



HYVINVOINTI • 01

Liikettä ihan huomaamatta!

Kun kuljet koulu- tai opiskelumatkan tai osan siitä lihasvoimin, liike kertyy osaksi tavallista päivää.



HYVINVOINTI • 02

Aktiivinen koulu- tai opiskelumatka tekee hyvää

Kävely, pyöräily ja muu lihasvoimin liikkuminen vahvistavat sydäntä, lihaksia ja luita.



HYVINVOINTI • 03

Pienikin pätkä merkitsee

Lyhytkin kävely- tai pyöräilyosuus lisää päivän liikettä ja katkaisee paikallaanoloa.



HYVINVOINTI • 04

30 minuuttia liikettä päivään

Jos liikut koulu- tai opiskelumatkalla aktiivisesti 15 minuuttia aamulla ja 15 minuuttia iltapäivällä, saat jo 30 minuuttia liikettä päivään.



LIIKE • 05

Jokainen aktiivinen pätkä lasketaan

Koko koulu- tai opiskelumatkaa ei tarvitse kulkea lihasvoimin. Myös aktiivinen osuus matkasta on hyödyksi, esimerkiksi kävely bussipysäkille.



LIIKE • 06

Kulje osa matkasta aktiivisesti

Pitkällä koulu- tai opiskelumatkalla voit kävellä tai pyöräillä turvallisen tai sopivan mittaisen osan matkasta.



LIIKE • 07

Pysäkille lihasvoimin

Kävele tai pyöräile bussin tai junan pysäkille – matkalla kertyy aktiivista liikettä.



LIIKE • 08

Monta mahdollisuutta liikkua

Koulu- ja opiskelumatkoja kertyy vuoden aikana paljon. Jokainen niistä on mahdollisuus kulkea ainakin osa matkasta aktiivisesti.



MIELI • 09

Liike herättelee

Aktiivinen koulu- tai opiskelumatka voi antaa virkeyttä ennen koulupäivää ja sen jälkeen.



MIELI • 10

Liiku ja nollaa pää!

Koulu- tai opiskelumatkan kävely tai pyöräily voi olla hetki irrottautua ruudusta ja siirtyä rauhassa kohti opiskelupäivää.





MIELI • 11

Liikkumisesta hyvä fiilis

Koulu- tai opiskelumatkan kulkeminen aktiivisesti voi kohentaa mielialaa ja helpottaa stressiä.



MIELI • 13

Liiku – saatat yllättyä, miten hyvältä se tuntuu!

Kokeile kävellä tai pyöräillä ainakin osa koulu- tai opiskelumatkasta ja huomaa, miltä aktiivinen matka tuntuu.



YHDESSÄ • 14

Kaverin kanssa matka taittuu

Yhteinen kävely- tai pyöräilymatka voi lisätä juttelua, kohtaamisia ja yhteisöllisyyttä.



YHDESSÄ • 15

Yhdessä on kivempaa

Sopikaa kaverin kanssa yhteinen aktiivinen koulu- tai opiskelumatka tai kulkekaa yhdessä ainakin osa matkasta.



ITSENÄISYYS • 16

Kulje itse – päätä itse

Kun kuljet koulu- tai opiskelumatkaa omin voimin, saat itse päättää tahdin ja reitin turvallisuuden rajoissa.



ITSENÄISYYS • 17

Omin voimin. Omalla tyyllillä.

Kävele, pyöräile, potkuttele tai rullaile – löydä itsellesi sopiva tapa kulkea koulu- tai opiskelumatka aktiivisesti.



ITSENÄISYYS • 18

Omin jaloin matkaan

Kävely on helppo tapa lisätä aktiivista liikkumista koulu- tai opiskelumatkaan.





YMPÄRISTÖ • 19

Lihaskoiman – ilman polttoainetta

Kävely ja pyöräily eivät tarvitse polttoainetta. Samalla koulu- tai opiskelumatka muuttuu aktiivisemmaksi.



YMPÄRISTÖ • 20

Pienempi jälki, enemmän liikettä

Kulutus tapa vaikuttaa sekä liikkumisen määrään että koulu- ja opiskelumatkan ympäristövaikutuksiin.



YMPÄRISTÖ • 21

Vähemmän autoliikennettä ympärillä

Kun useampi kulkee kävellen tai pyörällä, koulun tai oppilaitoksen ympäristössä on vähemmän autoliikennettä.



VIISAS MATKA • 22

Bussimatkan voi olla aktiivinen

Kävely tai pyöräily pysäkillä ja pysäkiltä eteenpäin lisää aktiivista liikkumista myös joukkoliikennematkalle.



VIISAS MATKA • 23

Joukkoliikenteestä askelia

Joukkoliikenteen käyttäjälle kertyy usein enemmän kävelyä ja askelia kuin autolla kulkevalle.



VIISAS MATKA • 24

Kilometri päivässä

Joukkoliikennematkalle voi liittyä noin kilometrin verran kävelyä tai pyöräilyä päivässä pysäkillä ja pysäkiltä.



VIISAS MATKA • 25

Tee koulu- tai opiskelumatkasta vähän aktiivisempi

Kävele tai pyöräile koko matka tai osa siitä. Jokainen aktiivisesti kuljettu pätkä lasketaan.

