

# ETSI HYVÄ SYY LIIKKUA! -VÄLITUNTIAKTIVITEETTI

---

ESSD 2026 • Aktiiviset koulumatkat • LIITO ry

Tarroja voi olla esimerkiksi 25 erilaista viestiä × 4 kappaletta = 100 tarraa. Näin jokainen viesti on oma syynsä ja kokonaisuus säilyy helposti toteutettavana. Tulostettavat tarrat [täällä](#).

**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 bussipysäkillä.

**LIIKE • 06**

## Kulje osa matkasta aktiivisesti

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

**LIIKE • 07**

## Pysäkillä lihasvoimin

Kävele tai pyöräile bussin tai junan pysäkillä – 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 • 12**

## **Liiku – saat energiaa päivään!**

Kävely, pyöräily tai muu lihasvoimin kuljettu koulu- tai opiskelumatka voi antaa päivään virkeyttä.

**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 tyylillä.**

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

## **Lihasvoimin – ilman polttoainetta**

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

YMPÄRISTÖ • 20

## **Pienempi jälki, enemmän liikettä**

Kulikutapa 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

## **Bussimatkakin voi olla aktiivinen**

Kävely tai pyöräily pysäkille ja pysäkiltä eteenpäin lisää aktiivista liikkumista myös joukkoliikennematkaan.

VIISAS MATKA • 23

## **Joukkoliikenteestä askelia**

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

VIISAS MATKA • 24

## **Kilometri päivässä**

Joukkoliikennematkaan voi liittyä noin kilometrin verran kävelyä tai pyöräilyä päivässä pysäkille ja pysäkiltä.

VIISAS MATKA • 25

## **Tee koulu- tai opiskelumatkasta vähän aktiivisempi**

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

## 2. ETSI • LIIKU • OIVALLA – järjestäjän ohje

ETSI HYVÄ SYY LIIKKUA! on ESSD-välituntiaktiviteetti, jossa oppilaat tai opiskelijat etsivät koulu- tai oppilaitosympäristöön piilotettuja tarroja. Samalla he liikkuvat ja tutustuvat erilaisiin syihin kulkea koulu- tai opiskelumatkaa aktiivisesti ja lihasvoimin.

### 1. Valmistele

Tulosta 100 tarraa (25 viestiä × 4 kappaletta). Tulosta tarra-arkille tai paperille ja leikkaa tarrat valmiiksi. Valitse turvalliset piilopaikat. Älä sijoita tarroja paikkoihin, joihin kiipeäminen tai kurkottaminen aiheuttaa vaaraa.

### 2. Piilota

Piilota tarrat eri puolille koulua. Hyödynnä myös paikkoja, joissa oppilaat normaalisti liikkuvat vähän. Voit pyytää tukioppilaita tai muita oppilaita mukaan piilottamiseen.

### 3. Käynnistä haaste

Kerro oppilaille ja opiskelijoille, että koulu- tai oppilaitosympäristöstä löytyy 100 tarraa, joissa kerrotaan hyvistä syistä tehdä koulu- tai opiskelumatkasta aktiivisempi. Löydetyn tarran saa ottaa mukaan. Sopikaa tarvittaessa, kuinka monta tarraa yksi osallistuja voi kerätä.

### 4. Etsitään yhdessä

Tavoitteena voi olla löytää kaikki 100 tarraa päivän aikana. Vaihtoehtoisesti voitte tehdä haasteesta kilpailullisen tai arpoa pienen palkinnon kaikkien vähintään yhden tarran löytäneiden kesken.

### 5. Pysähdy hetkeksi viestin äärelle

Nostakaa päivän lopuksi näkyville 3–5 löytynyttä tarraa. Keskustelkaa esimerkiksi: Mikä syy tuntui kiinnostavimmalta? Mikä yllätti? Millä tavalla koulu- tai opiskelumatkasta voisi tehdä hieman aktiivisemmän?

### 6. Tee oma lupaus

Valitse yksi tarra, joka antaa sinulle hyvän syyn liikkua koulu- tai opiskelumatkalla. Tee sen pohjalta pieni lupaus seuraavalle koulu- tai opiskelumatkalle tai tulevalle viikolle. Esimerkiksi: Kävelen huomenna pysäkillä. Kuljen yhden koulu- tai opiskelumatkan osan pyörällä. Kävelen turvallisen osan matkasta. Menen kaverin kanssa yhdessä kävellen. Voit tulostaa lupauslappuja [täältä](#). Hyödynnä tarrat ja pyydä oppilaita tai opiskelijoita liimaamaan lupaustarra kalenteriin tai vihkoon.

-----&lt;-----&lt;-----

## Oma koulu- tai opiskelumatkalupaukseni

Löysin hyvän syyn: \_\_\_\_\_

Minä aion: \_\_\_\_\_

Milloin? \_\_\_\_\_

☐ kävellä ☐ pyörällä ☐ potkutella/rullailla ☐ kulkea osan matkasta aktiivisesti ☐ kävellä/pyörällä pysäkillä

## Ydinviesti

**Jokaisesta koulu- tai opiskelumatkasta voi tehdä vähän aktiivisemman. Koko matkaa ei tarvitse kulkea omin voimin – jokainen aktiivisesti kuljettu pätkä lasketaan.**

## 3. Julisteen / dian teksti

ETSI HYVÄ SYY LIIKKUA!

100 TARRAA PIILOSSA YMPÄRI KOULUA TAI OPPILAITOSTA!

Löydä hyviä syitä tehdä koulu- tai opiskelumatkasta aktiivisempi.

ETSI • LIIKU • OIVALLA

Löydätkö tarran? Poimi se mukaan!

Tavoite: löydetään yhdessä kaikki 100 tarraa.

Jokainen aktiivisesti kuljettu pätkä lasketaan!

Kävele, pyöräile tai kulje osa matkasta lihasvoimin. Myös kävely tai pyöräily pysäkillä tuo liikettä päivään.

Välituntiaktiviteetti posterillä [täällä](#).

Diaesitys [ESSD 2026 ETSI HYVÄ SYY LIIKKUA esitysdia.pptx](#).

ESSD 2026 • LIITO ry • #ESSDFIN #ESSD2026 #BeActive

## 4. Sisältöä ohjaava ajatus

Mukana on sekä terveyteen, mieleen, kavereihin, itsenäisyyteen, ympäristöön että viisaisiin kulkutapoihin liittyviä näkökulmia. Kaikki viestit on sidottu koulu- tai opiskelumatkaan: kävelyyn, pyöräilyyn, muuhun lihasvoimin kulkemiseen, matkan osittaiseen kulkemiseen tai pysäkillä siirtymiseen.

### Lähteet:

LIITO ry:n [Lihasvoimin kouluun! -opetusmateriaali](#)