

Aktiv skolväg

Rör på dig tryggt till och från skolan



Hur många hållplatser är det mellan hem och din skola?



Kims klasskompis stiger av bussen tre hållplatser tidigare.

Jag och min skolväg

Hej, jag är Kim och tycker om att cykla till skolan. Hur tar du dig till skolan? Åker du bil eller tar du kanske kickboarden? Visste du att vi barn rör oss allt mindre i vardagen och att vi ofta blir skjutsade till skolan, vänner och hobbyn? Om vi går eller cyklar i vardagen mår vi och klarar oss bättre i skolan. Vi borde faktiskt röra på oss minst 2 timmar om dagen och tar vi t.ex. skateboarden till skolan är vi närmare målet.



Kim cyklar 2 km till skolan.



En vuxen följer Kims skolkompis till skolan.

Jag får energi!

När jag rör mig aktivt till skolan blir jag gladare, piggare och mer uppmärksam. Det är lättare för mig att lära mig nytt, komma ihåg och förstå.

Jag rör mig tryggt

Jag bekantar mig med skolvägen med en vuxen och tillsammans planerar vi en trygg väg. Jag följer hela tiden med vad som händer i trafiken.

Ja, vackra blommor och stora fåglar! Vi kommer strax till simskolan.

Hej! Har ni sett nåt spännande?



Njut av naturen

Jag mår bra av att vara ute och tycker om att se djur och växter i omgivningen. Tillsammans med familjen är det ännu roligare att upptäcka naturen.

Kim går i simskola på sommarlovet. Det är roligt att åka kickboard till stranden.



Tillsammans till skolan

Att gå tillsammans med en kompis är roligt tycker jag, för då kan vi lära känna varandra bättre. Kanske du hittar en ny vän som har samma väg som du?

Jag är rätt utrustad

Innan jag åker till skolan granskar jag min cykel och ser till att jag har rätt utrustning. Visst använder du hjälm och reflex? Har du bra belysning både fram och bak på cykeln?



På vintern har Kim bytt till vinterdäck på sin cykel.



Har du testat dina reflexer i mörkret?

Kim cyklar året runt till skolan.



Vilka skydd använder du när du åker skateboard?

Jag har knä-, arm- och handskydd. Hjälm är också viktig!



Bra för hjärtat, lungorna, musklerna och skelettet!



Mobilen och hörlurar gör att du är mindre uppmärksam i trafiken!



Mina hälsovinster

Då jag rör mig aktivt till skolan:

- ✓ är jag gladare, piggare och mer vaken då skolan börjar
- ✓ koncentrerar jag mig bättre och är mer uppmärksam
- ✓ både lär jag mig och minns bättre
- ✓ känner jag mindre stress och oro
- ✓ sover jag ofta bättre på natten

Jag är säkrare i trafiken:

- ✓ då jag bekantat mig skolvägen innan skolstarten och planerat skolvägen tillsammans med en vuxen
- ✓ då jag övat att korsa vägen/gatan med eller utan övergångsställe
- ✓ då jag använder gångväg eller cykelbana
- ✓ då jag kan de vanligaste trafikmärkena
- ✓ då jag visar hänsyn till andra i trafiken
- ✓ då jag använder alla mina sinnen och lämnar mobilen och hörlurar i väskan
- ✓ då jag vet att min cykel, sparkcykel eller skateboard är i skick och inte utgör en fara
- ✓ då jag använder hjälm, som är min viktigaste skyddsutrustning
- ✓ då min hjälm är hel och sitter bra på mitt huvud
- ✓ då jag använder lampa, reflex och färggranna kläder



Visste du att du kan ha din röda cykellampa fäst även på ryggsäcken!



Aktiv skolväg – tips till skola och föräldrar

1. Behövs bilen, skjutsa en del av vägen och låt barnen gå resten av skolvägen.
2. Kan vuxna turas om att följa med barnen på skolvägen?
3. Ordna samåkning med cyklar i stället för med bil.
4. Sträva till bilfria zoner närmast skolgården.
5. Håll hela eller delar av skoldagen utomhus med inplanerade rörelseser i närmiljön.
6. Ha goda förvaringsmöjligheter för cyklar, hjälmar, skateboards, sparkcyklar etc.
7. Ordna skolvägskampanjer: lärarna utmanar eleverna, klasserna utmanar varandra, eleverna samlar cykel- eller promenadpoäng.
8. Bekanta er med: trafiken i närområdet, med cykelhjälmen, med reflexer i mörkret, med cykelns egenskaper och annat som uppmuntrar till trygg rörelse i vardagen.
9. Gör skolmiljön lockande till rörelse; kanske en cykel- och trixbana eller en markerad motionsrunda?
10. Att låta barnen cykla under rasterna på bestämda områden kan öka iveren att cykla.
11. Träna cykelvana och koordination med hjälp av t.ex. terrängcykling, vintercykling eller trixcykling.
12. Be barnen skriva skolvägsdagbok och diskutera upplevelsorna tillsammans.
13. Uppmuntra barnen till självständighet i trafiken med hjälp av goda trafikfärdigheter.



Har du bekantat dig med de nyaste trafikmärkena?



Finns det goda förvaringsmöjligheter för cyklar, sparkbräden, skateboards och hjälmar i din skola?

I min skola



Vi utmanar lärare och klasser att hjälpa till att hålla naturen ren genom att samla skräp kring skolan.



Vi samlar aktiva kilometer och tittar på kartan hur långt vi kommer ut i världen.



Vi delar med oss av roliga idéer och utmaningar till andra klasser.



Läs mer:

www.folkhalsan.fi
www.trafikskyddet.fi
www.liikkuvakoulu.fi/svenska
www.fiksustikouluun.fi (på finska)

Kontakt:

Patrik Lindholm
patrik.lindholm@folkhalsan.fi
 050 400 2081