

GÅ OG SYKLE TIL SKOLEN!

Gode vaner varer hele livet!



Opplagt!

Glad!

I form!

Bedre læring!



Verdal
kommune

Gå og sykle til skolen - det har mange fordeler!

Helse Barn i Norge bør ha mer mosjon i det daglige. Daglig mosjon og fysisk aktivitet er avgjørende for god helse. Å kjøre barna til og fra skolen når det ikke er helt nødvendig, er å gjøre barna en bjørnetjeneste. Ved å oppmuntre til å gå til skolen, investerer du i barnas helse og framtid.

Ikke gjør barnet ditt en bjørnetjeneste ved å kjøre unødvendig!

Trafikk Som foreldre er vi ofte redde for å slippe barna våre ut i trafikken. Paradoksalt nok er det i stor grad foreldrekjøring som skaper mer trafikk ved skolene. Dersom færre kjører barna til skolen, vil trafikken reduseres og skoleveien bli tryggere! I tillegg trenger barn erfaring med trafikk for å bli gode fotgjengere og syklister, og erfaringene på skoleveien er derfor viktige å ha med seg senere i livet.

Barn må forholde seg til et trafikkbilde fra de kan gå. La dem lære det tidlig!

Læring Undersøkelser viser at barn som går og sykler til skolen møter mer opplagte til timen enn barn som blir kjørt. Fysisk aktivitet og mosjon gir bedre konsentrasjon, læring og trivsel i klasserommet. Skoleveien er også en viktig arena for uformell læring: Her treffes barna, utveksler erfaringer, legger planer og får opplevelser sammen.

Miljø Øk ditt barns miljøbevissthet ved å la bilen stå. Kjøring er en kilde til store utslipp av avgasser som bidrar både til lokal luftforurensing og global oppvarming

Vet du dette?

- ☀ Skoleveien er viktig arena for vennskap og lek
- ☀ Voksne skaper trygghet og bidrar til vennskap mellom barn, også på skoleveien
- ☀ Barna lærer bedre og er mer konsentrert når de er i tilstrekkelig fysisk aktivitet gjennom dagen
- ☀ Fysisk aktivitet er livsviktig for helsa vår, og grunnlaget for god helse legges tidlig i livet
- ☀ Dersom færre barn kjøres til skolen reduseres trafikkrisikoen
- ☀ Bruk av refleks når det er mørkt redder liv og forebygger ulykker!



«Stalltips!»

- ☀ **Gå og sykle til skolen sammen** med barnet, da lærer barnet gradvis å gå og sykle trygt i trafikken.
- ☀ Det er et mål at ingen barn skal gå og sykle alene til skolen. **Alle voksne må ta et felles ansvar** for at alle barn har noen å gå og sykle sammen med. Orienter deg om andre unger som bor i nærheten. Har alle noen å gå og sykle sammen med?
- ☀ **Snakk med barna** om skoleveien, og om det å være grei mot andre barn.
- ☀ Bruk alltid **refleks** når det er mørkt ute.
- ☀ Hvis du må kjøre, la barnet gå deler av skoleveien.



Kilder: Helsedirektoratet, Trygg Trafikk og Beintøft

Rev. 10.02.14