

## Kävelen ja pyöräillen kohti virkeämpää koulupäivää!

Koulumatka on tärkeä osa lapsen päivää. Koululainen tekee kouluvuoden aikana noin 400 matkaa kodin ja koulun välillä.

Kysyimme keväällä teiltä huoltajilta näkemyksiä ja ajatuksia lasten koulumatkoihin liittyen. Kyselyyn saatiin hienosti vastauksia. Tähän koosteeseen olemme keränneet kyselyn kiinnostavimmat tulokset sekä pienet tietoiskut aktiivisten koulumatkojen hyödyistä.

Kysely toteutettiin Savosenmäen ja Vilppulankosken koulujen oppilaiden huoltajille osana Mänttä-Vilppulan Suomi liikkeelle – hanketta. Hankkeen tavoitteena on lisätä lasten koulumatkojen liikunnallisuutta ja turvallisuutta.

Kyselyssä esiin nousset koulumatkojen liikenneturvallisuuteen ja kunnossapitoon liittyvät asiat on viety eteenpäin kaupungin liikenneturvallisuustyöryhmän käsiteltäväksi.

### Tiesitkö, että



*Aamuinen kävely tai pyöräily herättää lapsen aivot ja parantaa lapsen tarkkaavaisuutta, työmuistia ja keskittymiskykyä koulupäivän ensimmäisillä tunneilla.*



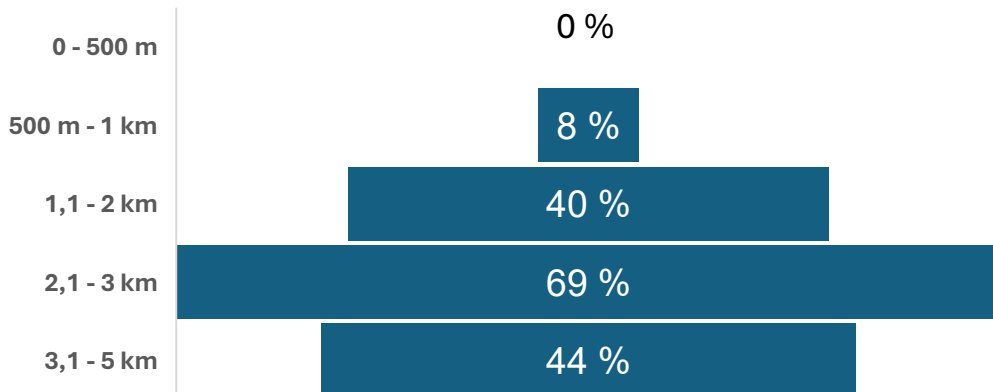
## Tiesitkö, että



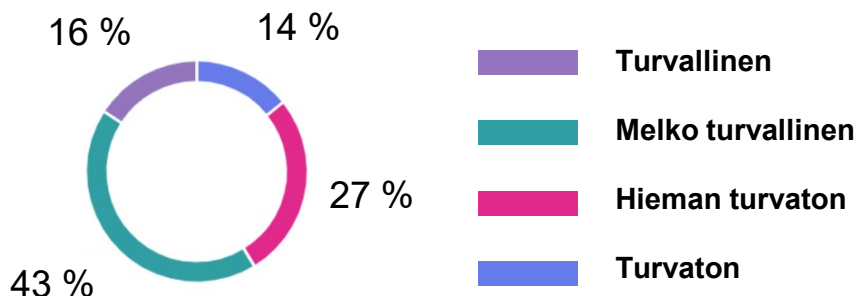
**Mänttä-Vilppulan 5. luokkalaisista 33 %:lla ja 8. luokkalaisista 52 %:lla fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. (Move 2025)**

Koulumatkat on helppo tapa lisätä säännöllistä aktiivisuutta lasten päiviin. Nykytilanteessa osa lapsista kulkee **myös lyhyitä matkoja autokyydillä.**

**Osuus huoltajien säännöllisesti kuljettamista oppilaista eri pituisilla matkoilla.**  
(huom. lapsella voi kyydityksen lisäksi olla muitakin säännöllisiä kulkutapoja)



**Miten turvalliseksi huoltajat kokevat lapsen koulumatkan**



**Oletko huolestunut joistakin liikenneturvallisuuteen liittyvistä seikoista?**  
(osuus vastaajista)



**Tiesitkö, että**

*Koulun lähelle autolla tuodut lapset voivat vahingossa vaarantaa muiden matkan. Vähentämällä autokyytejä aivan koulun porttien läheisyydessä rauhoitamme koulun ympäristön liikennettä ja teemme kaikkien lasten koulumatkasta turvallisemman.*

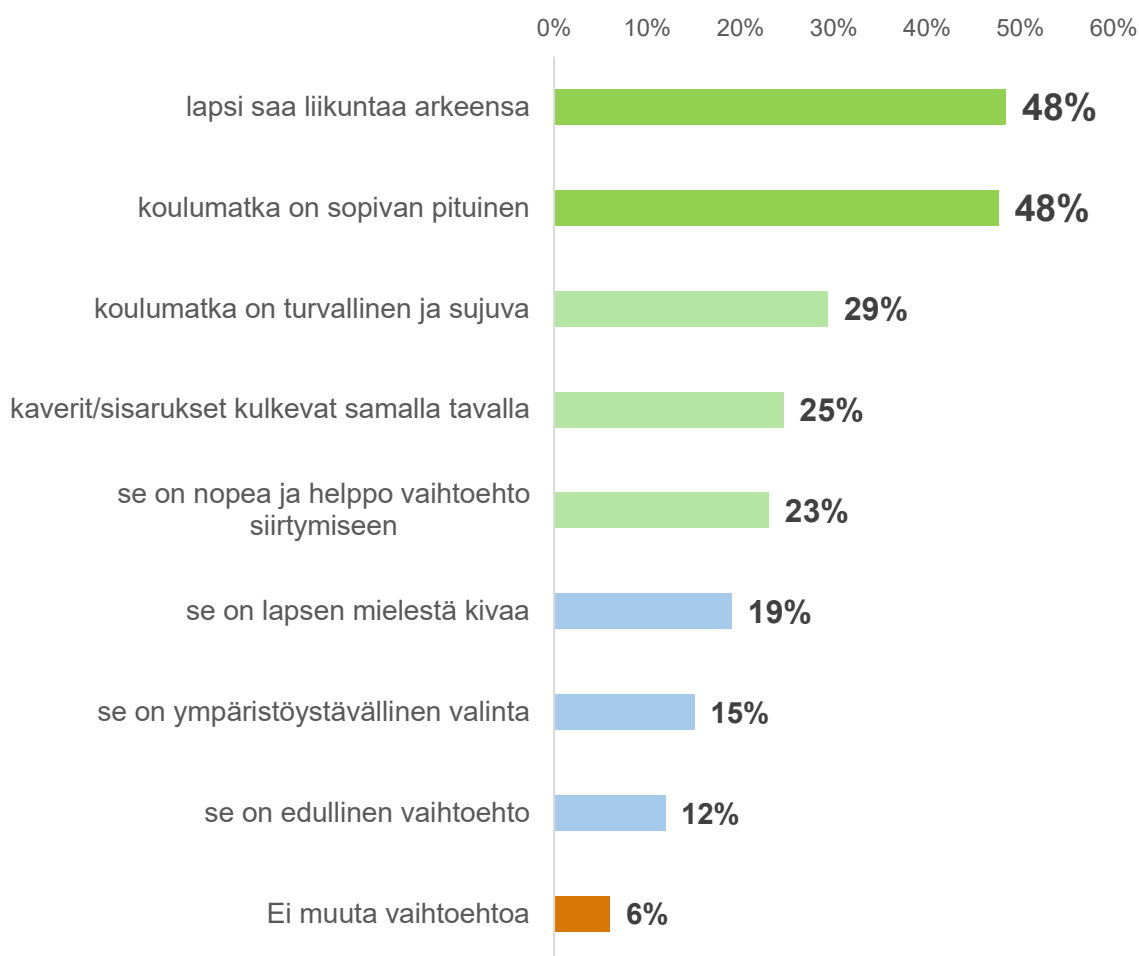


## Tiesitkö, että



*Aktiivinen koulumatka on sijoitus mielenterveyteen. Fyysinen aktiivisuus lievittää stressiä, purkaa koulupäivän jännitystä ja parantaa unen laatua. Lisäksi yhdessä kuljettu matka kaverin kanssa on tärkeä sosiaalinen hetki.*

### Lapsi kulkee koulumatkansa aktiivisesti koska? (osuus vastaajista)

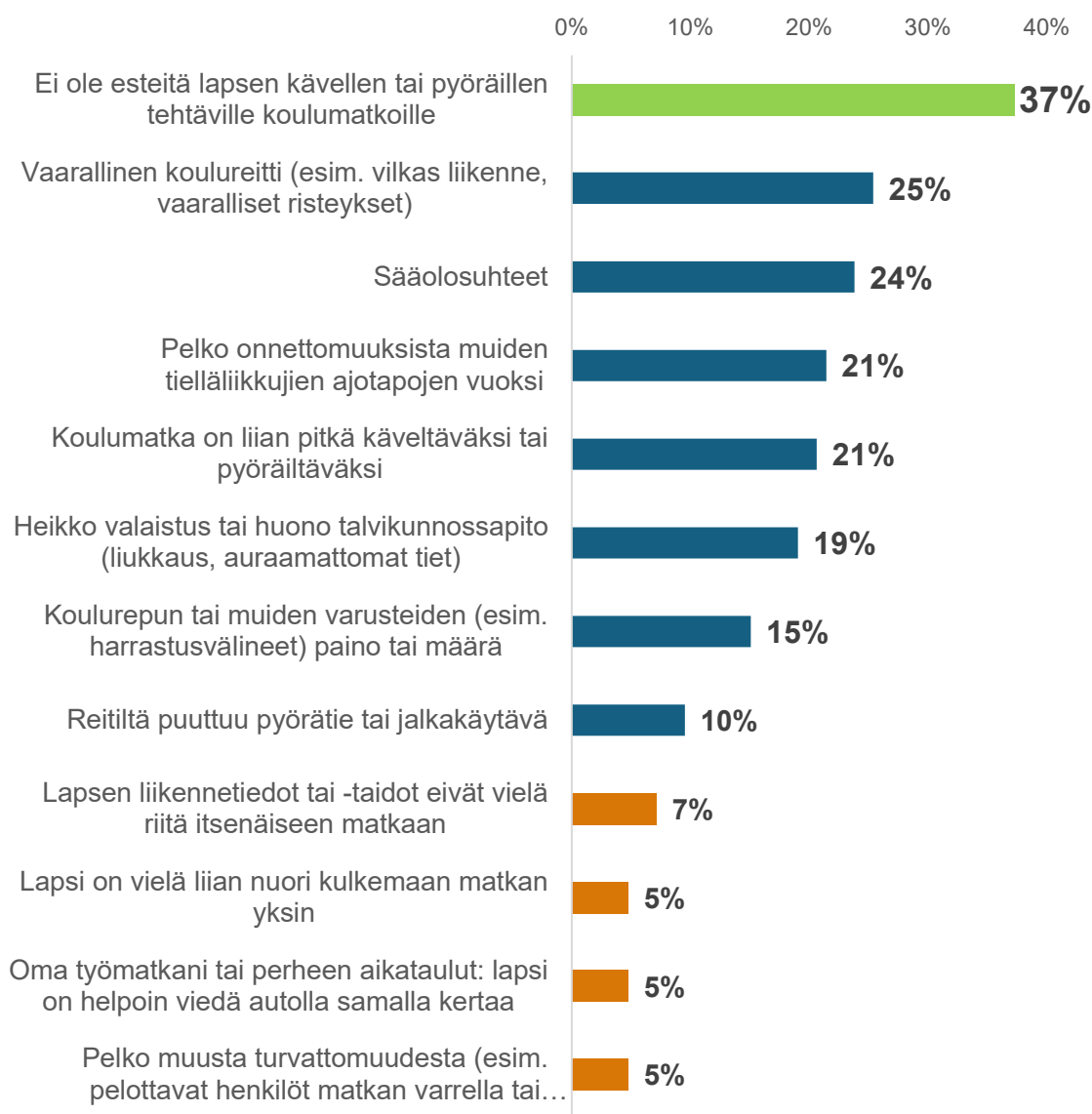


## Tiesitkö, että



*Jalan tai pyörällä kulkeva lapsi oppii hahmottamaan ympäristöään ja liikennettä paremmin. Itsenäinen tai kaverin kanssa kuljettu koulumatka kehittää lapsen päätöksentekokykyä, itsevarmuutta ja turvallisia liikennetaitoja.*

### Mitä huoltajat kokevat suurimmiksi esteiksi lapsen kävellen tai pyöräillen tehtäville koulumatkoille? (osuus vastaajista)



## Tiesitkö, että

*Aktiiviset koulumatkat luovat pohjaa **elinikäiselle liikkumistottumukselle** ja ehkäisevät nuoruusiässä usein tapahtuvaa liikkumisen romahdusta.*



### Huoltajien mielestä parhaat keinot koulumatkojen aktiivisuuteen ja turvallisuuteen vaikuttamiseksi

