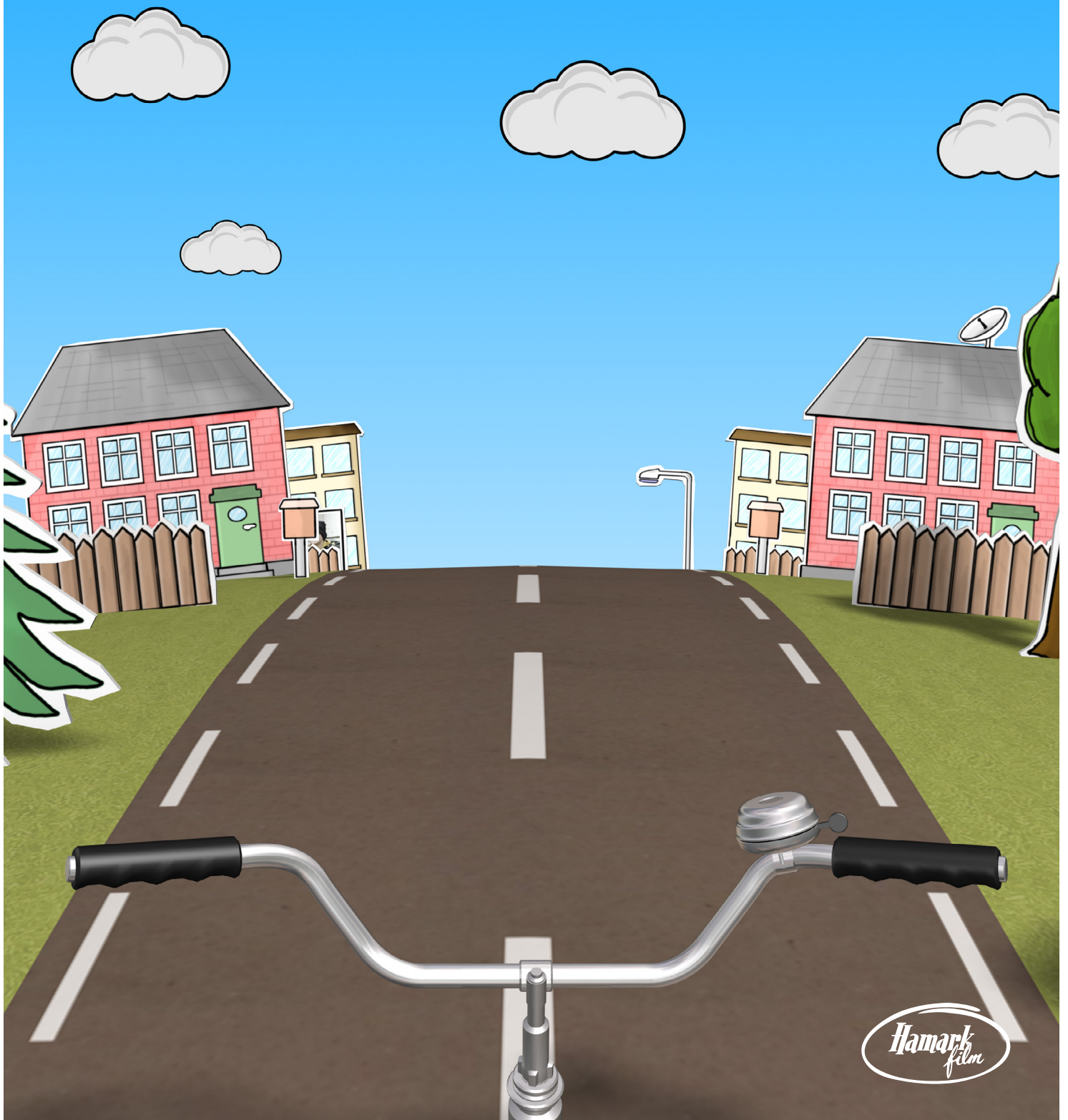


L Ä R A R H A N D L E D N I N G

Trygg i trafiken:
Cykla i trafiken



Hamark
film

LÄROPLAN, ÅK 1-3

MED KORTFATTADE LEKTIONSTIPS

Trafik och trafiksäkerhet finns med på många ställen i kursplanerna. Ofta fungerar trafik och närmiljön som utmärkt temaarbete där flera kurser finns med. Här nedan har utdrag gjorts från centralt innehåll i olika kurser för årskurs 1-3 samt förslag på vad man kan arbeta med.

Idrott och hälsa

- Att orientera sig i närmiljön och enkla kartors uppbyggnad.

Matematik

- Enkla tabeller och diagram och hur de kan användas för att sortera data och beskriva resultat från enkla undersökningar

Biologi

- Betydelsen av mat, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra.
- Enkla fältstudier och observationer i närmiljön.

Samhällsorienterande ämnen

- Trafikregler och hur man beter sig i trafiken på ett säkert sätt. OBS! Viktigt att utgå ifrån elevernas ålder och mognad!
- Miljöfrågor utifrån elevens vardag, till exempel frågor om trafik, energi och matvaror.
- Rumsuppfattning med hjälp av mentala kartor och fysiska kartor över till exempel närområdet och skolvägar."

Teknik

- Hur föremålen i elevens vardag har förändrats över tid.

HÄR ÄR UPPGIFTER SOM MAN KAN ARBETA MED UTIFRÅN LÄROPLANENS MÅL:

Promenera i närmiljön! Ta varje tillfälle i akt att prata och diskutera om trafik och trafiksäkerhet. Låt promenaden till skogen ta lite längre tid och låt eleverna reflektera över trafiken ni är en del av. Låt eleverna ta fram kartor över närmiljön och rita in sin skolväg. Diskutera hur de tar sig till skolan och vad de tycker om sin skolväg. Kan den förändras till det bättre? Hur ser den ut under olika delar på året?

Hur tog sig eleverna till skolan idag? Gör en enkel undersökning och titta på hur man med enkla dia-

gram kan visa detta. Hur ser det ut i andra klasser i skolan? Jämför! Är det skillnad mellan äldre och yngre elever? Varför då?

Hur tar sig eleverna vanligtvis till skolan? Hur tar de sig till fritidsaktiviteter? Hur känner man sig när man gått till skolan jämfört med åkt bil? Blir man pigg av att promenera? Hur mår kroppen av att promenera? Hur ser närmiljön ut där skolan ligger? Där eleverna bor? Jämför! Hur kan man beskriva närmiljön? Fotografera, rita, berätta och gör en utställning!

Hur ser elevernas skolväg ut? Rita och berätta! Titta på kartor, kan alla hitta sitt hem? Hitta skyltar utefter skolvägen - rita och ta reda på vad de betyder! Finns det skyltar som eleverna måste förstå? Finns det farliga platser utefter vägen? Kan man välja en annan säkrare väg? Vad är trafik? Finns det något negativt

med trafik? Hur påverkas miljön? Hur påverkas miljön om man går i stället för att bli skjutsad?

Hur ser cykeln ut idag jämfört med för hundra år sedan? Jämför! Vad har blivit bättre? Har något blivit sämre?

LÄROPLAN, ÅK 4-6

MED KORTFATTADE LEKTIONSTIPS

Trafik och trafiksäkerhet finns med på många ställen i kursplanerna. Ofta fungerar trafik och närmiljön som utmärkt temaarbete där flera kurser finns med. Här nedan har utdrag gjorts från centralt innehåll i olika kurser för årskurs 4-6 samt förslag på vad man kan arbeta med.

Bild

- Reklam- och nyhetsbilder, hur de är utformade och förmedlar budskap.

Idrott och hälsa

- Kulturella och geografiska förhållanden i närmiljön som påverkar och möjliggör valet av fysiska aktiviteter.

Matematik

- Tabeller och diagram för att beskriva resultat från undersökningar. Tolkning av data i tabeller och diagram.
- Lägesmått medelvärde, typvärde och median samt hur de kan användas i statistiska undersökningar.

Biologi

- Människans beroende av och påverkan på naturen och vad detta innebär för en hållbar utveckling.
- Hur den psykiska och fysiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel.

Fysik

- Krafter och rörelser i vardagssituationer och hur de upplevs och kan beskrivas, till exempel vid cykling.

Kemi

- Fossila och förnybara bränslen. Deras betydelse för energianvändningen och påverkan på klimatet.

Geografi

- Insamlingar och mätningar av geografiska data från närområdet, till exempel åldersfördelning, trafikflöden och vattenförbrukning.
- Hur val och prioriteringar i vardagen kan påverka miljön och bidra till en hållbar utveckling.

Samhällskunskap

- Samhällets behov av lagstiftning, några olika lagar och påföljder samt kriminalitet och dess konsekvenser för individen, familjen och samhället.
- Vad demokrati är och hur demokratiska beslut fattas. Hur individer och grupper kan påverka beslut.

Svenska

- Beskrivande förklarande, instruerande och argumenterande texter, till exempel faktatexter, arbetsbeskrivningar, reklam och insändare. Texternas innehåll, uppbyggnad och typiska språkliga drag.

Teknik

- TVardagliga föremål som består av rörliga delar och hur de rörliga delarna är sammanfogade med hjälp av olika mekanismer för att överföra och förstärka krafter.
- Vanliga tekniska system i hemmet och samhället, till exempel trafiksystemet, vatten- och avloppssystemet samt system för återvinning. Några delar i systemen och hur de fungerar.

HÄR ÄR UPPGIFTER SOM MAN KAN ARBETA MED UTIFRÅN LÄROPLANENS MÅL:

Samla in annonser för bilar. Hur framställs bilarna? I vilka miljöer? Vilka är mottagarna av bilderna? Vad i bilderna säljer?

Var ligger närmaste fotbollsplan, simhall, ridhus etc? Kan alla elever ta sig dit på egen hand eller krävs bil? Hur långt är det vettigt att resa till fritidsaktiviteterna? Resonera!

Gör en egen undersökning kring antal som cyklar, åker bil respektive går till skolan. Redovisa resultaten i tabell och diagram.

Hur ser olycksutvecklingen i trafiken ut i Sverige? Tabeller finns på Transportstyrelsens hemsida. Hur många skadas i snitt varje år? Per fordonsslag? Räkna ut medelvärde, typvärde och median, välj t ex de senaste 5 åren och jämför med de 5 föregående åren.

Hur påverkar trafiken naturen? Finns det alternativ? Vad kan vi göra för att påverka det till det bättre? Hur kan vi få trafiken att bidra till en hållbar utveckling? Ta reda på fakta, resonera om hur du kan bidra!

Hur påverkas hälsan av alkohol? Vad händer i kroppen? Vad händer i hjärnan?

Beskriv hur det känns att cykla i nedförsbacke, på plan mark och i uppförsbacke. Hur upplevs det? Varför då? Vilka krafter behövs? Hur långa blir bromssträckorna på plan mark? Med lika mycket kraft, hur långa blir bromssträckorna i uppförs- respektive nedförsbacke? Varför blir det så?

Hur länge kan vi hålla på? Hur påverkar de fossila bränslena klimatet? Vilka andra bränslen finns? Ta reda på mer fakta! Hur kan du bidra till en positiv utveckling?

Gör observationer av trafikflöden utanför skolan, utanför elevens hem, utanför affären mm. Hur många bilar/bussar/lastbilar/cyklar/fotgängare passerar under en viss tid? Var passerade flest lastbilar? Flest cyklar? Varför då? Skulle man kunna minska t ex antalet lastbilar? Hur då? Hur förflyttar sig eleverna till skolan/fritidsaktiviteter mm? Skulle de kunna välja ett annat färdssätt? Hur skulle det påverka miljön? En skolreseplan börjar med en inventering av hur eleverna tar sig till skolan. Läs gärna mer i materialet från Stockholm, Nynäshamn och Huddinge!

Vilka lagar gäller för cyklister? Vad händer i samhället om trafikanterna struntar i reglerna?

Vilka är det som bestämmer hur trafikmiljön ska se ut, t ex utanför skolan? Hur kan skolans elever vara med och påverka? Finns det någonting som borde ändras? Skriv ett brev till den som bestämmer och ta reda på vad som händer med brevet!

Läs faktatexter och argumenterande texter på t ex NTFs hemsida; "NTF anser". Analysera texterna utifrån innehåll och uppbyggnad.

Skruva isär en cykel! Hur överförs kraften från benmuskulerna till hjulen? Hur fungerar en enväxlad cykel jämfört med en med fler växlar?

Hur fungerar trafiksystemet? Hur styrs det - störst går först eller? Var får de olika fordonen vara? Skulle man kunna göra andra prioriteringar?

FÖRBEREDELSE INNAN FILMEN I HELKLASS:

HANDUPPRÄCKNING

Efter handuppräckningen; gå igenom de vanligaste vägmärken för gång och cykel. Titta på filmen.

The diagram shows a vertical black signpost with two white, arrow-shaped signboards pointing to the right. Each signboard is connected to a dashed rectangular box containing a question. The first signboard is labeled 'FRÅGA 1' and points to a box with the question 'HUR MÅNGA HAR CYKLAT IDAG?'. The second signboard is labeled 'FRÅGA 2' and points to a box with the question 'HUR MÅNGA BRUKAR CYKLA?'.

FRÅGA 1	HUR MÅNGA HAR CYKLAT IDAG?
FRÅGA 2	HUR MÅNGA BRUKAR CYKLA?

VÄGMÄRKEN

Prata om vägmärkena nedan. Vad betyder dem? Hur betar man sig?

- Påbjuden cykelbana.
- Bevakat övergångsställe.
- Påbjuden gång- och cykelbana.
- Påbjuden gångbana.
- Förbud mot infart med fordon.
- Förbud mot cykel- och mopedtrafik.
- Cykelöverfart.
- Bevakad järnvägsövergång.
- Påbjudna gång – och cykelbanor.



EFTER FILMEN

FRÅGOR

1. Varför ska du vara extra uppmärksam runt skolorna på morgonen när du cyklar till skolan?
2. När det blir grönt ljus vid ett bevakat övergångsställe, varför är det viktigt att både lyssna och titta innan man cyklar över?
3. Vad betyder det gula ljuset på signalljuset?
4. På vilken sida ska man cykla på en gemensam gång- och cykelbana?
5. Vilka regler gäller vid obebaktad cykelpassage?
6. Var går man över på en obebaktad cykelpassage när man går med sin cykel?
7. Vilka regler gäller vid en cykelöverfart?
8. Vilka regler gäller för hur en cykelhjälm ska sitta och vilka ska enligt lag ha cykelhjälm?
9. Vilka regler gäller för att få skjutsa på en cykel?
10. Var ska reflexerna sitta på en cykel och vilka färger ska de ha?
11. Hur markerar man att man ska svänga i en gatukorsning?
12. Ge exempel på var man inte får lov att cykla?
13. Varför är det bra att ha reflexer på sig när man cyklar i mörker?
14. Varför ska man inte vara nära järnvägsbommarna när de är nedfällda? Vilka risker finns?
15. För vilka andra fordon gäller samma regler som för cykel?
16. Varför är det bra att cykla?

DISKUSSIONSFRÅGOR

Resonera i klassen efter filmen:

- Har ni funderingar kring det som ni har sett?
- Är det något ni undrar över?
- Vad skulle krävas för att du skulle kunna cykla mer?
- Vad skulle du vinna på om du cyklade oftare till skolan?
- Vad tror du att samhället skulle vinna på att du och dina kompisar cyklar till skolan?

HUR OCH VARFÖR SKA MAN ANVÄNDA HJÄLM?

HUR SKA HJÄLMEN SITTA?

Hjälmen ska täcka tinningar, panna och nacke. Ett finger ska få plats mellan band och haka. Hjälmen ska sitta fast och inte glida av.

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT DEN TÄCKER DESSA DELAR?

Hjälmen skyddar vår lilla dator, hjärnan. Den behöver du ju t ex för att klara av skolan, spela tv-spel och cykla. Det är lag att använda hjälm, om man är under 15 år.



DISKUTERA

Ha en diskussion vad som kan hända om man slår olika delar av huvudet utefter bilden ovan. Diskutera även hur viktigt det är att ha hjälm när man är över 15 år. Se bifogad fil om karta över hjärnan

ÄGGFALLET

Testa gärna äggfallet som Ola gör i filmen med era elever.

Läs mer om hjälmar på NTFs hemsida.

SÄKER CYKEL

HUR SKA EN LAGLIG CYKEL VARA UTRUSTAD?

Har din cykel allt som behövs för att den ska vara laglig?



Om cykeln inte har vad som behövs för att vara laglig kan ni använda er av cykelkollen nedan, fyll i det som fattas och ge till eleverna att ta med hem så det kan inhandlas.

CYKELKOLLEN

Kolla även familjens cyklar där hemma med hjälp av cykelkollen. Se bilaga laglig cykel och cykelkollen.

Tips på fördjupat arbete se länkar nedan:

- https://trafikeniskolan.ntf.se/media/38546/sa-ker-cyklist_181002.pdf
- <https://trafikkalendern.se/saker-cykling/>
- <https://malmo.se/Stadsplanering--trafik/Trafik--hallbart-resande/Trafiksakraskolan/Trafikmaterial/Oversikt-av-material/Arskurs-4-6.html?fbclid=IwAR1UPFIkxcDCo7y50kStNJOhplW6-hkeUC1ynzo9uu4e645fjRCeJQgfo>

ALLT PÅ HJUL ÄR INTE FORDON

DE HAR DÄRFÖR OLIKA REGLER.

Sparkcykel, skateboard, rullskridskor och inlines klassas inte som fordon och därför gäller samma regler som gående.

Däremot hoverboard, sparkcykel med elmotor, segway samt elcyklar klassas som fordon och därför gäller samma regler som för cykel.

Diskutera med klassen vad som gäller för de olika sakerna med hjul på.

HEMUPPGIFTER

SKRIV UT KARTA PÅ NÄROMRÅDET.

UPPGIFT 1	FYLL I DIN SKOLVÄG PÅ KARTAN.
UPPGIFT 2	BERÄTTA VAD SOM ÄR BRA OCH DÅLIGT MED DIN SKOLVÄG.
UPPGIFT 3	MARKERA DE BRA OCH DÅLIGA PUNKTERNA PÅ KARTAN.

Tips på fördjupat arbete se länkar nedan:

- https://trafikeniskolan.ntf.se/media/37586/skolva-g-och-trafik_rev.pdf
- <https://trafikkalendern.se/saker-cykling/>
- https://malmo.se/Stadsplanering--trafik/Trafik--hallbart-resande/Trafiksakra-skolan/Trafikmaterial/Oversikt-av-material/Arskurs-4-6.html?fbclid=IwAR1UPFlk_xcDCo7y50kJStNJOhplW6-hkeUC1ynzo9uu4e645fJRCeJQgfo

BETEENDE FÖR CYKLISTER

DISKUTERA

Viktigt att prata om beteende i helklass, se nedan:

Skjutsning - vet ni om att man bara får skjutsa någon om man är 15 år eller äldre och att den man skjutsas är yngre 10?

Reflexer - måste man ha på sig när det är mörkt och inte bara på cykeln utan även på kroppen.

Ringklocka - är bra för att varna när man kommer så man inte kör på eller skrämmer någon, är också lag.

Parkering - att parkera cykeln snyggt i ett cykelställ är både säkrare för en själv och för omgivningen. Man kan lätt snubbla över cyklar som ligger slängda på trottoaren och det ser inte heller så trevligt ut.

För mer diskussioner kring beteende, se nedan: fyrahörnsövning.

FYRA HÖRNSÖVNING

EXEMPEL PÅ ÖVNING ATT GÖRA I KLASSEN

Vad tror du är det främsta hotet mot barns hälsa?

1. Att man rör sig för lite.
2. Stress.
3. Onyttig mat.
4. Öppet hörn med egna förslag.

Vad tror du är det största hotet mot barns hälsa i trafiken?

1. Alla avgaser.
2. Att man blir skjutsad överallt och inte rör kroppen.
3. Att man inte följer trafikreglerna.
4. Öppet hörn med egna förslag.

Vad tror du är främsta orsaken till att elever i åk 4-5 inte cyklar till skolan?

1. Det känns farligt för man har för lite kunskap om trafikregler.
2. Man orkar inte.
3. Det tar för lång tid.
4. Öppet hörn med egna förslag.

Hur kan man cykla på ett hänsynsfullt och säkert sätt?

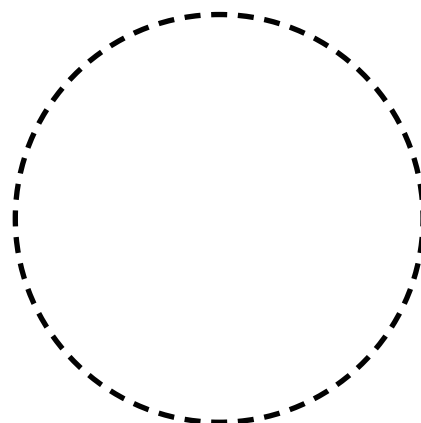
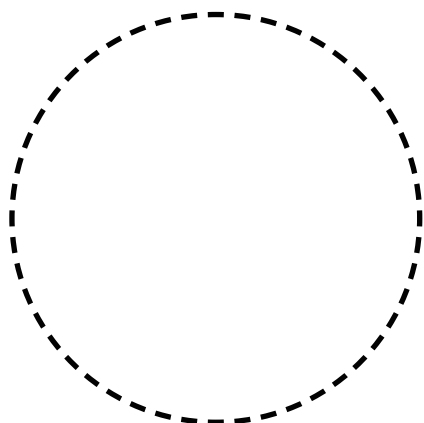
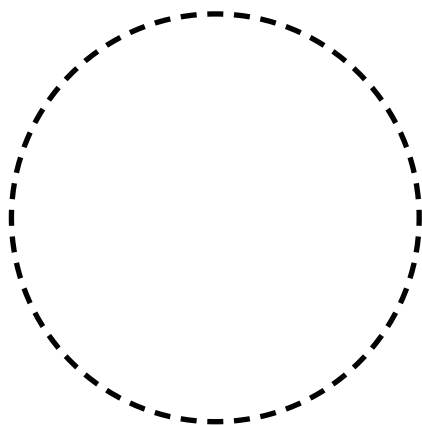
1. Cykla tydligt genom att visa tecken.
2. Anpassa din hastighet och inte cykla där man inte får.
3. Parkera snyggt och inte i vägen för alla andra trafikanter.
4. Öppet hörn med egna förslag.

Hur är man en smart och säker cyklist?

1. Använder cykelhjälm och reflexväst när det är mörkt.
2. Att man har fram och baklyktor och reflexer på cykeln.
3. Att man följer trafikreglerna.
4. Öppet hörn med egna förslag.

GÖR DITT EGET VÄGMÄRKE

RITA I DE TOMMA CIRKLARNA NEDAN

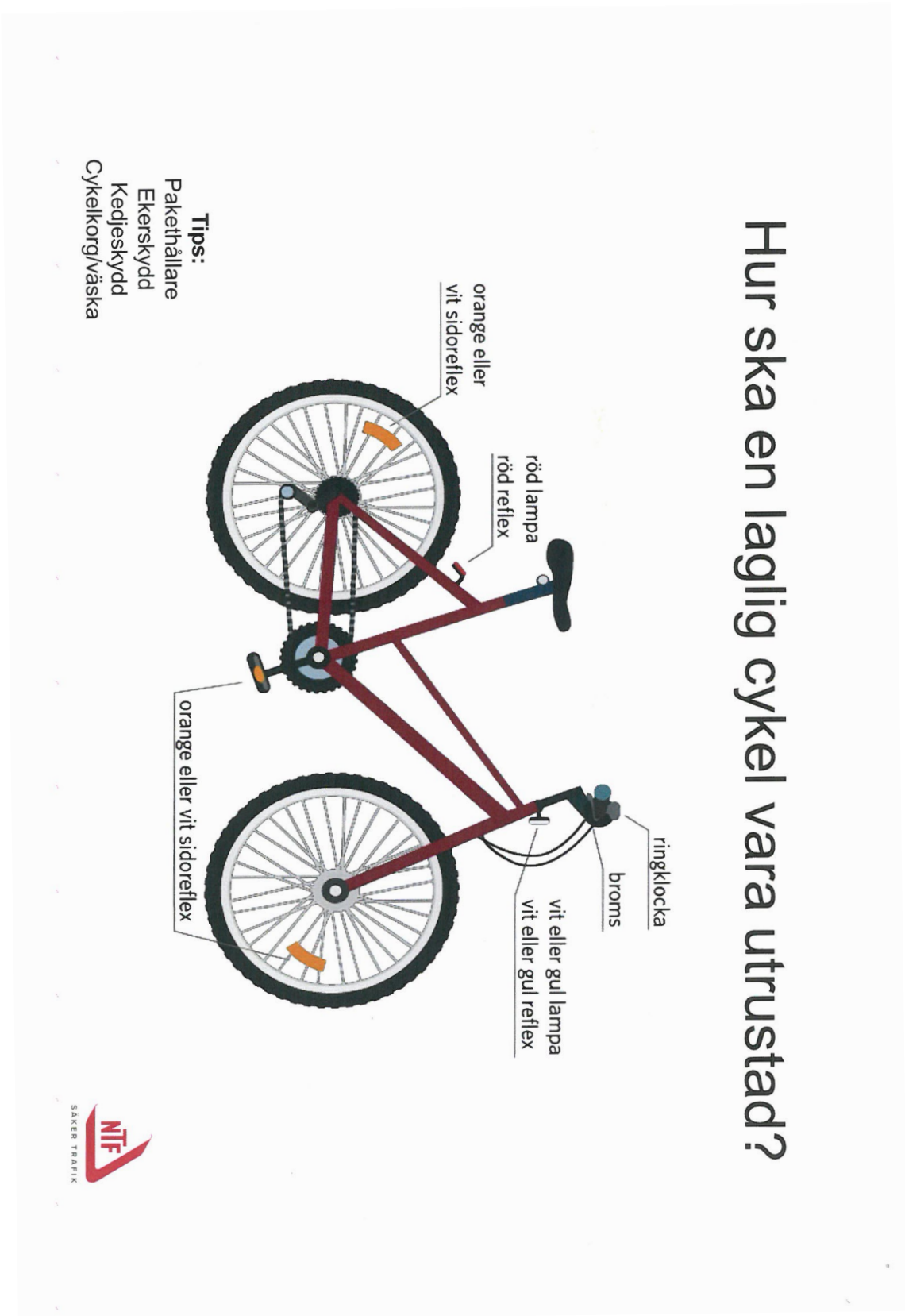


BILAGOR

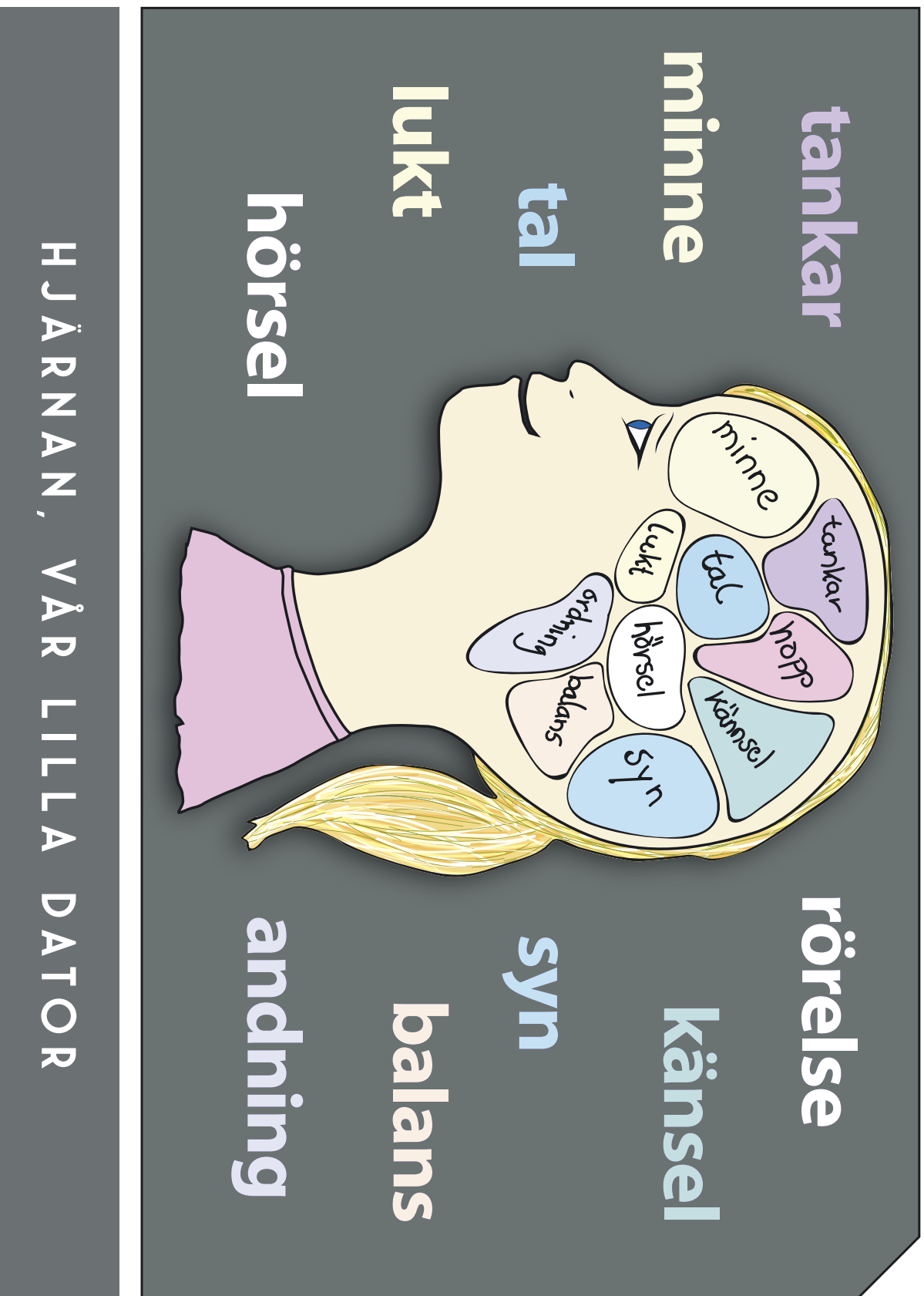
Översikt

- 1. Säker cykel från Kalender sid 13
- 2. Bild på hjärnan från NTF sid 14
- 3. Cykelkollen från Helsingborgs Stad sid 15

Bilaga 1. Säker cykel från Kalender.



Bilaga 2. Bild på hjärnan från NTF.



Bilaga 3. Cykelkollen från Helsingborgs Stad.

Namn: _____

Klass: _____

Cykeln kontrollerad den: _____

Kontrollant: _____

- | | |
|---------------------------------|---|
| ☐ Framljus | ☐ Vit reflex fram |
| ☐ Bakljus | ☐ Röd reflex bak |
| ☐ Handbroms | ☐ Reflex på ekrarna |
| ☐ Fotbroms | ☐ Pedalreflexer |
| ☐ Lås | ☐ Ringklocka |

Annat fel: _____

☐ Efterkontroll utförd och godkänd

Till vårdnadshavare för: _____

Vi har kontrollerat ditt barns cykel för att se om den är säker i trafiken. Nedanstående utrustning saknas eller är sönder. Vi rekommenderar att cykeln utrustas enligt nedan och gör en ny koll om 3-8 dagar.

- | | |
|---------------------------------|---|
| ☐ Framljus | ☐ Vit reflex fram |
| ☐ Bakljus | ☐ Röd reflex bak |
| ☐ Handbroms | ☐ Reflex på ekrarna |
| ☐ Fotbroms | ☐ Pedalreflexer |
| ☐ Lås | ☐ Ringklocka |

Annat fel: _____

Visat hemma den: _____

Sign: _____