

**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 og ungdom i Norge bør røre seg mer i det daglige. Daglig mosjon og fysisk aktivitet er avgjørende for god helse. I tillegg skjer det ofte mye spennende på skoleveien. Alle har rett på en mobbefri skolevei, og dette må både dere ungdommer og voksne ta ansvar for. Så la bilen stå – sykle eller gå!

La bilen stå – sykle  
eller gå! 😊😊😊

konsentrasjon, læring og trivsel i klasserommet.

**Trafikk** Voksne er ofte redde for å slippe barn og ungdommer ut i trafikken. Likevel er det voksne med bil som bidrar til at skoleveien kan bli farlig. Dersom færre kjører barn og ungdommer til skolen, vil trafikken reduseres og skoleveien bli tryggere. Fortell gjerne dette til voksne som kjører til skolen!

Ta vare på framtida  
di – ta vare på  
miljøet!

**Læring** Når du går og sykler til skolen blir du mer opplagt til timen enn ungdommer som blir kjørt. Fysisk aktivitet og mosjon gir bedre

både til lokal luftforurensing og global oppvarming.

**Miljø** Når du ikke sitter på med bil til skolen, er du med på å ta vare på miljøet. Kjøring er en kilde til store utslipp av avgasser som bidrar

## Vet du dette?

- ☀️ Stell godt med deg selv! Når du går og sykler til og fra skolen får du mer energi og bedre helse.
- ☀️ Du 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
- ☀️ Bruk hjelm når du sykler! Mer enn 4000 barn og unge skader seg i sykkelulykker hvert år. De fleste blir helt friske igjen, men for noen barn får ulykken varige konsekvenser. Det er like viktig å bruke hjelm når du sykler som å bruke bilbelte når du kjører bil!
- ☀️ Dersom færre barn og unge kjøres til skolen reduseres trafikkrisikoen. Dersom de voksne ikke har skjønt det, kan du godt si det til dem! 😊
- ☀️ Husk refleks! Det forebygger ulykker, og kan redde livet ditt!

☀ Du har et medansvar for at skoleveien blir trivelig for alle. Det har også foreldrene dine og skolen din. Snakk med andre ungdommer og andre voksne om hva som skaper en trivelig skolevei. Når ting ikke er som de skal, må voksne ta et spesielt ansvar!

# Gå og sykle til skolen - god tur!



**Kilder: Helsedirektoratet, Trygg Trafikk og Beintøft**

**Rev. 09.09.13**