



Aktiivinen ja kestävä koulumatka

Vanhempainmateriaali kouluille

Fiksusti kouluun -ohjelma



**FIKSUSTI
KOULUUN**

Aktiivisen ja kestävän koulumatkaliikkumisen edut



Herätä aivot



Terveellisyys



Ylimääräisen energian
purkaminen



Ympäristön havainnointi



Kaverit



Vähentää päästöjä



Turvallisuus

**FIKSUSTI
KULUUN**



Aktiivisten koulumatkojen hyödyt

- 50 % lasten ripeästä liikunnasta on mahdollista saavuttaa koulumatkalla.
- Kohottaa kuntoa sekä pienentää sydän- ja verisuonitautien riskiä.
- Parantaa jalkojen lihasvoimaa ja kestävyyttä.
- Parantaa keskittymiskykyä.
- Elinympäristö tulee tutuksi ja opitaan liikennekäyttäytymistä.
- Ympäristöystävällinen ja päästötön tapa liikkua.
- Lisätietoa: [Fiksusti kouluun -ohjelma](#)

**FIKSUSTI
KOULUUN**

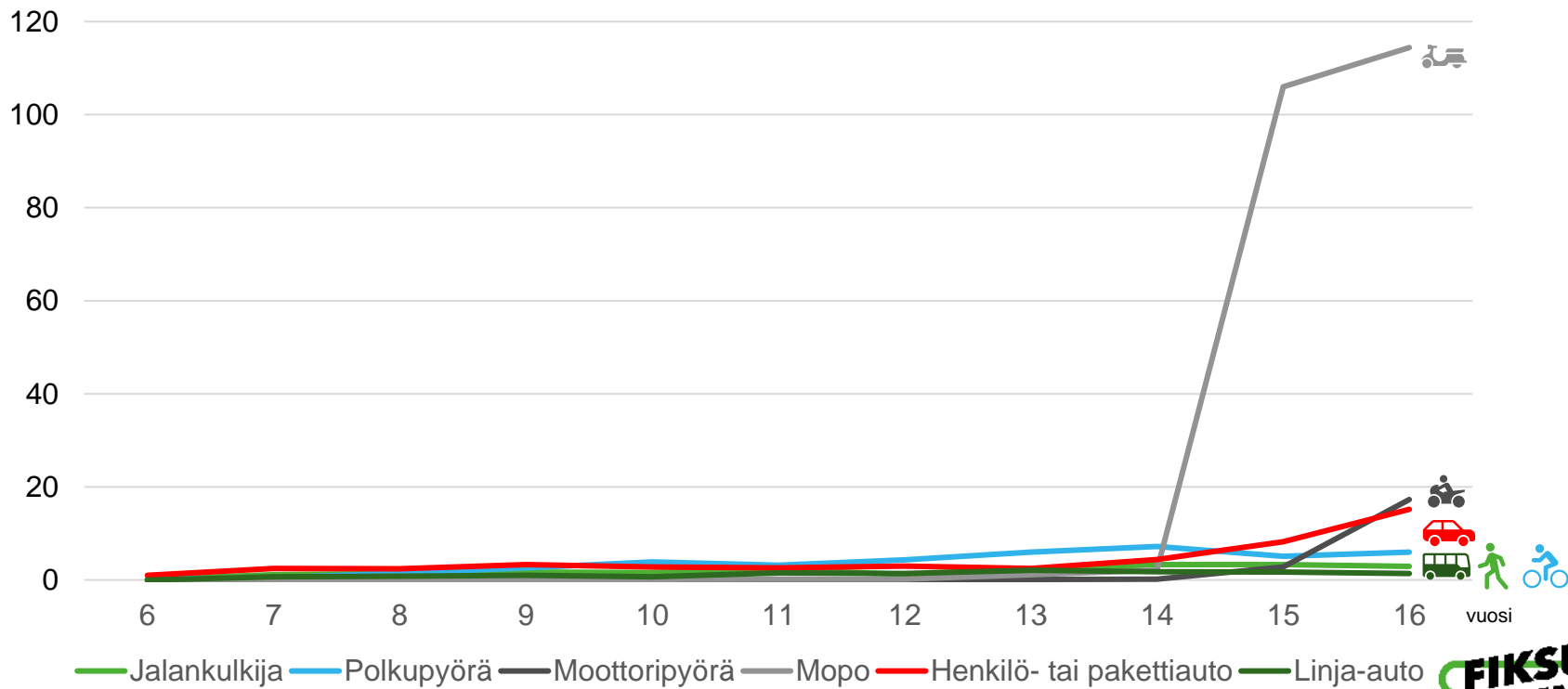
*Larouche ym. 2014; Rainham ym. 2012

Koulumatkojen turvallisuus ja kulkutavat



Koulumatkojen turvallisuus

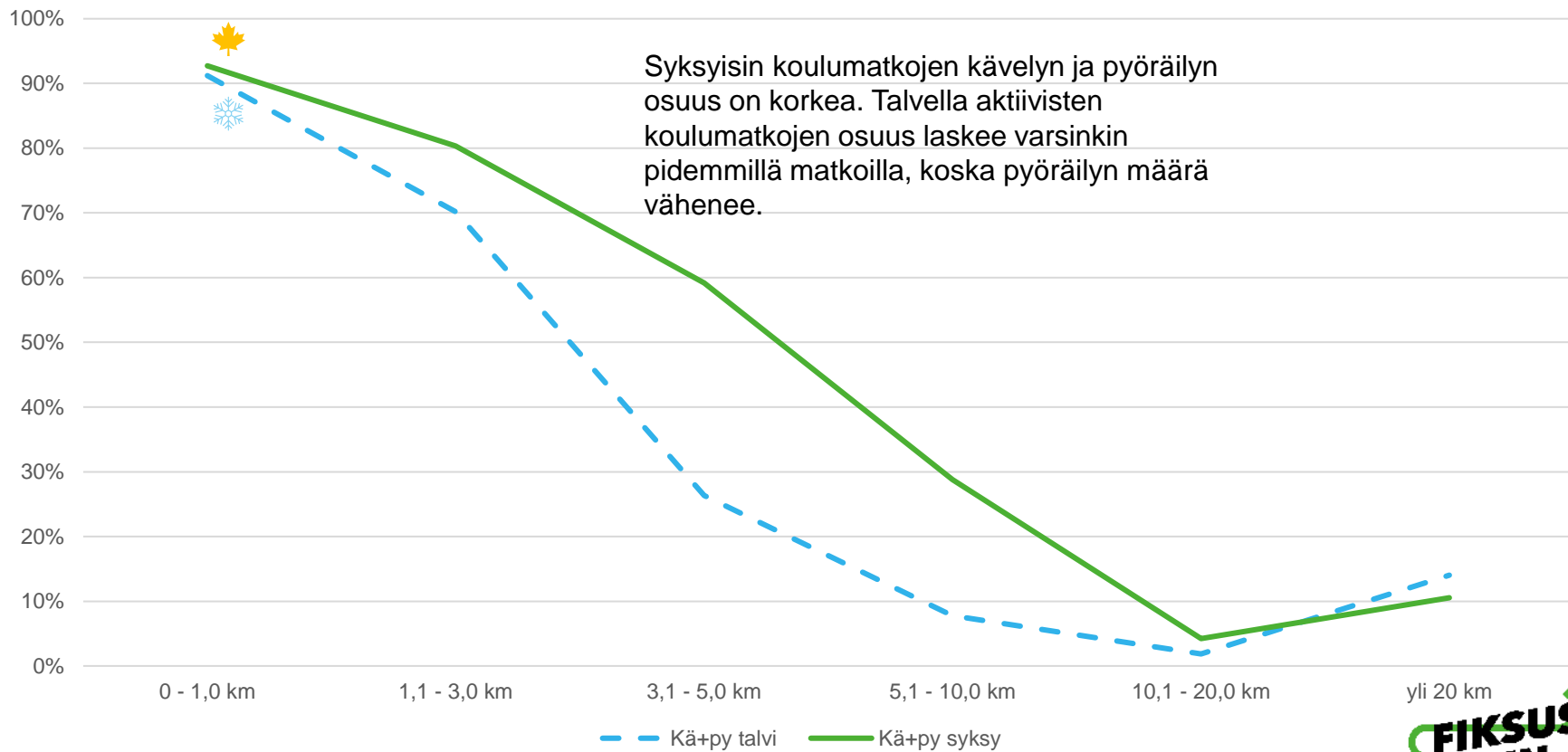
tapauksia vuodessa



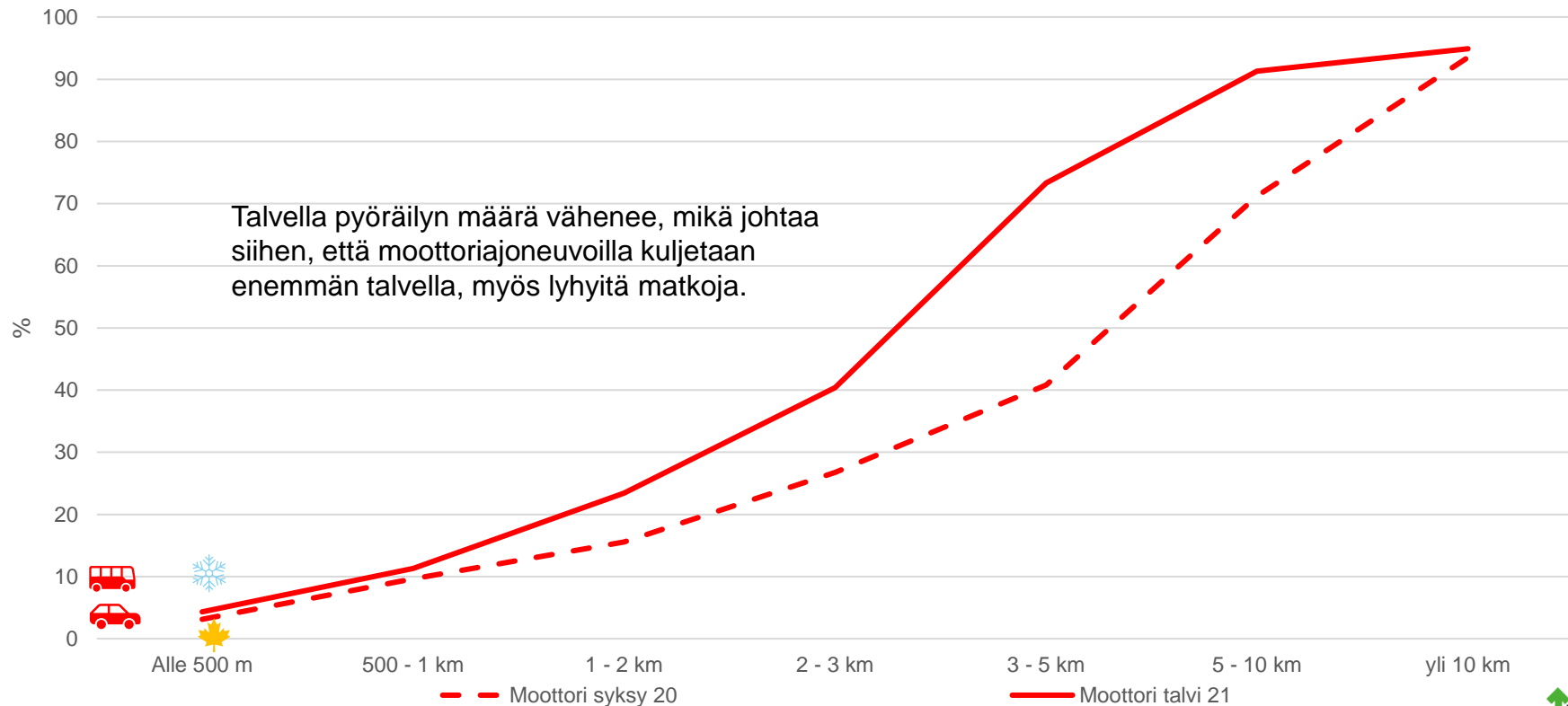
Liikennevakuutuksesta maksetut, moottoriajoneuvojen kanssa tapahtuneet loukkaantumiset, Onnettomuustietoinstituutti & Jouni Kallio, Likes 2018

**FIKSUŠTI
KULUUN**

Kävely ja pyöräily koulumatkoilla, syyskuu 2020 ja helmikuu 2021



Moottoriajoneuvot koulumatkoilla, syyskuu 2020 ja helmikuu 2021



Esimerkkikoulu autokyydit, kouluun ja koulusta, helmi 2021





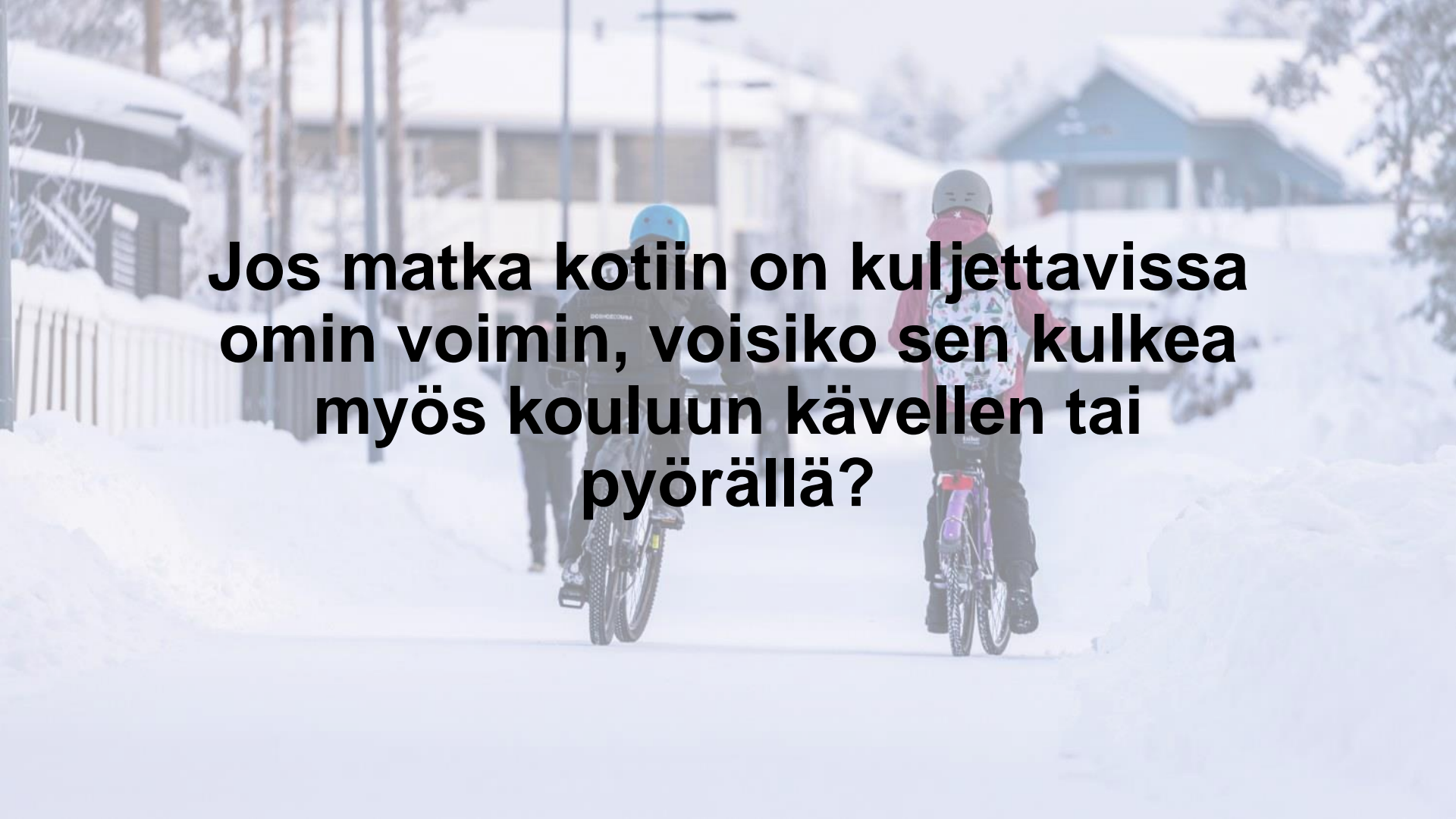
Koulumatkan kulkutavalla on merkitystä⁹ fyysiseen aktiivisuuteen myöhemmällä iällä

Koulumatkojen kävelyllä ja pyöräilyllä on välitön positiivinen vaikutus lasten ja nuorten terveyteen

Sen lisäksi koulumatkojen kävely ja pyöräily lapsuudessa ja nuoruudessa ennustavat fyysisesti aktiivista elämäntapaa myöhemmin elämässä.*

**Yang Xialoin et al. (2013) Active commuting from youth to adulthood and as a predictor of physical activity in early midlife: The Young Finns Study
LASERI – Lasten sepelvaltimotaudin riskitekijät -tutkimus, 27 vuoden seurantatutkimus*

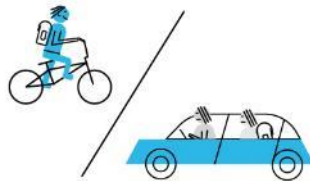
**FIKSU
KULUUN**

A photograph of a snowy residential street. In the foreground, two people are riding bicycles away from the camera. The person on the left is wearing a blue helmet and dark clothing. The person on the right is wearing a grey helmet, a pink jacket, and a colorful patterned backpack. In the background, a person is walking. The street is covered in snow, and there are snow-covered houses and trees in the background. The text is overlaid in the center of the image.

**Jos matka kotiin on kuljettavissa
omin voimin, voisiko sen kulkea
myös kouluun kävellen tai
pyörällä?**

Koulumatkat ja ilmasto



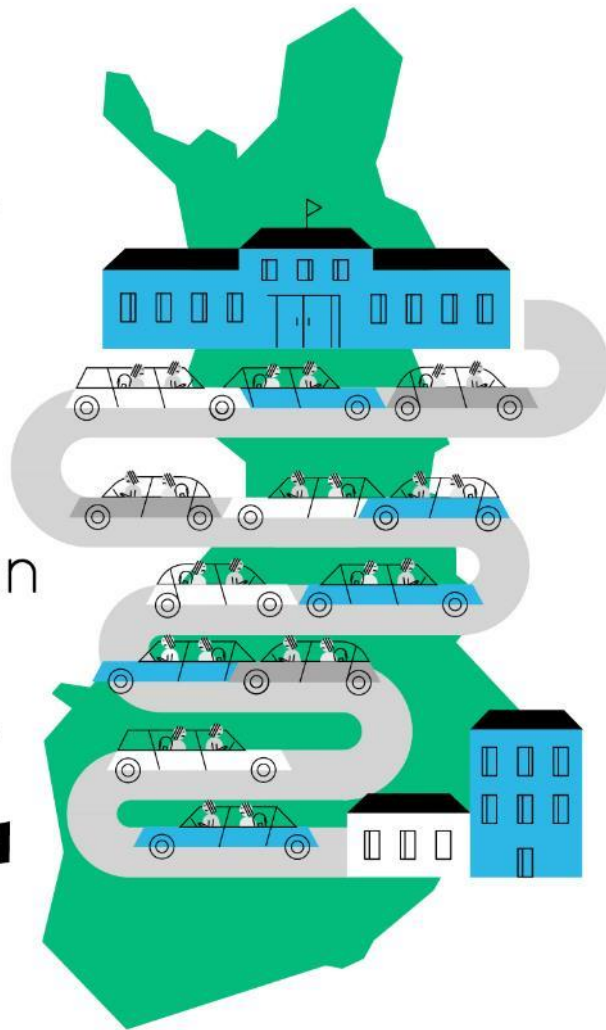


Koulumatkat autolla
vuodessa vastaavat

147 000
polkupyörän

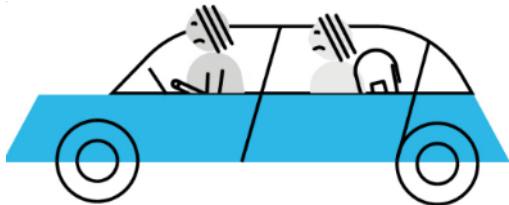
valmistamisen
hiilidioksidipäästöjä

**FIKSU
KULUUN**



**FIKSU
KULUUN**

Kolmen kilometrin edestakainen koulumatka



- 15 min
- 482,2 kg co2 ekv./vuosi*
- 0 % liikuntasuosituksesta
- 540 e/vuosi**



- 24-36min
- 8,25 kg co2 ekv./vuosi*
- 40–60% liikuntasuosituksesta
- 120 e/vuosi**

*Kulkuneuvon valmistamisesta aiheutuneet sekä välittömän käytön hiilidioksidipäästöt

**Laskettu kilometrikorvauksen mukaan, sis. polttoaine, vakuutus, verot, huolto, hankintakustannukset

**FIKSUSTI
KULUUN**

Liikunta ja oppiminen koulumatkakontekstissa

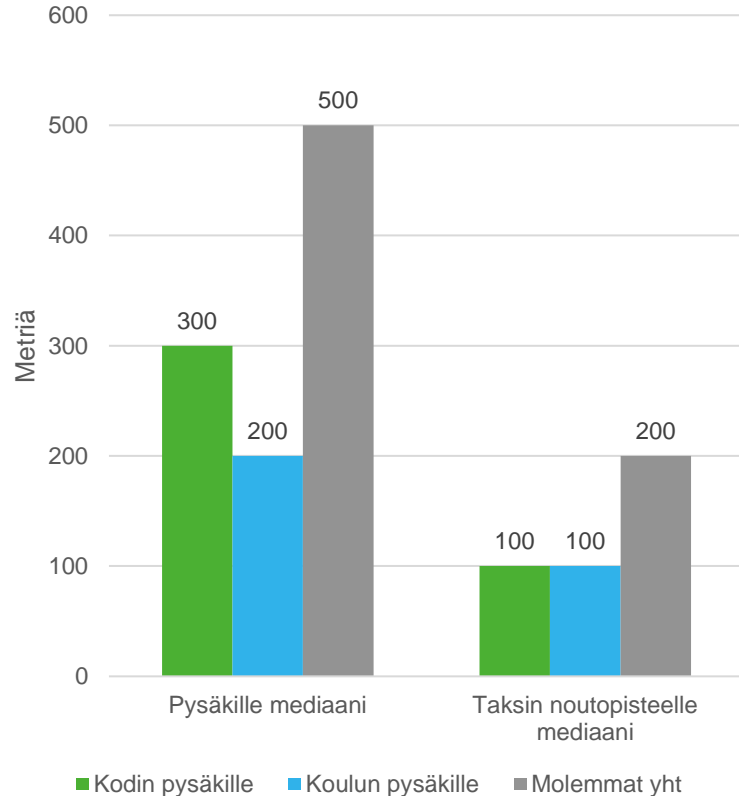
- Tutkimustulokset osoittavat, että riippaan liikunnan määrä, hyvä fyysinen kunto ja hyvät motoriset taidot ovat yhteydessä lasten ja nuorten hyvään koulumenestykseen.
- Liikunnan vaikutukset tiedolliseen toimintaan, aivojen rakenteeseen ja toimintaan, motoriseen kehitykseen, vuorovaikutukseen, itsetuntoon ja kouluviihtyvyyteen voivat olla liikunnan ja oppimisen välistä yhteyttä selittäviä tekijöitä.
- Lisätietoa: [Liikkuva koulu](#)



Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus (OPH 2018).

**FIKSUŠTI
KULUUN**

Kuljettu matka pysäkille/noutopisteelle kävellen/pyörällä metreissä yhteen suuntaan



Aktiiviset pysäkkimatkat

- Osa oppilaista kulkee koulukuljetuksella tai joukkoliikenteellä kouluun.
- Pysäkille kuljetut matkat voivat tuoda koulumatkoille keskimäärin kilometrin verran kävelyä tai pyöräilyä

**FIKSUSTI
KOULUUN**

A group of people are riding bicycles in a snowy park. The scene is captured in a soft, blue-tinted light, suggesting a winter day. In the foreground, a person wearing a dark jacket and a helmet is riding a white bicycle. To their right, another person in a dark jacket and a light blue helmet is riding a green bicycle. Further back, a person in a patterned jacket is riding a red bicycle. The ground is covered in snow, and several other bicycles are parked in the background. A fence and some trees are visible in the distance, along with a building and a street lamp. The overall atmosphere is calm and serene.

Keskusteltavaksi vanhempien kanssa



Vanhemmilla suuri rooli

Vanhemmat päättävät, millä kouluun kuljetaan.*

Lapsena opittu kulikutapa seuraa yleensä myös aikuisena.

KESKUSTELUTEHTÄVÄ: Mitkä ovat teille tärkeitä tekijöitä kulikutavan valinnassa?

**FIKSU
KULUUN**

*Opetushallitus, koulujen järjestysääntöjen laatimisohje



Rauhoitetaan koulun lähialue autoista

Saattoliikenne ja koulun pihalla olevat autot muodostavat lapsille ja nuorille suurimman turvallisuusriskin.

TEHTÄVÄ: Sovitaan yhteiset pelisäännöt saattoliikenteeseen.

**FIKSUSTI
KOULUUN**



Koulumatkojen olosuhdekartoitukset

Koulujen piha-alueiden ja lähikatujen liikennejärjestelyjen kartoitus voidaan tehdä yhteistyössä kunnan, koulun, vanhempien ja oppilaiden kanssa.

Lisätietoa: [Fiksusti kouluun olosuhdekartoitukset](#)

TEHTÄVÄ: Mitä parannettavaa koulureiteissä olisi? Miten huoltajat voivat vaikuttaa koulureittien turvallisuuteen?

**FIKSUSTI
KOULUUN**

Lisätietoja aktiivisesta ja kestävästä koulumatkasta
www.fiksustikouluun.fi

