

Liikkuminen



Toimintapaketti kouluille ja päivähoidolle

Viisas liikkuminen on ympäristövastuullisia liikkumisvalintoja. Lyhyillä matkoilla suositaan kävelyä ja pyöräilyä ja pidemmällä linja-autoa ja junaa. Myös kimpakyyti ja muu autojen yhteiskäyttö ovat viisaampia valintoja kuin yksin tapahtuva yksityisautoilu. Liikkumisvalinnoilla voi vaikuttaa sekä ympäristön saastumiseen että omaan terveyteen, mutta myös säästää rahaa ja lisätä asuinympäristön viihtyisyyttä. Viisaan liikkumisen esiin nostaminen on tärkeää, sillä 2000-luvun alun Suomessa autojen määrä on edelleen kasvussa ja joukkoliikenteen käyttö ja kävely hienoisessa laskussa.

Liikkumiseen liittyvät arvot muodostuvat lapsuudessa ja nuoruudessa, siksi on tärkeää edistää viisasta liikumista kasvatuksellisin keinoin. Aikuiset puolestaan voivat muuttaa tottumuksiaan yhdessä sovittujen toimintatapojen myötä.

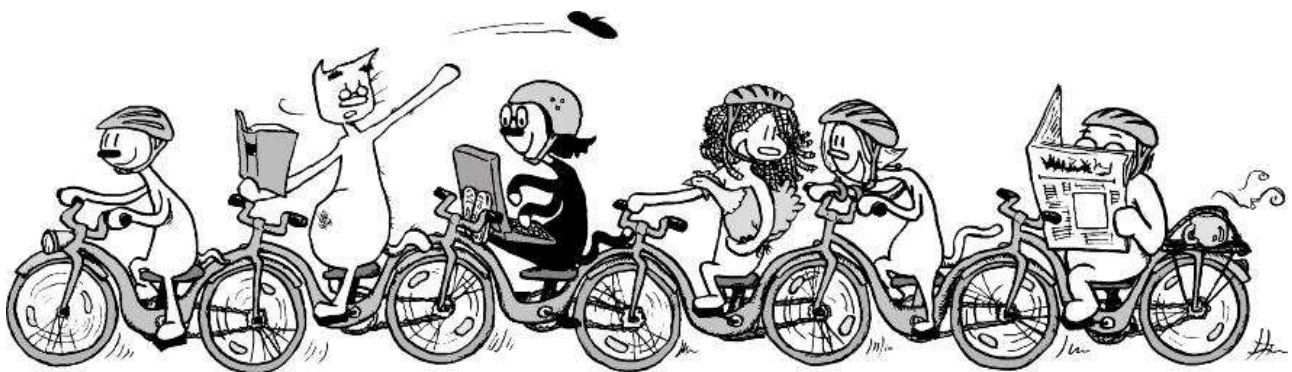
Aineistoon on koottu toimintavinkkejä viidestä näkökulmasta liikkumisteeman käsittelyyn. Koulut ja päiväkodit voivat soveltaa näitä omien mahdollisuuksiensa ja innostuksensa mukaan. Lisäksi vihkossa on lähde luettelo sekä muutamia linkkejä lisätiedon lähteille. Toimintapaketti on laadittu mahdollisimman helppokäyttöiseksi. Paketin on koontanut Pirjo Rinne Varsinais-Suomen kestävän kehityksen ja energia-asioiden palvelukeskus Valoniasta vuoden 2010 Lasten ja nuorten ympäristöviikkoa varten. Paketti on päivitetty vuonna 2012. Kuvitus on Kirjaston kissat, Nina Laakko ja Antti Hopia.

Sisällys

1. Tutkitaan liikkumistapoja ja -tarpeita.....	3
Liikkumiskysely ja -haastattelu.....	3
Oma liikkumistarve.....	3
Liikenteen havainnointi	3
Matkapäiväkirja.....	4
Lisää tietoa ja materiaaleja liikkumistapojen ja -tarpeiden selvittämiseen.....	4
2. Liikenteen ympäristövaikutukset.....	4
Aistiretki rakennettuun ympäristöön ja tilankäyttö	4
Koulumatkan CO2-jalanjälki	5
Matkapeli	5
Lisää tietoa liikenteen ympäristövaikutuksista	5
3. Muutetaan liikkumistottumuksia	6
Pyörällä kouluun -kampanja ja muut viisaan liikkumisen teemaviikot.....	6
Ilman autoa	7
Joukkoliikennekampanja.....	7
Kävelevä ja pyöräilevä koulubussi	7
Liikkuminen ja liikennetottumukset -draamatyöpaja.....	8
Pieniä tekoja – Suuria vaikutuksia	8
Koulun liikkumissuunnitelma	8
4. Turvallisuus liikenteessä.....	9
Pyöräilymerkki liikennekasvatuksen apuna	9
Polkupyörän huoltopäivä	9
Piilossa pimeässä	10
Lisää tietoa ja materiaaleja liikennekasvatuksesta	10
5. Liikkumisen riemua.....	11
Linturetki, kasviretki, marjaretki, hiihtoretkei	11
Polkupyöräsuunnistus.....	12
Liikkumisen teemapäivät ja -viikot	12
Lisää tietoa retkeilystä ja liikkumisesta	12
6. Materiaaleja ja lisätietoa.....	13

Liitteet

Viisaasti kouluun -juliste A2-koossa (42 cm*60 cm) ja A3-koossa (30 cm*42 cm) sekä leikattavat ansiomerkit



1. Tutkitaan liikkumistapoja ja -tarpeita

Liikkumisteemaan on usein helpointa pureutua selvittämällä lasten ja henkilökunnan kulkemista/kuljettamista kouluun/päiväkotiin. Pienimpien lasten kanssa voidaan haastatella lapsia tai tehdä kysely vanhemmille. Isommat voivat selvittää itse omaa ja vaikkapa koko perheen kulkemista.

Liikkumiskysely ja -haastattelu

Kohderyhmä: päivähoito

Tavoite: Selvitetään päivähoitopaikkaan saapuvaa saatto- ja työmatkaliikennettä ja kootaan tietoa kestävästä liikkumisen vaihtoehdoista

Selvitetään päivähoitopaikan liikennettä tietynä päivänä joko haastattelemalla lapsia tai tekemällä vanhemmille kysely. Myös henkilökunnan liikkuminen selvitetään kyseisenä päivänä. Samalla kartoitetaan julkisen liikenteen reitit ja aikataulut sekä kävely- ja pyörätiet lähistöllä. Kootaan tiedot kaikkien nähtävillä ilmoitustaululle/nettisivuille/tiedotekirjeeseen koteihin. Kannustetaan kimpapakyyteihin.

Oma liikkumistarve

Kohderyhmä: peruskoulu ja lukio

Tavoite: Selvitetään omaa liikkumistarvetta ja syitä siihen.

- Suomalainen liikkuu päivittäin keskimäärin 41 kilometriä. Vain 8 % matkoista tehdään julkisilla kulkuneuvoilla (www.liikennevirasto.fi/henkiloliikennetutkimus).
- Vertaa omaa päivittäistä kilometrimääräsi tähän. Liikutko enemmän vai vähemmän?
- Millaisista matkoista liikkumistarpeesi koostuu?
- Millä sinä kuljet päivittäiset matkasi?
- Koululaisena olet kevyen tai joukkoliikenteen käyttäjä. Vaikuttaako reitin turvattomuus tai epäviihtyisyys jalan tai pyörällä kulkuun? Miten koulutiesi turvallisuutta ja/tai viihtyisyyttä voitaisiin parantaa?
- Vertaa omaa liikkumistasi luokkakavereidesi liikkumiseen. Millaiset harrastukset lisäävät liikkumistarvetta eniten?

Lähde: EDU.fi-verkkopalvelu. Opetushallitus. www.edu.fi/teemat/keke/

Liikenteen havainnointi

Kohderyhmä: koululaiset

Tavoite: Selvitetään kouluun saapuvaa saatto- sekä koulu- ja työmatkaliikennettä

Tarvikkeet: havainnointilomake

Oppilaat havainnoivat pienryhmissä kouluun saapuvaa liikennettä: montako autoa ja polkupyörää tuli tietynä aamuna klo 7.45–10.00 koulun parkkipaikalle. Montako lasta tuli aamulla yksin henkilöauton kyydissä kouluun? Oppilasryhmä voi myös kysyä opettajilta, millä tulit tänään kouluun. Liikenteen havainnointia voidaan toteuttaa eri vuodenaikoina sekä ennen ja jälkeen viisaan liikkumisen kampanjoinnin. Havainnoinnilla saatuja tietoja voidaan myös käyttää taustatietoina koulun liikkumissuunnitelman laatimisessa.

Idea: Toiskallio, Kalle ja Wood, Michelle (2011). Koulun liikkumissuunnitelman ohje. LOOP-hanke, Lectus Ky, LVM

http://motiva.fi/liikenne/liikennejarjestelma_ja_liikkumisen_ohjaus/liikkumisen_ohjauksen_ohjelma/rahoitettavat_hankkeet_2010-2011/liikkumisen_ohjauksen_ohje_peruskouluille_paakaupunkiseudulla_%28loop%29

Matkapäiväkirja

Kohderyhmä: kaikki

Tavoite: Tavoitteena on pohtia omaa liikkumista ja mahdollisuuksia muuttaa sitä ilmastolle edullisemmaksi.

Aika: päiväkirjan pito kotona ja oppitunti, jolloin päiväkirjojen antia pohditaan

Oppilaat pitävät kirjaa matkoistaan viikon ajan. Päiväkirjaan merkitään matkan tarkoitus, arvioitu pituus ja kulkutapa. Päiväkirjoja analysoidaan yhdessä oppitunnilla. Aluksi pohditaan liikkumisen tarvetta ja sitä, olivatko matkat välttämättömiä. Keskustelua voi herättää mm. seuraavien kysymysten avulla:

Olisiko ollut mahdollista liikkua vähemmän? Olivatko kaikki matkat tarpeellisia?

Olisiko matkat voinut tehdä tavalla, josta muodostuu vähemmän kasvihuonekaasupäästöjä?

Mitkä tekijät vaikuttavat liikkumismuodon valintaan (pitkä etäisyys, kiire, laiskuus)?

Miten voitaisiin vaikuttaa siihen, että ilmastolle parempi vaihtoehto olisi helpompi valita?

Idea: Vihreä lippu -kansio (2010). Suomen Ympäristökasvatuksen Seura ry. www.vihrealippu.fi

Lisää tietoa ja materiaaleja liikkumistapojen ja -tarpeiden selvittämiseen

Active Learning -työkalupakki sisältää opetusmateriaalia kestävän kehityksen kasvatukseen energiateemalla. Työkalupakki tarjoaa valmiita tehtävähdotuksia, jotka perustuvat tekemällä ja kokemalla oppimiseen. Tehtävät soveltuvat 6-12 -vuotiaille oppilaille. Yksi aihepiireistä on Liikkuminen.

<http://www.teachers4energy.eu/>

Liikennetarveaiheisia tehtäviä tausta-aineistoinen löytyy Opetushallituksen ylläpitämässä EDU.fi -verkkopalvelussa. Liikennetarve-tehtävät peruskoulusta lukioon löytyvät aihekokonaisuudesta Vastuu ympäristöstä, hyvinvoinnista ja kestävästä tulevaisuudesta sekä kestävä kehitys.

http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/aihekokonaisuudet/kestava_kehitys/teemoja/vaihtoehtoja_liikkumiseen/liikennetarve

Naturewatch Koulussa -tehtävissä oppilaat tutkivat omaa koulua kestävän kehityksen näkökulmasta. Materiaalipaketista löytyy tehtävät mm. liikennelaskennasta ja koulumatkakyselystä. Myös hiljaisten paikkojen tutkimiseen on oma tehtävä. Aineistoissa on omat tehtävät alakouluille ja yläkouluille.

<http://www.wwf.fi/naturewatch/>

2. Liikenteen ympäristövaikutukset

Liikenteellä on monenlaisia ympäristövaikutuksia. Se on energiantuotannon jälkeen toiseksi suurin kasvihuonepäästöjen lähde Suomessa. Lisäksi liikenteestä syntyy melua ja pölyä, syväälle hengitysteihin kulkeutuvia pienhiukkasia. Tiet, kadut ja pysäköintialueet hallitsevat maisemaa ja peittävät alleen tuottavaa maata. Liikenteen ympäristövaikutuksiin kannattaa tutustua lasten tason mukaan.

Aistiretki rakennettuun ympäristöön ja tilankäyttö

Pienten lasten kanssa voidaan tehdä aistiretki päiväkodin/koulun pihalla tai lähiympäristössä. Suljetaan silmät ja kuunnellaan, mitä ääniä kuuluu eri puolilla pihaa. Nuuskitaan ilmassa leijuvia hyviä tuoksuja ja pahoja hajuja. Tunnustellaan paljain käsin asfalttia, nurmikkoa, katukivetystä tai sammalta. Etsitään kauniita ja rumia paikkoja. Jokaisen aistiharjoituksen jälkeen lapset voivat kertoa havainnoistaan ja keskustella niiden merkityksestä. Havainnot voidaan kirjata pihan pohjapiirustukseen tai karttaan.

Lisäksi voidaan tutkia päiväkodin/koulun lähiympäristöä, paljonko on tilaa leikkimiseen, liikuntaan ja seikkailuun (pihalla, lähimetsässä tai puistossa) ja toisaalta paljonko parkkipaikoille ja autoteille on varattu tilaa. Koululaisten kanssa voidaan myös toteuttaa kirjoitelma liikkumisasioista, esimerkiksi koulun ympäristössä olevista paikoista, joissa on hauskaa tai liikenne pelottaa.

Koulumatkan CO₂-jalanjälki

Kohderyhmä: 3-luokasta ylöspäin

Oppiaineet: Matematiikka, ympäristö- ja luonnontieto, maantieto sekä äidinkieli

Tarvitaan: kartta, jossa näkyy kaikkien oppilaiden koti, värikyniä ja värillisiä nastoja/neuloja/lippuja, lankaa ja viivoitin, kello, muistiinpanovälineet, esitelmän pitoon tarvittavat välineet

Tavoite: Oppilaat tiedostavat erilaisten liikkumistapojen vaikutukset koulumatkoillaan syntyvien hiilidioksidipäästöjen (CO₂) määrään.

Koulumatkan CO₂-jalanjälkitehtävissä oppilaat mittaavat koulumatkansa pituuden ja kuinka paljon aikaa sen kulkemiseen kuluu. Tehtävässä lasketaan koulumatkan aiheuttamat päivittäiset hiilidioksidipäästöt (CO₂) ja keskustellaan eri liikkumistapojen hyödyistä ja haitoista. Tarkemmat toteutusohjeet löydät:

http://www.teachers4energy.eu/LangSpecPages/FI/PDF-FI/Finland_Transport/7t1_Koulumatkan_CO2_jalanjalki.pdf

Lähde: Active Learning -työkalupakki, www.teachers4energy.eu

Matkapeli

Kohderyhmä: 3. luokasta ylöspäin

Oppiaineet: maantieto

Tavoite: Tavoitteena on vertailla eri kulkutapojen hyötyjä ja haittoja sekä miettiä miten liikkumistapoja voisi muuttaa ilmastolle edullisempaan suuntaan.

Aika: yksi oppitunti

Materiaali: Matkapeli Matkalla Suomessa Motivan verkkosivuilla: (www.motiva.fi/matkallasuomessa). Vaihtoehtoisesti voi käyttää Matkalla Suomen kaupungeissa -peliä, joka on samoilla sivuilla.

Matkapeli mahdollistaa eri liikennemuotojen vertailun. Se kertoo eri kulkuvälineiden hiilidioksidipäästöt, energiankulutuksen, matka-ajan ja kustannukset tiettyjen kaupunkien välisillä matkoilla Suomessa. Oppilaiden tehtävänä on vertailla eri kulkumuotojen hyötyjä ja haittoja Matkalla Suomessa -pelin avulla. Vertailun lisäksi he miettivät yksin tai pienissä ryhmissä alla olevia kysymyksiä, jotka käydään lopuksi yhdessä läpi.

Mitkä matkustusmuodot tuottavat vähiten hiilidioksidipäästöjä ja mitkä eniten?

Mitkä muut seikat vaikuttavat matkustustavan valintaan?

Keksikää keinoja, joilla voitaisiin vaikuttaa siihen, että ihmiset valitsisivat vähemmän päästöjä tuottavia matkustustapoja oman kotikuntansa ulkopuolelle ulottuvilla matkoilla.

Idea: Dahlgren, Laura (toim.) (2003) Ilmasto jäähyllä! Tehtäviä ja vinkkejä ilmastonmuutoksen käsittelyyn koulussa. Suomen Ympäristökasvatuksen Seura ja Suomen ympäristöopisto Sykli, Helsinki.

Lisää tietoa liikenteen ympäristövaikutuksista

Tausta tietoa ja tehtäviä löytyy Opetushallituksen ylläpitämässä EDU.fi -verkkopalvelussa. Liikenteen ympäristövaikutus-tehtävät peruskoulusta lukioon löytyvät aihekokonaisuudesta Vastuu ympäristöstä, hyvinvoinnista ja kestävästä tulevaisuudesta sekä kestävä kehitys.

http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/aihekokonaisuudet/kestava_kehitys/teemoja/vaihtoehtoja_liikkumiseen/liikenteen_ymparistovaikutukset



3. Muutetaan liikkumistottumuksia

Kun liikkumistapoja ja -tarpeita on selvitetty ja tutustuttu liikenteen ympäristövaikutuksiin, on hyvä aloittaa muutosten tekeminen. Lapsia ja aikuisia voidaan kannustaa lisäämään pyöräilyä, kävelyä ja joukkoliikenteen käyttöä sekä organisoimaan kimpapakyytejä. Asiaan voi innostaa vaikka kilpailun tai haastekampanjan muodossa. Kuka tai mikä luokka kerää eniten kävely- tai pyöräilykilometrejä koulumatkalta syksyn aikana? Missä luokassa kuljetaan useimmiten kävelen tai pyörällä? Lapset yleensä innostuvat pienistä kilpailuista ja ottavat asian omakseen.

Pyörällä kouluun -kampanja ja muut viisaan liikkumisen teemaviikot

Valonia kannustaa varsinaissuomalaisia kouluja osallistumaan Pyörällä kouluun -kampanjaan Pyörällä töihin -kilpailun yhteydessä (viikolla 19 tai 20). Kampanjassa koulumatkan voi taittaa pyörällä, kävelen, rullalaudalla, -luistimilla tai muulla lihasvoimaan perustuvalla kulkumuodolla.

Kampanja ei ole kilpailu, vaan jokainen osallistuja on yhtä arvokas. Kaikissa kouluissa ja kaikilla lapsilla ei ole yhtäläisiä pyöräilymahdollisuuksia, joten tärkeintä on järjestää yhteinen mukava tapahtuma. Kilpailuhenkiset voivat toki kisata oman koulun kesken tai haastaa mukaan naapurikouluja.

Koulut voivat ilmoittautua Pyörällä kouluun -kampanjaan Valoniaan. Ilmoittautumiseen tarvitaan tiedot osallistuneiden luokkien ja oppilaiden määristä sekä koulun yhteystiedot.

Viisaasti kouluun -juliste

Pyörällä kouluun -kampanjaa ja muita kestävästi liikkumisen teemaviikkoja varten Valonia on laatinut Viisaasti kouluun -julisteen, jossa on luokkakohdainen osallistumistaulukko kyseiselle viikolle.

Laminoitu A2-kokoinen (60 cm × 42 cm) juliste on tarkoitettu monikäyttöiseksi, sillä kääntöpuolella on tietoa viisaasta liikkumisesta ja liikenneturvallisuudesta sekä kävelevän tai pyöräilevän koulubussin ohjeistus.

Julisteeseen liittyy tulostettavia ja leikattavia merkkejä, joilla oppilaat merkitsevät osallistumisensa taulukkoon. Kokonaisuus soveltuu parhaiten perusopetuksen 1-6-luokille. Sitä voi käyttää myös ylemmillä luokilla ja esiopetuksessa.

Julistetta voi tilata Valoniasta tai ladata pdf-muodossa verkkosivuilta (www.valonia.fi/pyoralatoihin).

Viisaasti kouluun -julistetta voi käyttää Pyörällä kouluun -viikolla toukokuussa, Liikkujan viikolla syyskuussa, Energiansäästöviikolla lokakuussa tai muulla viisaan liikkumisen teemaviikolla.

VIISAASTI KOULUUN!

VIISAASTI LIKKUMISTA ON:

- soutaminen
- kävely
- pyöräily
- potkulautailu
- pulikka
- rullalautailu
- hiihto
- linja-auto
- koulutaksi
- potkukelkkaile
- juna

NIMI	MA	TI	KE	TO	PE

OHJEET:

- Valitkaa yhdessä luokan tai koko koulun Viisaan liikkumisen viikko. Kannustakaa kaikkia käyttämään sillä viikolla viisaita kulkumuotoja.
- Merkitse nimesi ensimmäiseen ruutuun.
- Kiinnitä merkki sen päivän kohdalle, kun olet kulkenut koulumatkan viisaasti.
- Kerätkää mahdollisimman paljon merkkejä!

VALONIA
www.valonia.fi

Viisaasti kouluun -viikkoa voi viettää Pyörällä töihin ja Pyörällä kouluun -kampanjan viikolla 19 tai 20 toukokuussa, Liikkujan viikolla 16-22.9. tai muuna sopivana ajankohtana.

Ilman autoa

Kohderyhmä: päivähoito

Tarvitaan: reippaita jalkoja

Aika: kävelymatkaan kuluva aika

Kun lähdette seuraavan kerran päivähoiton kanssa retkelle, selvittäkää, mikä on viisain tapa mennä sinne. Pohtikaa yhdessä eri vaihtoehtoja ja valitkaa teille sopivin ja ympäristöystävällinen kulkutapa.

Jos asutte lähellä, kysy vanhemmiltasi, olisiko mahdollista edes kerran viikossa kävellä aamulla päiväkotiin ja illalla takaisin. Kokeilkaa kerran miten se onnistuu ja sopii perheen muihin aikatauluihin.

Lähde: Lasten maapalloretki – päiväkotien matka ympäristöystävälliseen elämään. Ekologisen elämäntavan yhdistys - GAP-Finland ry, www.ekotiimi.fi/3

Joukkoliikennekampanja

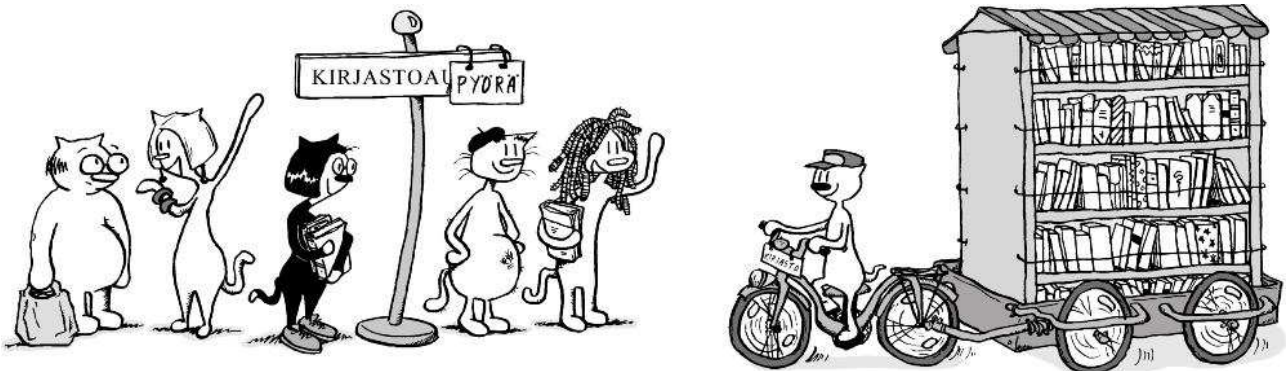
Kohderyhmä: kaikki

Oppiaineet: ympäristö- ja luonnontieto, äidinkieli

Tarvitaan: riippuu toteutuksesta

Tavoite: oppia vaikuttamaan energiankäyttöön yhteiskunnassa

Tehkää koulun tai päiväkodin sisäinen mainoskampanja joukkoliikenteen käytön puolesta. Vaihtoehtoisesti voitte tehdä kampanjan joukkoliikenteen lisäämiseksi kunnassa. Voitte myös tehdä aloitteen pyörätieverkoston kehittämiseksi kunnassa. Kerätkää esimerkiksi adressi ja luovuttakaa se päättäjille.



Kävelevä ja pyöräilevä koulubussi

Kävelevässä ja pyöräilevässä koulubussissa matka kouluun tai harrastukseen pyöräillään tai kävellään aikuisen johdolla ja isommalla joukolla. Koulu voi kannustaa ja auttaa vanhempia perustamaan käveleviä ja pyöräileviä koulubusseja, jolloin saattoliikenne vähenee ja lapsille taataan turvallinen koulumatka. Yhdessä kulkeminen on paitsi turvallisempaa myös hauskaa.

- Kerätään joukko kiinnostuneita vanhempia.
- Sovitaan reitti ja koekuljetaan se.
- Tehdään aikataulu, bussin ei tarvitse kulkea joka päivä.
- Listataan yhteisen kävelyn / pyöräilyn pelisäännöt, jotka ovat liikennesääntöjen mukaiset ja mahdollisimman turvalliset.
- Koulubussin koko ei saa kasvaa liian suureksi, ekaluokkalaisilla sopiva koko on neljä lasta yhtä aikuista kohti.

Lähde: Liikenneturva, www.liikenneturva.fi ja

Pyöräilykuntien verkosto, www.poljin.fi/koulubussit

Liikkuminen ja liikennetottumukset -draamatyöpaja

Kohderyhmä: perusopetuksen 7.-9. luokat, lukio ja toisen asteen oppilaitokset (13–19 -vuotiaat)

Tavoite: innostetaan valitsemaan ympäristön, terveyden ja turvallisuuden kannalta parempia tapoja liikkua

Aika: 90 minuuttia

Tarvitaan: paperia ja kyniä, maalarinteippiä, fläppipapereita, tuseja

Liikkuminen ja liikennetottumukset -draamatyöpajassa nuoret pohtivat toiminnallisten harjoitteiden avulla omia kulkumuotovalintojaan ympäristön, terveyden ja turvallisuuden kannalta. Työpajan voi toteuttaa valmiin materiaalin avulla. Käsikirjoituksesta voi poimia myös yksittäisiä harjoitteita ja soveltaa niitä ryhmän tarpeiden mukaisesti.

Liikkuva-draamatyöpajan käsikirjoitus ja taustamateriaalit ovat ladattavissa Nuorten Akatemian sivuilta:

http://www.nuortenakatemia.fi/Opettajalle/Oppimateriaalit/Koulu_ ja_harrastusmatkat

Pieniä tekoja – Suuria vaikutuksia

Kohderyhmä: yläkoulu ja siitä ylöspäin

Tavoite: tehdään konkreettisia tekoja ympäristön puolesta

Valonian ylläpitämältä Pieniä tekoja – Suuria vaikutuksia -verkkosivustolta (www.pieniatekoja.fi) voi valita toteutettavaksi erilaisia ympäristötekoja, jotka liittyvät liikkumiseen, asumiseen ja ruokaan. Erityistä kampanjassa on paitsi tekojen konkreettisuus ja mitattavuus, myös osoitus siitä, ettei toimi yksin.

Sivuston toimintoja, joita kannattaa hyödyntää oppilasryhmien kanssa:

- Sivustolla voi yksin tai ryhmänä sitoutua johonkin ekotekoon ja katsoa millainen vaikutus sillä on hiilidioksidipäästöihin. Lisäksi näkyy vaikutus luonnonvarojen tai sähkönkulutukseen tai rahallinen säästö.
- Ekotekojen yhteydessä voi myös katsoa millainen vaikutus olisi, jos jokainen varsinaissuomalainen tai jokainen suomalainen tekisi kyseisen teon.
- Jokaisen ekoteon yhteydessä on lyhyesti taustatietoa.
- Sivustolla voi listattujen ja mitattavien ekotekojen lisäksi ilmoittaa muista omista ekoteoista.
- Sivustolla voi katsella mitä muut ovat tehneet ja kuinka paljon yhteensä on vähennetty esimerkiksi henkilöautokilometrejä tai suihkussaoloaikaa tai laskettu huonelämpötilaa.
- Hakutoiminnon avulla voi etsiä tehtyjä ekotekoja nimimerkin, kotikunnan, sähköpostiosoitteen tai ekoteon perusteella. Näin voi tarkastella omia, tuttujen tai erilaisten ryhmien aikaisempia tekoja.
- Sivustolta löytyy lisäksi tietoa vinkkien ja usein kysytyjen kysymysten muodossa.

Koulun liikkumissuunnitelma

Systemaattisempaan kehitystyöhön soveltuu koulun liikkumissuunnitelman laatiminen. Koulun liikkumissuunnitelmalla tarkoitetaan koulumatkojen ja koulun huoltotoiminnan aiheuttaman liikkumisen kartoitusta ja suunnitelmaa kestävämpien liikkumisvalintojen suosimisesta. Päivittäisillä liikkumisen valinnoilla vaikutetaan ympäristön kuormittumiseen, omaan terveyteen ja vireyteen sekä liikenneympäristön turvallisuuteen. Liikkumissuunnitelma on Suomessa suhteellisen uusi työkalu kestävä ja turvallisen liikkumisen edistämiseen.

Suunnitelman laatimisen pohjaksi kartoitetaan nykyinen liikkumistilanne ja koulun liikenneympäristö. Tämän pohjalta asetetaan tavoitteet ja suunnitellaan toimenpiteet. Liikkumissuunnitelman laatimiseen on vuonna 2011 valmistunut ohje ja työpohja.

Toiskallio, Kalle ja Wood, Michelle (2011). Koulun liikkumissuunnitelman ohje ja Koulun liikkumissuunnitelman työpohja. LOOP-hanke, Lectus Ky, LVM

http://motiva.fi/liikenne/liikennejarjestelma_ ja_liikkumisen_ohjaus/liikkumisen_ohjauksen_ohjelma/rahoitettavat_hankkeet_2010-2011/liikkumisen_ohjauksen_ohje_peruskouluille_paakaupunkiseudulla_%28loop%29

4. Turvallisuus liikenteessä

Liikenneturvallisuus on tärkeä osa liikkumisteemaa. Pienten lasten kanssa on tärkeää opetella kulkemista jalankulkijana ja tutustua heijastimen käyttöön. Polkupyöräilyn pelisääntöjä voi opetella esimerkiksi Pyöräilymerkki-oppimateriaalin avulla.



Pyöräilymerkki liikennekasvatuksen apuna

Pyöräilymerkki on Pyöräilykuntien verkoston kehittämä liikennekasvatuksen apuväline 1.-3. luokille. Pyöräilymerkki-opetusmateriaalipaketissa on mukana tuntisuunnitelmat ja kaikki opetusmateriaali, kuten tehtävät, kokeet sekä koteihin menevät tiedotteet.

<http://www.poljin.fi/pyorailymerkki>.

Polkupyörän huoltopäivä

Kohderyhmä: alakoulusta ylöspäin

Tarvitaan: polkupyörän huoltoon tarvittavia työkaluja ja muita välineitä, huollon osaava henkilö

Tavoite: saada nurkissa makaavat polkupyörät käyttöön

Polkupyörä on kaikista liikkumismuodoista energiantehokkain: tietyllä energiamäärällä sillä pääsee huomattavasti pidemmälle kuin millään muulla kulkuvälineellä. Lisäksi se käyttää ihmisen omaa lihasvoimaa fossiilisten polttoaineiden sijaan. Se on ekologisesti kestävä liikkumismuoto sekä terveellistä liikuntaa ja ulkoilua.

Polkupyörän säännöllinen huolto lisää sen käyttöikä. Yksinkertaisen huollon voi koululainenkin opetella tekemään itse. Pitäkää koulullanne huoltopäivä, jossa on paikalla alan ammattilainen auttamassa ja kertomassa huoltoon liittyvistä asioista. Päivän aikana voidaan tutustua myös liikennesääntöihin ja testata ajotaitoja tarkkuusradalla. Polkupyöräilyyn saa kummasti uutta intoa, kun sen toimintaan ja kunnostamiseen on itse perehtynyt!

Polkupyörän huolto-ohjeet Pyöräilykuntien verkoston sivuilla:

http://www.poljin.fi/pyorailijoille/pyoran_huolto

Polkupyörän varusteiden tarkastuskortti Liikenneturvan sivuilla:

http://www.liikenneturva.fi/www/tyokalupakki/toimintavinkkejä/kolhuitta_kouluunII/liitetiedostot/Katsastus_polkupyora.pdf

Piilossa pimeässä

Kohderyhmä: esiopetus ja alakoulu

Tavoite: tutustutaan heijastimiin ja kokeillaan heijastimen näkymisestä pimeässä

Tarvitaan: piilotettavia tavaroita, joihin heijastimet kiinnitetään, erilaisia heijastimia 5-15 kpl, taskulampun ryhmälle ja tila, jonka saa pimeäksi

Pimeään luokkahuoneeseen tai muuhun tilaan piilotetaan pehmoleluja, koulutarvikkeita tai muita esineitä, joihin osaan kiinnitetään ja osaan ei kiinnitetä heijastimia. Ryhmän tulee etsiä sovitussa ajassa kaikki esineet taskulamppujen avulla. Etsimisen jälkeen ryhmä vastaa heijastinta koskeviin kysymyksiin.

- Esi- ja alkuopetuksessa esineet ovat hyvin näkyvillä ja useimmissa on heijastin. Kysymys: "Mikä auttaa sinua näkymään pimeässä?"
- Vuosiluokilla 3-4 esineet ovat enemmän piilossa tai heijastimet on laitettu huonommin näkyviin kohtiin esineitä. Kysymyksiä: "Mikä on heijastin ja miten se toimii?" "Mikä on oikea paikka heijastimelle?"
- Vuosiluokilla 5-6 vain harvassa esineessä on heijastin ja osa on sijoitettu huonosti näkyviin kohtiin. Lisäksi voidaan havainnoida erilaisten heijastinten oikeellisuutta (vrt. CE-merkitty heijastin ja heijastava pinssi). Kysymyksiä: "Mikä on oikea paikka heijastimelle ja miksi?" "Mitä syitä heijastimen käyttämättömyydelle on?" "Miten heijastimen käyttöä voisi edistää?"

Lähde: Liikenneturva,

www.liikenneturva.fi/www/tyokalupakki/toimintavinkkeja/kolhuitta_kouluun/piilossa_pimeassa.php

Lisää tietoa ja materiaaleja liikennekasvatuksesta

Liikenneturvallisuusteemat päivähoitossa aineistoon on koottu pienille lapsille soveltuvia tehtäviä ja materiaaleja eri vuodenaikoihin soveltuen. Liikenneturvan sivuilla olevan aineiston ovat laatineet Kokkolan kaupungin lastentarhanopettajat Raija Nykvist ja Annina From, päivähoitaja Mervi Björkbacka sekä yhteyspäällikkö Heli Lintamo Liikenneturvan Vaasan aluetoimistosta.

http://www.liikenneturva.fi/multimagazine/web/paivahoidon_liikenneturvallisuusteemat/index.php

Liikenneturvan Liikennekasvatuksen työkalupakista löytyy tietoa lapsista ja liikenteestä, liikennekasvatuksesta sekä runsaasti käyttöön otettavia tehtäviä, harjoitus- ja demonstraatio-ohjeita, kartoitus- ja tarkkailulomakkeita jne. Aineistoja voi vapaasti tulostaa ja kopioida opetuskäyttöön.

<http://www.liikenneturva.fi/www/tyokalupakki/index.php>

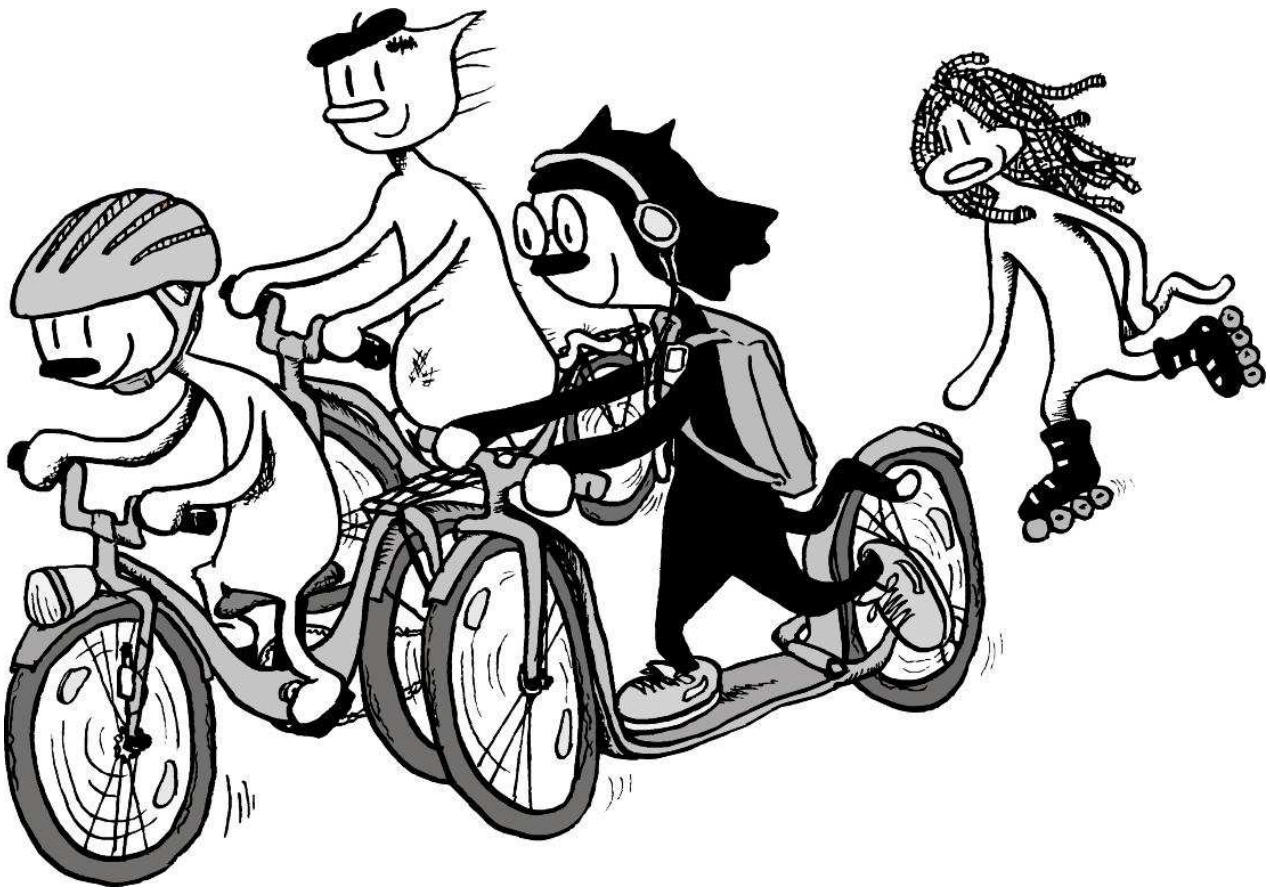
- Työkalupakista löytyy mm. Hurahdus-opetusmateriaalin opettajan aineisto.
http://www.liikenneturva.fi/www/fi/liikennekasvatus/opettajien_taydennyskoulutus/hurahdus-materiaali.php
- Turvapupu.net ja Vili Vyötiäinen -aineistojen avulla lapset voivat harjoitella liikenteessä liikkumista.

Opetushallituksen EDU.fi -verkkopalvelun Turvanettiin, Liikenneosioon on koottu monipuolisesti liikennekasvatusmateriaaleja ja taustatietoa perusopetukseen ja lukioon.

http://www.edu.fi/turvallisuus_ ja liikenne/turvanetti/yksilon_ ja yhteiskunnan_turvallisuus/liikenne

Lisäksi Opetushallitus järjestää vuosittain syyskuussa Liikenneturvallisuusviikon.

http://www.edu.fi/kilpailut_ ja teemapaivat/liikenneturvallisuus



5. Liikkumisen riemua

Erilaisia retkiä ja liikunnallisuutta voidaan käyttää hyväksi paitsi liikunnan, myös monen muun oppiaineen opetuksessa. Esimerkiksi matematiikkaan on olemassa monenlaisia ulkona tehtäviä Matikkaa ulkona -harjoituksia. Kannattaa muistaa, että retken oppaan tai opettajan ei tarvitse kertoa tai selittää kaikkea. On arvokkaampaa antaa lasten löytää itse asioita ympäristöstä. Retkeä on hyvä valmistella etukäteen ja herättellä lapsia retken teemaan sekä siihen miten luonnossa liikutaan. Retkelle ei aina tarvitse mennä kauas. Lasten mielestä on antoisaa lähteä lähimetsään, torille tai kylälle.

Luontoretkeily yhdistää tunteiden herättelyn ja tiedon hankinnan. Retken varrella kannattaa tehdä muutama herättävä aistiharjoitus ja vaikka pysähtyä tekemään omat ympäristötaideteokset.

Linturetki, kasviretki, marjaretki, hiihtoretkei

Kohderyhmä: kaikki

Tarvitaan: keliin sopivat ulkoiluvälineet ja jalkineet sekä aiheen mukaiset varusteet (kiikarit, tunnustusop-paat, muistiinpanovälineet, marja-astiat, sukset)

Aina kannattaa metsään, rannalle, suolle tai niitylle. Keväällä voidaan tarkastella luonnon heräämistä ja lintujen saapumista, kesällä kyseisen kohteen elämää, syksyllä nauttia luonnon antimista ja talvella virkistyä raikkaassa ilmassa ja tutkia samalla vaikkapa eläinten lumijälkiä. Luontoelämysten ja -kokemusten lisäksi retki tarjoaa lapsille ja nuorille liikuntaa ja opetuksessa voidaan ottaa mukaan biologian oppisisällöt tai tutustua omaan elinympäristön kuvataiteen kautta. Retken lopputuloksena voi myös olla kotitaloustunnilla tehtyä marjakiisseliä.

Polkupyöräsuunnistus

Kohderyhmä: peruskoulu 5-luokasta ylöspäin ja lukio

Tarvitaan: polkupyörät, pyöräilykypärät, kartta tai kamerat

Tavoite: opitaan polkupyörän hallintaa

Viekkää lähimaastoon rasteja, jotka on etsittävä ja suoritettava polkupyörällä liikkuen. Tärkeää ei ole nopeus vaan nokkeluus. Rastit voidaan tehdä yhteistyönä. Jokainen ryhmä kehittää annetun teeman puitteissa rastitehtävän, vie sen haluamaansa paikkaan sovitulle alueelle ja merkitsee rastin sijainnin karttaan. Aina ei tarvita karttaa, vaan suunnistaa voidaan myös kuvien perusteella. Tällöin tarvitaan kamera ja ryhmät ottavat kuvan oman rastinsa sijaintikohdasta. Kuvat laitetaan kaikkien nähtäviksi keskeiselle paikalle tai tietokoneelle yhteiseen kansioon. Suunnistettaessa voi olla käytössä tavoiteaika, johon yritetään tähdätä ilman kelloa. Tällöin vältytään nopeudella kisaamiselta.

Idea: Koulukinon oppimateriaali Cyclomania, Suomi 2001, Koulukinoyhdistys - Skolbioförening ry

<http://www.koulukino.fi/uploads/material/Cyclomania.pdf>

Liikkumisen teemapäivät ja -viikot

Kaikki liikkuu -päivä huhtikuussa on Nuori Suomi ry:n teemapäivä lasten ja nuorten liikkumismahdollisuuksista. Liikuntapäivänä lapsia ja nuoria kannustetaan liikkumaan, turhat kiellot poistetaan ja aikuiset näyttävät mallia omalla esimerkillään.

Pihaseikkailu huhtikuun lopulla on Nuori Suomi ry:n teemapäivä päivähoidossa oleville lapsille ja heidän vanhemmilleen. Tapahtuman voi järjestää oman päiväkodin pihassa.

www.nuorisuomi.fi

Liikkujan viikko 16.–22.9. on kansainvälinen kestävän liikkumisen teemaviikko, joka huipentuu Autottoon päivään 22.9. Valonia tiedottaa Liikkujan viikosta alueellisesti ja järjestää tapahtumia. Verkkosivuille on koottu tapahtumakalenteri ja ideoita tapahtumien suunnitteluun.

www.liikkujanviikko.fi

Energiansäästöviikko ja **Tokaluokkalaisten energiansäästöviikko** (viikko 41 lokakuussa) on Motivan koordinoima valtakunnallinen teemaviikko, jonka aikana yrityksiä, yhteisöjä ja kotitalouksia kannustetaan energian järkevämpään käyttöön. Verkkosivuille on koottu toimintavinkkejä ja materiaalia kouluille. Lisäksi paikallista energiyhtiötä voi tiedustella tukemaan Tokaluokkalaisten Energiansäästöviikkoa Hei, kaikki toimii -oppimateriaalipaketin avulla.

www.energiansaastoviikko.fi ja www.heikaikkitoimii.fi

Lisää tietoa retkeilystä ja liikkumisesta

Retkeilyn ABC on monipuolinen sivusto retken suunnittelusta, varusteista, ruuasta, retkeilytaidoista, turvallisuudesta ja ympäristönäkökulmista. Sivusta vastaavat Metsähallitus, Suomen Latu ja Suomen Partiolaiset.

<http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/Sivut/Default.aspx>

Opetushallituksen EDU.fi -verkkopalvelussa esitellään liikuntalajeja ja mukana on myös oppimateriaaleja retkeilystä. Oppimateriaaleja löytyy perusopetuksen kaikille luokille sekä toiselle asteelle.

http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista/

Liikkuva koulu -hankkeen sivuille on koottu hyviä käytäntöjä kouluikäisten liikkumisen lisäämisestä 21 pilot-tihankkeesta 2010–2012. Opetus- ja kulttuuriministeriön, sosiaali- ja terveysministeriön ja puolustushallinnon koordinoiman hankkeen tavoitteena on parantaa kouluikäisten fyysistä aktiivisuutta, vakiinnuttaa peruskouluihin kouluikäisten liikuntasuosituksia sekä saada tutkittua tietoa lasten ja nuorten toimintakyvystä.

www.liikkuvakoulu.fi

6. Materiaaleja ja lisätietoa

VALONIA

Valonia on Varsinais-Suomen alueella toimiva kestävän kehityksen ja energia-asioiden asiantuntija- ja palveluorganisaatio. Valonia järjestää lukuisia erilaisia teemaviikkoja ja kampanjoita, kilpailuita sekä räätälöityjä koulutuksia. Valonian toiminnan keskeisiä painopisteitä ovat kestävän kehityksen mukaisen toiminnan edistäminen, ilmastonmuutoksen hillitseminen ja siihen sopeutuminen, palveluiden ja hankkeiden tuottaminen ympäristötietoisuuden lisäämiseksi, yhteistyön ja osallistumisen edistäminen sekä alueellisena ja puolueettomana asiantuntijana toimiminen. Valonia välittää ympäristökasvatukseen liittyvää tietoa ja materiaaleja alueen kouluille ja päivähoidolle sekä muille aiheesta kiinnostuneille.

www.valonia.fi

Liikenneturva

Liikenneturva on vapaaehtoisen liikenneturvallisuustyön keskusjärjestö, jolla on 56 eri aloja edustavaa jäsenyhteisöä. Se toimii läheisessä yhteistyössä näiden ja alan viranomaisten kanssa. Liikenneturvan toiminnasta säädetään lailla ja toimintaa valvoo liikenne- ja viestintäministeriö.

www.liikenneturva.fi

Motiva

Motiva on valtion omistama asiantuntijayritys, joka kannustaa energian ja materiaalien tehokkaaseen ja kestäväseen käyttöön. Motivan verkkosivuilla on koottu energiansäästöön ja uusiutuviin energialähteisiin liittyviä opetusmateriaaleja, opetusesimerkkejä ja vierailukohteita sekä esimerkkejä suomalaisissa kouluissa ja päiväkodeissa toteutetusta energiaopetuksesta.

www.motiva.fi

Nuori Suomi ry

Nuori Suomi ry on lasten ja nuorten liikunnan kehitysorganisaatio, jonka päämääränä on innostaa lapsia ja nuoria riittävään päivittäiseen liikuntaan sekä lapsen parhaan edistäminen. Nuorella Suomella on päivähoidolle suunnatut Varpaat vauhtiin! ja Pihaseikkailu-kampanjat sekä alakoululaisten Liikuntaseikkailu ja Viihinä Väkälle -kampanjat sekä erilaiset kampanjat ja tapahtumat yläkoululaisille kuten vuonna 2012 toteutettava Taisto.

www.nuorisuomi.fi

www.kulku.info

www.kulku.info-sivuilla on tietoa erilaisista liikennemuodoista ja tavoista liikkua. Sivut tarjoavat monipuolista informaatiota aikatauluista, kartoista ja reittioppaista aina kimpakyyteihin ja järkevään autoiluun. Kaupunkilinkkien alle on koottu aluekohtaista tietoa liikennepalveluista. Sivulla on myös tietopankki liikenteen ympäristö- ja terveysvaikutuksista sekä alan kehittäjistä.

www.kulku.info