

Nimi:

Luokka:



OPPILAAN KOULUMATKAKORTTI

► Starttaa hyvä vire
– liikunta auttaa
oppimaan!



Liikunta elämäntavaksi!

liiku

Hei oppilaat ja kotiväki,

Koulussanne starttaa _____ alkaen viikon mittainen **Liuku kouluun! -kampanja**, joka kannustaa oppilaita kulkemaan koulumatkat jalan tai pyöräillen.

Koulumatkaliikunta on erinomainen tapa lisätä liikuntaa arkeen. Sillä on huomattava merkitys lasten ja nuorten fyysiseen kuntoon ja terveyteen. **Tutkimusten mukaan aktiivinen liikkuminen vaikuttaa positiivisesti myös keskittymiskykyyn, oppimistuloksiin ja koulumenestykseen.**

































Kampanjaviikolla **oppilaat laskevat kävely- tai pyörämatkansa pituuden ja merkkeävät kilometrit tähän koulumatkakorttiin.** Myös lisälennkejä voi tehdä. Luokkien seinälle tulee juliste, johon suoritukset kerätään. Eniten kilometrejä oppilasta kohden liikkunut luokka palkitaan!

Oppilas arvioi myös **liikennekäyttämistään takakannesta löytyvän taulukon avulla.** Sen avulla voi miettiä, miten on onnistunut huomioimaan liikennesäännöt, heijastimen ja kypärän käytön sekä muut tien käyttäjät.

- ▶ Tavoitteena on kulkea alle kolmen kilometrin koulumatkat omin avuin.
- ▶ Jos matka on pitkä tai vaarallinen, voi vanhempi kuljettaa oppilasta osan matkaa.
- ▶ Kilometrejä voi kerätä lisälennkeillä ennen tai jälkeen koulupäivän. Näin myös koulukyytiläiset pääsevät osallistumaan!



	Koti-koulu			Koulu-koti		
Maanantai						
Matka km						
Tiistai						
Matka km						
Keskiviikko						
Matka km						
Torstai						
Matka km						
Perjantai						
Matka km						

Liiku kouluun! -kampanja on Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (LiikU) järjestämä. Lue lisää: www.liiku.fi/liikukouluun



Kuljitko turvallisesti?
Yhdistä päivän askel viivoilla
niihin asioihin, jotka muistit
koulumatkallasi ottaa
huomioon. Voit myös
värittää askeleet!



Noudatin
liikenne-
sääntöjä



Käytin kypärää
pyöräillessä



Käytin
heijastinta



Otin huomioon
muut
tienkäyttäjät

Torstai

Perjantai

Tiistai

Keskiviikko

Maanantai



liiku
kouluun!

www.liiku.fi/liikukouluun