

Hyppää Hetan matkaan!

Fiksun liikkujan
tehtävävihko



Alkusanat aikuiselle

Tämä tehtävävihko on suunniteltu peruskoulun alaluokkien oppilaille yhdessä aikuisen kanssa tehtäväksi ja luettavaksi. Vihkon avulla voitte yhdessä miettiä perheenne liikkumistottumuksia. Esimerkiksi millaisia matkoja kuljette ja miten? Millaisia liikkumiseen ja ympäristöön liittyviä arvoja ja tapoja haluatte vaalia ja siirtää lapselle?

Liikkumisvalinnoillamme on iso merkitys niin ympäristön kuin oman ja lastemme terveyden kannalta. Helsingissä liikenteen osuus hiilidioksidipäästöistä on kasvanut ja sen arvioidaan olevan lähes 60 prosenttia vuonna 2030. Ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi näitä päästöjä on pakko vähentää.

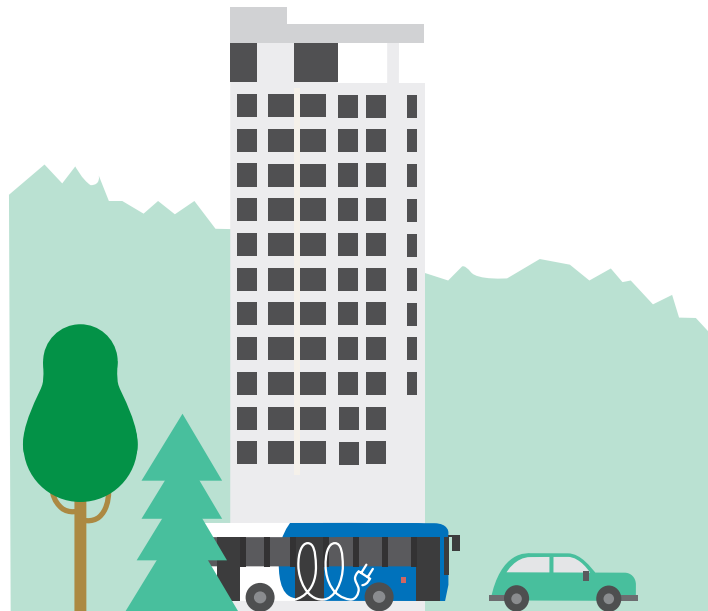
Oman perheen liikkumisen päästöjä voi vähentää liikkumalla useammin lihasvoimin tai vähäpäästöisesti. Monet ympäristön kannalta hyvät liikkumismuodot säästävät myös kukkaroa!

Liikenne aiheuttaa myös terveydelle haitallisia päästöjä, kuten typen oksideja, katupölyä ja melua. Lisäksi liikenne vie paljon tilaa, aiheuttaa ruuhkia ja vähentää kaupungin viihtyisyyttä. Voimme kuitenkin jokainen vaikuttaa näihin omilla valinnoillamme matka kerrallaan!

Anna lasten liikkua. Omilla lihaksilla kuljetut koulu- ja harrastusmatkat ovat osa lasten päivittäistä liikunta-annosta. Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Suomessa vain noin kolmasosa lapsista liikkuu suositusten mukaisesti. Liikuminen parantaa keskittymiskykyä ja kuntoa, auttaa jaksamaan ja pysymään terveenä.

Mitä voimme tehdä?

- Kulkekaa mahdollisimman paljon omia lihaksia käyttäen
- Suosikaa joukkoliikennettä auton sijaan
- Vähentäkää lentämistä ja kompensoikaa lentomatkojen päästöt



Auton käytössä ota huomioon myös nämä seikat:

- Pärjäisittekö ilman omaa autoa? Kokeilkaa rohkeasti uusia liikkumisen palveluita, kuten yhteiskäyttöautoja tai kausiautoja.
- Jättäkää auto liityntäpysäköintipaikalle ja kulkekaa loppumatka joukkoliikenteellä tai vaikka pyörällä
- Olisiko teidän mahdollista vaihtaa vähäpäästöiseen autoon?
- Muista taloudellinen ajotapa
- Tarjotkaa kimppakyytiä muille samaan määränpäähän matkustaville
- Pidä etätyöpäiviä ja -palavereita paikan päälle autoilun sijaan (jos työn luonne sen sallii)
– myös aikaa säästy!
- Valitkaa talvirenkaiksi kitkarenkaat

*Mihin ikinä oletkin menossa,
mieti miten sinne liikut.*



Heta on koululainen Helsingin Vuosaaresta. Hetan perheeseen kuuluu isä, isän puoliso Maikku sekä veli pikku-Oskari. Heta on reipas liikkuja ja kulkee mieluiten skidienergialla eli omia lihaksia käyttäen. Hän myös tietää, että näin syntyy vähiten päästöjä ympäristöön.

Hyppää Hetan matkaan!



Koulumatkalla

Heta kulkee kouluun mieluiten kävellen tai pyöräillen, yhdessä luokkakaverinsa kanssa. Joskus Heta lainaa veljensä pikku-Oskarin skuuttia kulkupeliksi. Hetan reitti kouluun on noin kilometrin mittainen ja siinä on kolme tienylitystä. Jos reitin kulkee kävellen, pääsee puiston läpi oikoreittiä. Puistossa saattaa törmätä kaikkeen mielenkiintoiseen kuten söpöihin sorsanpoikasiin tai mielenkiintoisiin ötököihin. Pyörällä taas pääsee nopeasti perille. Ensimmäisinä koulupäivinä Heta opetteli turvallisen reitin kouluun yhdessä isän ja Maikun kanssa. Heta muistaa, että on tärkeää olla tarkkana liikenteessä, erityisesti teiden ylityksissä. Eikä liikenteessä liikkuesssa saa tuijottaa puhelinta, koska se vie huomion pois liikenteestä.

< 5 km

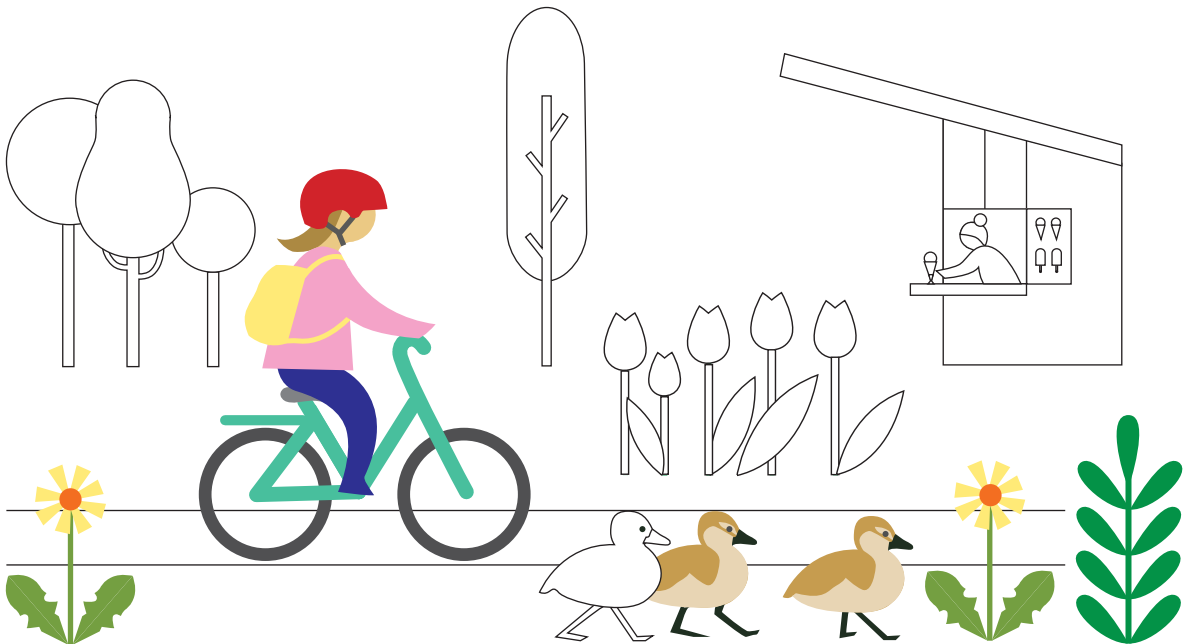
Autoilla tehdyistä
matkoista suuri osa
(40 %) on alle 5 km.

Heta on oppinut koulussa:

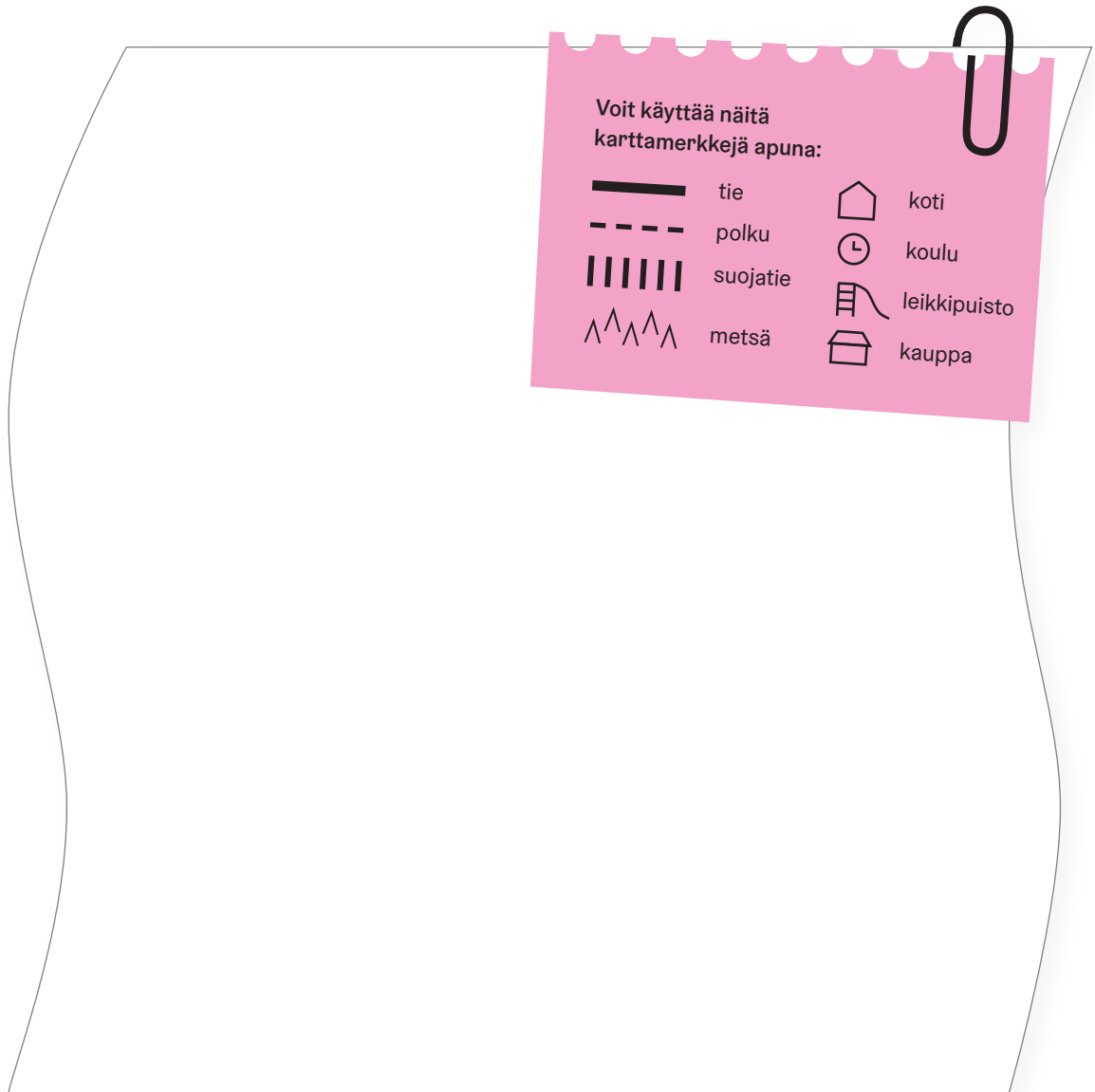
- Kävely, pyöräily ja vaikkapa skuuttailu ovat ympäristön kannalta hyviä vaihtoehtoja, sillä niistä ei synny päästöjä.
- Liikenteen päästöjä ovat esimerkiksi autojen pakokaasut, katupöly ja melu.
- Pakokaasuissa on hiilidioksidia, joka edistää ilmastonmuutosta. Ilmastonmuutos on ongelma koko maapallolla, mutta voimme yhdessä ehkäistä sitä vähentämällä omia päästöjämme. Siksi fiksu ja vähäpäästöinen liikkuminen on tärkeää!

Mitä vähemmän koulun
ympäristössä on autoilua,
sitä turvallisempi se on
koululaisille!
Jätä lapsi mieluummin
kävelymatkan päähän koulusta.

1. Väritä kuva loppuun.



2. Piirrä koulumatkasi alle ja vastaa kysymyksiin.



Miten pitkä koulumatkasi on?

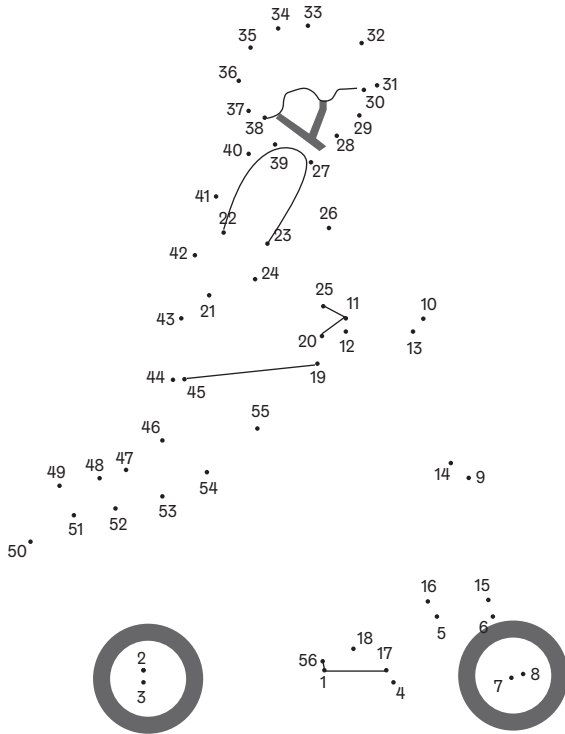
Miten sen yleensä kuljet?

Mitä näet matkallasi?

Mikä on matkalla kivointa?

Mitä vaaran paikkoja reitillä on?

3. Yhdistele pisteet järjestyksessä numerosta 1 aloittaen. Mikä liikkumisväline kuvasta paljastuu?



4. Etsi sanasokkelosta 10 liikkumiseen liittyvää sanaa.

P	O	T	K	U	L	A	U	T	A
A	S	T	D	O	I	W	P	N	M
Ä	R	S	Ö	L	J	S	Y	O	J
M	Y	P	K	A	L	P	Ö	A	U
A	Q	Å	Ö	M	E	T	R	O	N
T	J	R	K	A	H	O	Ä	P	A
K	I	A	Y	A	J	S	I	M	C
A	K	H	P	D	H	N	L	Ö	A
L	S	K	Ä	V	E	L	Y	L	Ä
I	K	L	R	M	S	Ä	H	A	X
P	Y	S	Ä	K	K	I	F	Ö	L
P	H	E	I	J	A	S	T	I	N
U	S	P	N	K	T	J	P	A	O
G	K	H	P	D	M	N	L	Ö	A
A	O	M	E	M	H	A	L	I	E
L	K	R	C	D	H	N	L	T	A

5. Kävele ulkona ja kuuntele ympäristön ääniä. Rasti alla olevasta listasta mitä ääniä kuulet, ja täydennä lisää!

- ☐ linnunlaulu (tunnistatko linnut?)
- ☐ tuulen suhina
- ☐ sateen ropina
- ☐ puron solina
- ☐ aallot
- ☐ aikuisten ääniä
- ☐ lasten ääniä
- ☐ koira haukkuu
- ☐ autojen ääniä
- ☐ lentokone
- ☐ lehtien havina
- ☐ raiteiden kolina
- ☐ musiikki



6. Tutki perheesi arkimatkoja viikon ajan. Täytä taulukkoon perheesi matkat tukkimiehen kirjanpidolla.

	Kävely	Pyörä	Skuutti	Bussi	Metro	Ratikka	Juna	Auto
Koulumatka								
Päiväkotimatka								
Työmatka								
Kaupassakäynti								
Harrastusmatka								
Kylässä käynti								

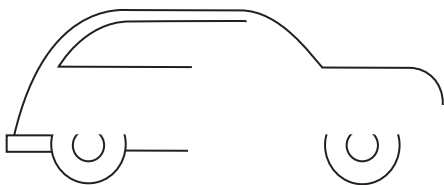
Kuinka monta matkaa perheesi teki viikon aikana? ____ Kuinka montaa eri kulkuvälinettä käytettiin? ____

60%

Helsingissä liikenteen osuus hiilidioksidipäästöistä on noin 60 prosenttia vuonna 2030. Helsingissä tieliikenne on myös suurin melun ja ilmanlaatua heikentävien päästöjen lähde.



7. Piirrä kuvat loppuun ja väritä ne. Mitkä näistä kulkuvälineistä ovat päästöttömiä?



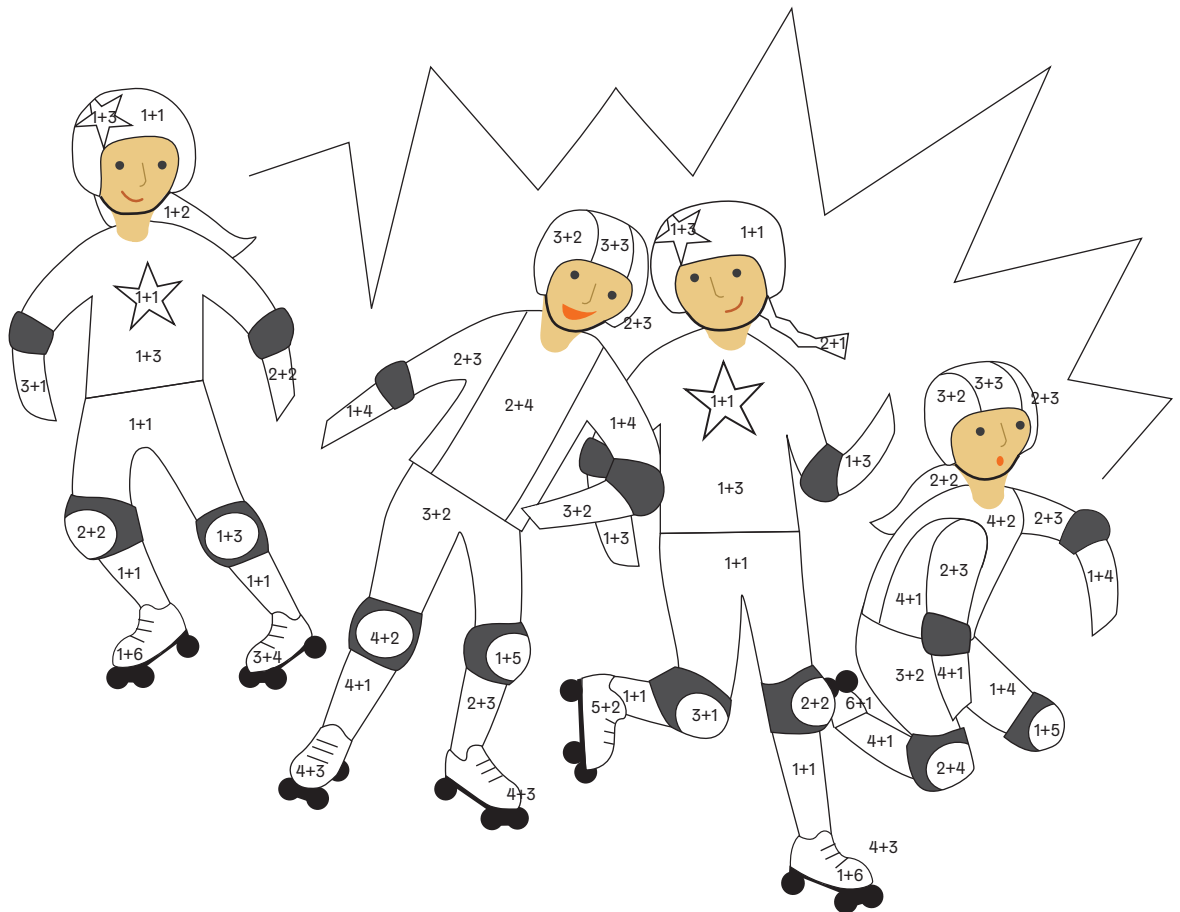
Liikkuen harrastuksiin

Hetan lempiharrastus on roller derby. Hän on harrastanut sitä melkein vuoden ja on mielestään jo aika hyvä. Heta on harjoitellut kulkemaan itse treeneihin bussilla, mutta isojen treenivarusteiden kantamisessa isän apu on toisinaan tarpeen. Monesti Heta pääsee treeneihin myös kimppakyydeillä, joita treenikavereiden vanhemmat järjestävät. Isä ja Maikku ovat iloisia, kun Heta on opetellut reippaasti itsenäistä kulkemista. Näin myös heille jää välillä enemmän aikaa omiin harrastuksiin. Hetan perheellä ei ole autoa, sillä Helsingissä he pärjäävät hyvin ilmankin! Tosiasiassa Hetan isä haaveilee sähköauton hankkimisesta – ehkä vielä tulevaisuudessa hän sellaisen ostaa.

10%

Tiesitkö, että perheiden matkoista 10 % on kyyditsemis- ja saattamismatkoja?

8. Suorita yhteenlaskut. Valitse sitten vastausten perusteella värikoodi ja väritä kuva.

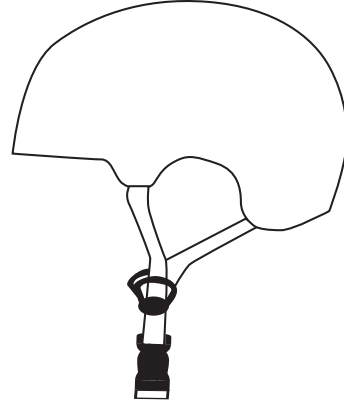


2 =  3 =  4 =  5 =  6 =  7 = 

9. Bongaa bingon kulkuvälineitä pihalla! Ympyröi se kulkupeli, jonka bongasit. Bingon saat kolmesta peräkkäisestä pysty-, vino- tai vaakamerkinnästä.

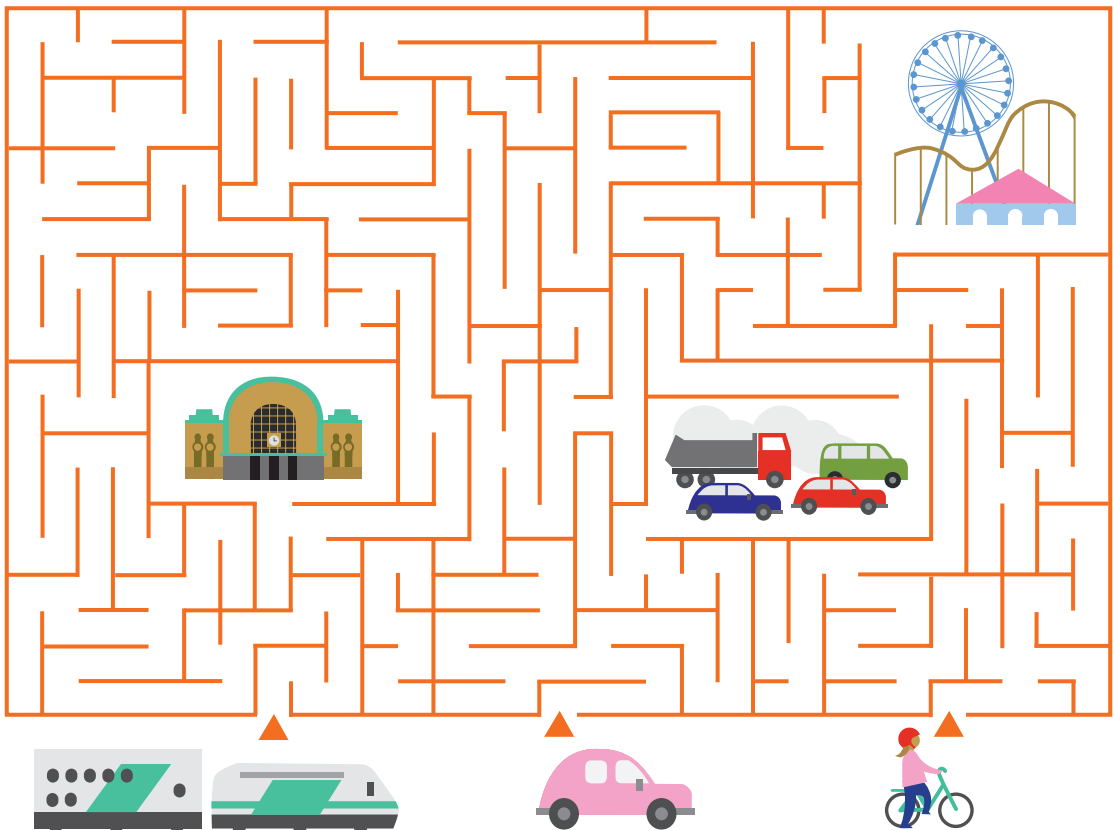
SÄHKÖ- BUSSI	VENE TAI LAIVA	TAKSI
KAUPUNKI- PYÖRÄ	KUUMA- ILMA- PALLO	JUNA
RAITIO- VAUNU	METRO	TAVARA- PYÖRÄ

10. Suunnittele ja värity unelmien pyöräilykypäräsi!



11. Seuraa reittiä. Millä kulkuneuvolla Heta pääsee perille Lintsille?

Vastaus: _____



Lomalle lähelle

Lauantaina Hetan perhe suuntaa metrolla kaupungille Helsingin keskustaan. Keskustassa on paljon vilinää ja samoin autoja ihan ruuhkaksi asti. "Onpa mukavaa, että tulimme metrolla, niin ei tarvinnut istua ruuhkassa ollenkaan!" Maikku iloitsee. "Eikä etsiä parkkipaikkaa!" hihkaisee Pikku-Oskari, joka on usein hieman malttamaton.

Pikku-Oskarille ostetaan uusi pyöräilykypärä, sillä vanha on jäänyt pieneksi. Ostosten jälkeen perhe suuntaa lempikahvilaansa kävelykadun

varteen ja alkaa suunnitella tulevaa lomaa.

Isä haluaisi matkustaa lomalla Espanjan aurinkorannoille, mutta lentäminen mietityttää. Hetakin on oppinut koulussa, että lentäminen aiheuttaa paljon päästöjä. Maikku ehdottaa, että lomamatkalle mentäisiin junalla, se näet on lähes päästötöntä. Niinpä perhe päättää lähteä hemmottelulomalle meren rannalle pitkien hiekkarantojen Yyteriin!

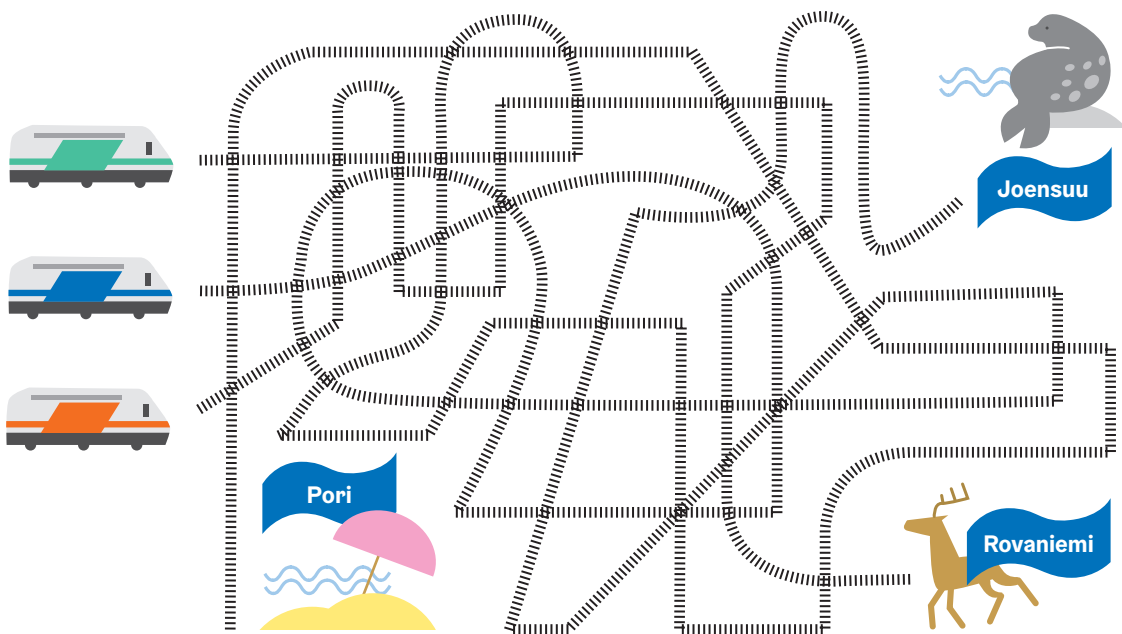


Kiitos matkasta

Ilta saduksi isä lukee lapsille Maailman ympäri 80 päivässä -kirjaa. Kirjan innoittamana he laskevat, kuinka monella erilaisella kulkuvälineellä ovat itse liikkuneet. Listasta tuleekin yllättävän pitkä! Lopulta Maikku kehottaa jokaista suuntaamaan höyhensaarille. Kestävästi, totta kai!

*Kuinka monella
kulkuvälineellä
sinä olet liikkunut?*

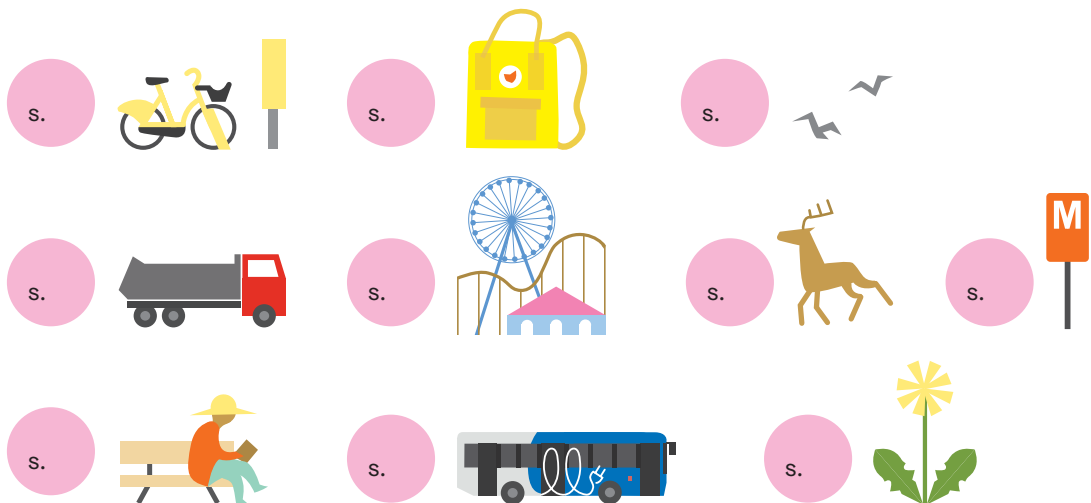
12. Hyppää junan kyytiin ja seuraa raidetta. Mihin kukin raiteista vie?



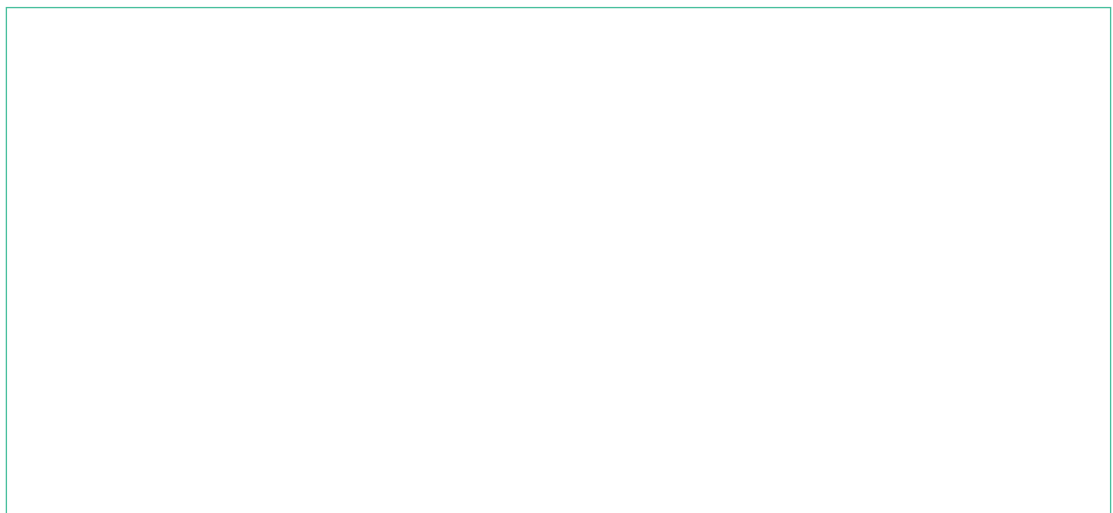
13. Etsi vaakariveiltä järjestyksessä värilliset kirjaimet ja kirjoita ne oikeassa järjestyksessä samanväriseen laatikkoon vieressä.



Hienoa! Olet saanut tehtävät tehtyä. Löydätkö nämä asiat vihkosesta?
Merkitse sivunumero.



Keksi oma ympäristöystävällinen kulkuneuvosi.
Piirrä se tähän ja keksi sille nimi.



Kaupunkiympäristön toimiala
Helsingin kaupunki
2025

Helsinki
Kulkuri

www.hel.fi/kulkuri



YMPÄRISTÖMERKKI
MILJÖMÄRK
Painotuote
4041 0949