Kirkonmäen koulu

Tietoa koulumatkoista ja ideoita liikunnalliseen elämäntapaan

Fiksusti kouluun

Kirkonmäen koululle on hyvät mahdollisuudet kulkea pyörällä tai jalan. Pyörätiet, jalkakäytävät sekä alikulut ja suojatiet turvaavat kulkua. Pienempien oppilaiden kohdalla huoltajien toivotaan tutustuvan yhdessä lasten kanssa turvallisimpiin reitteihin ja opastavan käyttämään niitä.

Olemme huomanneet, että aktiivinen koulumatka kohottaa kuntoa ja saa aivot vireeseen oppimista varten. Omin avuin kuljettu koulumatka on lapselle arvokas arkiliikuntaharrastus. Siksi kannustammekin Kirkonmäen koulun oppilaita saapumaan lihasvoimin kouluun. Kävely tai pyöräily on myös ympäristöystävällinen tapa saapua kouluun!

Jos kuitenkin päädyt tuomaan lapsen autolla kouluun, niin tarkistathan erillisen ohjeistuksen koulun saattoliikenteestä s.5.

Turvallista ja terveellistä koulumatkaa!

Toivottaa opettajat ja muu koulun henkilökunta

Suositellut saapumissuunnat kouluun

Jalan ja pyörällä kulkevat lapset oppivat liikennetaitoja ja saavat tarpeellista liikuntaa koulumatkoillaan. Koulumatkaliikunta tukee lapsen peruskuntoa ja henkistä hyvinvointia.

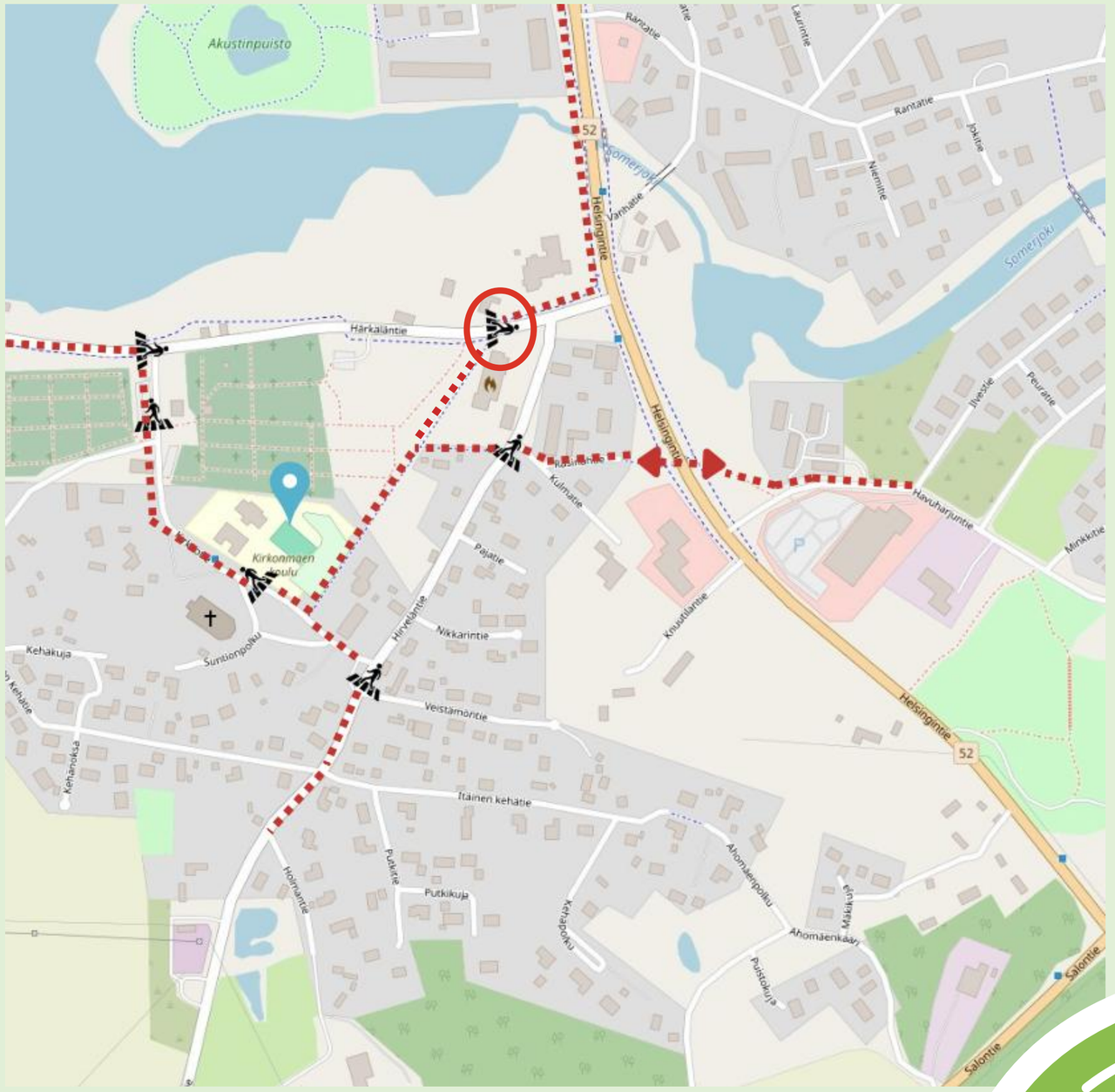
Kartasta näet suositellut reitit ja tienylitykset, sekä turvalliset alikulut. Alikulut on rakennettu turvaamaan siirtymistä vilkasliikenteisen Helsingintien toiselle puolelle.

Kirkonmäen koulu

Alikulku

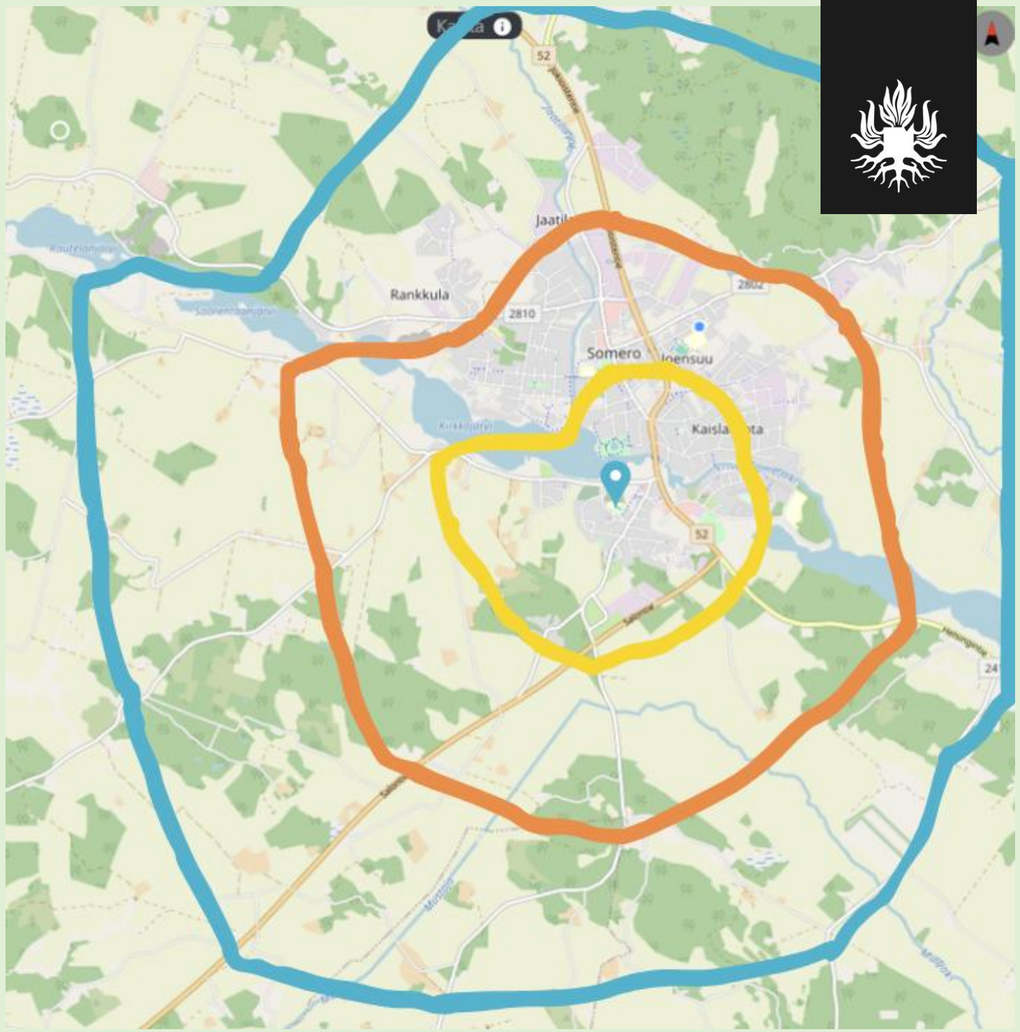
Suojatie

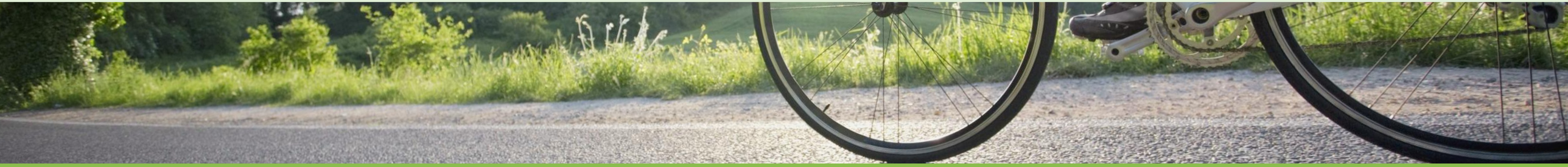
Suositeltu reitti



Kuinka kauan sinulla kestää kävellä tai pyöräillä koululle?

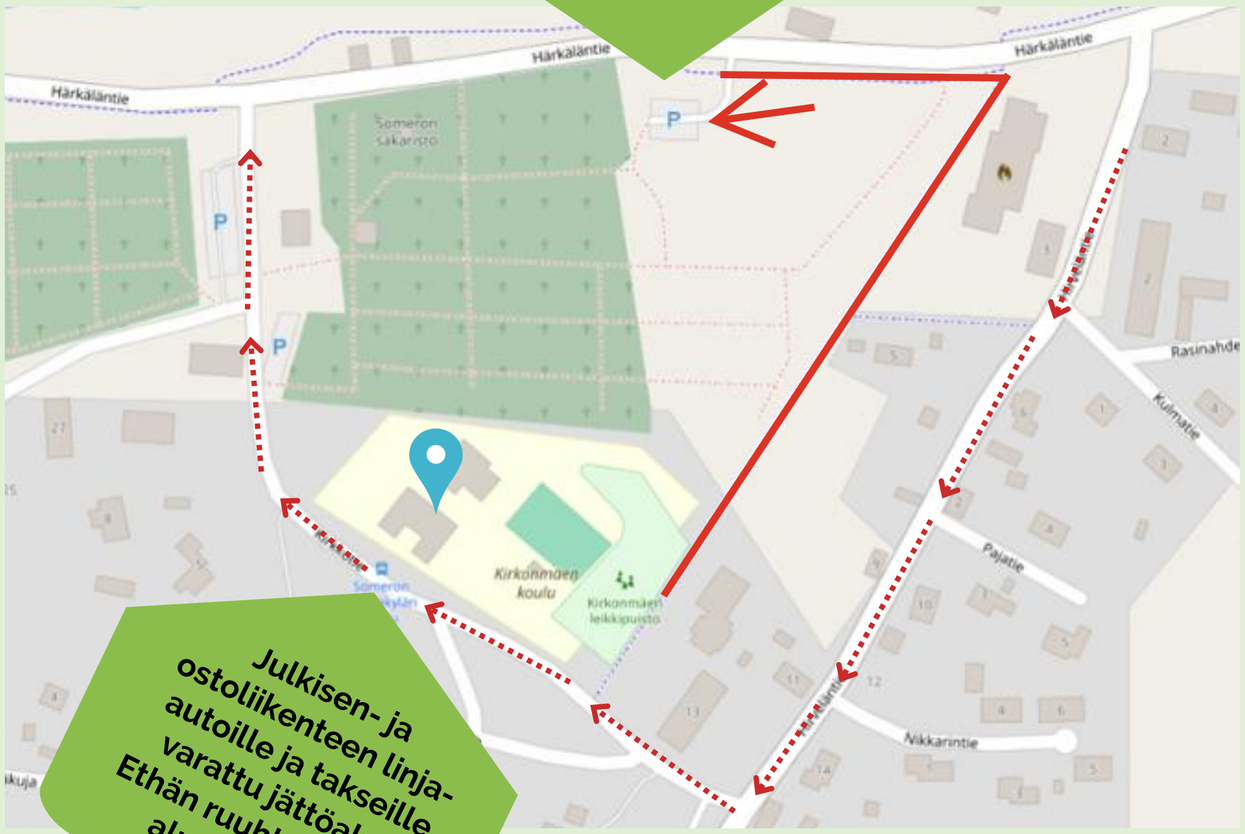
5 km	60 min	15 min
3 km	35 min	10 min
1,5 km	15 min	5 min





Koulun saattoliikennejärjestelyt

Kirkonmäen koulu on Someron keskustan alueella sijaitseva yli 100 oppilaan alakoulu. Kartalta näet kaupungin järjestämien kuljetusten saattoalueen ja huoltajille ehdotetun saattoalueen, jonka sijainti on toivottu turvallisuuden vuoksi hautausmaan parkkialueelle. Tästä pääsee suoraan kävelytietä koululle.
Matkaa koululle sieltä tulee n. 500 metriä
Samalla lapsi virkistyy ja saa pienen happihyppelyn ennen tuntien alkua.
Jos kuitenkin päädyt tuomaan lapsesi lähemmäs koulua niin huomioithan että olisi hyvä kiertää reittiä samaan suuntaan kuin linja-auto ja taksiliikenne. Kiertosuunta merkitty karttaan.



Koulumatkat ovat mahdollisuus

Koulumatkat opettavat itsenäistä liikkumista.

Vähemmän ruutuaikaa, lisää ulkoilua ja liikuntaa.

Liikunta virkistää mieltä ja edistää oppimista.

Kaverin kanssa kulkeminen edistää vuorovaikutustaitoja.

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

Kävely ja pyöräily auttavat koulupäivästä palautumista.

LIIKUNTASUOSITUS 7-17 -vuotiaille

“Monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista suositellaan vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Suosituksen mukainen määrä liikkumista voi kertyä useista liikkumisen hetkistä päivän aikana. Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suositus ei täyttyisikään viikon jokaisena päivänä.”

UKK-Instituutti

Lisää liikettä

Hyödynnä harrastusmatkat osittain/kokonaan liikkumiseen

Mahdollista liikkuminen pyörällä/kävellen toiseen suuntaan tai osaan matkasta

Voitko valita luontoympäristön osaksi reittiäsi?