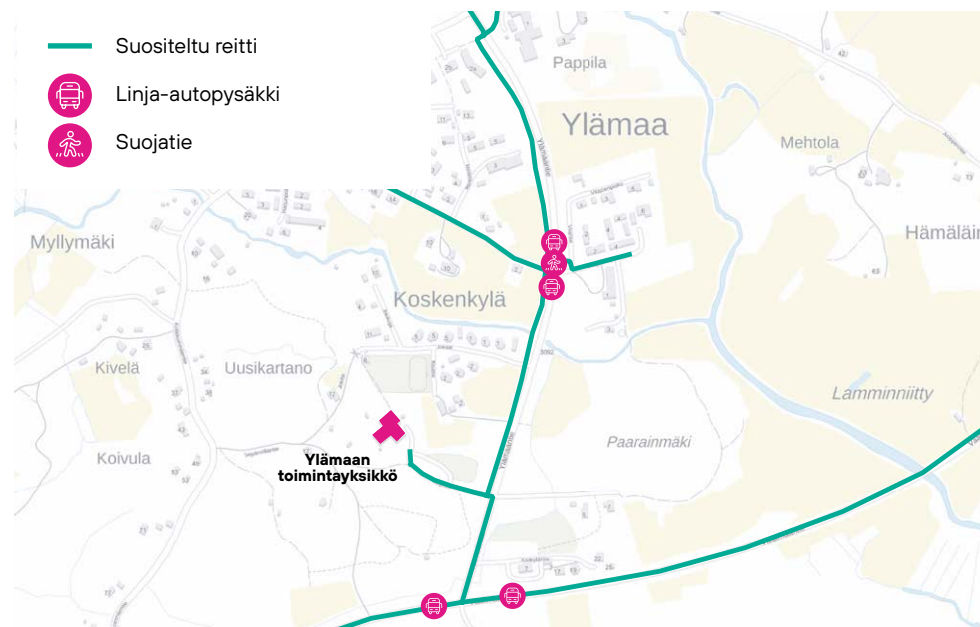
Kesämäen koulun Ylämaan toimintayksikkö on maaseutukoulu, jonka oppilaita kannustetaan kulkemaan kouluun jalan tai pyörällä aina kun koulumatkan pituus, reitin turvallisuus ja muut olosuhteet sen mahdollistavat. Jos koulumatka on pitkä, voivat vanhemmat mahdollistaa jalankulkua ja pyöräilyä saattamalla oppilaan pyöräily- tai kävelymatkan päähän koulusta. Maanteillä tapahtuvaa kulkemista on hyvä harjoitella pienten lasten kanssa ja varmistaa, että heijastin on käytössä.

Pienempien oppilaiden kohdalla huoltajien toivotaan tutustuvan yhdessä lasten kanssa turvallisimpiin reitteihin ja

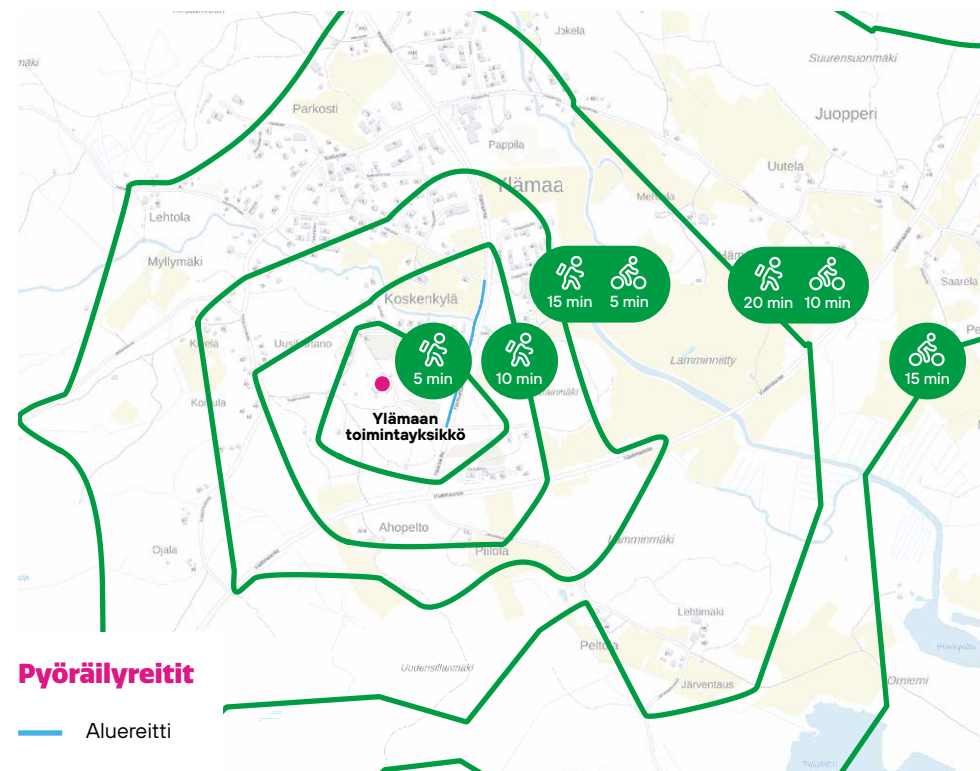
opastavan käyttämään niitä. Olemme koulussa huomanneet, että oppilas keskittyy paremmin opiskeluunsa, kun hän on ennen koulupäivänsä alkamista saanut liikunnan avulla itsensä kunnolla heräämään. Omin avuin kuljettu koulumatka on lapselle osa arvokasta fyysistä aktiivisuutta. Kävely tai pyöräily on myös ympäristöstävällinen tapa taittaa koulumatkat. Siksi kannustammekin kaikkia koululaisia saapumaan lihasvoimin kouluun! Turvallista ja terveellistä koulumatkaa!

Toivottavat opettajat ja muu henkilökunta

Koulun lähialue, reitit ja saattoliikenne



Kuinka kauan koulumatka kestää jalan tai pyörällä



Suosittelut reitit kävelen ja pyörällä

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 kävelen tai pyörällä. Saattoliikenne autolla aiheuttaa ruuhkaa koulun ympäristössä ja lisää liikennesiiskejä. Jos lapsi on välttämätöntä tuoda kouluun autolla, suositellaan käytettäväksi Fiksusti kouluun -saattoliikennepaikkoja. Näiltä saattoliikennepaikoilta lapsi voi kulkea kouluun turvallisesti loppumatkan jalan ja saa samalla lisää liikuntaa jokaiseen koulupäivään. Koulun lähialueen rauhoittaminen saattoliikenteeltä turvaa kävelen ja pyörällä liikkuvien matkoja.