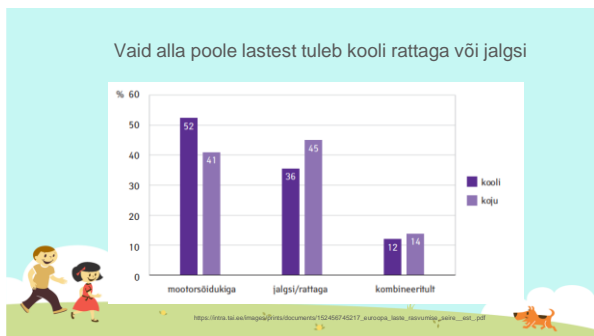




Lapsed liiguvad vähe

- Iga neljas 1. klassi laps Eestis on ülekaaluline või rasvunud
http://www.tas.ee/et/teema/pressite/vaides/4116_uuring_iga_neljast_1_klassi_laps_on_ulekaaluline_02_04_2016
- Iga laps vajab 60 minutit mõõdukat või aktiivset liikumist päevas.
- 80% lastest liigub liiga vähe.



- Jalgsi/rattaga kooli tulek on lastele suurepärane võimalus:**
 - Tutvuda kodukoha ümbruskonnaga
 - Arendada laiemaid sotsiaalseid võrgustikke
 - Omandada suuremat iseseisvust.
 - Laste julgustamine iseseisvalt kooli tulemisel:**
 - Aitab kaasa lapse heale füüsilisele ja vaimsele tervisele.
 - Vähendab ummikuid ja õhusaastet kooli ümber.
 - Õpilased, kes kõnnivad või tulevad kooli jalgrattaga, on kooli jõudes ärksamad.
- ## Miks?

Aktiivsed lapsed on paremad õppijad

Füüsiliselt aktiivsetel lastel on ka ajutöö aktiivsem!

- Keskenduvad ja õpivad paremini
- Esineb vähem probleeme distsipliiniga.
- Kuni poole paremad kontrolltööde tulemused.
- Lapsed on rõõmsamad

Näpunäited iseseisvalt kooli tulemise julgustamiseks

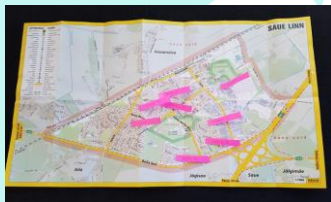
- Julgustage, et laps leiaks sõbra, kellega koos kooli tulla rattaga või jalgsi.
- Veenduge, et nad teaksid, kuidas ületada teed.
- Varuge aega, tulge lapsega koos kooli (jalgsi, jalgrattaga) esimestel päevadel, nädalatel.
- Kavandage eelnevalt oma marsruuti koos lapsega, kui võimalik, leidske rahulikumad teed ja jalgrattarajad.
- Harjuta teekonda nädalavahetustel, kui teed on tihedalt vaiksamad.

Uskuge, juba mõne aja pärast on nad juba iseseisvad ja täis entusiasmi ise kooli tulema. Jalgrattaga kooli tulles peab alati kandma KIIVRIT! Rattaga tulles tasub rattale lisada ka korv, kuhu panna koolikott.

On üsna tõenäoline, et meie klassis on lapsi, kes elavad lähedikk. Miks mitte koonduda kooliteeks? Saate ka omavahel algusnädalatel kokku leppida, kes igal päeval lapsi kooli saadab ja julgustab, innustab.

Piirkonna kaart ning väikesed märkmespäberid, kuhu lapsevanem saab peale kirjutada lapse nime ning märkida peale lapse elukoha. Kes soovivad, saavad leida kooliteele kaaslasti lapsele.

Ühiselt kaardile



Koos sõbraga on motiveeritum ja lõbusam kooli tulla. Loomes koos meie klassi lapsevanemate Facebooki grupi. Kas on mõni lapsevanem, kes võtab selle grupi loomise enda peale? Grupis saate juba kokku leppida detailsemalt kavandatavad teekonnad ja ühiselt koondada lapsed, kes ühest kandi kooli saavad koos tulla.

Meie klassi grupp



AITÄH!

