VERKTYGSLÅDA

Bilaga med aktiviteter, kartläggningsverktyg och samtalsunderlag som hjälper skolan att omsätta Hjulmetoden i praktiken.

Version 1.0, 2026

Trivector Mobility
INNOVATION SKÅNE

Innehållsförteckning

KAPITEL 1 – INTRODUKTION

Introduktion 2
Hjulmetoden – en metod, två hjul 3
Hjulmetodens tre delar 3
Hjulmetodens byggstenar 4
Tack för ert engagemang! 5

KAPITEL 2 – AKTIVITETER FÖR NAVET

Aktiviteter för navet 6
Resvaneundersökning 7-8
Närmiljöanalys 9-10
Arbetsplatsträff med fokus Aktiva skolresor 11-12

KAPITEL 3 – AKTIVITETER FÖR ATT FRÄMJA AKTIVA SKOLRESOR

Välkomstbrev till vårdnadshavare 13
Reflexpromenad 14-17
Vårdnadshavarmöte 18-19
Testa en gå- eller cykelbuss 20-21
Affisch: hälsoargument 22
Cykelloppis 23-25
Frågesport: Trafiksituationer 26-27
Cykellek - fånga såpbubblor 28-29
Cykellek - hinderbana 30-31
Cykellek - namnstafett 32-33
Cykellek - posta vykort 34-35
Cykellek - tack och adjö 36-37
Testa en ny vana 38-39
Trollet Tures veckoutmaning 40-42
Muy i Trafiken - trafiksäkerhet och skyddsutrustning 43-44
Muy i trafiken - trafikregler och ansvarsfullt beteende 45-46
Muy i trafiken: trafikskyltar och riskmedvetenhet 47-48
Poängjakt 49-50
Din skolresa räknas 51-55
Diskussionsövning: Hur är skolvägen? 56-58
Quiz: Vad gäller i trafiken? 59-61
Diskussionsövning: Fyra hörn 62-64

KAPITEL 4 – AKTIVITETERNAS KOPPLING TILL LÄROPLANEN 65-72

KAPITEL 5 – MATERIALLISTA 73

KAPITEL 1:
INTRODUKTION

Introduktion

Denna verktygslåda är en bilaga till Hjulmetoden för skolor – en metod som stödjer skolor i att arbeta strukturerat och långsiktigt med att främja aktiva skolresor. Den är en praktisk tillämpning av Hjulmetodens del “Navet” och ”Hjulet i rullning”. Syftet med bilagan är att ge inspiration och konkreta verktyg som gör det lättare att omsätta metoden i praktiken.

Här finns totalt 25 aktiviteter som kan användas som stöd i detta arbete. Innehållet består av beprövade och framgångsrika aktiviteter hämtade från flera organisationer. Varje aktivitet innehåller tydliga steg, lista över material som behövs och tidsuppskattning. Detta gör dem enkla att använda i den ordinarie verksamheten. En majoritet av aktiviteterna har tydliga och flertalet kopplingar till läroplanen, du hittar en överblick i avsnittet: Koppling till läroplan – Lgr22

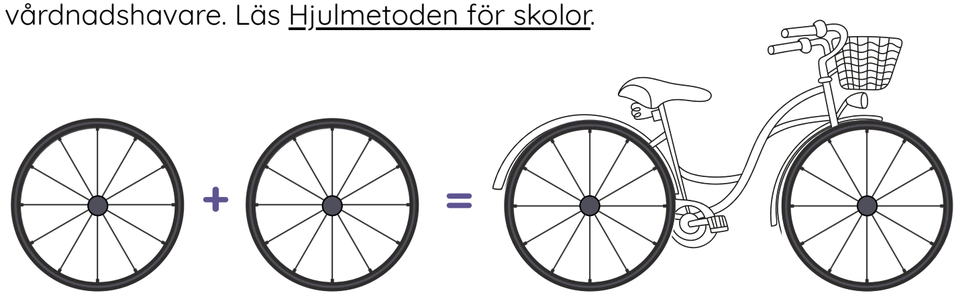
Hjulmetoden är framtagen inom projektet “Systeminnovation för aktiva skolresor”, som finansierats av Vinnova och genomförts av Innovation Skåne i samarbete med Trivector Mobility.

Hjulmetoden – en metod, två hjul

Hjulmetoden hjälper grundskolor och kommuner att arbeta strukturerat och långsiktigt för fler aktiva skolresor. Hjulmetoden består av två "hjul": skolhjulet och kommunhjulet. De kompletterar varandra och har för avsikt att användas parallellt och i samverkan. Metoderna har olika målgrupper och olika funktioner, men bygger på samma grundidé: att aktiva skolresor kräver både praktiskt arbete i närtid och långsiktiga strukturer.

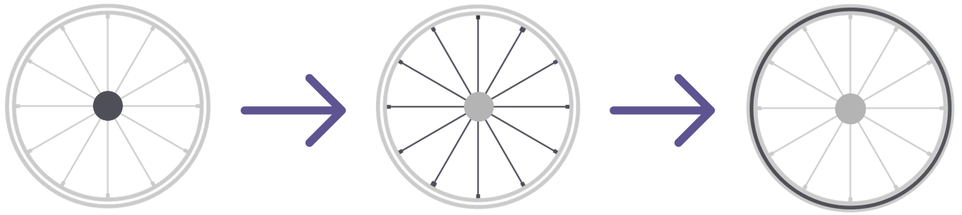
Hjulmetoden för kommuner riktar sig till kommunala verksamheter. Den handlar om att skapa strukturella förutsättningar i kommunens arbete samt stötta skolorna i deras arbete med att främja aktiva skolresor. Läs Hjulmetoden för kommuner.

Hjulmetoden för skolor riktar sig till grundskolor. Den fokuserar på att skapa strukturella förutsättningar i skolans arbete samt på det som sker nära eleverna: undervisning, aktiviteter och dialog med vårdnadshavare. Läs Hjulmetoden för skolor.



KOMMUNHJUL + SKOLHJUL = EN STABIL CYKEL

Hjulmetodens tre delar



NAVET EKRARNA HJULET I RULLNING

Hjulet består av tre delar som tillsammans skapar förutsättningar för ett långsiktigt och hållbart arbete med aktiva skolresor.

1. **Navet**, där arbetet organiseras och riktning skapas.
2. **Ekrarna**, som utgör de bärande strukturer som stärker arbetet.
3. **Hjulet i rullning**, där åtgärder, aktiviteter och engagemang tar form. Till denna del hör denna verktygslåda som stödjer genomförandet.

Hjulmetoden är flexibel och användaren väljer själv ambitionsnivå och vilka delar som är mest relevanta utifrån den specifika skolans behov och lokala förutsättningar. De aktiviteter och insatser som väljs påverkar också hur arbetet behöver organiseras och vilka strukturer som behöver finnas på plats.

Hjulmetodens byggstenar

Hjulmetoden för skolor
Visar hur skolan kan organisera, förankra, genomföra och följa upp arbetet med aktiva skolresor.

Verktygslåda för skolor
Innehåller aktiviteter, kartläggningsverktyg och samtalsunderlag som hjälper skolan att omsätta metoden i praktiken.

Hjulmetoden för kommuner
Visar hur kommunen kan skapa långsiktiga förutsättningar för aktiva skolresor genom samverkan, styrning, planering och stöd till skolor.

Metoder och åtgärder för kommuner
Innehåller metoder och åtgärder för kartläggning, dialog, samverkan och utvecklingsarbete mellan kommun och skola.

Tack för ert engagemang!

Den här verktygslådan och projektet “Systeminnovation för aktiva skolresor” hade inte blivit verklighet utan det fantastiska engagemanget från alla samarbetspartners.

Tack till skolorna
Vi vill rikta ett stort och varmt tack till de fyra pilotskolorna som gått före och banat väg. Genom att testa nya metoder, genomföra resvaneundersökningar och engagera både elever och personal har ni varit helt avgörande för projektets framgång. Ett särskilt tack till rektorer, pedagoger, elever och vårdnadshavare vid:

- Vittra Landborgen, Helsingborg
- Västra Ramlösa skola, Helsingborg
- Sånnaskolan, Åhus
- Lindesborgsskolan, Tomelilla

Tack till kommunerna
Tack till de medverkande kommunerna för strategiskt stöd och engagemang i arbetet med att skapa systemförändring som främjar barns aktiva skolresor. Tack för att ni bidragit med kunskap och resurser för att skapa en tryggare trafikmiljö kring skolorna.

- Helsingborgs stad
- Kristianstads kommun
- Tomelilla kommun

Tack till organisationer för lån av aktiviteter
Denna verktygslåda bygger på beprövade och framgångsrika initiativ från flera organisationer. Tack för det arbete ni gjort med att ta fram utmärkta pedagogiska övningar och praktiska aktiviteter. Ett särskilt tack för material och inspiration från:

- NTF – Nationella trafiksäkerhetsförbundet
- Trafikförsäkringsföreningen
- Västtrafik för material från utmaningen ”På egna ben”
- Generation Pep
- Cykelfrämjandet
- UR Play
- Trollhättans stad
- Region Skåne (Sätt Skåne i Rörelse)
- Luleå tekniska universitet (SICTA)
- Miljöverkstaden i Helsingborgs stad

/Innovation Skåne och Trivector Mobility, augusti 2026

KAPITEL 2:
AKTIVITETER FÖR NAVET

Aktiviteter för navet

Innan ni börjar genomföra aktiviteter kan det vara värdefullt att få en förståelse för hur eleverna tar sig till och från skolan idag, hur skolans närmiljö fungerar och vilka möjligheter som finns för att främja aktiva skolresor. I detta avsnitt hittar ni:

Resvaneundersökning (RVU)
Ger insikt i hur eleverna tar sig till och från skolan och kan användas för att identifiera behov, sätta mål och följa upp förändringar över tid.

Närmiljöanalys
Ger förståelse för hur skolans närmiljö fungerar i praktiken. Genom observationer och kartläggning av exempelvis trafikflöden, lämningssituationer, cykelparkeringar och hållplatser skapas ett underlag för fortsatt arbete.

APT: Aktiva skolresor
Ett samtalsunderlag som kan användas för att diskutera resultat från resvaneundersökningar och närmiljöanalyser med skolans personal, identifiera utvecklingsområden och planera lämpliga insatser.
När arbetsgruppen har skapat en bild av nuläget är nästa steg att välja och genomföra aktiviteter som passar skolans förutsättningar och mål.

FÖR NAVET

Resvaneundersökning

En resvaneundersökning (RVU) ger en bild av hur eleverna tar sig till och från skolan. Resultatet kan användas som underlag för att planera aktiviteter, sätta mål och följa upp förändringar över tid. I projektet “Systeminnovation för aktiva skolresor” genomfördes resvaneundersökning enligt Trivector Mobilitys metod: RVU Skola.

Estimerad tidsåtgång:
Förberedelser: 15–30 minuter
Genomförande: 1 vecka
Sammanställning: 30–60 minuter

Tips!

Genomför gärna undersökningen vid samma tidpunkt varje år, exempelvis under en specifik vecka i april eller maj. Det gör det enklare att följa utvecklingen över tid och jämföra resultaten mellan olika år.

Förberedelser

- Utse en vecka som resvaneundersökningen ska genomföras på.
- Informera kollegor om varför, hur och när undersökningen ska genomföras.
- Utse vem/vilka som är ansvariga att bearbeta svaren och sammanställa resultatet.

Genomförande

Pedagogen ställer följande frågor till sin klass:

- Hur tog du dig till skolan idag?
- Hur tog du dig hem från skolan igår?
- Var det någon del av vägen som var aktiv? Exempelvis att du cyklade innan du tog bussen.

Svaren skrivs enklast ner på papper och lämnas sedan över till den/de som ansvarar för att sammanställa resultaten. Resultaten sammanfattas därefter så att man får en överblick över hur stor andel på skolan som reser med respektive färdsätt.

Närmiljöanalys

En närmiljöanalys hjälper skolan att skapa en bättre bild av hur skolans närmiljö fungerar i praktiken. Genom observationer och enkel kartläggning kan skolan identifiera både styrkor och utvecklingsområden kopplade till elevernas skolresor och trafiksituationen runt skolan.

Estimerad tidsåtgång:
Förberedelser: 30 minuter
Observation: 30–60 minuter
Kartläggning och reflektion: 60 minuter

Tips!

Om möjlighet finns kan ni bjuda in representanter från kommunen, exempelvis personer som arbetar med trafik-, mobilitets- eller stadsutvecklingsfrågor. Att genomföra observationen tillsammans kan skapa en gemensam förståelse för skolans förutsättningar och bidra till fortsatt dialog.

Förberedelser

Skriv ut en karta över skolans närområde.

Genomförande

Kartläggning
Använd den utskrivna kartan över skolans närområde och markera sådant som är relevant för elevernas skolresor.

- Entréer
- Cykelparkeringar
- Busshållplatser
- Platser där elever släpps av med bil.
- Viktiga gång- och cykelstråk.
- Platser som upplevs som utmanande eller otrygga.
- Platser där det uppstår trängsel eller konflikter mellan olika trafikslag.

Observation
Observera skolans närmiljö under lämningstid en vanlig skoldag. Titta exempelvis på:

- Hur eleverna anländer till skolan.
- Hur vårdnadshavare lämnar sina barn.
- Var elever går och cyklar.
- Var skolbussar stannar.
- Om det uppstår trängsel eller konflikter mellan olika trafikslag.
- Vad som fungerar bra och vad som fungerar mindre bra.
- Vilket skick cykelparkeringar är i.

Reflektera
Diskutera resultaten i arbetsgruppen. Följande frågor kan hjälpa er på vägen:

- Vad har ni identifierat i skolans närmiljö och elevernas skolresor?
- Finns det platser eller situationer som sticker ut som särskilt välfungerande eller problematiska?
- Kan ni identifiera några förbättringsområden?

Arbetsplatsträff med fokus Aktiva skolresor

En arbetsplatsträff (APT) kan vara ett passande tillfälle att prata om ämnet aktiva skolresor och diskutera skolans nuläge samt förutsättningar. Arbetsplatsträffen genomförs med fördel efter att ni gjort en resvaneundersökning och en närmiljöanalys.

Estimerad tidsåtgång:
Förberedelser: 30 minuter
Genomförande: 30 minuter

Förberedelser

- Sammanställ resultaten från skolans resvaneundersökning.
- Sammanställ resultaten från skolans närmiljöanalys.
- Ta fram verktygslådan med förslag på aktiviteter.

Genomförande

Inled med en introduktion till ämnet aktiva skolresor för att ge alla en förståelse för vad det är och varför det är viktigt. Se gärna Affisch: hälsoargument för argument och fakta.

Diskutera tillsammans:

- Hur reser eleverna på vår skola (om möjligt utgå från er resvaneundersökning)?
- Hur ser skolans närmiljö ut (om möjligt utgå från er närmiljöanalys)?
- Vilka möjligheter och utmaningar ser vi på vår skola?
- Vilka aktiviteter i denna verktygslåda hade vi kunnat genomföra?

KAPITEL 3:
AKTIVITETER FÖR ATT FRÄMJA AKTIVA SKOLRESOR

Välkomstbrev till vårdnadshavare

Ett välkomstbrev att skicka i början av en termin med syfte att uppmuntra vårdnadshavare och deras barn till aktiva skolresor. Brevet rekommenderas att skickas ut av rektor eller respektive klasslärare till samtliga vårdnadshavare som har elever i klasserna F–6. Du kan naturligtvis formulera om brevet för att passa ditt språkbruk.

Estimerad tidsåtgång:
Förberedelse: 5 min
Genomförande: 10 min
Totalt: 15 min

Förberedelser och genomförande

- Läs igenom brevet för utskick innan skolstart och gör eventuella justeringar. Förslag på brev hittar du i Materiallistan.
- Skicka brevet till vårdnadshavare.

Reflexpromenad

Eleverna får på ett roligt och lustfyllt sätt upptäcka hur viktigt det är med reflexer när mörkret faller. Pedagogen och eleverna går tillsammans på en promenad i mörker. Det kan ske utomhus, men också inomhus, exempelvis i en nedsläckt källare eller gympasal. Pedagogen har i förväg hängt ut olika typer av reflexer på olika platser, avstånd och höjder. Med hjälp av ficklampor får eleverna själva upptäcka hur reflexer fungerar.

Koppling till läroplanen:

- Språk och kommunikation
- Natur, teknik och samhälle
- Idrott och hälsa
- Svenska
- Samhällskunskap
- Teknik

Estimerad tidsåtgång:

Förberedelse: 4 h

Genomförande: 55 min (per klass)

Totalt: 5 h

Förberedelser

- Planera en promenadslinga i närheten av skolan, eller i skolans lokaler, där det går att hänga upp reflexer. Säkerställ att det kommer att vara mörkt längs slingan.
- Förbered:
  - Ett flertal olika reflexer att disponera ut längs promenadslingan.
  - Leta gärna upp några reflexer av sämre kvalitet för att jämföra med nya reflexer.
  - Ett antal ficklampor. Se till att batterierna är laddade.
  - Några tröjor eller jackor i mörkt tyg som kan användas för att jämföra synligheten utan reflexer under reflexpromenaden.
  - Snören, klämmor och galgar till att hänga upp reflexer och kläder i.
- Informera eleverna om den kommande aktiviteten.
- Informera vårdnadshavare om den kommande aktiviteten.

Tips:

- Aktiviteten kan omfatta hela skolan, eller endast en klass. Samordna gärna med kolleger. Bjud gärna in polisen för att prata om trafiksäkerhet och lagar kring reflexer och ljus på cykel och elsparkcykel.
- Om möjligt, dela ut reflexer till eleverna. Kanske har skolan, kommunen eller polisen tillgång till reflexer att dela ut.

Genomförande, del 1

Tidigare samma dag

Förbered promenadslingan:

- Placera reflexer längst promenadslingan.
- Häng reflexer på olika avstånd och höjder – gärna i både barn- och vuxenhöjd.
- Placera ut några tröjor/jackor i mörkt tyg utan reflexer samt några med reflexer. Detta för att visa skillnaden på synlighet med eller utan reflex.
- Planera för, och markera upp, platser där eleverna kan stanna, lysa, observera och diskutera vad man har framför sig.
- Skriv ut och läs igenom diskussionsfrågorna. De hittar du i Materiallistan.
- Skriv ut illustrationen om visar hur långt ifrån en bilförare med halvljus kan upptäcka en gående person i mörker. Den hittar du i Materiallistan.

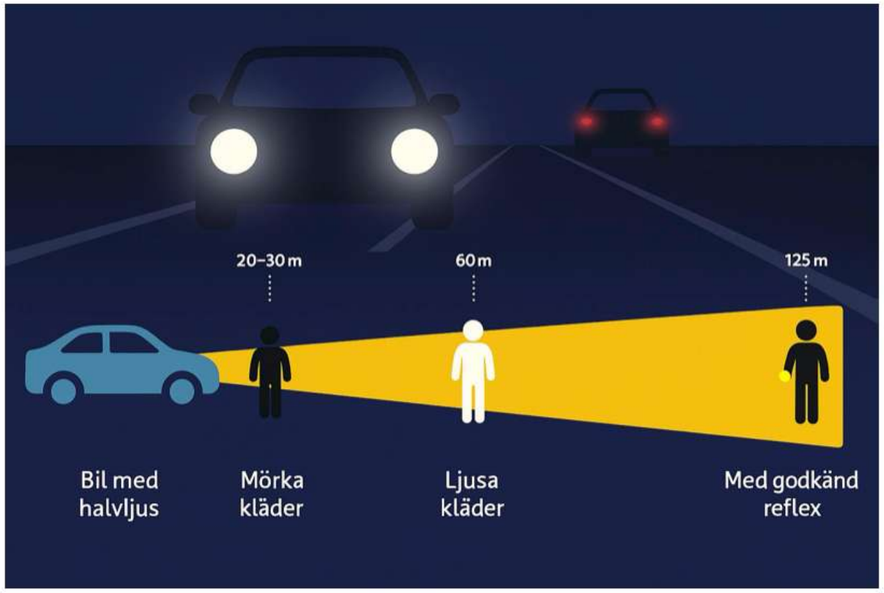


Illustration – Reflexpromenad

Genomförande, del 2

Innan promenaden

- Gå igenom diskussionsfrågorna med eleverna.
- Dela upp eleverna i små grupper för att promenera tillsammans.
- Förse samtliga grupper med ficklampa.

Under promenaden

- Gå slingan i små grupper i mörker.
- Låt barnen använda ficklampor för att leta efter reflexerna.
- Gå igenom diskussionsfrågorna med eleverna.

Efter promenaden

- Samlas efter promenaden och samtala om era upplevelser och insikter. Gå igenom diskussionsfrågorna med eleverna.
- Visa eleverna illustrationen på hur långt ifrån en bilförare med halvljus kan upptäcka en gående person i mörker.

Vårdnadshavarmöte

Två korta filmklipp som passar att visa på vårdnadshavarmöten för att uppmuntra till, och skapa förståelse för, aktiva skolresor.

Filmen “Let’s gå trampa på” lyfter barnens perspektiv och de många hälso- och sociala fördelar med aktiva skolresor. I filmen pratar även vårdnadshavare och pedagoger om sina erfarenheter och upplevelser av aktiva skolresor.

Filmen “De tar cykeln för miljön och barnen” visar en familj som väljer att cykla tillsammans på morgonen. Filmen tar upp hur aktiva skolresor kan underlätta familjelogistiken samt dess positiva effekter på hälsan.

Estimerad tidsåtgång:
Förberedelse: 30 min
Genomförande: 5 min
Totalt: 35 min

Förberedelser

- Titta på filmklippen i förväg.
- Förbered teknisk utrustning för att visa filmklippen.
- Läs igenom diskussionsfrågorna nedan.

Genomförande

- Visa filmklippen på vårdnadshavarmötet. Länkar till filmklippen:
  - “Let’s gå trampa på” Längd: 2 min, 11 sek. Källa: Region Norrbotten och Luleå Tekniska Universitet
  - “De tar cykeln för miljön” Längd: 2 min, 56 sek. Källa: Helsingborgs stad

Förslag på diskussionsfrågor:

- Vad är era reflektioner och tankar efter att ha sett filmen?
- Förslag på hur vi kan jobba tillsammans för att fler elever tar sig aktivt till och från skolan?

Testa en gå- eller cykelbuss

Testa den virala aktiviteten Bike Bus (gå- eller cykelbuss). En gå- eller cykelbuss innebär att eleverna färdas i grupp längs en bestämd rutt till och från skolan under ledning av en eller flera vuxna. Syftet med en gå- eller cykelbuss är att skapa en säker, social och hälsosam skolresa för eleverna. I denna aktivitet får en klass testa en gå- eller cykelbuss under två veckor.

Koppling till läroplanen:

- Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse
- Idrott och hälsa

Estimerad tidsåtgång:

Förberedelser: 30–60 minuter

Genomförande: 2 veckor

Förberedelser

- Informera och engagera vårdnadshavare, förslagsvis genom affischer, veckobrev eller på vårdnadshavarmöten.
- Identifiera vilka vårdnadshavare som är intresserade av att testa gå- eller cykelbussen med sina barn i två veckor.

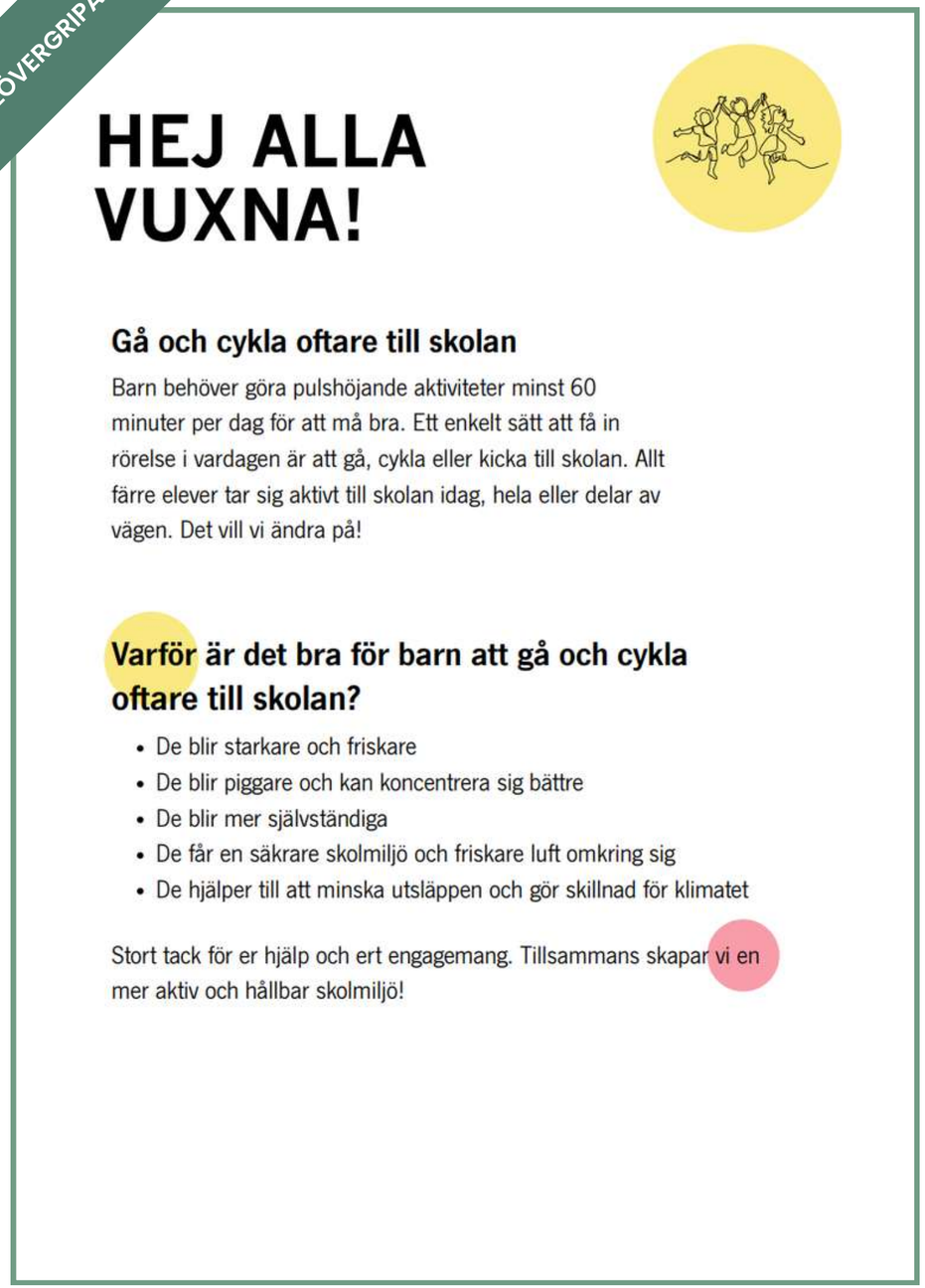
Genomförande

När ni har identifierat vilka som vill testa att genomföra en gå- eller cykelbuss behöver ni:

- Kartlägga vilka rutter som är säkra och lämpliga för cykling eller gång.
- Planera in fasta hållplatser där barnen kan ansluta längs rutten.
- Bestämma gemensamma regler för gruppen, som att alla cyklister ska bära hjälm och att gruppen cyklar i en rak formation.

Efter två veckor kan ni samla feedback, förbättra upplägget vid behov och undersöka om några vill fortsätta.

SKOLÖVERGRIPANDE



HEJ ALLA VUXNA!

Gå och cykla oftare till skolan

Barn behöver göra pulshöjande aktiviteter minst 60 minuter per dag för att må bra. Ett enkelt sätt att få in rörelse i vardagen är att gå, cykla eller kicka till skolan. Allt färre elever tar sig aktivt till skolan idag, hela eller delar av vägen. Det vill vi ändra på!

Varför är det bra för barn att gå och cykla oftare till skolan?

- De blir starkare och friskare
- De blir piggare och kan koncentrera sig bättre
- De blir mer självständiga
- De får en säkrare skolmiljö och friskare luft omkring sig
- De hjälper till att minska utsläppen och gör skillnad för klimatet

Stort tack för er hjälp och ert engagemang. Tillsammans skapar vi en mer aktiv och hållbar skolmiljö!

Affisch: hälsoargument

En informativ affisch som riktar sig till vårdnadshavare. Den lyfter fram hälsoargument för aktiva skolresor och syftar till att inspirera till aktiva skolresor.

Estimerad tidsåtgång:
Förberedelse: 5 min
Genomförande: 30 min
Totalt: 35 min

Förberedelser:

- Skriv ut valfritt antal affischer i A3-format. Den hittar du i Materiallistan.
- Laminera gärna några affischer för att kunna sätta upp dem utomhus.

Genomförande:
Sätt upp affischer där vårdnadshavare kan se dem, till exempel i kapprum, vid ingångar eller vid avlämningsplats.

Cykelloppis

Tillsammans arrangerar skolpersonal och vårdnadshavare en cykelloppis för försäljning, köp, eller byte av cyklar. Syftet med en cykelloppis är att främja tillgången till färdmedel för aktivt resande. Detta kan ge elever och deras familjer möjlighet att skaffa sig eller uppgradera till en annan cykel på ett billigt och hållbart sätt. Samtidigt skapas en gemensam aktivitet som stärker relationen mellan skolan och hemmet.

Koppling till läroplanen:

- Natur, teknik och samhälle
- Hemkunskap
- Geografi
- Biologi
- Idrott och hälsa

Estimerad tidsåtgång:

Förberedelse: 2–3 h

Genomförande: 2–3 h

Totalt: 4–6 h

Förberedelser

Eventet bör planeras i god tid. Nedan finns en lista på vad som behöver göras.

- Bestäm vem som har huvudansvar att genomföra eventet, samt vilka som ska hjälpa till.
- Bestäm datum, tid och plats för loppisen. Välj en plats med tillräckligt stor yta, exempelvis en grusplan.
- Fundera kring och planera om något mer ska genomföras i anslutning till eventet. Förslagsvis:
  - Låta barnen göra skyltar till eventet
  - Arrangera cykelfix/pumpstation på eventet
  - Arrangera en tipspromenad
  - Spela musik i högtalare
  - Fixa pysselbord
  - Försäljning av korv med bröd och fika

Genomförande

Cirka 4 veckor innan:

- Kommunicera eventet till barn och vårdnadshavare, via exempelvis:
  - Information i klassrum
  - Skolans hemsida / lärplattform
  - Mejlutskick
  - Sociala medier
- Skriv ut posters och sätt upp på skolan för vårdnadshavare att se. Ni kan även skriva ut flyers till eleverna att ta med sig hem.

Cirka 1 vecka innan:

- Påminn om eventet via valda kommunikationskanaler.
- Om något mer ska genomföras i anslutning till eventet behöver detta förberedas.

Dagen innan:

- Påminn om eventet via valda kommunikationskanaler.
- Samla ihop material för prismärkning som vårdnadshavare kan använda sig av, exempelvis lappar, papper, tejp, pennor, gummiband.

Dagen för loppisen:

- Ställ upp alla cyklar.
- Ha ansvariga (gärna tydligt markerade med väst) som kan hjälpa till på plats.
- Fota.
- Uppskatta antal deltagare: barn respektive vuxna (till utvärderingen).

Efter loppisen:

- Dela foton på eventet via valda kommunikationskanaler och tacka alla som deltog.

Frågesport: Trafiksituationer

Utmana klassen i en kul frågesport med fokus på trafikregler och vanliga trafiksituationer. Frågesporten består av fem frågor. Varje fråga illustreras med en tydlig bild av en trafiksituation, vilket gör att eleverna har lätt för att hänga med och förstå frågorna. Syftet med frågesporten är att på ett lättillgängligt sätt öka elevernas kunskap om vanliga trafiksituationer och trafikregler genom gemensam reflektion och diskussion.

Koppling till läroplanen:

- Svenska
- Idrott och hälsa
- Samhällskunskap

Estimerad tidsåtgång:
Förberedelse: 20 min
Genomförande: 35 min
Totalt: 55 min

Källa: Trafikskyddet

Bild från frågesporten (Trafikskyddet)

Förberedelser

- Skriv ut eller ladda ner frågesporten. Den hittar du i Materiallistan.
- Läs igenom frågorna och diskussionsfrågorna i förväg.
- Förbered teknisk utrustning för att visa presentationen i helklass.
- Förbered vilka regler som ska gälla, till exempel att man måste räcka upp handen.

Genomförande

- Gå igenom frågorna och svaren med eleverna.
- Öppna upp för eventuella diskussioner och reflektioner från eleverna.

Tips: Uppgiften kan också göras individuellt, i par eller i små grupper.

Förslag på diskussionsfrågor:

- Vad lärde ni er idag?
- Har ni varit med om liknande trafiksituationer i verkligheten?
- Varför är det viktigt att kunna trafikregler?
- Vad kommer ni tänka på lite extra framöver?

FÖRSKOLEKLASS & LÅGSTADIET

Cykellek 1 av 5

Cykellek: fånga såpbubblor

Genom att eleverna cyklar och försöker fånga såpbubblor i farten tränar de samarbete, koordination och cykelvana på ett roligt sätt. Cykellekar stärker motorik och självförtroende och uppmuntrar till gemenskap och samarbete. Lekarna kan anpassas efter ålder och nivå och passar bra på skolgården. Syftet är att göra cykling lustfyllt och bidra till att fler barn vill cykla till skolan.

Koppling till läroplanen:

- Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse
- Idrott och hälsa

Estimerad tidsåtgång:

Förberedelse: 20 min

Genomförande: 20 min

Totalt: 40 min

Förberedelser

Den här aktiviteten kräver endast enkla förberedelser:

- Krävs minst: 1 vuxen, 1 elev
- Förbered såpbubblor

Genomförande

En vuxen blåser såpbubblor som svävar runt över hela området. Målet är att barnen ska fånga så många bubblor som möjligt med händerna, cykelhjälmen, cykelhjulen eller andra delar av sig själva och cyklarna.

Viktigt att påminna eleverna om att vara aktsamma så de inte cyklar in i varandra i jakten på såpbubblorna.

Cykellek: hinderbana

Genom att eleverna tar sig igenom en bana med olika hinder tränar de balans, koordination och cykelvana på ett roligt sätt. Cykellekar stärker motorik och självförtroende och uppmuntrar till gemenskap och samarbete. Lekarna kan anpassas efter ålder och nivå och passar bra på skolgården. Syftet är att göra cykling lustfyllt och bidra till att fler barn vill cykla till skolan.

Koppling till läroplanen:

- Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse
- Idrott och hälsa

Estimerad tidsåtgång:
Förberedelse: 30 min
Genomförande: 20 min
Totalt: 50 min

Källa: Cykelfrämjandet

Förberedelser

- Krävs minst:
  - 1 vuxen, 1 elev

- Bygg en hinderbana med koner, rep, träbalkar, ringar, kritstreck, eller annat som ni har tillhanda. Rekvisitan sätts upp som hinder med minst tre meters mellanrum.
- Markera hinderbanan med två parallella linjer som barnen ska försöka att hålla sig innanför. Banan kan göras lite smalare på en del ställen.

Tips på hinder:

- Cykla så långsamt som möjligt mellan två punkter utan att sätta ner fötterna.
- Kliv av cykeln och kasta en frisbee i en korg och cykla sedan vidare.
- Sicksack-bana med koner.

- Stopp- och startpunkt där eleverna ska stanna helt och räkna till tre.
- Spänn upp ett rep som eleverna ska cykla under.
- Eleverna får en glass i form av en kon med en liten boll eller ärtpåse i handen som de ska transportera till ett bord där de ställer ner glassen i farten.

Genomförande

Gör så här:

Eleverna cyklar på hinderbanan och genom de olika hindren i sin egen takt. Banan ska vara enkelriktad, så att det inte blir kaos.

Cykellek 3 av 5

Cykellek: Namnstafett

Genom att eleverna cyklar stafettvis och ropar varandras namn tränar de balans, koordination och cykelvana på ett roligt sätt. Cykellekar stärker motorik och självförtroende och uppmuntrar till gemenskap och samarbete. Lekarna kan anpassas efter ålder och nivå och passar bra på skolgården. Syftet är att göra cykling lustfyllt och bidra till att fler barn vill cykla till skolan.

Koppling till läroplanen:

- Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse
- Idrott och hälsa

Estimerad tidsåtgång:
Förberedelse: 30 min
Genomförande: 20 min
Totalt: 50 min

Källa: Cykelfrämjandet

Förberedelser

Den här aktiviteten kräver endast enkla förberedelser:

- Krävs minst: 1 vuxen, 4 elever
- Förbered en pinne eller ring

Genomförande

Alla elever cyklar runt kors och tvärs inom ett avgränsat område. En av cyklisterna startar med stafettpinnen (eller stafettringen) och ropar namnet på ett annat barn i gruppen. Den eleven ska då cykla fram och ta över stafettpinnen, medan de andra flyttar sig så att hen kan komma fram. Nu är det den nya cyklistens tur att ropa ett namn – och så fortsätter leken. Se till att alla barn får stafettpinnen minst ett par gånger.

För en extra utmaning kan ni först leka en vanlig omgång och sedan be barnen att försöka minnas i vilken ordning de fick stafettpinnen. I nästa omgång ska de sedan ropa upp varandra i samma ordning som tidigare. Då krävs både minne och samarbete och leken blir ännu roligare!

Cykellek: posta vykort

Genom att eleverna cyklar fram till ”brevlådor” och postar vykort tränar de balans, koordination och cykelvana på ett roligt sätt. Cykellekar stärker motorik och självförtroende och uppmuntrar till gemenskap och samarbete. Lekarna kan anpassas efter ålder och nivå och passar bra på skolgården. Syftet är att göra cykling lustfyllt och bidra till att fler barn vill cykla till skolan.

Koppling till läroplanen:

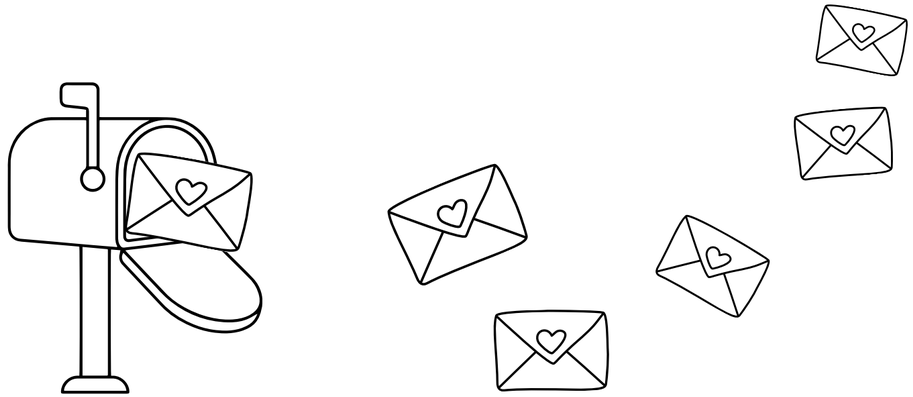
- Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse
- Idrott och hälsa

Estimerad tidsåtgång:
Förberedelse: 20 min
Genomförande: 20 min
Totalt: 40 min

Källa: Cykelfrämjandet

Förberedelser

- Krävs minst: 2 vuxna, 1 elev
- Minst två vuxna som kan hålla i leken
- Små bitar/lappar med färgad kartong eller papper som ska agera vykort
- En papperskasse som ska agera brevlåda
- En tuschpenna



Genomförande

I leken finns tre stationer: affär, postkontor och brevlåda. En vuxen måste agera postkontor och en annan vuxen måste vara brevlåda, detta eftersom de ska gömma sig på nya platser under leken. Affären däremot kan vara både en vuxen eller en fast plats, till exempel ett bord där alla vykorten ligger.

Eleverna cyklar runt och försöker skicka så många vykort som möjligt. Först köper de ett vykort i affären. Sedan letar de upp postkontoret för att få ett frimärke på kortet som kan vara ett kryss eller att de skriver sitt namn med en tuschpenna. Därefter letar eleverna upp brevlådan och postar vykortet.

Leken avslutas när alla vykort är slut. Då får barnen tillbaka sina kort och kan räkna hur många de har lyckats skicka.

Cykellek: tack och adjö

Genom att eleverna cyklar tillsammans i par tränar de balans, koordination och cykelvana på ett roligt sätt. Cykellekar stärker motorik och självförtroende och uppmuntrar till gemenskap och samarbete. Lekarna kan anpassas efter ålder och nivå och passar bra på skolgården. Syftet är att göra cykling lustfyllt och bidra till att fler barn vill cykla till skolan.

Koppling till läroplanen:

- Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse
- Idrott och hälsa

Estimerad tidsåtgång:
Förberedelse: 30 min
Genomförande: 20 min
Totalt: 50 min

Källa: Cykelfrämjandet

Förberedelser

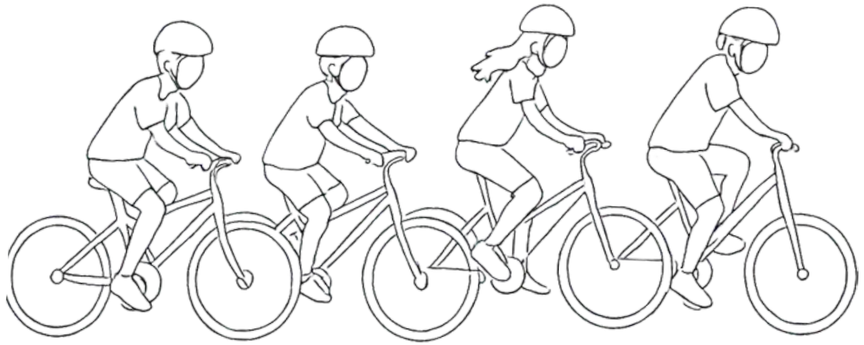
Den här aktiviteten kräver endast enkla förberedelser:

- Krävs minst: 1 vuxen, 5 elever

Genomförande

Barnen delas in i par och cyklar på led. Den som cyklar först i paret bestämmer vägen. Ett eller två barn börjar som solocyklister och cyklar runt på egen hand. När en solocyklist cyklar upp bakom ett par och de blir tre cyklister på rad, ropar den som är först i ledet: ”Tack och adjö!” och lämnar sin plats. Den personen blir nu solocyklist och måste hitta ett nytt par att lägga sig bakom.

Ni kan också testa att cykla bredvid varandra i par istället. Då är det den som cyklar längst till höger som bestämmer färdriktningen. När en solocyklist ansluter till vänster om ett sådant par, och det blir tre på rad, är det den högra cyklisten som säger ”Tack och adjö” och lämnar sin plats.



Testa en ny vana

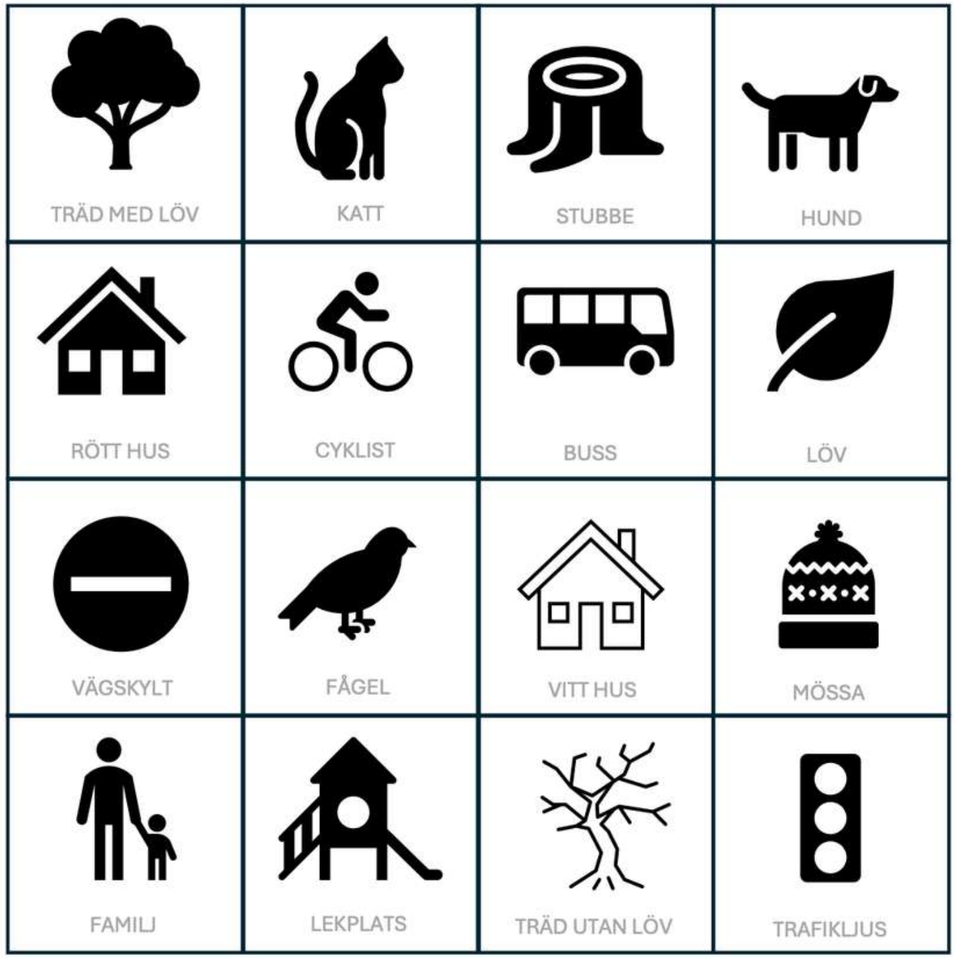
En veckoutmaning med syfte att uppmuntra elever och vårdnadshavare att testa att gå, kicka eller cykla till skolan minst två dagar av aktuell vecka.

Eleverna får en bingobricka med saker att upptäcka under en aktiv skolresa till eller från skolan. Det kan till exempel vara ett rött hus, en cyklist, träd med löv eller en vägskylt. Denna aktivitet är perfekt att genomföra efter lov och helgdagar.

Koppling till läroplanen:

- Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse
- Idrott och hälsa

Estimerad tidsåtgång:
Förberedelse: 30 min
Genomförande: 10 min



Förberedelser

- Informera vårdnadshavare och berörd personal om temaveckan och uppmuntra eleverna att prova aktiva skolresor under veckan.
- Skriv ut och dela ut en bingobricka till varje elev. Den hittar du i Materiallistan.

Genomförande

- Eleverna fyller i sina bingobrickor under en aktiv skolresa till eller från skolan.
- I slutet av veckan kan ni låta eleverna skapa konstverk, berättelser eller dikter om sina upplevelser på vägen till skolan.

Tips!

Uppmuntra vårdnadshavare som inte kan genomföra en aktiv skolresa hela vägen till att parkera en bit från skolan och gå sista sträckan. Det bidrar också till en friskare och säkrare trafikmiljö runt skolan!

Trollet Tures veckoutmaning

En veckolång klassrumsaktivitet där eleverna får dagliga uppdrag från skogstrollet Ture för att rädda skogens magi. Uppdragen går ut på att iaktta sin omgivning på vägen till eller från skolan.

Pedagogen leder aktiviteten genom att läsa upp Tures brev, samtala med eleverna om deras upplevelser och sätta upp symboler på en magisk karta. När veckan är slut återvänder skogens magi, och eleverna får diplom från Ture.

Koppling till läroplanen:

- Språk och kommunikation
- Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse
- Svenska
- Idrott och hälsa

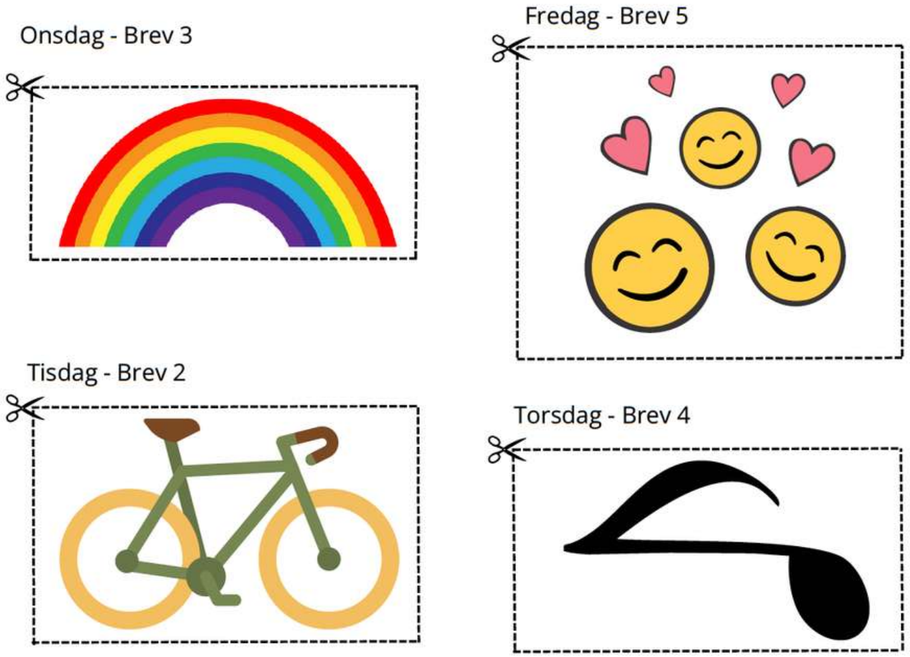
Estimerad tidsåtgång:
Förberedelse: 40 min
Genomförande: 20 min x 5 dagar
Totalt: 2 h 25 min, fördelat över en vecka

Förberedelser

Informera vårdnadshavare om utmaningen. Du kan använda dig av bifogad mall för brev till vårdnadshavare.

Skriv ut följande, gärna i färg:

- Tures fem brev och vik på mitten (A4).
- Den magiska kartan (A3).
- Symbolerna som ska fästas på kartan för varje genomfört uppdrag (A4). Klipp ut symbolerna.
- Diplom inför fredagen. Antingen ett gemensamt till klassen eller vart sitt till eleverna.
- Bonusmaterial i form av två olika posters som du kan dekorera med i klassrummet.



Allt material du behöver för att genomföra övningen finns i Materiallistan.

Tips! Förbered gärna något extra roligt för att fira tillsammans på fredagen.

Genomförande

Dag 1: måndag
Pedagogen läser upp brev nummer 1 för klassen.
Den magiska kartan sätts upp i klassrummet.

Dag 2–4: tisdag–torsdag
Eleverna genomför uppdragen under sin skolväg till eller från skolan.
Pedagogen för dialog med eleverna om gårdagens uppdrag.
När eleverna delat med sig av sina iakttagelser är uppdraget slutfört.
Då sätts en ny symbol upp på kartan.
Brev nummer 2–4 läses upp.

Fredag: finalen!
Pedagogen för en dialog med eleverna om gårdagens uppdrag.
Den sista symbolen sätts upp på kartan.
Brev nummer 5 läses upp.
Pedagogen delar ut Tures diplom till klassen/eleverna.

Muy i trafiken: trafiksäkerhet och skyddsutrustning

Två korta filmer om vänner som går igenom hur vi kan skydda oss själva när vi rör oss i trafiken. Med hjälp av musik och ramsor får eleverna lära sig vikten av att använda hjälm och hur reflexer ökar synligheten och säkerheten i mörker. Stämningen är lekfullt utforskande och syftet är att eleverna ska lära sig trafikvett.

Koppling till läroplanen:

- Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse
- Idrott och hälsa
- Svenska

Estimerad tidsåtgång:

Förberedelse: 15 min

Genomförande: 40 min

Totalt: 55 min

Filmerna finns både syntolkade och teckenspråkstolkade.

Källa: UR

Förberedelser

- Titta på filmerna i förväg.
  - “Hjälm” 4 min, 2 sek.
  - “Reflex” 4 min, 23 sek.
- Förbered teknisk utrustning för att visa filmerna.
- Läs igenom diskussionsfrågorna.

Genomförande

Gör så här:

1. Titta på filmerna tillsammans med eleverna.
   a. Länk filmklipp 1: Hjälm
   b. Länk filmklipp 2: Reflex
2. Diskutera vad ni har sett – se förslag på diskussionsfrågor.

Förslag på diskussionsfrågor (Hjälm):

- Varför är det viktigt att vi har på oss hjälm?
- Vad kan hända om vi inte har på oss hjälm?
- Hur vet man när man behöver ha på sig hjälm?

Förslag på diskussionsfrågor (Reflex):

- Varför är det viktigt att använda reflexer när det är mörkt?
- Vad ska man tänka på när man ska använda reflexer?
- Hur ska man bete sig i trafiken när det är mörkt?

Muy i trafiken: trafikregler och ansvarsfullt beteende

Tre korta filmer om vänner som går igenom hur vi ska bete oss ansvarsfullt i trafiken. Med hjälp av musik och ramsor får eleverna lära sig vikten av att titta åt höger och vänster, hur man tar sig över övergångställen och varför man inte får leka på gatan. Stämningen är lekfullt utforskande och syftet är att eleverna ska lära sig trafikvett.

Koppling till läroplanen:

- Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse
- Idrott och hälsa
- Svenska

Estimerad tidsåtgång:

Förberedelse: 15 min

Genomförande: 40 min

Totalt: 55 min

Filmerna finns både syntolkade och teckenspråkstolkade.

Källa: UR

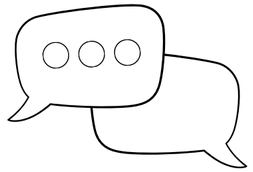
Förberedelser

- Titta på filmerna i förväg.
  - “Höger och vänster” 5 min.
  - “Obevakat övergångställe” 3 min, 50 sek.
  - “Lek inte på gatan” 4 min, 32 sek.
- Förbered teknisk utrustning för att visa filmerna.
- Läs igenom diskussionsfrågorna.

Genomförande

Gör så här:

1. Titta på filmerna tillsammans med eleverna.
   a. Länk filmklipp 1: Höger och vänster
   b. Länk filmklipp 2: Obevakat övergångsställe
   c. Länk filmklipp 3: Lek inte på gatan
2. Diskutera vad ni har sett – se förslag på diskussionsfrågor.



Förslag på diskussionsfrågor (Höger och vänster):

- Varför är det viktigt att kunna höger och vänster?
- Vad kan man använda höger och vänster till?
- Hur ska man göra när man ska gå över en gata?

Förslag på diskussionsfrågor (Obevakat övergångsställe):

- Varför är det viktigt att använda övergångställen när man korsar en gata?
- Vad ska man göra om det inte finns ett övergångställe?
- Hur ska man göra när man ska gå över ett övergångsställe?

Förslag på diskussionsfrågor (Lek inte på gatan):

- Varför är det bättre att leka i en park än på en gata?
- Vad kan hända om man leker på en gata?
- Hur ska man tänka om en kompis vill leka på en gata?

FÖRSKOLEKLASS & LÅGSTADIET

Muy i trafiken: trafikskyltar och riskmedvetenhet

Två korta filmer om vänner som går igenom hur man beter sig ansvarsfullt i trafiken. Med hjälp av musik och ramsor får eleverna lära sig röd och grön gubbe och gatuskyltar. Stämningen är lekfullt utforskande och syftet är att eleverna ska lära sig trafikvett.

Koppling till läroplanen:

- Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse
- Idrott och hälsa
- Svenska

Estimerad tidsåtgång:

Förberedelse: 15 min

Genomförande: 40 min

Totalt: 55 min

Filmerna finns både syntolkade och teckenspråkstolkade.

Källa: UR

Förberedelser

- Titta på filmerna i förväg.
  - “Barn är mjuka, bilar är hårda” 4 min, 31 sek.
  - “Gatuskyltar” 4 min, 22 sek.
- Förbered teknisk utrustning för att visa filmerna.
- Läs igenom diskussionsfrågorna.

Genomförande

Gör så här:

1. Titta på filmerna tillsammans med eleverna.
   a. Länk filmklipp 1: Barn är mjuka, bilar är hårda
   b. Länk filmklipp 2: Gatuskyltar
2. Diskutera vad ni har sett, se förslag på diskussionsfrågor.

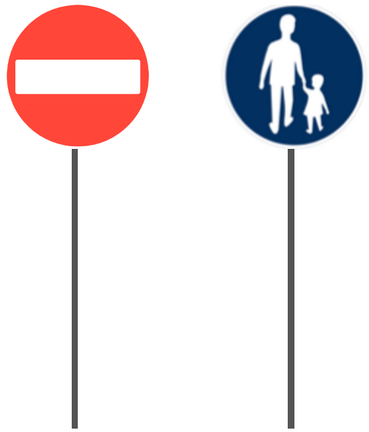
Förslag på diskussionsfrågor (Barn är mjuka, bilar är hårda):

- Varför är det viktigt att vi tittar noga innan vi går över gatan?
- Vad kan hända om vi inte tittar noga?
- Hur ska man göra när man ska gå över en gata?

Förslag på diskussionsfrågor (Gatuskyltar):

- Varför är det bra att kunna gatuskyltar?
- Vad ska man göra vid en stoppskylt?
- Hur många gatuskyltar minns ni från filmen?

Tips! Om ni vill kan ni rita skyltar.



Poängjakt

I denna klassutmaning samlar eleverna poäng tillsammans under en vecka. Klassen får poäng för aktiva skolresor och andra rörelseaktiviteter och arbetar mot ett gemensamt mål. Aktiviteten kan anpassas efter klassens förutsättningar och genomföras som en del av undervisningen eller på fritidshemmet.

Koppling till läroplanen:

- Svenska
- Idrott och hälsa
- Geografi

Estimerad tidsåtgång:

Förberedelse: 40 min

Genomförande: 20 min x 5 dagar

Totalt: 2 h 25 min, fördelat under en vecka

Förberedelser

- Bestäm hur klassen kan samla poäng (se förslag nedan).
- Bestäm ett gemensamt mål för veckan.
- Förbered en poängtavla där eleverna kan följa sina framsteg, alternativt skriv på en whiteboard.
- Presentera och förklara utmaningen för klassen.

Genomförande

Börja dagen med att fråga eleverna hur de tog sig hem från skolan igår och till skolan idag. Skriv upp klassens resultat på poängtavlan.

Förslag på poängsystem:

- Cykla/gå/sparka/rulla hela skolvägen ger 2 poäng.
- Cykla/gå/sparka/rulla del av skolvägen ger 1 poäng.
- Planerad rörelse innan/under/efter skoldag ger 1 poäng.

I slutet av veckan:

- Summera veckans poäng.
- Fira att utmaningen har genomförts, förslagsvis genom att ge eleverna ett diplom.

Din skolresa räknas

I denna räkneövning får eleverna på ett roligt och engagerande sätt utforska hur deras skolresor påverkar klimatet. Genom att mäta avståndet till och från skolan, välja färdsätt och räkna ut klassens totala koldioxidutsläpp – både tillsammans och individuellt – får de en tydlig bild av hur vardagliga val gör skillnad för miljön.

För att genomföra denna övning bör eleverna:

- Förstå kilometer som en längdenhet.
- Kunna använda multiplikation och addition.
- Kunna räkna med och avrunda decimaltal.

Koppling till läroplanen:

- Kemi
- Biologi
- Geografi
- Matematik

Estimerad tidsåtgång:
Förberedelse: 20 min
Genomförande: 40 min
Totalt: 1 h

Källa: På egna ben – Västtrafik

Förberedelser

- Läs igenom instruktionerna för övningen.
- Skriv ut elevhäfte i A4-format (gärna i färg), ett per elev. Det hittar du i Materiallistan.

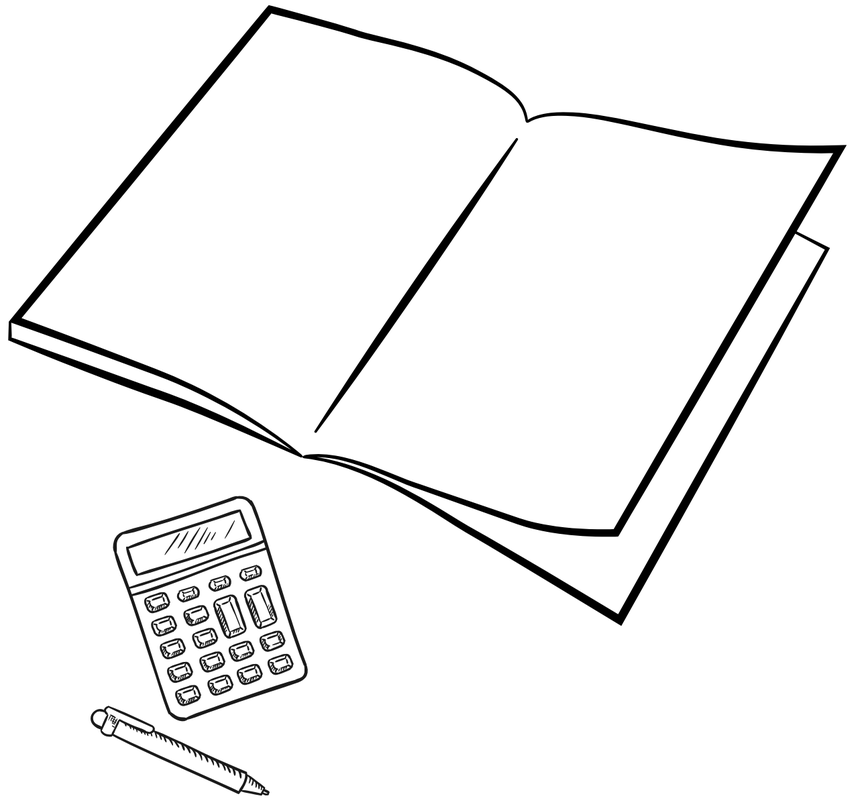
Till uppgiften kommer eleverna behöva följande material:

- Google Maps
- Utskrivet elevhäfte
- Penna
- Miniräknare, beroende på årskurs och kunskapsnivå

Steg 6–8 kan antingen göras i helklass eller individuellt.

Tips!

Koppla gärna övningen till NO-undervisningen. Prata om fotosyntesen eller skillnaden mellan fossila och förnybara bränslen i biologi eller kemi. På så sätt får eleverna en bättre förståelse för vad koldioxid är, varför det bildas vid bilkörning, och hur det påverkar klimatet. Då blir det tydligare varför det är bra att röra sig aktivt eller resa kollektivt.



Genomförande

Steg 1
Eleverna tar reda på hur långt de har till och från skolan. Detta gör de genom att:

1. Öppna Google Maps.
2. Skriva in sin hemadress.
3. Klicka på ”Vägbeskrivning”.
4. Skriva ner avståndet mellan sitt hem och skolan i elevhäftet.
5. I elevhäftet räkna ut längden på sin skolresa (till och från skolan) genom att multiplicera avståndet med 2.

Steg 2
Eleverna anger i elevhäftet vilket färdsätt de i huvudsak eller oftast använder när de tar sig till och från skolan.

Steg 3
På tavlan skriver pedagogen upp färdsätten som rubriker.
Pedagogen skriver upp hur långt varje elev har till och från skolan under respektive färdsätt.

Exempel:

Cykel	Bil	Gång
2,3 km	5,8 km	1 km
1,8 km	6 km	0,5 km

Steg 4
I helklass summerar ni de olika färdsättens totala kilometrar.

Exempel:

Cykel	Bil	Gång
2,3 km	5,8 km	1 km
1,8 km	6 km	0,5 km
= 4,1 km	=11,8 km	=1,5 km

Steg 5
I helklass multiplicerar ni summan för respektive färdsätt med 5.
Därmed räknar ni ut vad klassens totala sträcka blir på en skolvecka.

Exempel:

Cykel	Bil	Gång
4,1 km x 5	11,8 km x 5	1,5 km x 5
= 20,5 km	= 59 km	= 7,5 km

I elevhäftet skriver eleverna ner ovanstående resultat.

Steg 6
Eleverna ska lösa följande uppgift i elevhäftet: En normalstor bil som drivs av bensin släpper ut 0,14 kg (140 gram) koldioxid per kilometer. Att exempelvis gå eller cykla släpper inte ut någon koldioxid alls. Hur mycket koldioxid släpper bilarna ut på en vecka?

Exempel: **59 x 0,14 = 8,26 kg koldioxid**

Svar: Under en vecka släpper bilarna ut 8,26 kg koldioxid

Steg 7
Eleverna ska lösa följande uppgift i elevhäftet: Om alla i klassen skulle åka bil i stället för att gå, cykla, sparkcykla, rulla eller åka kollektivt under en hel vecka, hur mycket koldioxid skulle släppas ut?

Exempel: **20,5 km + 59 km + 7,5 km =87 km**

87 km x 0,14 kg =12,18 kg koldioxid

Svar: Om alla i klassen åker bil till skolan under en vecka släpper bilarna ut 12,18 kg koldioxid.

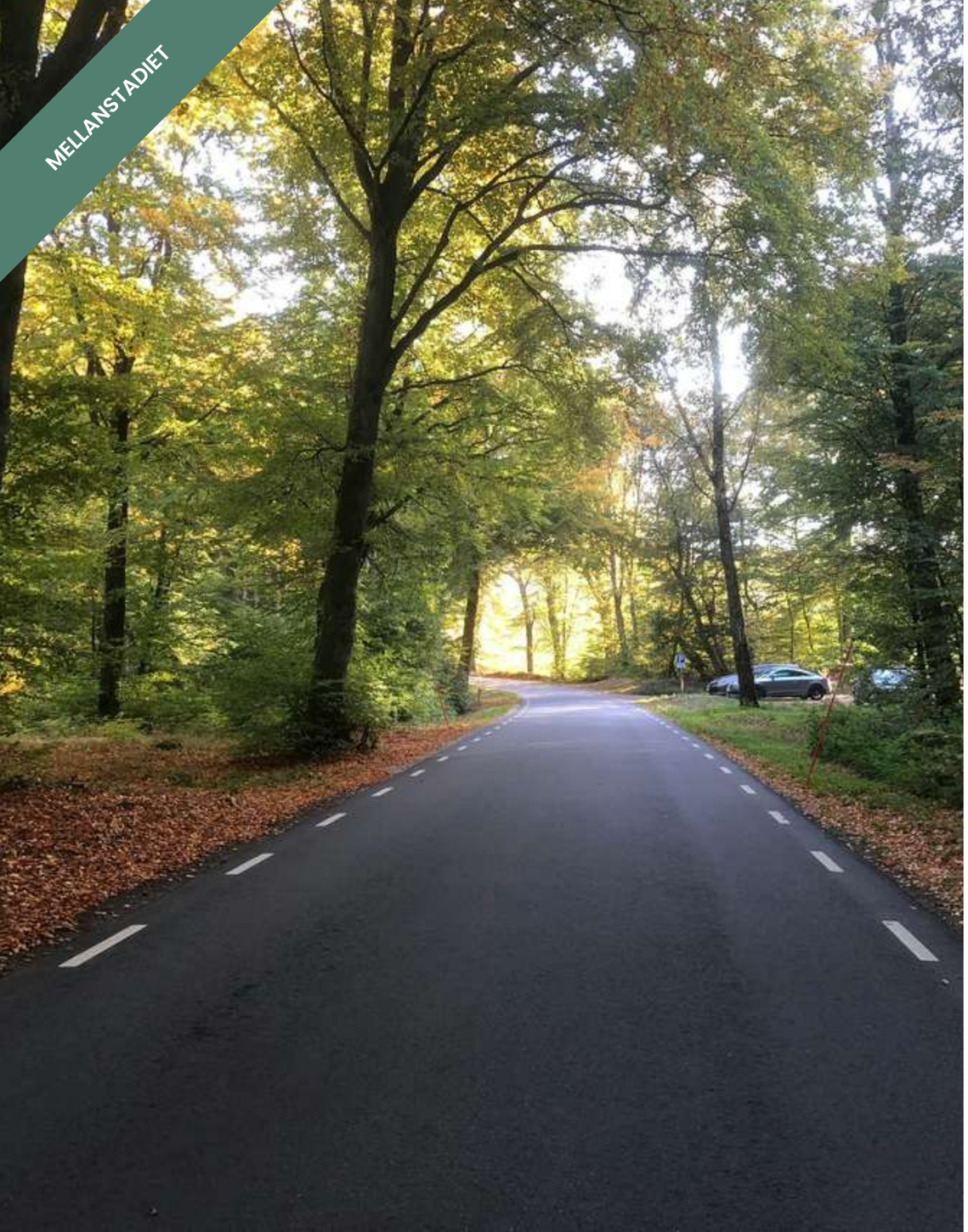
Steg 8
Eleverna ska lösa följande uppgift i elevhäftet: Ni går i skolan ungefär 35 veckor på ett läsår. Hur mycket koldioxid skulle släppas ut om alla i klassen hade åkt bil till skolan varje dag under ett helt läsår?

Exempel:

12,18 kg koldioxid x 35 veckor
= 426,3 kg koldioxid på ett läsår

Svar: Om alla i klassen åker bil till skolan under ett läsår släpper bilarna ut 426,3 kg koldioxid.

Steg 9
Gå igenom resultaten på steg 6-8 i helklass.



Diskussionsövning: Hur är skolvägen?

Aktiviteten syftar till att öka elevernas medvetenhet om trafiksäkerhet och hur de upplever sin skolväg. Genom gruppdiskussioner, bilder och gemensam reflektion får eleverna analysera skillnader och förbättrings-möjligheter i skolans närområde.

Koppling till läroplanen:

- Samhällskunskap
- Svenska
- Geografi
- Bild

Estimerad tidsåtgång:

Förberedelse: 15 min

Genomförande: 30 min

Totalt: 45 min

Källa: Nationella trafiksäkerhetsförbundet NTF

Förberedelser

- Informera eleverna i förväg om att de ska fundera på:
  - Hur upplever du din skolväg?
  - Känner du dig säker i trafiken när du går, cyklar, åker bil, buss eller tar annat färdmedel till skolan?
- Uppmana eleverna att fota eller rita sina upplevelser.

Tips: Flera kommuner erbjuder möjligheten att lämna in synpunkter eller anmäla fel i trafikmiljön via sina webbplatser. Efter övningen kan elevernas reflektioner sammanställas och skickas vidare till kommunen.

Detta steg ger eleverna en förståelse för att deras röster räknas och att de kan påverka sin omgivning. Det stärker deras demokratiska kompetens, ansvarskänsla och förståelse för hur samhället fungerar. Samtidigt kan det bidra till att skapa en säkrare trafikmiljö, både för dem själva och för framtida elever.

Genomförande

Gör så här:

- Dela in eleverna i grupper utifrån hur de tar sig till skolan. Alternativt dela in eleverna i skyddade respektive oskyddade trafikanter (de som åker bil eller buss är skyddade trafikanter medan cyklister och gående är oskyddade).
- Be eleverna att diskutera följande frågor i grupperna:
  - Finns det något som känns besvärligt, svårt eller obehagligt när du är i trafiken?
  - Om allt känns bra och säkert längs din skolväg, beskriv vad som är bra och varför.
  - Finns det något som kan göras bättre när det gäller din skolväg, i så fall vad?
- Be grupperna att redogöra för vad de har diskuterat.
- Avsluta med en diskussion i helklass:
  - Finns det skillnader mellan grupperna? Vilka och varför? (Diskutera skillnader mellan exempelvis skyddade och oskyddade trafikanter.)

Quiz: Vad gäller i trafiken?

Ett informativt quiz för elever om trafikregler, säkerhet och hur man som fotgängare och cyklist ska bete sig i trafiken. Eleverna fyller i ett fysiskt quiz med frågor om trafikregler, skyltar, reflexer och hjälm. Syftet är att öka medvetenheten om trafiksäkerhet och uppmana till säkrare cykling.

Koppling till läroplanen:

- Samhällskunskap
- Teknik

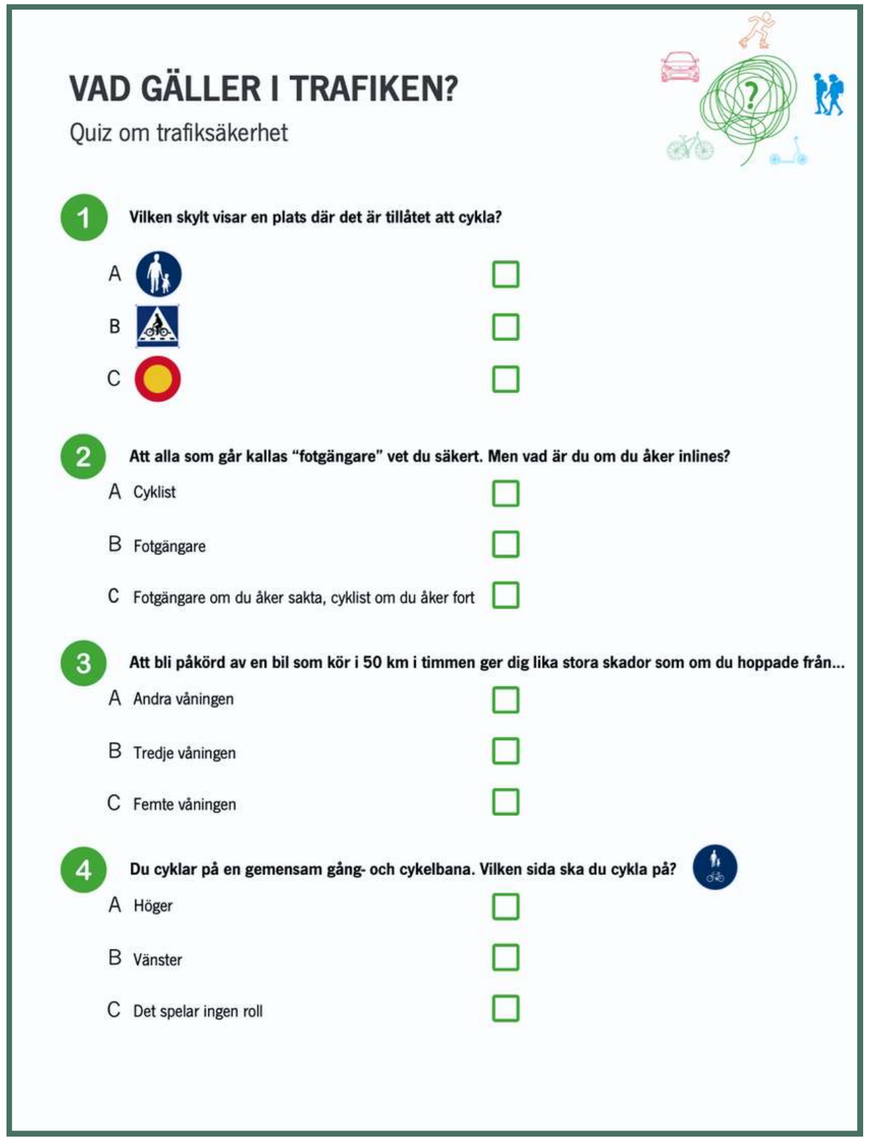
Estimerad tidsåtgång:

Förberedelse: 20 min

Genomförande: 35 min

Totalt: 55 min

Källa: Miljöverkstaden i Helsingborgs stad och Nationella trafiksäkerhetsförbundet NTF



VAD GÄLLER I TRAFIKEN?

Quiz om trafiksäkerhet

1 **Vilken skylt visar en plats där det är tillåtet att cykla?**

A ☐

B ☐

C ☐

2 **Att alla som går kallas "fotgängare" vet du säkert. Men vad är du om du åker inlines?**

A Cyklist ☐

B Fotgängare ☐

C Fotgängare om du åker sakta, cyklist om du åker fort ☐

3 **Att bli påkörd av en bil som kör i 50 km i timmen ger dig lika stora skador som om du hoppade från...**

A Andra våningen ☐

B Tredje våningen ☐

C Femte våningen ☐

4 **Du cyklar på en gemensam gång- och cykelbana. Vilken sida ska du cykla på?**

A Höger ☐

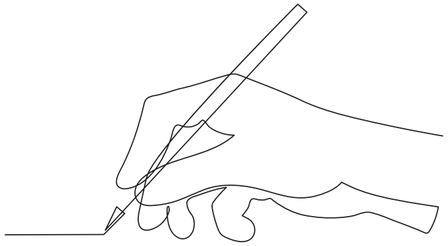
B Vänster ☐

C Det spelar ingen roll ☐

Bild från "Vad gäller i trafiken - Elevhäfte"

Förberedelser

- Läs igenom quizet i förväg.
- Läs igenom diskussionsfrågorna i förväg (se under "Genomförande").
- Skriv ut quizet i A4-format (gärna i färg), ett per elev. Det hittar du i Materiallistan.
- Skriv ut facit i A4-format. Det hittar du i Materiallistan.



Genomförande

Gör så här:

- Dela ut quizet till eleverna, ett per elev.
- Låt eleverna besvara frågorna, förslagsvis under 15 min.
- Gå igenom de rätta svaren tillsammans i helklass.
- Låt eleverna rätta sina egna quiz, eller byta och rätta en bordsgrannes.

Förslag på diskussionsfrågor:

- Finns det något ni lärt er som ni inte visste innan övningen?
- Var det något ni blev förvånade över? Något ni tycker borde vara annorlunda?
- Hur skulle det vara om ingen följde trafikregler?

Diskussionsövning: Fyra hörn

Skapa engagemang i klassrummet med en enkel övning där eleverna tar ställning till frågor om hälsa, trafik och skolresor genom att gå till det hörn i rummet som stämmer bäst överens med deras åsikt. Syftet med övningen är att på ett lättillgängligt sätt reflektera, stärka den muntliga kommunikationen och visa på olika perspektiv.

Koppling till läroplanen:

- Svenska

Estimerad tidsåtgång:

Förberedelse: 5 min

Genomförande: 30 min

Totalt: 35 min

Källa: Miljöverkstaden i Helsingborgs stad

Förberedelser

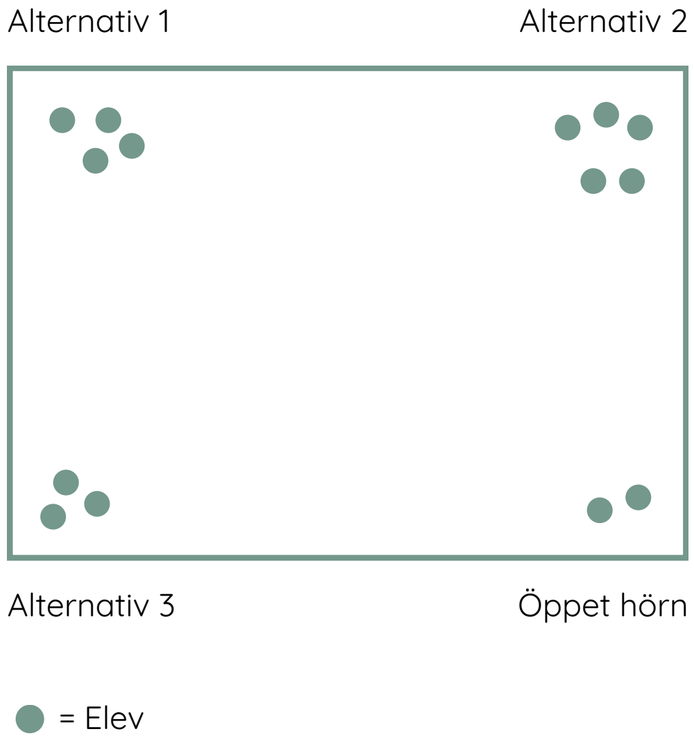
Förbered dig genom att bekanta dig med frågorna som ska ställas till eleverna. Frågorna hittar du på nästa sida.

Genomförande

Gör så här:

- Läs upp en fråga och de fyra svarsalternativen.
- Varje hörn i klassrummet representerar ett svar. Ett av hörnen är ett så kallat öppet hörn där eleverna får komma med egna svar.
- Eleverna går till det hörn som stämmer bäst överens med deras åsikt.
- I varje hörn berättar eleverna för varandra varför de valde just det.
- Några elever från varje hörn får sedan dela sina tankar med hela klassen.

Se frågorna på nästa sida.



Frågor

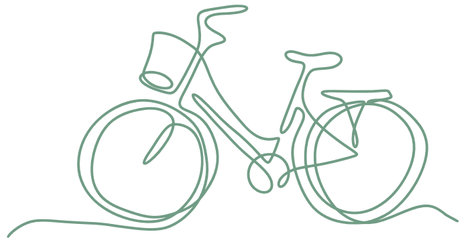
1. Vad tror du är det främsta hotet mot barns hälsa?
- Röra sig för lite
- Stress
- Onyttig mat
- Öppet hörn

2. Vad tror du är det största hotet mot barns hälsa i trafiken?
- Alla bilavgaser
- Att bli skjutsad överallt och inte röra kroppen
- Att inte följa trafikreglerna
- Öppet hörn

3. Vad tror du är främsta orsaken till att elever i mellanstadiet inte cyklar, går eller tar sparkcykel till skolan?
- Trafiken är farlig
- Orkar inte
- För lite kunskap om trafikregler
- Öppet hörn

4. Hur kan man cykla eller sparkcykla på ett hänsynsfullt och säkert sätt?
- Cykla tydligt genom att visa tecken
- Anpassa hastigheten
- Parkera snyggt och inte i vägen
- Öppet hörn

5. Hur agerar man smart och säkert på en cykel eller sparkcykel?
- Använder hjälm
- Använder lysen och reflexväst när det är mörkt
- Följer trafikreglerna
- Öppet hörn



KAPITEL 4:
AKTIVITETERNAS KOPPLING TILL LÄROPLANEN

Koppling till läroplan – Lgr22

Gå- eller cykelbuss, F-4 66

Cykellekar, F-4 66

Trollet Ture, F-3 67

Cykelloppis, F-6 67

Muy i trafiken, F-4 68

Vad gäller i trafiken?, 4-6 68

Frågesport: trafiksituationer, F-6 69

Diskussionsövning: Fyra hörn, 4-6 69

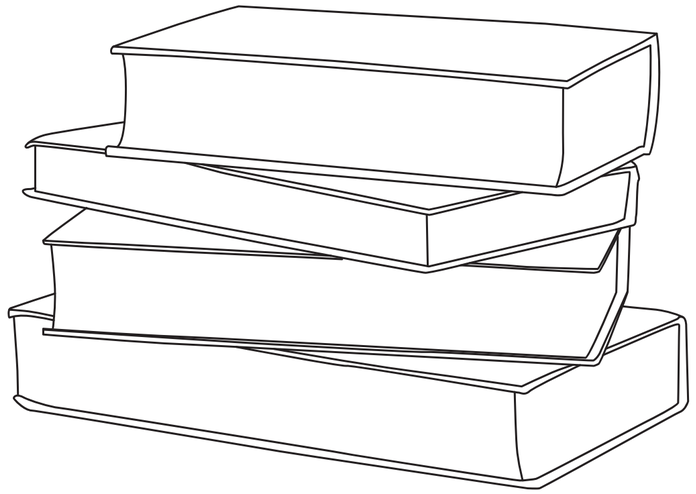
Testa en ny vana, F-3 69

Din skolresa räknas, 4-6 70

Diskussionsövning: Hur är skolvägen?, F-6 71

Poängjakt, 4-6 71

Reflexpromenad, F-6 72



Testa gå- eller cykelbuss

Förskoleklass

Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse

- Kost, sömn och fysisk aktivitet och hur de påverkar hälsa och välbefinnande.
- Fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder.

Årskurs 1–3

Idrott och hälsa

- Motoriska grundformer med och utan olika redskap. Deras sammansatta former.
- Lekar och andra enkla rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Utforskande av möjligheter till, och genomförande av, vistelse, lekar och rörelser i natur- och utemiljö.

Årskurs 4

Idrott och hälsa

- Sammansatta motoriska grundformer med och utan olika redskap.
- Grundläggande träningslära: pulshöjande rörelser samt koordinations-, styrke- och rörlighetsövningar.

Cykellekar

Förskoleklass

Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse

- Kost, sömn och fysisk aktivitet och hur de påverkar hälsa och välbefinnande.
- Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag.
- Fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder.

Årskurs 1–3

Idrott och hälsa

- Motoriska grundformer med och utan olika redskap. Deras sammansatta former.
- Lekar och andra enkla rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Utforskande av möjligheter till och genomförande av vistelse, lekar och rörelser i natur- och utemiljö.

Årskurs 4

Idrott och hälsa

- Sammansatta motoriska grundformer med och utan olika redskap.
- Lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Grundläggande träningslära: pulshöjande rörelser samt koordinations-, styrke- och rörlighetsövningar.

Trollet Ture

Förskoleklass

Språk och kommunikation

- Samtala, lyssna, ställa frågor och framföra egna tankar, åsikter och argument om olika områden som är bekanta för eleverna, exempelvis etiska frågor och vardagliga händelser.
- Ord och begrepp som uttrycker behov, känslor, kunskaper och åsikter. Hur ord och yttranden kan uppfattas av, och påverka, en själv och andra.

Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse

- Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag.

Årskurs 1–3

Svenska

- Strukturerade samtal. Att berätta om vardagliga händelser samt uttrycka känslor, kunskaper och åsikter. Att lyssna, ställa frågor och ge kommentarer.
- Att lyssna aktivt och återberätta viktiga delar av ett innehåll.
- Muntliga presentationer och muntligt berättande.
- Ord och begrepp för att på ett varierat sätt uttrycka känslor, kunskaper och åsikter.

Idrott och hälsa

- Samtal om upplevelser av olika aktiviteter.
- Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.

Cykelloppis

Förskoleklass

Natur, teknik och samhälle

- Hur människors olika val i vardagen kan bidra till en hållbar utveckling.

Årskurs 1–6

Hemkunskap

- Resurshushållning. Ställningstaganden vid val och användning av livsmedel och andra varor. Hur produktion, transport och återvinning av livsmedel och andra varor påverkar människors hälsa, ekonomi och miljö.

Årskurs 4–6

Geografi

- Hur val och prioriteringar på individ- och samhällsnivå kan påverka miljön och främja hållbar utveckling.

Biologi

- Människans beroende av, och påverkan på, naturen med koppling till naturbruk, hållbar utveckling och ekosystemtjänster.
- Naturen som resurs och vårt ansvar när vi nyttjar den.

Idrott och hälsa

- Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.

Muy i trafiken

Förskoleklass

Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse

- Kost, sömn och fysisk aktivitet och hur de påverkar hälsa och välbefinnande.
- Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag.
- Fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder.

Årskurs 1–3

Idrott och hälsa

- Motoriska grundformer med och utan olika redskap. Deras sammansatta former.
- Lekar och andra enkla rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Utforskande av möjligheter till och genomförande av vistelse, lekar och rörelser i natur- och utemiljö.

Svenska

- Strukturerade samtal. Att berätta om vardagliga händelser samt uttrycka känslor, kunskaper och åsikter. Att lyssna, ställa frågor och ge kommentarer.
- Att lyssna aktivt och återberätta viktiga delar av ett innehåll.
- Ord och begrepp för att på ett varierat sätt uttrycka känslor, kunskaper och åsikter.

Årskurs 4

Idrott och hälsa

- Sammansatta motoriska grundformer med och utan olika redskap.
- Lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Grundläggande träningslära: pulshöjande rörelser samt koordinations-, styrke- och rörlighetsövningar.

Vad gäller i trafiken?

Årskurs 4–6

Samhällskunskap

- Samhällets behov av lagstiftning samt några olika lagar och påföljder.
- Kriminalitet och möjliga konsekvenser för individ och samhälle.

Teknik

- Möjligheter, risker och säkerhet vid teknikanvändning i vardagen, till exempel vid användning av elektricitet och vid överföring av information i digitala miljöer.

Frågesport: Trafiksituationer

Svenska

- Strukturerade samtal. Att berätta om vardagliga händelser samt uttrycka känslor, kunskaper och åsikter. Att lyssna, ställa frågor och ge kommentarer.
- Att lyssna aktivt och återberätta viktiga delar av ett innehåll.
- Ord och begrepp för att på ett varierat sätt uttrycka känslor, kunskaper och åsikter.

Idrott och hälsa

- Samtal om upplevelser av olika aktiviteter.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter.

Samhällskunskap

- Samtal om och reflektion över normer och regler i elevens livsmiljöer, däribland skolan och digitala miljöer.
- Trafikregler och hur man beter sig i trafiken på ett säkert sätt.
- Miljöfrågor utifrån elevens vardag, till exempel frågor om trafik, energi och livsmedel.
- Samhällets behov av lagstiftning samt några olika lagar och påföljder.
- Kriminalitet och möjliga konsekvenser för individ och samhälle.

Diskussionsövning: Fyra hörn

Svenska

- Olika former av samtal. Att lyssna aktivt, ställa frågor, uttrycka tankar och känslor samt resonera och argumentera i olika samtalssituationer och i samband med demokratiska beslutsprocesser.

Testa en ny vana

Förskoleklass

Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse

- Kost, sömn och fysisk aktivitet och hur de påverkar hälsa och välbefinnande.
- Fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder.

Årskurs 1–3

Idrott och hälsa

- Motoriska grundformer med och utan olika redskap. Deras sammansatta former.
- Lekar och andra enkla rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Utforskande av möjligheter till och genomförande av vistelse, lekar och rörelser i natur- och utemiljö.

Din skolresa räknas

Matematik

- Strategier för att lösa matematiska problem i elevnära situationer.
- Formulering av matematiska frågeställningar utifrån vardagliga situationer.
- Rationella tal, däribland negativa tal, och deras egenskaper samt hur talen kan delas upp och användas.
- Hur tal i bråk- och decimalform kan användas i vardagliga situationer.
- Metoder för beräkningar med naturliga tal och enkla tal i bråk- och decimalform vid överslagsräkning, huvudräkning och skriftlig beräkning.
- Rimlighetsbedömning vid uppskattningar och beräkningar.
- Proportionalitet samt hur proportionella samband uttrycks i bråk-, decimal- och procentform.
- Tabeller och diagram för att beskriva resultat från undersökningar, såväl med som utan digitala verktyg. Tolkning av data i tabeller och diagram.

Geografi

- Hur val och prioriteringar på individ- och samhällsnivå kan påverka miljön och främja hållbar utveckling.

Biologi

- Människans beroende av och påverkan på naturen med koppling till naturbruk, hållbar utveckling och ekosystemtjänster. Naturen som resurs och vårt ansvar när vi nyttjar den.

Kemi

- Fotosyntes och förbränning som exempel på kemiska reaktioner i naturen.
- Fossila och förnybara bränslen och deras påverkan på klimatet.

Diskussionsövning: Hur är skolvägen?

Samhällskunskap

- Vad demokrati är och hur demokratiska beslut fattas. Hur individer och grupper kan påverka beslut, exempelvis genom att rösta i allmänna val, vara med i elevråd eller genom att skapa opinion i sociala medier.

Svenska

- Olika former av samtal. Att lyssna aktivt, ställa frågor, uttrycka tankar och känslor samt resonera och argumentera i olika samtalssituationer och i samband med demokratiska beslutsprocesser.
- Muntliga presentationer och muntligt berättande för olika mottagare. Disposition med inledning, innehåll och avslutning. Stödord, bilder, digitala medier och verktyg samt andra hjälpmedel för att planera och genomföra en muntlig presentation. Hur gester och kroppsspråk kan påverka en presentation.

Geografi

- Hur val och prioriteringar på individ- och samhällsnivå kan påverka miljön och främja hållbar utveckling.
- Beskrivningar och enkla analyser av platser och regioner med hjälp av kartor och andra geografiska källor, metoder, verktyg och begrepp.

Bild

- Framställning av berättande och informativa bilder, till exempel serier och illustrationer till text.

Poängjakt

Årskurs 4–6

Svenska

- Olika former av samtal. Att lyssna aktivt, ställa frågor, uttrycka tankar och känslor samt resonera och argumentera i olika samtalssituationer och i samband med demokratiska beslutsprocesser.

Idrott och hälsa

- Sammansatta motoriska grundformer med och utan olika redskap.
- Grundläggande träningslära: pulshöjande rörelser samt koordinations-, styrke- och rörlighetsövningar.

Geografi

- Hur val och prioriteringar på individ- och samhällsnivå kan påverka miljön och främja hållbar utveckling.

Reflexpromenad

Förskoleklass

Språk och kommunikation

- Samtala, lyssna, ställa frågor och framföra egna tankar, åsikter och argument om olika områden som är bekanta för eleverna, exempelvis etiska frågor och vardagliga händelser.

Natur, teknik och samhälle

- Olika sätt att utforska företeelser och samband i natur, teknik och samhälle, till exempel genom observationer, mätningar och samtal om iakttagelser. Hur elevnära företeelser och samband kan beskrivas, till exempel med ord och bilder eller enkla tabeller och diagram.
- Några vanliga tekniska lösningar i elevernas vardag, hur de är uppbyggda, fungerar och skulle kunna förbättras.

Årskurs 1–3

Teknik

- Hur några föremål i elevernas vardag används och fungerar. Enkla mekanismer, till exempel i verktyg och leksaker av olika slag. Begrepp som används i samband med detta.

Idrott och hälsa

- Säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter.

Svenska

- Strukturerade samtal. Att berätta om vardagliga händelser samt uttrycka känslor, kunskaper och åsikter. Att lyssna, ställa frågor och ge kommentarer.
- Att lyssna aktivt och återberätta viktiga delar av ett innehåll.

Samhällskunskap

- Samtal om, och reflektion över, normer och regler i elevens livsmiljöer, däribland skolan och digitala miljöer.
- Trafikregler och hur man beter sig i trafiken på ett säkert sätt.
- Miljöfrågor utifrån elevens vardag, till exempel frågor om trafik, energi och livsmedel.

Årskurs 4–6

Teknik

- Möjligheter, risker och säkerhet vid teknikanvändning i vardagen, till exempel vid användning av elektricitet och vid överföring av information i digitala miljöer.
- Hur några komponenter i vanliga tekniska system benämns och samverkar, till exempel i en cykel eller i ett enkelt produktions- eller transportsystem.

KAPITEL 5:
MATERIALLISTA

HEJ ALLA VUXNA!

Gå och cykla oftare till skolan

Barn behöver göra pulshöjande aktiviteter minst 60 minuter per dag för att må bra. Ett enkelt sätt att få in rörelse i vardagen är att gå, cykla eller kicka till skolan. Allt färre elever tar sig aktivt till skolan idag, hela eller delar av vägen. Det vill vi ändra på!

Varför är det bra för barn att gå och cykla oftare till skolan?

- De blir starkare och friskare
- De blir piggare och kan koncentrera sig bättre
- De blir mer självständiga
- De får en säkrare skolmiljö och friskare luft omkring sig
- De hjälper till att minska utsläppen och gör skillnad för klimatet

Stort tack för er hjälp och ert engagemang. Tillsammans skapar vi en mer aktiv och hållbar skolmiljö!

Välkomstbrev till vårdnadshavare

Hej alla vårdnadshavare!

Snart är det dags för skolstart igen och vi ser fram emot att välkomna alla elever tillbaka efter lovet – nya som gamla!

I samband med skolstarten vill vi uppmuntra er till ett liten, men betydelsefull insats, nämligen att era barn tar sig aktivt till och från skolan.

Att ta sig aktivt till och från skolan, till exempel genom att gå, cykla eller kicka har flera hälsofördelar. Det gynnar inlärningen och stärker barns självständighet och självförtroende. När barn tar sig aktivt till och från skolan blir också trafikmiljön kring skolan tryggare och lugnare. Aktiva skolresor bidrar även till att barnen når rekommendationen om minst 60 minuters pulshöjande aktivitet per dag [1].

Vi är medvetna om att familjers förutsättningar ser olika ut. En elev kan ta sig aktivt till skolan varje dag, medan en annan kan göra det en eller ett par dagar i veckan. Det kan också handla om att ta sig aktivt till skolan en del av vägen. Vi vill betona att varje aktiv resa räknas och har stor betydelse!

Vi ser fram emot ett gott samarbete för att främja elevernas hälsa, trygghet och säkerhet!

Vår skola är en stolt deltagare i projektet Aktiva skolresor. Du kan läsa mer om projektet här: innovationskane.com/aktivaskolresor

1. Folkhälsomyndigheten. (2021). *Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande. Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande.* https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/r/riktlinjer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/, (Hämtad 2025-06-24)

DISKUSSIONSFRÅGOR

Innan reflexpromenad

1. Vad är en reflex?

   En reflex är ett föremål som gör att du syns bättre i mörker. Den är gjord av ett material som reflekterar ljus. På så sätt blir du mycket lättare att se när det är mörkt ute [1].

2. Hur fungerar en reflex?

   En reflex hjälper dig att synas i mörkret genom att den skickar tillbaka ljus i samma riktning som det kom ifrån. Reflexen lyser inte av sig själv som en lampa, utan behöver ljus för att fungera. När bilens strålkastare lyser på reflexen, syns den tydligt eftersom ljuset studsar tillbaka mot bilen [1].

3. Tror ni det finns någon lag som säger att man måste ha reflex?

   Det finns ingen lag som säger att fotgängare måste bära reflex när det är mörkt. Men det är lag på att ha reflexer på cyklar, mopeder, rullstolar, elsparkcyklar, traktorer, hästfordon samt på släpfordon som dras av en traktor eller ett motorredskap [2].

Källor

[1] NTF. Reflexer. (2025). https://ntf.se/konsumentupplysning/gaende/reflexer (Hämtad 2025-06-17) .

[2] Trygg Hansa. Bär reflex – det räddar liv. (2025). https://familjen.trygghansa.se/vara-foralder/forebygg-olycka/bar-reflex-det-raddar-liv (Hämtad 2025-06-17) .

DISKUSSIONSFRÅGOR

Under reflexpromenad kan eleverna uppmanas fundera på:

1. Hur påverkar placeringen av reflexer synligheten?
2. Vilken effekt har olika typer av reflexer?
3. Vilken typ av reflex syns bäst? Varför tror du den gör det?
4. Hur brukar du själv klä dig när det är mörkt ute – syns du då?

DISKUSSIONSFRÅGOR

Efter reflexpromenad

1	Vad upplevde ni på promenaden?	Fritt samtal.
2	Märks det någon skillnad mellan gamla och nya reflexer?	Reflexer förlorar sin reflektionsförmåga efter en viss tid. Normal livslängd på en reflex är tre år. Så kom ihåg att byta ut dina reflexer då och då [1].
3	Har det någon betydelse var man placerar sin reflex?	Reflexerna ska helst sitta på rörliga delar av kroppen och vara synliga från flera håll. Det är bra om reflexen sitter längst ner på benen eller armarna, eftersom bilister lättare uppfattar reflexer i lägre höjder [1]. Dessutom ska man tänka på att bära sina reflexer synligt, till exempel inte sätta på sig en ryggsäck ovanpå sin reflexväst eller endast ha på sig reflexer som syns på framsidan av kroppen.
4	På vilken höjd tror ni det är lättast för en bil att se reflexer?	Bilister uppfattar lättare reflexer i lägre höjder eftersom bilars lampor sitter lågt. Därför är det bra att placera dom längst ner på armen eller på benen [2].
5	När vet man att man behöver använda reflex?	Man behöver använda reflex när det är mörkt ute, till exempel under kvällar, nätter och tidiga morgnar. Det gäller även om det finns gatubelysning [1].

Källor

[1] NTF. Reflexer. (2025). https://ntf.se/konsumentupplysning/gaende/reflexer (Hämtad 2025-06-17) .

[2] Trygg Hansa. Bär reflex – det räddar liv. (2025). https://familjen.trygghansa.se/vara-foralder/forebygg-olycka/bar-reflex-det-raddar-liv (Hämtad 2025-06-17) .

20–30 m
60 m
125 m
Bil med halvljus
Mörka kläder
Ljusa kläder
Med godkänd reflex

Frågesport – Trafiksituationer

Förutseende bryr sig.
TRAFIKSKYDDET

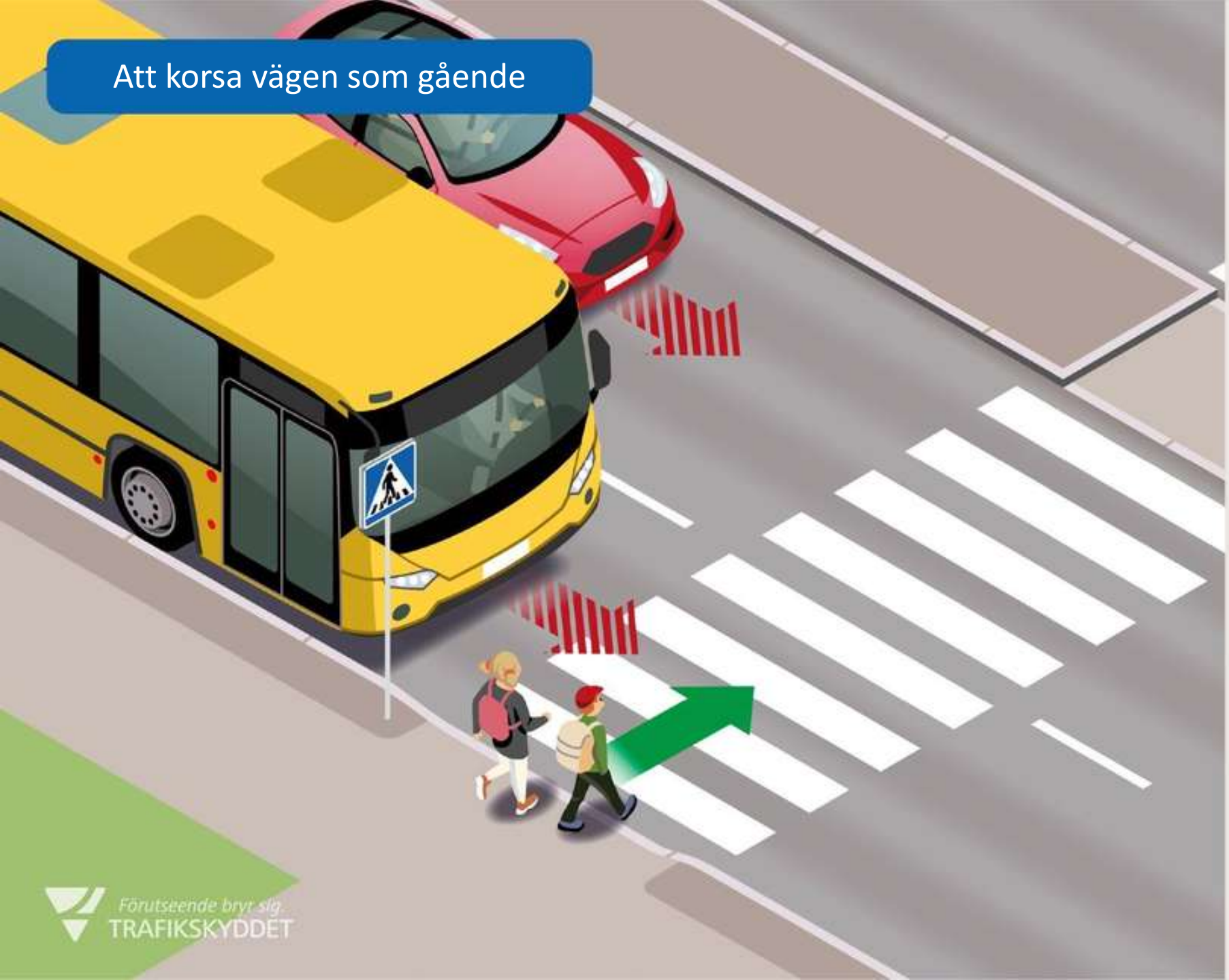
Fråga 1.

Vem ska stanna och släppa fram den andra?

- [ ] Fordonen
- [ ] De gående

Förutseende bryr sig
TRAFIKSKYDDET

Att korsa vägen som gående



Vem ska stanna och släppa fram den andra?

- [x] Fordonen
- [ ] De gående

Kommentar:
Fordonen måste stanna för dom gående som korsar eller är på väg att korsa vägen på ett övergångställe.

Viktigt! Få ögonkontakt med förarna innan du korsar vägen.

Förutseende bryr sig.
TRAFIKSKYDDET

Förutseende bryr sig.
TRAFIKSKYDDET

Fråga 2.

Var ska man gå?

- [ ] Vid kanten
- [ ] I mitten

Var ska man gå?

- [x] Vid kanten
- [ ] I mitten

Kommentar:
Den gåendes plats är på höger eller vänster kant. Att gå vid kanten är viktigt så att andra trafikanter ska få plats att röra sig på en gemensam cykel- och gångbana.

Fråga 3.

På vilken sida av den vita linjen ska man gå?

- [ ] På höger sida av linjen
- [ ] På vänster sida av linjen

VÄNSTER

HÖGER

På vilken sida av den vita linjen ska man gå?

- [x] På höger sida av linjen
- [ ] På vänster sida av linjen

Kommentar:
Man ska gå på höger sida av linjen eftersom trafikskylten säger det.

Fråga 4.

Var ska man gå på en landsväg?

- [ ] På landsvägens högra kant
- [ ] På landsvägens vänstra kant

VÄNSTER

HÖGER

Var ska man gå på en landsväg?

- [ ] På landsvägens högra kant
- [x] På landsvägens vänstra kant

Kommentar:
På landsvägen ska man gå på kanten av vägen.

När man går på landsvägen är det viktigt att se till att man syns ordentligt.

Fråga 5.

Vad ska du göra om du ser ett stort fordon i trafiken?

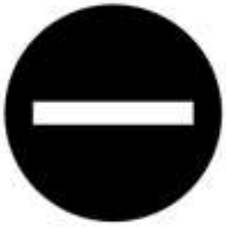
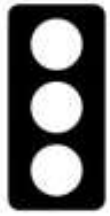
- [ ] Titta och lyssna noga
- [ ] Inte titta och lyssna noga

Vad ska du göra om du ser ett stort fordon i trafiken?

- [x] Titta och lyssna noga
- [ ] Inte titta eller lyssna noga

Kommentar:
Tunga och stora fordon behöver mycket plats när de svänger. Föraren kan ibland ha svårt att se allt som händer runt om fordonet.

Viktigt! Tänk på att hålla avstånd till stora fordon.

TRÄD MED LÖV	KATT	STUBBE	HUND
RÖTT HUS	CYKLIST	BUSS	LÖV
 VÄGSKYLT	FÅGEL	VITT HUS	MÖSSA
FAMILJ	LEKPLATS	TRÄD UTAN LÖV	 TRAFIKLJUS

Informationsbrev till vårdnadshavare

Hej vårdnadshavare.

Under nästa vecka genomför [NAMN PÅ KLASS] en utmaning utformad som en berättelse. Under veckan får barnen dagsutmaningar som de uppmanas att utföra på sin skolväg till och från skolan.

Vi uppmuntrar er att under veckan hjälpa ert barn att utföra utmaningen under en aktiv skolresa, dvs gå, cykla eller kicka till och från skolan.

Här får ni ett smakprov på den utmaning som era lågstadiebarn kommer att genomföra:

Hej! Jag heter Ture och jag är ett skogstroll. Jag bor under en stor mossig sten nära er skola. Men något fruktansvärt har hänt… Skogens magi har försvunnit! Men jag tror mig veta hur vi kan rädda skogen.

Hej!

Jag heter Ture och jag är ett skogstroll! Jag bor under en stor mossig sten nära er skola. Men något fruktansvärt har hänt... Skogens magi har försvunnit!

Förr brukade människor röra sig genom skogen - de gick, cyklade och sprang. Då var luften frisk, träden glada och stigarna fyllda av liv. Men nu är det så tyst så tyst... Alldeles för många människor åker bil vilket gör att skogen känner sig ensam. Om detta inte förändras snart kommer skogens magi vara borta för alltid. Men jag tror mig veta hur vi kan rädda skogen!

Varje dag denna vecka kommer jag att skicka er magiska uppdrag som ni ska utföra på er resa till och från er skola. Om ni klarar uppdragen kommer en symbol att dyka upp på min magiska karta. Symbolerna hjälper till att stärka skogens magi. Så, när ni klarat alla uppdrag kommer kartan vara fylld med symboler och ni har räddat skogen!

Magi och mossiga hälsningar,

Ture

Ett första uppdrag är att leta efter tre olika sätt ni kan ta er till skolan på. Kanske ser ni människor som går, cyklar, åker bil, rullar, hoppar? Se er omkring på vägen hem idag eller till skolan imorgon, skriv ner era fynd eller spara dom i era smarta huvuden. Imorgon berättar ni för mig vad ni har hittat!

Om ni klarar uppdraget, kommer den första symbolen dyka upp på kartan! Jag skickar ett nytt brev till er imorgon. Ni är min enda chans!

Kära hjälpare!

Ni gjorde det! Den första symbolen har dykt upp på den magiska kartan. Det ser ut som en snabb cykel. Kanske var det någon av er som såg en sån på er resväg? Bra jobbat. Jag kan känna att ni nu har fångat skogens uppmärksamhet.

Men... något är fortfarande fel. Skogen är alldeles blek! Förr var den fylld av färger - grönt från mossan, blått från himlen, rött från bär som lyste i solen. Men nu är det som om färgerna har gömt sig.

Jag behöver er hjälp! Ert andra uppdrag är att hitta fem olika färger. Det kan vara en röd dörr, en gul cykel, en blå hatt- vad som helst! Leta på vägen hem idag eller till skolan imorgon, och försök komma ihåg vad ni sett. Men ni måste leta noga, för färgerna kan vara luriga och gömma sig.

Om ni lyckas, kommer nästa symbol att dyka upp på kartan... Vad tror ni det kommer vara? Jag skickar ett nytt brev imorgon. Lycka till!

Färgstarka hälsningar,
Ture

Kära färgdetektiver!

Vilket otroligt jobb ni har gjort! Jag ser att en vacker regnbåge har dykt upp på kartan. Ni måste ha hittat en massa härliga färger. Fantastiskt!

Jag kan höra hur skogen börjar viska om era uppdrag. Men något saknas fortfarande... Skogen är alldeles tyst. Förr sjöng vinden i träden, fåglarna kvittrade, och gruset knastrade under barnens fötter. Nu hörs... ingenting.

Vi måste väcka skogens sång igen! Ert uppdrag idag är att lyssna efter tre olika ljud på vägen till eller från skolan. Kanske hör ni en fågel som sjunger, era fötter som trampar på marken eller kanske er mage som kurrar. Ni måste lyssna noga!

Jag är helt övertygad om att ni klarar detta uppdrag också.
Hmm... Jag undrar vad nästa symbol kommer att vara?

Lyssnande hälsningar,
Ture

Kära skogsvänner!

Jag visste att ni skulle klara uppdraget – Och titta! En not har dykt upp på kartan. Ni måste ha hört alla möjliga sorters ljud.

Nu börjar det verkligen hända saker! Ni har hittat en massa sätt man kan ta sig till skolan på, och skogens färger och sång har kommit tillbaka. Nu är det inte långt kvar innan vi återställt skogens magi helt och hållet.

Men något är fortfarande inte som det ska. Skogen känns ovanligt stilla – nästan som om den har glömt hur det känns att vara glad. Förr brukade ekorrarna leka tafatt bland grenarna, fåglarna kvittra sina tokigaste sånger och rävarna rulla runt i mossan av skratt.

Glada hälsningar,
Ture

Om ni lyckas med uppdraget kommer den sista symbolen på kartan att dyka upp. Då kommer hela kartan vara fylld med symboler och skogens magi kommer tillbaka!

Dagens uppdrag är att leta efter tre saker som gör er glada. Det kan vara vad som helst – ett gulligt djur, ett vackert löv eller kanske bara känslan av vinden i håret. Titta runt på vägen till skolan, eller när ni går hem. Vad får just er att vilja le?

Kära hjältar!

Ni har gjort det! Jag har hört om alla glada saker ni har sett - och vet ni vad? Er glädje har smittat av sig på skogen. Jag ser människor promenerar med lätta steg, cyklarna rullar snabbt, och jag kan känna hur luften är fylld av magi igen.

Titta på er magiska karta. Den är full av symboler som visar allt ni har gjort. Tack vare er har skogens magi kommit tillbaka! Jag visste att jag gjorde helt rätt när jag kontaktade er.

Jag hoppas att ni kommer att minnas mig, för jag kommer ALDRIG glömma er eller hur fantastiska ni var på att genomföra alla mina magiska uppdrag.

Kom ihåg att röra er i skogen ibland för att hålla skogens magi stark och levande. Och ser ni en stor mossig sten så kika lite extra. Kanske får ni syn på mig!

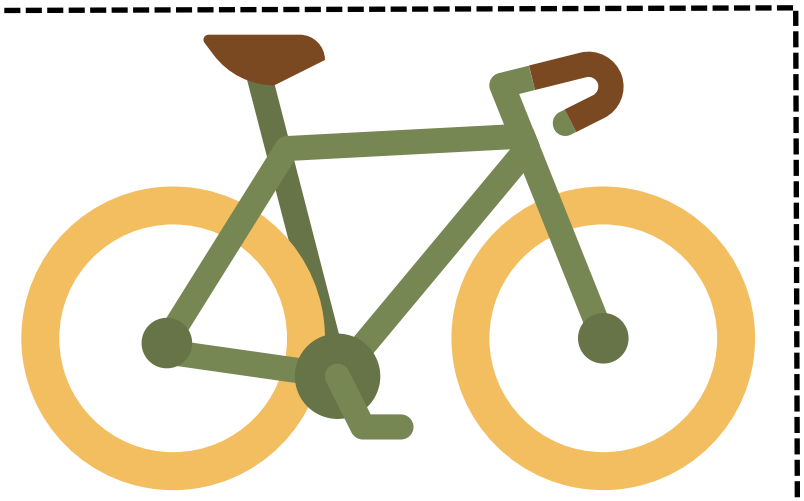
Tacksamma hälsningar,

Ture

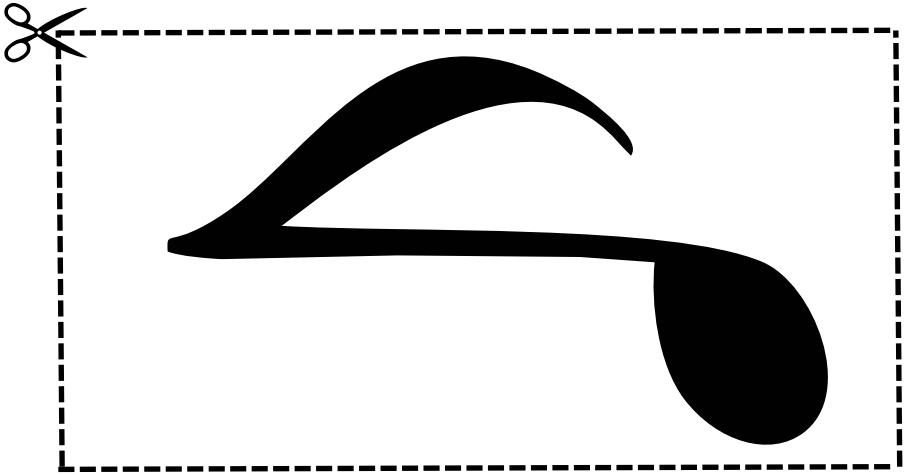
Onsdag - Brev 3

Fredag - Brev 5

Tisdag - Brev 2



Torsdag - Brev 4



VÄRLDENS BÄSTA HJÄLPAR-KLASS!

Detta diplom tillägnas:

.....

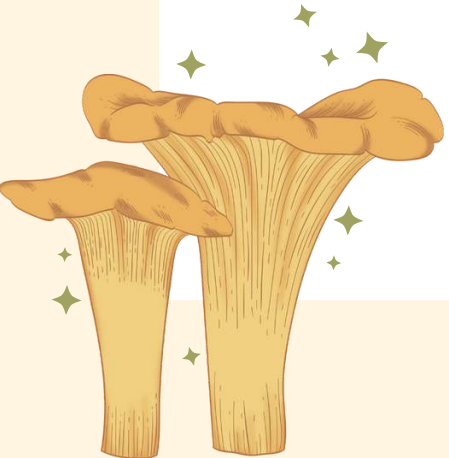
FÖR ATT NI HAR HJÄLPT TILL
ATT ÅTERSTÄLLA SKOGENS MAGI

VÄRLDENS BÄSTA HJÄLPARE!

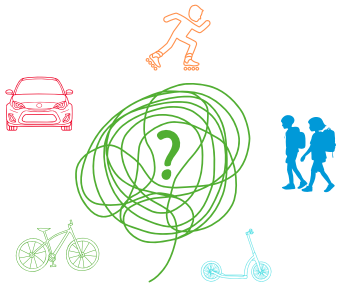
Detta diplom tillägnas:

.....

FÖR ATT DU HAR HJÄLPT TILL
ATT ÅTERSTÄLLA SKOGENS MAGI



Skogstrollet Ture



DIN SKOLRESA RÄKNAS

När vi åker bil släpper den ut koldioxid. Därför är det bra för miljön att till exempel cykla eller gå i stället. I denna uppgift får du undersöka din skolresa och ta reda på hur mycket koldioxid som släpps ut beroende på hur klassen reser.

1 Hur långt har du till skolan?

1. Öppna Google Maps.

2. Skriv in din hemadress.

3. Klicka på ”Vägbeskrivning” och sök efter din skola.

4. Skriv ditt avstånd till skolan (enkel väg) _____ km

5. Räkna ut längden på din totala skolväg (till + från skolan) _____ km

I den här rutan kan du räkna

2 På vilket sätt tar du dig oftast till och från skolan?

Går ☐

Skolbuss / Kollektivtrafik ☐

Åker bil ☐

Cyklar ☐

Sparkcyklar / Skatear ☐

Annat ----------

3 Skriv ner klassens totala sträcka per vecka

	Går	Skolbuss/ Kollektivtrafik	Åker bil	Cyklar	Sparkcyklar/ Skatear	Annat
Total sträcka per vecka (hela klassen)	km	km	km	km	km	km

4

En normalstor bil som drivs av bensin släpper ut 0,14 kg koldioxid per kilometer (140 gram). Att exempelvis gå eller cykla släpper inte ut någon koldioxid alls.

Hur mycket koldioxid släpper bilarna ut på en vecka?

I den här rutan kan du räkna

5

Om alla ni i klassen skulle åka bil i stället för att gå, cykla, sparkcykla och åka kollektivt under en hel veckan - Hur mycket koldioxid skulle släppas ut då?

I den här rutan kan du räkna

6

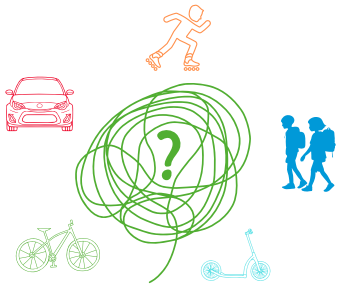
Ni går i skolan ungefär 35 veckor på ett läsår. Hur mycket koldioxid skulle släppas ut om alla i klassen hade åkt bil till skolan varje dag under ett helt läsår?

I den här rutan kan du räkna

Bra jobbat!

VAD GÄLLER I TRAFIKEN?

Quiz om trafiksäkerhet



1 **Vilken skylt visar en plats där det är tillåtet att cykla?**

A ☐

B ☐

C ☐

2 **Att alla som går kallas "fotgängare" vet du säkert. Men vad är du om du åker inlines?**

A Cyklist ☐

B Fotgängare ☐

C Fotgängare om du åker sakta, cyklist om du åker fort ☐

3 **Att bli påkörd av en bil som kör i 50 km i timmen ger dig lika stora skador som om du hoppade från...**

A Andra våningen ☐

B Tredje våningen ☐

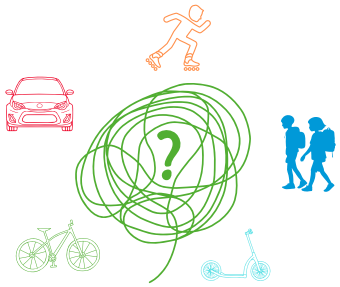
C Femte våningen ☐

4 **Du cyklar på en gemensam gång- och cykelbana. Vilken sida ska du cykla på?**

A Höger ☐

B Vänster ☐

C Det spelar ingen roll ☐



5 **Det är lag på att din cykel ska ha reflexer framåt, bakåt och på sidorna. Vilken färg har sidoreflexerna?**

A Röd ☐

B Orange ☐

C Vit ☐

6 **Hur gammal måste du vara för att få köra "vanlig" moped (klass II)?**

A 15 år ☐

B 16 år ☐

C 17 år ☐

7 **Att det går undan i bil, på cykel eller på moped vet du. Men ungefär i vilken hastighet går du?**

A 4 km i timmen ☐

B 7 km i timmen ☐

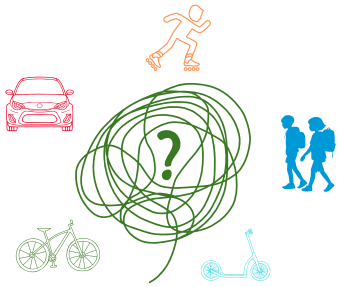
C 10 km i timmen ☐

8 **Vem eller vilka har det övergripande ansvaret för trafiksäkerheten i Sverige?**

A Bilprovningen ☐

B Transportstyrelsen ☐

C Kungen ☐



9 **Du som är äldre än 8 år, när är det tillåtet för dig att cykla på en trottoar?**

A Aldrig ☐

B Om cykelbana saknas ☐

C När du inte hindrar fotgängare ☐

10 **Vilket av följande måste enligt lag finnas på din cykel?**

A Sadel ☐

B Ringklocka ☐

C Pakethållare ☐

11 **Varför ska man ha cykelhjälm?**

A För att det är lag på att alltid ha hjälm, oavsett ålder ☐

B För att skydda sig mot regn och blåst ☐

C För att inte bli allvarligt skadad eller dö om man råkar ut för en olycka ☐

12 **Cyklar barn mer nuförtiden?**

A Nej, vi cyklar mindre än våra föräldrar gjorde i vår ålder ☐

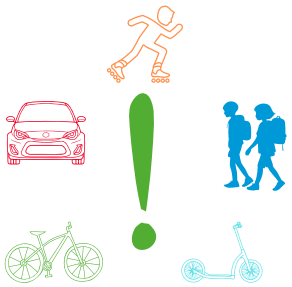
B Vi cyklar ungefär lika mycket som våra föräldrar gjorde i vår ålder ☐

C Ja, vi cyklar mer än vad våra föräldrar gjorde i vår ålder ☐

Bra jobbat!

VAD GÄLLER I TRAFIKEN?

Facit



1 **Vilken skylt visar en plats där det är tillåtet att cykla?**

A ☐

B ☑

C ☐

2 **Att alla som går kallas "fotgängare" vet du säkert. Men vad är du om du åker inlines?**

A Cyklist ☐

B Fotgängare ☐

C Fotgängare om du åker sakta, cyklist om du åker fort ☑

3 **Att bli påkörd av en bil som kör i 50 km i timmen ger dig lika stora skador som om du hoppade från...**

A Andra våningen ☐

B Tredje våningen ☑

C Femte våningen ☐

4 **Du cyklar på en gemensam gång- och cykelbana. Vilken sida ska du cykla på?**

A Höger ☑

B Vänster ☐

C Det spelar ingen roll ☐

5 **Det är lag på att din cykel ska ha reflexer framåt, bakåt och på sidorna. Vilken färg har sidoreflexerna?**

A Röd ☐

B Orange ☑

C Vit ☐

6 **Hur gammal måste du vara för att få köra "vanlig" moped (klass II)?**

A 15 år ☑

B 16 år ☐

C 17 år ☐

7 **Att det går undan i bil, på cykel eller på moped vet du. Men ungefär i vilken hastighet går du?**

A 4 km i timmen ☐

B 7 km i timmen ☑

C 10 km i timmen ☐

8 **Vem eller vilka har det övergripande ansvaret för trafiksäkerheten i Sverige?**

A Bilprovningen ☐

B Transportstyrelsen ☑

C Kungen ☐

9 **Du som är äldre än 8 år, när är det tillåtet för dig att cykla på en trottoar?**

A Aldrig ☑

B Om cykelbana saknas ☐

C När du inte hindrar fotgängare ☐

10 **Vilket av följande måste enligt lag finnas på din cykel?**

A Sadel ☐

B Ringklocka ☑

C Pakethållare ☐

11 **Varför ska man ha cykelhjälm?**

A För att det är lag på att alltid ha hjälm, oavsett ålder ☐

B För att skydda sig mot regn och blåst ☐

C För att inte bli allvarligt skadad eller dö om man råkar ut för en olycka ☑

12 **Cyklar barn mer nuförtiden?**

A Nej, vi cyklar mindre än våra föräldrar gjorde i vår ålder ☑

B Vi cyklar ungefär lika mycket som våra föräldrar gjorde i vår ålder ☐

C Ja, vi cyklar mer än vad våra föräldrar gjorde i vår ålder ☐

Frågor hämtade ur:

NTF Quiz: https://trafikeniskolan.ntf.se/for-elever/quiz-cykla-sakert-ak-4-6/

Mijöverkstaden, Helsingborgs stad: https://miljoverkstaden.helsingborg.se/