

**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!**

**Læring** Undersøkelser viser at barn som går 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.

**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!**

## Miljø Øk ditt barns

miljøbevissthet ved å la bilen stå.  
Kjøring er en kilde til store utslipp av  
avgasser som bidrar både til lokal

# 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.
- ☀ Det er dere som foreldre som vurderer når barnet er modent nok for å sykle til skolen, men det er viktig at barnet mestrer sykkelen og trafikkreglene godt. De må ha god balanse, kunne snu hodet og stanse, gi tegn, og bedømme avstand og fart. Trygg trafikk anbefaler derfor at barn under 10-12 år sykler til skolen i følge med en voksen.
- ☀ Dersom færre barn kjøres til skolen reduseres trafikkrisikoen.
- ☀ Bruk av refleks når det er mørkt redder liv og reduserer trafikkrisiko.

# «Stalltips!»

- ☀️ Gjør deg kjent med skolens **ordensreglement**.
- ☀️ **Gå og sykle til skolen sammen** med barnet, da lærer barnet gradvis å ferdes trygt i trafikken. Øv på trafikkregler, og øv på å gå skoleveien.
- ☀️ Det er et mål at ingen barn skal gå alene til skolen. **Alle voksne må ta et felles ansvar** for at alle barn har noen å gå sammen med. Orienter deg om andre unger som bor i nærheten. Har alle noen å gå sammen med?
- ☀️ For en førsteklassing er skoleveien ofte fylt med lek og vennskap, men kan også oppleves som lang og utrygg. Samsnakk med andre voksne i nærheten om å følge barna. Kanskje kan en **«gåbuss» med voksen sjåfør** være løsningen før barna kan gå alene? Bli enige om et møtepunkt og/eller ta med barna fra avtalte «holdeplasser» langs veien.
- ☀️ **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



Kilder: Helsedirektoratet, Trygg Trafikk og Beintøft

Rev. 01.09.15