



Cykeldagen kräver att varje elev tar med sig egen cykel till skolan. Efter teorilektionen delas eleverna i två grupper, den ena gruppen deltar i cykelbanan medan den andra gruppen besiktat cyklarna. Efter en lektion byter grupperna uppgift.

Cykelbanan och besiktningen utförs utomhus. För att cykeldagens program ska lyckas krävs det att skolans lärare deltar i programmet (2-3 lärare). Cykeldagarna ordnas från mitten av april till slutet av maj och fortsätter vid skolstarten i augusti och pågår till slutet av september.

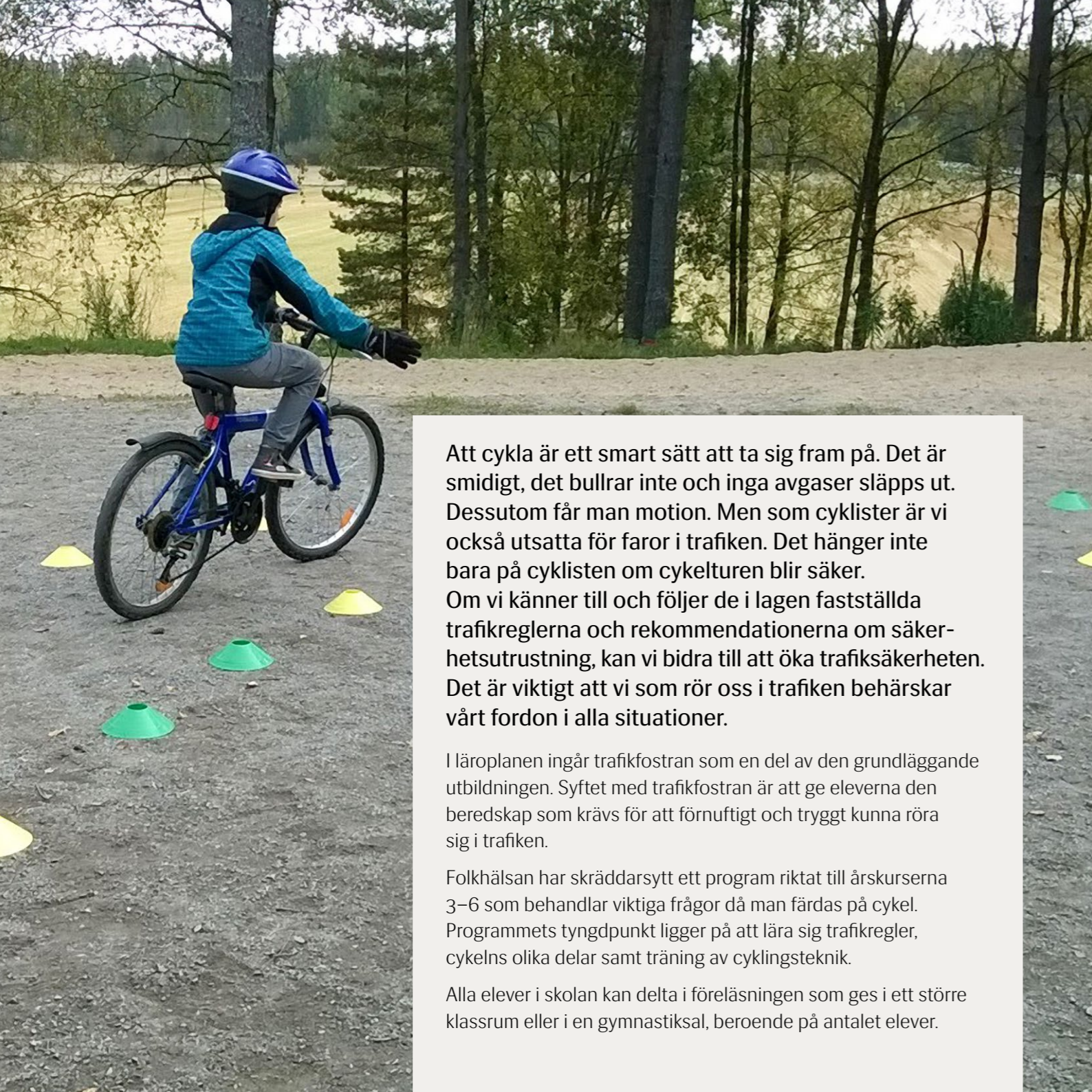
Cykeldagens program kostar 100 euro.

➔ **Cykeldagen kan beställas av:
Folkhälsans Förbund, Patrik Lindholm,
patrik.lindholm@folkalsan.fi,
tfn 050 400 2081**



CYKELDAG

i lågstadieskolorna



Att cykla är ett smart sätt att ta sig fram på. Det är smidigt, det bullrar inte och inga avgaser släpps ut. Dessutom får man motion. Men som cyklister är vi också utsatta för faror i trafiken. Det hänger inte bara på cyklisten om cykelturen blir säker. Om vi känner till och följer de i lagen fastställda trafikreglerna och rekommendationerna om säkerhetsutrustning, kan vi bidra till att öka trafiksäkerheten. Det är viktigt att vi som rör oss i trafiken behärskar vårt fordon i alla situationer.

I läroplanen ingår trafikfostran som en del av den grundläggande utbildningen. Syftet med trafikfostran är att ge eleverna den beredskap som krävs för att förnuftigt och tryggt kunna röra sig i trafiken.

Folkhälsan har skräddarsytt ett program riktat till årskurserna 3–6 som behandlar viktiga frågor då man färdas på cykel. Programmets tyngdpunkt ligger på att lära sig trafikregler, cykelns olika delar samt träning av cyklingsteknik.

Alla elever i skolan kan delta i föreläsningen som ges i ett större klassrum eller i en gymnastiksal, beroende på antalet elever.

Lektion 1 Trafikregler

Undervisning i de viktigaste trafikreglerna för cyklister samt diskussion om hur viktigt det är att ta hänsyn till varandra i trafiken. Vi lägger särskild vikt vid användandet av cykelhjälm. Som avslutning på teoriundervisningen går vi igenom cykelns olika delar och utrustning. Denna kunskap behövs under programmets andra lektion.

Lektion 2 Cykelbesiktning

På basis av de kunskaper eleverna fått under föreläsningen om cykelns olika delar, ska varje elev fungera som besiktare av sin kompis cykel. Som hjälpmedel får varje elev ett besiktningkort med punkter som bör granskas på kompisens cykel. Eleverna kryssar i fel och brister om sådana finns. Besiktningkortet får barnen med sig hem.

Lektion 3 Cykelbana

Eleverna får delta i vår **förnyade cykelbana** med olika uppgifter, där man på ett enkelt sätt tränar och utvecklar sin cyklingsteknik. Varje hinder ger eleverna möjlighet att träna upp sin koordination och teknik. **Eleverna får mäta hastigheten med en hastighetsradare.**

