

Pitkävälkkä mahdollistaa enemmän

- Alvarin koulun päiväjärjestystä on päivitetty 3.9. alkaen, tarkoituksenaan tarjota oppilaille päivittäin yksi 30min pituinen välkä
- Pitkävälkkä on myös osa kunnan Liikkuva koulu -hanketta
- Uuden hankkeen tarkoitus on lisätä liikettä ja vähentää tarpeetonta paikallaan oloa eri tavoin! (hankinnat, tapahtumat, koulutukset, motokerho....)



Pitkävälkkä mahdollistaa enemmän

Miksi?

- Aiemmin oppilailla ollut vaikeuksia ehtiä ajoissa välkälle ja aloittaa sopivaa toimintaa.
- Liikuntavälkkä tarjoaa mahdollisuuden hyödyntää välkkäkioskin välineitä sekä välkkäriohjausta (4.10. koulutus 4.-6.lk)
- Pitkällä välkällä on säännöllisesti myös ohjattua toimintaa koulun ulkopuolelta (esim. opisto ja seurat, lajiliitot)



“Uusi päiväjärjestys”

Klo 08.55-09.40 1.tunti

- 10 min lyhyt välitunti

Klo 09.50-10.35 2.tunti

- 5 min tauko (vessat, happihyppelyt...)

Klo 10.40-11.40 3.tunti ja ruokailut

- 30 min pitkä välitunti

klo 12.10-12.55 4.tunti

- 15 min välitunti

Klo 13.10-13.55 5.tunti

- 15 min välitunti tai 5 min tauko kaksoistunneilla

Klo 14.10-14.55 6.tunti (kaksoistunneilla lopetus klo 14.40/14.45)



Pitkävälkkä tarjoaa lisää liikuntaa

- **Koulupäivän aikana on siis tarjolla jopa 75 min liikuntamahdollisuuksia...**
 - **Fyysisen aktiivisuuden suositus:**
 - **Kaikkien 7-18 -vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.**
 - **Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.**
 - **Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.**
- 