

# SÄKER OCH LEKVÄNLIG SKOLVÄG



**Uppdaterad 25 sep 2006**

Vi tar gärna emot dina synpunkter och funderingar. Meddela oss om du saknar något i handledningen eller om du har nya idéer och förslag. Dokumentet uppdateras kontinuerligt.

[Sakerskolvag@stockholm.se](mailto:Sakerskolvag@stockholm.se)

## Säker och lekvänlig skolväg

## Håller våra barn på att bli en "baksätesgeneration"?

### Handledning till skolor

## **Innehållsförteckning**

### **Håller våra barn på att bli en ”baksättesgeneration”?**

#### **Bakgrund**

##### **Den fysiska och psykiska hälsan**

- Den spontana fysiska aktivitetens inverkan
- förslag på ämnesintegrering
- Hälsoeffekterna från luftföroreningar och trafikbuller
- förslag på ämnesintegrering
- Barnens rörelsefrihet i sin närmiljö och den psykiska hälsan
- förslag på ämnesintegrering

##### **Trafiksäkerhet**

- förslag på ämnesintegrering

##### **Miljö**

- förslag på ämnesintegrering

##### **Beteendeförändring**

- förslag på ämnesintegrering

##### **Arbete med föräldrar**

- Vad finns det för olika lösningar som har visat sig fungera?
- Vandrande skolbuss
- Samåkning
- Säkra avlämningsplatser
- Exempel på argument för att gå eller cykla till och från skolan som kan användas vid t.ex. föräldramöten
- Fakta om vad Fysisk Aktivitet kan ge Barn, kan användas vid föräldramöten och i undervisning

##### **Mer inspiration och fler Tips om ämnesintegrering av ämnena hälsa, miljö och trafik**

- förslag på ämnesintegrering

##### **Inspirerade verktyg**

- Vandrande skolbuss broschyr
- Vandrande skolbuss – Så gjorde vi!
- Film: Varje steg gör gott!
- CD
- Resebarometer
- Hur tar du dig till skolan?
- Digitalt presentationsmaterial till pedagoger

##### **Hemsidor**

## **Håller våra barn på att bli en ”baksättesgeneration”?**

**Hur kan vi inspirera flera att gå eller cykla till och från skolan och andra plaster?**

**Hur kan vi motivera föräldrar att välja ett hälsosammare, trafiksäkrare och miljövänligare resealternativ till och från skolan?**

**Hur kan vi engagera hela skolan till att jobba för en god och hållbar hälsa och miljö?**

Skolan är en unik plats där alla barn möts under en lång tid, en tid där grundläggande värderingar formas. Här skapas de bästa förutsättningarna för barn att lära sig grundläggande kunskap om rörelse, hälsa, trafik och miljö. Dessa kunskaper kan vara en viktig bas för barnen att som vuxna kunna se helheten och få en känsla av sammanhang för att skapa en god och hållbar livsstil.

Vi kan försöka bryta mönster, stötta och ge barnen kunskap som behövs för att se sambanden mellan deras resvanor, trafiken, miljön och hälsan. På så vis kan vi på sikt uppnå en hållbar utveckling med trafiksäkra och lekvänliga skolvägar och bostadsområden samt förbättrad hälsa bland barnen med minskat antal fall av trafikolyckor, respiratoriska sjukdomar och fetma. Du som har möjlighet att påverka våra barns och ungdomars attityder och värderingar har en mycket viktig roll.

Genom den här handledningen vill vi hjälpa till att ge dig idéer och uppslag till att arbeta med trafik-, miljö och hälsofrågor i skolan. Med bättre kunskaper hos både pedagoger, elever och föräldrar vill vi inspirera flera att välja ett bättre och lämpligare resealternativ som ger bättre hälsa, säkerhet och trafikmiljö för alla.

**”Ingen kan göra allt  
- men alla kan göra något.  
Tillsammans kan vi skapa  
goda förutsättningar för  
våra barn och deras framtida barn”**

## Bakgrund

I Sverige finns en tydlig trend att andelen barn som skjutsas i bil till och från skolan av sina föräldrar ökar. Detta leder till att risken för trafikfaror runt många skolor ökar och barnens möjlighet till spontan fysisk aktivitet minskar. Luftföroreningarna ökar vilket leder till ökade risker att barnen och ungdomarna får astma och allergier. Fysisk inaktivitet är en av de stora anledningarna till att fler och fler barn drabbas av diabetes, övervikt/fetma och ryggproblem.

Föräldrarnas skjutsande i all välmening kan få barnen att tro att bilen är det enda och bästa sättet att ta sig fram. Den inställningen är svår att påverka senare i livet. En individs rörelsemönster lärs till 90 procent in före 13 års ålder och vetenskapliga studier visar att det är lättare att överföra ett inaktivt mönster från barndomen till vuxenåldern än ett aktivt sådant. Barn vars föräldrar för en inaktiv livsstil är också mer benägna att föra samma livsstil som sina föräldrar än sina jämnåriga med fysiskt aktiva föräldrar.

I projekt **Säker och lekvänlig skolväg** arbetar flera kommuner och stadsdelar i Stockholms län tillsammans för att bryta den oroande trenden och inspirera elever, föräldrar och pedagoger att i större utsträckning gå eller cykla till och från skolan och andra platser. Det viktiga är att lyfta fram alternativa transportsätt till bilen och uppmuntra till beteenden som gynnar barnens hälsa och en hållbar utveckling.

En del i projektet innebär att öka medvetenheten om vad skjutsande medför för problem, skapa möjligheter för nya resvanor genom att arbeta med såväl fysiska som beteendepåverkande åtgärder.

Under året som gått har samarbetsprojektet säker och lekvänlig skolväg bidragit till mycket positivt. Många vandrande och cyklande skolbussar har startats. Elever, föräldrar och pedagoger vars resvanor fått en positiv vändning är våra ambassadörer i skolor. Vårt arbete har också lett till att flera kommuner och stadsdelar inspirerats att satsa på projekt om säkra skolvägar.

Detta dokument sammanfattar en del av erfarenheterna och framgångsfaktorena från deltagande kommuner och stadsdelar<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Stockholms stad (stadsdelarna Norrmalm, Älvsjö, Vällingby - Hässelby, Kungsholmen, Bromma och Östermalm), Huddinge, Ekerö, Botkyrka, Nacka, Järfälla, Sigtuna, Nynäshamn och Sundbyberg

Nedan följer korta introduktioner med fakta följt av förslag på hur man kan integrera Rörelse, Hälsa, Trafik och Miljö i skolans ämnen.

## **Den fysiska och psykiska hälsan**

### **Den spontana fysiska aktivitetens inverkan**

Forskningsartikeln ”How many steps per day are enough?” publicerad i Sports Medicin 2004 diskuterar utifrån ett flertal andra studier om hur många steg en individ behöver per dag för att kunna bibehålla en god hälsa. Slutsatsen av diskussionen resulterade i en rekommendation för barn och ungdomar om 11 000-13 000 steg per dag minst 5 dagar i veckan för att kunna bibehålla en god hälsa. Då barn skjutsas till och från olika platser minskar deras möjlighet till att uppnå dessa rekommendationer vilket betyder att deras möjlighet till att få vara vid god hälsa minskar.

Andelen överviktiga barn i Sverige är idag ca 20 %. I takt med att detta procenttal har ökat under det senaste decenniet har antalet bilåkande barn till och från skolan också ökat. Om sambandet är stort eller om det förekommer något samband överhuvudtaget vet vi inte helt säkert, men det skulle kunna bidra till att förklara fetmaepidemin bland barnen. Med övervikt och fetma ökar risken markant för (denna lista kan användas vid t.ex. föräldramöte):

- Typ 2-diabetes
- Hjärt-kärlsjukdomar
- Metabolt syndrom (Kombination av störningar i ämnesomsättningen som t.ex. försämrade insulinkänslighet, buk fettma, förhöjt blodtryck och försämrade kolesterolvärden. Detta är en början till åderförkalkning.)
- Högt blodtryck
- Blodfetsrubbnings (obalans i kolesterolvärden)
- Vissa former av cancer
- Gallsten
- Infertilitet
- Depression
- Sjukskrivning
- Smärta och värk

- Led och ryggbesvär
- Nedsatt hälsorelaterad livskvalitet

Det kommer allt fler rapporter om att många barn får för lite motion, lider av övervikt och att diabetes och ryggproblem kryper allt lägre ner i åldrarna. Därför bör barn ges möjlighet till en fysiskt aktiv vardag med mindre bilåkning.

Förutom att barn, som går till och från skolan istället för att åka bil, får en daglig spontan motion, mera ork och ökad koncentrationsförmåga i skolan har forskningsstudier tydligt visat att fysiskt aktiva barn också har bättre skolbetyg än fysiskt inaktiva barn.

Forskningsrapporter visar också att fler och fler barn utövar mer och mer organiserad former av fysisk aktivitet (ex. lagsporter eller någon annan sport i en idrottsförening). Att idrotta organiserat är bra, men om man tittar på den verkliga tiden barnen är fysiskt aktiva till den intensitet som krävs och rekommenderas för att erhålla eller bibehålla en god hälsa (minst 60 minuter daglig måttlig till hård fysisk aktivitet) uppnår få barn denna rekommendation under sina organiserade idrottsutövningar. Eftersom det är vanligt att många barn också skjutsas till dessa organiserade aktiviteter minskar barnens möjligheter ytterligare till att uppnå rekommendationerna för fysisk aktivitet. Den oorganiserade och spontana fysiska aktiviteten (t.ex. gå, springa eller cykla till olika platser och leka i närmiljön) ökar barns möjlighet till att uppnå den mängd fysisk aktivitet som krävs för att minska riskerna för t.ex. diabetes typ 2, övervikt/fetma, hjärt-kärlsjukdomar, rygg- och ledbesvär och benskörhet. Dessutom förebyggs riskerna för att skapa en framtida ohälsosam och stillasittande livsstil.

### **Förslag på ämnesintegrering**

**Åk F-3** (De yngre eleverna som inte har lärt sig multiplikationstabellen ännu får hjälp av lärarna att räkna ut)

\* Man kan prata om kroppens uppbyggnad och funktion. Varför är olika kroppsdelar som skelett och muskler viktiga för oss och varför är det viktigt att underhålla kroppen? Hur kan vi underhålla kroppen och hålla oss friska? Varför bör vi äta näringsrik mat? Vad är ekologisk och kravmärkt mat? (koppla samman detta med miljöperspektivet)

\* Byta stol eller hörn lekarna (se detaljerad beskrivning nedan under sammanfattning av och fler förslag på ämnesintegreringen). Här kan man ha påståenden om fysisk aktivitet kopplat till både hälsa, miljö och trafiken.

\* Skolvägens längd: Låt barnen mäta den ungefärliga sträckan på en karta. Detta kan användas till att samla ihop så många mil/km som möjligt inom en viss tidsram och med detta kan man uppmuntra barnen till att gå/cykla till skolan.

\* Man kan mäta och räkna hur snabbt en person kan gå eller springa genom att mäta upp en sträcka och låta en elev springa eller gå denna sträcka på tid. Sedan kan hastigheten med lärarhjälp räknas ut genom att dividera sträckan med tiden som kan uttryckas på olika sätt. Så får barnen lära sig att omvandla från kilometer till meter och mil eller sekunder till minuter och timmar. Resultatet kan sedan också användas till resedagboken.

#### **Årskurs 4-6**

\* Diskutera om varför t.ex. rökning, droger och alkohol har dålig inverkan på vår kropp och varför rörelse och olika sporter är bra för kroppen. Droger och sport, hör de ihop? Detta kan göras genom att eleverna får små grupparbeten som de sedan presenterar och diskuterar. Då får barnen både nya kunskaper inom ämnet, hur man söker information, presentationsteknik och dessutom lär de sig att samarbeta.

\* Byta stol eller hörn lekarna (se detaljerad beskrivning nedan under sammanfattning av och fler förslag på ämnesintegreringen). Här kan man ha påståenden om fysisk aktivitet kopplat till både hälsa, miljö och trafiken.

\* Skolvägens längd: Låt barnen mäta fågelvägen mellan hemmet och skolan Multiplicera sen med 1,25 så får man ganska exakt den verkliga sträckan. Detta kan användas till att samla ihop så många mil/km som möjligt inom en viss tidsram och med detta kan man uppmuntra barnen till att gå/cykla till skolan.

\* Man kan mäta och räkna hur snabbt en person kan gå eller springa genom att mäta upp en sträcka och låta en elev springa eller gå denna sträcka på tid. Sedan kan hastigheten räknas ut genom att dividera sträckan med tiden. Så får barnen lära sig division samtidigt som de kan lära

sig att omvandla från kilometer till meter och mil eller sekunder till minuter och timmar.

Resultatet kan sedan också användas till resedagboken.

\* Man kan föra en resedagbok under en vecka eller längre period och utifrån hur de variabler man kan få från dagboken kan man räkna ut t.ex. hur stor energiförbrukningen var och vad det kan motsvara i hälsovinster.

Promenera i normal takt = 2 kcal/min

Promenera i snabb takt = 4 kcal/min

För att minska risken eller undvika dåliga blodvärden som vuxen måste man göra av med minst 1200-2400 kcal/vecka och för att minska risken för diabetes typ 2 krävs 2500 kcal eller mer per vecka.

### **Hälsoeffekterna från luftföroreningar och trafikbuller**

Motordrivna transporter släpper ut ämnen som påverkar miljön som i sin tur påverkar vår hälsa. Barn och ungdomar är p.g.a. deras outvecklade metabolism och fysiologi känsligare, mer utsatta och påverkas mycket mer än vuxna av luftföroreningar. Även låga nivåer av föroreningar har visat sig påverka barn och uttrycker sig i form av exempelvis astma och allergier.

Att bo eller ofta vistas nära en högt trafikerad väg eller i miljöer med mycket trafik har visat sig ha en koppling till flertal olika respiratoriska sjukdomar (astma, kroniska respiratoriska symptom, allergiska symptom, försämrad lungfunktion och ökad känslighet) och risken för utveckling av cancer är stor. Det är framför allt de små partiklarna som t.ex. kommer från bilar som påverkar våra lungor. (respiration=andning)

I skolskjutssammanhang är det de lokala utsläppen vi utsätter våra barn för som är mest allvarliga. Utsläppen från bilar är som störst innan motorn är varm på grund av att reningsutrustningen då inte fungerar fullt ut. Detta leder till att utsläppen är värst vid en kortare bilfärd på några kilometer, som exempelvis en bilresa till närliggande skola. Ett annat problem är att fordonsutsläppen sker i marknivå, vilket gör att de hälsovådliga ämnena är särskilt koncentrerade i den luft vi andas.

Motortransport är i Europa den största källan till buller och oljud. Störande ljud har inverkan på människors sömn och har visat sig öka risken för hjärt-kärl- sjukdomar. Epidemiologiska studier (vetenskapliga studier som skall belysa utbredningen av en sjukdom eller ett annat hälsoproblem i en befolkning och/eller att klarlägga dess orsaksfaktorer). indikerar att barns inlärning påverkas negativt av buller och andra störande ljud. Dessutom har oljud negativ inverkan på det hjärt-kärl-systemet och hormonsystemet hos barn. Vid studier där nivån av buller minskats förbättrades skolbarns långtidsminne och läsförmåga.

Hur stor inverkan oljudet från bilar kring skolorna, speciellt på morgnarna då bilköer bildas utanför skolornas infarter, har på våra barn vet vi inte. Men, med ovanstående fakta vet vi att de oljud som vi utsätter våra barn för inte har någon positiv inverkan.

### **Förslag på ämnesintegrering**

- \* Studera lungornas funktion och vilka sjukdomar man kan få i organet och vad det är som bidrar till sjukdomen.
- \* Beräkna hur mycket en liter bensin kan åstadkomma för skador på lungorna och hjärtat.
- \* Återigen kan man använda sig av resedagboken för att räkna ut hur mycket man vinner på att ta cykeln eller gå istället för att åka bil till skolan eller andra platser. Hur långt kommer man på världskartan och prata om varje plats man kommer till, om deras miljöproblem eller varför de inte har samma miljöproblem som i andra länder. T.ex. jämföra Kina och Sverige. Hur ser miljöpolitiken ut? Hur ser transporten till och från skolan ut och vilken utveckling har Kina genomgått vs. Sveriges utveckling?
- \* Studera örats funktion och varför det är ett unikt instrument, varför man bör vara rädd om det och vad man kan göra för att skydda det?
- \* Låt eleverna jobba enskilt eller i grupp om olika ljudfrekvenser. Vad är bra för oss, vad är inte bra för oss? Uppfattar vi och djur/insekter ljud på olika sätt? Kan man kommunicera med olika ljud?
- \* Prata om örat och olika instrument och musiktyper. Musikhistoria och örats/publikens uppfattning för tidens musikgener. Vilka danser hade man till olika musikepoker? Varför är dans

bra för kroppen och knoppen (återkoppling till hälsa och rörelse)? Afrikansk musik och dans kopplat till deras levnadsstil (miljö, rörelse och hälsa). Sjung sånger om trafik, miljö eller hälsa. Låt eleverna själva komponera och skriva texter om just rörelse, hälsa, trafik och miljö.

### **Barns rörelsefrihet i sin närmiljö och den psykiska hälsan**

Den fysiska miljön har en stor betydelse för hur barn och unga utvecklas. Genom att låta barn gå eller cykla till skolan tillåts barnen att lära känna sin närmiljö. Barn kan sin närmiljö på ett annat sätt än vuxna. De är experter och deras erfarenhet och kunskaper i dessa miljöer är större och annorlunda än de vuxnas. Att barn kan leka och röra sig tryggt och säkert i sin närmiljö är en viktig förutsättning för att deras lärande- och utvecklingsprocesser och deras identitetsutveckling och socialisationsprocesser underlättas. Med ökad rörelsefrihet ökar också barns möjlighet till att få utforska sin närmiljö, testa sina gränser, förmågor och kunskaper och även få möjligheten att skapa egna livsrum.

Då föräldrar med sin omsorgsångest skjutsar barnen till skolan och andra platser glömmar de lätt bort att barnen går miste om stora delar av sin mentala och psykologiska utveckling som är viktig för dem.

### **Förslag på ämnesintegrering**

\* Ge barnen i uppgift att titta på sitt närområde och låt dem göra egna bedömningar på vad som krävs för att barn och ungdomar skall få leka fritt och få utvecklas till intelligenta och glada vuxna. Man kan göra en sammanfattande bedömning av de yttre faktorerna längs med skolvägen eller runt bostadsområden och skolan med avseende på trafikintensitet, buller, estetik, trafiksäkerhet, framkomlighet, orienterbarhet, alternativa färdvägar, m.m. Detta kan användas som underlag då barnen får besöka t.ex. Trafikkontoret för att få igenom en del fysiska förändringar.

\* Vad kan man göra för att påverka sin omgivningsmiljö? Vad kan man göra själv, hur kan man nå politiker och kommunala tjänstemän/kvinnor.

\* Skriva dikter och uppsatser om sin närmiljö.

- \* Grupperbeten om estetik i samhällsplanering eller hur det ser ut i bostadsområden på andra platser på jorden. Varför är det olika från land till land? Hur har detta utvecklats (historia, samhällskunskap)?
- \* Designa egna bostadsområden så som eleverna själva skulle vilja ha det.
- \* Rita er egen bild av hur vägen/miljön till skolan skulle se ut. Man kan sätta skolan i mitten så får alla rita från sitt bostadsområde.
- \* Hur såg bostadsområden ut förr i tiden? Eleverna kan göra research eller att ni läser böcker från tidsepoken och tittar på landskaps- och stadsbeskrivningarna.

## **Trafiksäkerhet**

Barn har rätt till bra skolvägar. Säkra, trygga och lekvänliga skolvägar som ger dem möjlighet att gå eller cykla till och från skolan och kompisar.

Barn har inte samma möjlighet som vuxna att klara av trafikens krav eftersom de är kortare, har begränsat synfält, inte fullt utvecklad stereohörsel och svårt att bedöma hastigheter och avstånd. Barn är dessutom impulsiva, vilket kräver att miljön där de vistas (vid skolor, längs skolvägar till kompisar etc.) bör ha begränsad biltrafik och låga trafikhastigheter.

Ju fler motorfordon som rör sig utanför skolorna, desto större blir risken för att en allvarlig trafikolycka ska inträffa. Det ökade antalet bilar gör att fler föräldrar upplever skolvägen trafikfarlig och därför vill köra sina barn till skolan, vilket i sin tur bidrar till fler bilar och situationen förvärras då ytterligare. Den faktiska möjligheten att ta sig trafiksäkert till skolan finns i de flesta fall, men den upplevda möjligheten är en bristvara.

En annan betydande trafiksäkerhetsaspekt är att gång- och cykelvägar många gånger upplevs som osäkra och otrygga. Genom att bredda och belysa gång- och cykelvägar samt trafiksäkerhetsanpassa korsningar skulle antalet föräldrar som vågar låta sina barn gå eller cykla till skolan, oavsett årstid och väder, bli betydligt fler.

## **Förslag på ämnesintegrering**

\* Rita och måla trafikmärken! Prata om vad de betyder och varför de är bra. Hitta på egna trafikskyltar, t.ex. vandrande skolbuss hållplats eller avlämningshållplats. Prata om hur man kan gå till väga för att få en ny vägskylt, vilken/vilka myndighet(er) skall man vända sig till?

\* Genomgång av hur en laglig cykel, bil, moped, motorcykel, lastbil etc skall se ut och vad är de olika delarna till för? Historien om hur Ford byggde bilen på löpande band, hur cykeln kom till eller ngt annat.

\* Vilken inverkan har trafiken på oss människor? Arbeta ur olika perspektiv/skolämnen.

## **Miljö**

Transporter påverkar vår miljö på en rad olika sätt. Transporter i bil är bekväma och gör oss flexibla. Men en stor del av bilresorna skulle enkelt kunna ersättas av promenader eller cykling, vilket skulle ge stora miljövinster. I Sverige är cirka 30 procent av antalet resor med bil kortare än tre kilometer och hälften kortare än fem kilometer. Skulle alla dagens bilresor som är kortare än två kilometer ersättas av cykel eller promenad skulle vi spara cirka 130 miljoner liter bensin och koldioxidutsläppen skulle minska med 295 000 ton.

Utsläppen från transporter bidrar bland annat till ökad växthuseffekt, försurning av mark och vatten, övergödning och marknära ozon. Utöver påverkan från avgaserna slits cirka 365 000 ton vägbeläggning loss och hamnar tillsammans med 9 000 ton däckmaterial i diken, bäckar, sjöar och hav. Stoffet innehåller många farliga ämnen till exempel zink, kadmium, bly och kolväten som är giftiga även i små mängder.

Transportsektorn är den näst största energiförbrukaren i Europa. Mellan 1990 och 2000 ökade andelen växthusgas från transport bland de 15 medlemsländerna i EU (EU 15) före 1 maj 2004 med 19 %. Trenden visar att om vi inte gör några ändringar nu, kommer utsläppen av växthusgaser från motorfordon att öka. Denna ökning kommer inom kort att ha stor inverkan på vårt klimat. Med klimatförändringar innebär inte bara en temperaturökning. Denna temperaturökning kommer att rubba nuvarande balans i ekosystemet. Fler farliga bakterier och virus kommer att frodas vilket innebär att sjukdomar som vi idag inte har i västvärlden kommer att drabba till en början de mest oskyddade individerna, barn och gamla, men i längden oss alla.

### **Förslag på ämnesintegrering för trafik och miljö**

\* Hur såg det ut för barnens föräldrar och mor- och farsföräldrar? Jämför sträckorna som man gick på den tiden och som man gör idag. Hur mycket miljöpåverkan har detta haft och hur många kilo mindre mat/energi måste vi låta bli att äta för att inte bli överviktiga jämfört med förr i tiden.

\* Hur mycket av minskade utsläpp av koldioxid, kväveoxider och kolväten leder en cykeltur mellan hemmet och skolan till jämfört med om man istället skulle åka bil? Detta kan beräknas genom antagandet att åtgången av bensin i stadstrafik ligger på 1 liter/10 kilometer. 1 liter bensin leder till utsläpp av 2,36 kilo koldioxid, 1,5 gram kväveoxider och 2 gram kolväten.

\* Med enkla medel som en pulsklocka kan barnen mäta sin genomsnittliga puls under sin färdväg till och från skolan. Man kan under idrottstimmarna göra ett s.k. maximalt syreupptagningsförsök genom ”Beep-testet”, step-testet, eller på ergometercykel. Man kan också mäta sin steglängd och beräkna hur mycket energi man gör av med för varje steg man tar. Utifrån detta kan man räkna ut hur mycket miljöbelastning man besparar genom att gå eller cykla till skolan.

\* Under samhällslektionerna kan eleverna få lära sig hur de skall gå till väga för att kunna påverka kommunala och regionala tjänstemän och politiker. Vilka dokument man kan stödja sig på, t.ex. WHO's olika rapporter och dokument. Var kan man finna dessa dokument och information? Nedan finns en lista på hemsidor för mer information.

\* Anordna temadagar där miljö, trafiksäkerhet och hälsa behandlas. Man kan t.ex. utlysa en tävling där eleverna själva eller tillsammans ritat eller bygger egna transportfordon som är miljövänliga.

\* Titta på klimat och klimatförändringen under historiens lopp. Hur påverkar klimatet vårt val av transportmedel? För- och nackdelar?

## **Beteendeförändring**

Förutom kunskap krävs också motivation, strategi för förändringar och färdigheter att hantera frestelsen att falla tillbaka till gamla vanor. Steget till att inse att förändring måste ske är stort och steget från insikt till handling kan vara ännu större. Därför krävs det förståelse och tålamod när man jobbar med beteendeförändringar. Oftast vill man att förändringen skall ske över en natt, men man måste komma ihåg att vanor och livsstil är något som etablerats under lång tid. Små steg framåt gör att det känns lättare och det måste tillåtas återfall bara man har en bra strategi för hur man skall komma tillbaka. Men man får se varje framsteg som en stor vinning för då är det bevisat att det går att ändra på gamla vanor bara motivationen och insikten finns.

Det viktigt att låta hela tanken med Rörelse, Hälsa, Trafik och Miljö genomsyra skolans agenda/arbete, vilket gör det svårt för föräldrarna och eleverna att inte blir inspirerade, motiverade och engagerade.

För ett långsiktigt arbete är det också viktigt med dialoger som får alla att känna:

- \* sig berörda och delaktiga i utvecklingen
- \* förtroende till alla aktörer
- \* få gensvar för sina idéer, tankar och för sitt engagemang

### **Förslag på ämnesintegrering**

\* Prata om hur hjärnan fungera och utifrån den kunskapen prata och diskutera om varför det är svårt att ändra en vana och om man vill ändra på denna gamla vana vad kan man göra och vad bör man tänka på? Låt barnen jobba med en plan på hur de kan få sin familj eller sina vänner att ändra en vana som att t.ex. börja gå en busshållplats längre eller köpa något annat smör än det man brukar eller också att ställa bilen hemma en dag i veckan.

## Arbete med föräldrar

Eftersom det är föräldrarna som kör sina barn till skolan är de en viktig målgrupp i processen. För att engagera föräldrarna är det viktigt att ta reda på vilket sätt de är villiga att arbeta och hur de ser på helheten. Detta kan göras på olika sätt och bland annat genom att:

\* Skapa dialog med föräldrarna över hur man ska arbeta för att ändra vanor. Föräldrarna måste uppleva vinster för sig själva och sina barn om de ska ändra sitt beteende. Det är bra att huvudargument är barnens behov av rörelse. Hälsa, Miljö och Säkert kan tas upp under diskussionen. Det är viktigt att föräldrarna känner sig delaktiga i arbetet och har möjlighet att påverka.

\* Engagera föräldrarna på olika sätt, till exempel genom frågeformulär angående hur barnen tar sig till skolan och sina och barnens upplevelser. Fråga om deras åsikter och låt de som vill hjälpa till vid olika aktiviteter eller komma med förslag på vad man kan göra i skolan.

\* Undvika att förbjuda något. Det kan ge negativa effekter. Föreslå eller rekommendera alternativa lösningar istället. Rekommendationer som skolan ger föräldrar är effektivare än många tror. Rekommendera föräldrar att gå/cykla med barnen till skolan, starta en vandrande skolbuss och samåka om man måste åka bil.

\* Informationskampanjer riktade till föräldrar och elever för att öka medvetenheten om vad gå och cykla till skolan kan ge för positiva effekter. Undvik att ta upp problem som att informera om vilka problem det skapas genom bilskjutsandet. Det är något de redan uppfattar och det ökar bara skulden på föräldrarna och som i sin tur kan leda till negativa effekter.

\* Hjälp föräldrarna med klasslistor att hitta andra barn i sitt bostadsområde och starta ”Vandrande skolbuss”. Skolan kan hjälpa till att organisera så att elever från samma områden går i samma ”skolbuss”. Är barnen äldre kan man även organisera ”cyklade skolbussar”.

Vi hjälper er att stötta, uppmuntra och engagera föräldrarna till att vilja vara en del av projektet. Att hitta bra avlämningsplatser eller hur man startar en vandrande/cyklade skolbuss är inte alltid

så lätt, men vi finns för att hjälpa till. Dessutom deltar vi gärna vid föräldramöten för att informera om Säkra skolvägar och fördelarna med olika resealternativ.

## **Vad finns det för olika lösningar som har visat sig fungera?**

### **Vandrande skolbuss**

Vad är en Vandrande skolbuss, hur fungerar den och hur kan man starta en sådan?

En Vandrande skolbuss är ett organiserat samgående där flera familjer turas om att följa sina egna och andras barn till och/eller från skolan. Vandrande skolbuss är ett exempel på hur man med små medel kan nå stora förbättringar.

Föräldrar vinner tid de dagarna de inte följer med barnen till skolan. Med vandrande skolbuss får både stora och små motion och socialt umgänge. Dessutom får barnen träning i att vistas i trafiken. Det skapar trygghet för både föräldrar och barn.

En Vandrande skolbuss måste inte gå alla dagar i veckan för att vara lyckad.

Varje bil som försvinner runt skolan har stor betydelse för barnen. För att komma igång kan ni börja med att gå bara en dag i veckan eller månaden. Går det bra kanske ni vill utöka till fler dagar. Prova er fram till de rutiner som passar familjerna bäst.

Cyklande skolbussar fungerar på liknande sätt.

Från skolans sida kan man uppmuntra bildandet av Vandrande skolbussar genom att ha gå och cykla till skolan dagar/veckor och samtidigt omsorgsfullt välja ut bra avlämningsplatser där barnen själva eller tillsammans med någon vuxen (lärare eller förälder) tryggt kan gå från och till.

Vi från hjälper skolorna med att arrangera gå- och cykladagar/veckor och dessutom skicka föräldrar information. För de elever som inte har något alternativ än att åka bil hjälper vi till med att välja ut bra och säkra avlämnings- och påstigningsplatser, så barnen kan få sin lilla morgonpromenad till skolan.

### **Samåkning**

Det kan finnas fördelar med att skjutsa sina barn till skolan. I vissa fall kanske det inte finns andra valmöjligheter. Man kan då uppmuntra till att försöka skjutsa på ett bra sätt.

Samåkning är ett bra sätt att försöka minska på trafiken kring skolorna. En förälder kan köra flera barn, både boende i samma område eller barn som kan hämtas upp på vägen. Att åka tillsammans minskar trafikintensiteten vid skolorna och trafiksituationen blir bättre. Två barn i varje bil skulle halvera antalet fordon utanför skolorna. Dessutom sparar föräldrarna tid och barnen får sällskap i bilen och då de går sista biten till skolan.

Genom att nyttja väl utvalda avlämnings- och påstigningsplatser kan man ytterligare minska på trafiken vid skolans infart(er) och barnen får frisk luft och pigga ben genom att gå den sista biten till skolan.

### **Säkra avlämningsplatser**

Den största trafikfaran enligt både föräldrar och elever är gatorna runt skolan. Trafiksituationen runt skolor skulle förbättras med avlämningsplatser en bit ifrån skolan för de föräldrar som väljer att skjutsa sina barn. Detta skapar en säkrare miljö för dem som går eller cyklar. De barn som blir skjutsade kan även säkert gå ur bilen utan att vara rädda för andra bilar samt att de får lite motion till skolan. Barnen kanske t.o.m. kan plockas upp av en Vandrande skolbuss på vägen till skolan.

### **Exempel på argument för att gå eller cykla till och från skolan som kan användas vid t.ex. föräldramöten**

Motivera föräldrar att välja ett lämpligare resalternativ till och från skolan!

\* Barn som promenerar eller cyklar på morgonen får bättre inlärnings- och koncentrationsförmåga, är friskare och orkar med dagen bättre.

\* Barn som går eller cyklar till skolan får bättre kroppsuppfattning och träning i att ta sig fram i sin närmiljö, blir handlingskraftiga och får bättre självförtroende.

\* Barn som går till skolan med sina kompisar upplever ofta skolvägen roligare. När barnen väl kommer till skolan har de redan "pratav sig" - de är mer fokuserade på skolarbetet.

\* De får sällskap av varandra vilket skapar trygghet och god kamratskap.

\* Om ett barn har 2 km till skolan, tar det 8 min att cykla och 20 minuter att gå.

- \* Mycket biltrafik runt skolorna är, särskilt på morgonen, en trafikfara för barnen.
- \* Genom att barnen går och cyklar till skolan stimuleras ett förändrat beteendemönster så att skolvägen och övrig förflyttning blir ett naturligt sätt att få in motion i vardagen.
- \* Ett barn som ständigt skjutsas begränsas i sin rörelsefrihet, eftersom det blir beroende av föräldrarnas tid, möjlighet och vilja att skjutsa.
- \* För att kunna bedöma trafiken krävs erfarenhet och omdöme. Erfarenhet kan barnen få endast genom att röra sig i trafiken. Att gå eller cykla till och från skolan tillsammans med sina föräldrar och därigenom få hjälp, vägledning, och träning i trafiken ger barnen mer än om de blir skjutsade till de är 10–12 år för att då ska anses trafikmogna att cykla eller gå själva.
- \* Att cykla med barnen till skolan innebär många gånger att vinna tid. Cykelvägarna är ofta kortare än bilvägen och räknar man in den tid det tar att gå till bilen spärra fast barn, köra sträckan och hitta parkeringsplats vinner man ofta tid på att välja cykel.
- \* Genom att barnen själva eller i sällskap av kompisar kan ta sig till skolan blir det lättare för föräldrarna att ställa bilen och själva cykla, gå eller åka kollektivt, vilket ger ökad miljövinst och förbättrar även föräldrarnas hälsa.
- \* På morgonen känner barnen ansvar för att kamraterna ska komma i tid - detta genererar ett positivt gruppträck. Föräldrarna slipper många gånger tjata på att barnet ska komma iväg!
- \* Trafiken är vårt största miljöproblem och bidrar bland annat till ökad växthuseffekt, marknära ozon, buller, partikelutsläpp mm. Vi bidrar gemensamt till att minska utsläppen av fossila bränslen.

## **Fakta om vad Fysisk Aktivitet kan ge Barn, kan användas vid föräldramöten och i undervisning**

### **Fysisk aktivitet och livslängd**

Om man i tidig ålder lever ett fysiskt aktivt liv är chanserna större för en aktiv livsstil även i vuxenåldern. Eftersom fysisk aktivitet har en positiv inverkan på vårt hjärt- kärlsystem och skelettet genom att stärka vårt hjärta, öka andelen HDL (High Density Lipoprotein, det goda kolesterolet) i förhållande till LDL (Low Density Lipoprotein, det onda kolesterolet) och förstärker skelettet, kan fysisk aktivitet under barn- och ungdomen minska riskerna för kroniska sjukdomar, speciellt kardiovaskulära sjukdomar och osteoporos och även risken för vissa cancerformer minskar. Dessutom förstärks immunförsvaret och den psykologiska stressen minskar av regelbunden måttlig fysisk aktivitet, som i längden också ökar vår livslängd och vår upplevda hälsa förblir god en längre tid.

### **Fysisk aktivitets inverkan på övervikt**

Fysisk aktivitet minskar på övervikt genom att aktivitet ökar den totala energiförbrukningen per dag. Eftersom övervikt är kopplat till kroniska sjukdomar som osteoporos och hjärt-kärlsjukdomar i vuxenåldern, är alla positiva effekter på övervikt under barn och ungdomsåren också positiva effekter på barnens nuvarande och framtida hälsa.

### **Hjärt- kärlsjukdomar och fysisk aktivitet**

Amerikanska undersökningar visar att ca 400 000 dör årligen p.g.a. dåliga kost- och motionsvanor. 23% av alla dödsfall p.g.a. någon kronisk sjukdom orsakas av för högt kolesterolvärde, alltså höga värden av LDL. Sverige är inte USA, men vi vet att bilden av dagens Sverige, när det gäller kroniska sjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar och fetma, är hur USA var för ca 20 år sedan. Vetenskapliga studier visar på att fysisk aktivitet ökar andelen HDL hos överviktiga och diabetessjuka barn och ungdomar. Dessutom sänker regelbunden fysisk aktivitet blodtrycket för dem personer som lider av högt blodtryck. Därför borde en regelbunden fysiskt aktiv vardag vara en självklarhet bland både barn och vuxna.

### **Samband mellan osteoporos och fysisk aktivitet**

Benuppbyggnaden och förstärkningen sker under barn- och ungdomsåren. Genom fysisk aktivitet som styrketräning eller konditionsträning, som promenad och löpning, belastar vi skelettet, vilket stimulerar kalcium upptaget och skelettet stärks. Ett starkt skelett minskar risken för benfrakturer i vuxenlivet.

### **Fysisk aktivitet och den psykologiska hälsan**

En inaktiv livsstil har negativa effekter på barns psykosociala utveckling och försämrar deras intellektuell. Genom att låta barn och ungdomar leka och röra sig fritt och tryggt i sitt grannskap får barnen möjligheter till att testa sig själva socialt, mentalt och fysiskt. Med dessa erfarenheter förbereds barnen inför vuxenlivet.

### **Aktiv skolpendling och hälsoeffekter**

Vilka fördelaktiga hälsoeffekter aktiv skolpendling ger är fortfarande inte helt klart. Men, studier på vuxna som fysiskt aktivt pendlar till sina arbetsplatser visar att cykling till arbetet minskar risken för all form av dödlighet med hela 40% och promenader till arbetsplatsen minskar riskerna för högt blodtryck. En finsk studie visar att gång eller cykling till jobbet ökar halten HDL i blodet. Dessa resultat visar vikten av att främja aktiv skolpendling för att förebygga och minska övervikt bland barn och minska riskerna för barnen att få kroniska sjukdomar som orsakas av övervikt och fetma. Dessutom om en fysiskt aktiv barndom följer med upp i vuxenlivet skulle aktiv skolpendling vara första steget för ett barn att etablera ett livslångt fysiskt aktiv livsstil.

## **Mer inspiration och fler Tips om ämnesintegrering av ämnena hälsa, miljö och trafik**

Barn och unga har en viktig roll i utvecklingen av ett hållbart samhälle. Öka barnens delaktighet i arbetet. En viktig poäng i och med det här arbetet är att barn ska få vara med att påverka och utveckliga självständigt tänkande och egna värderingar utifrån kunskaperna från skolan. Att veta vart man skall vända sig vid förslag av förändringar och att vuxna lyssnar och värdesätter deras idéer och tankar är viktiga delar av vårt arbete.

### **Genom kreativa aktiviteter kan eleverna ha roligt samtidigt som de stimuleras till självständigt tänkande.**

Övningarna kan anpassas efter årstid och åldersgrupper.

Obs! Detta är bara tips och inspiration. Har du egna idéer, tveka inte att lägga till dem och dela gärna med dig till dina kolleger. Om du vill sprida dina aktiviteter kontakta Phung Dang/Karin Fant för uppdatering av dokumentet.

### **Förslag på ämnesintegrerade aktiviteter**

- \* Skriva dikter och uppsatser om sin skolväg, närmiljö, trafiken, vägskyltar, naturen och transportformer i olika världsdelar och tidsåldrar.
- \* Låt barnen göra ordrebusar eller naturerebusar genom att lägga ut naturföremål. Föremålets initialbokstäver bildar sedan ord -olika resätt- som de andra barnen kan gissa.
- \* Rita en stomme av en cykel, bil eller moped. Be eleverna tala om vad som måste finnas på fordonet för att man skall kunna/få köra med det. Det viktiga är också att man motiverar och diskuterar varför just denna del behövs och varför den är viktig att ha. Sedan kan barnen med sig själva som byggdel hjälpas åt att bygga en cykel/bil/moped.
- \* Med ”byta stol leken” kan man engagera barn till diskussioner om de olika ämnesområden kopplat till Rörelse, Hälsa, Miljö och Trafik. Alla stolar står i en cirkel. Varje barn skall ha en stol plus att det finns en extra stol. Ett påstående slängs ut av lekledaren och de elever som håller

med påståendet skall byta till en annan stol. Sedan skall man motivera varför man bytte eller inte bytte stol.

\* På liknande sätt som ”byta stol leken” kan man istället för stolar ha fyra hörn som representerar olika svarsalternativ, t.ex. det angår inte mig, tycker att man skall ändra på lagen, tycker att det är föräldrarnas ansvar, tycker att det är skolans ansvar, tycker något annat, till påståendet som lekledaren säger. Man ställer sig i det hörn som passar en bäst och sedan pratar man om varför man tycker så och så.

\* Forumspel där ett antal elever utan tal skall spela upp en scen (behövs inga spec. scenkläder eller redskap) där någon eller några gör ett fel i t.ex. trafiken, naturen, på skolan, alkohol. Publiken skall gissa sig till vad som utspelas och en diskussion skall föras där man rättar till felet så att olyckan inte inträffar.

\* Att rita egna trafikmärken som man tycker saknas i verkliga livet. Diskutera varför och hur man kan göra för att få till en lagändring eller ett nytt trafikmärke.

\* Med en karta med skolan i centrum rita in fågelvägen från hemmet till skolan. Med hjälp av olika färger som definierar hur man tar sig till skolan (gång, cykel, bil, kollektivtrafik, samåkning etc.) kan eleverna se hur andra i klassen tar sig till och från skolan och var klasskompisarna bor och på så sätt kanske man kan starta nya vandrande/cyklande skolbussar.

\* Låt barnen skriva resedagbok under en vecka. Detta kan sedan användas i andra ämnen som matte, geografi och idrott (se nedan), t.ex. räkna på hur mycket skog man kan spara genom att spara på bensinförbrukningen.

\* Uppgifterna i resedagboken kan även användas till att på en karta visa hur långt hela klassens sammanlagda resor skulle kunna nå och hur mycket bensin och miljö man kan spara, för att visa på effekten av många små bidrag. Sedan kan man prata om det land man hamnar i om deras transportvanor och vilka traditioner man har när det gäller fysisk aktivitet, skolgång, ekologisk mat osv.

\* Göra diagram och tabeller på hur alla i klassen tar sig till och från skolan, eller hur föräldrarna transporterar sig till sina arbetsplatser, hur långa sträckor man totalt rör sig på ett år jämfört med andra klasser.

\* Skolvägens längd: Låt barnen mäta fågelvägen mellan hemmet och skolan multiplicera med 1,25 så får man ganska exakt den verkliga sträckan. Detta kan användas till att samla ihop så många mil/km som möjligt inom en viss tidsram och med detta kan man uppmuntra barnen till att gå/cykla till skolan.

\* Man kan mäta och räkna hur snabbt en person kan gå eller springa genom att mäta upp en sträcka och låta en elev springa eller gå denna sträcka på tid. Sedan kan hastigheten räknas ut genom att dividera sträckan med tiden som kan uttryckas på olika sätt. Så får barnen lära sig division samtidigt som de kan lära sig att omvandla från kilometer till meter och mil eller sekunder till minuter och timmar.

\* Hur såg det ut för barnens föräldrar och mor- och farsföräldrar? Jämför sträckorna som man gick på den tiden och som man gör idag. Hur mycket miljöpåverkan har detta haft och hur många kilo mindre mat/energi måste vi låta bli att äta för att inte bli överviktiga jämfört med förr i tiden.

\* Hur mycket av minskade utsläpp av koldioxid, kväveoxider och kolväten leder en cykeltur mellan hemmet och skolan till jämfört med om man istället skulle åka bil? Detta kan beräknas genom antagandet att åtgången av bensin i stadstrafik ligger på 1 liter/10 kilometer. 1 liter bensin leder till utsläpp av 2,36 kilo koldioxid, 1,5 gram kväveoxider och 2 gram kolväten.

\* Med enkla medel som en pulsklocka kan barnen mäta sin genomsnittliga puls under sin färdväg till och från skolan. Man kan under idrottstimmarna göra ett s.k. maximalt syreupptagningsförsök genom ”Beep-testet”, step-testet, eller på ergometercykel. Man kan också mäta sin steglängd och beräkna hur mycket energi man gör av med för varje steg man tar.

\* Man kan göra en sammanfattande bedömning av de yttre faktorerna längs med skolvägen eller runt bostadsområden och skolan med avseende på trafikintensitet, buller, estetik, trafiksäkerhet, framkomlighet, orienterbarhet, alternativa färdvägar, m.m. Detta kan användas som underlag då barnen får besöka t.ex. Trafikkontoret för att få igenom en del fysiska förändringar.

\* Under samhällslektionerna kan eleverna få lära sig hur de skall gå till väga för att kunna påverka kommunala och regionala tjänstemän/kvinnor och politiker. Vilka dokument man kan stödja sig på, t.ex. WHO's olika rapporter och dokument. Var kan man finna dessa dokument och information? Nedan kommer en lista på hemsidor för mer information.

- Children's Environment and Health Action Plan for Europe:  
[www.euro.who.int/budapest2004](http://www.euro.who.int/budapest2004)
- The PEP – Transport Health and Environment Trans-European Programme:  
<http://unece.unog.ch/the-pep/en/welcom.htm>
- Transport-related Health Effects with a Particular Focus on Children: [www.herry.at/the-pep](http://www.herry.at/the-pep)
- Health Costs due to Road Traffic-related Air Pollution:  
[www.euro.who.int/transport/HIA/20021107\\_3](http://www.euro.who.int/transport/HIA/20021107_3)
- ADEME – Agency for Environment and Energy Management, France: [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)
- bmgf – Austrian Federal Ministry of Health and Women: [www.bmgf.gv.at](http://www.bmgf.gv.at)
- BMLFUW – Austrian Federal Ministry of Agriculture, Forestry, Environment and Water Management: [www.lebensministerium.at](http://www.lebensministerium.at)
- Ministry of Health, Elderly & Community Care, Malta: [www.health.gov.mt](http://www.health.gov.mt)
- FOSPO – Federal Office of Sports, Switzerland: [www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch)
- Swedish Institute for Transport and Communications Analysis (SIKA): [www.sika-institute.se](http://www.sika-institute.se)
- RIVM- National Institute of Public Health and Environment, the Netherlands:  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

\* Skolan kan anordna tävlingar bland eleverna. Tävligen går ut på att så många som möjligt, både elever och personal, under en vecka/ några veckor går eller cyklar till och från skolan. Tanken är att reflektera över sitt resebeteende och upptäcka fördelarna med att gå eller cykla i stället för att ta bilen. Det handlar lika mycket om att främja hälsa, säkerhet, fysisk rörelse och omtanke om miljön. Dessutom att få ha kul tillsammans!

Använd världskartan för gå och cykla tävling - så får du in geografiperspektiv också.

\* Anordna temadagar där miljö, trafiksäkerhet och hälsa behandlas. Man kan t.ex. utlysa en tävling där eleverna själva eller tillsammans ritat eller bygger egna transportfordon som är miljövänliga.

\* Genom att bjuda in experter som talar om transporters påverkan ökar medvetenheten samtidigt som det skapar spänning och intresse hos eleverna, vilket ofta leder till diskussioner kring middagsborden.

\* Storylinemetoden: Storylinepedagogiken utgår från en berättelse- tema trafik, miljö och hälsa. Tillsammans bygger elever och lärare upp en fiktiv värld där olika händelser utspelar sig och eleverna agerar i olika roller. Intressant med kopplingen till barnens och deras familjers vardag. Eleverna arbetar med affischer, pjäser, reklamfilmer, talkshows, radioprogram med mera för att ta reda på alternativ, fundera över hur man kan välja och att diskutera detta med andra. Mer information och gratis material på [www.storyline.nu](http://www.storyline.nu) eller [www.trafikforlivet.nu](http://www.trafikforlivet.nu), klicka på material.

Det finns säkert många andra sätt och möjligheter att få in trafiken i skolarbetet. Hör gärna av dig om du vill berätta och beskriva hur du har jobbat för att sprida till andra lärare!

[Sakerskolvag@stockholm.se](mailto:Sakerskolvag@stockholm.se)

## Inspirerande verktyg

Tillsammans med deltagande kommuner, stadsdelar, föräldrar, elever och pedagoger har vi tagit fram några verktyg och metoder för att påverka invanda resmönster och göra skolvägarna säkrare, tryggare och mer attraktiva. Vi har bla annat tagit fram:

\* **Vandrande skolbuss**, inspirerande broschyr med råd och tips

\* **Vandrande skolbuss- så gjorde vi!** Broschyr om hur elever och föräldrar började med vandrande skolbussar

\* **Film: Varje steg gör gott! Vandrande skolbuss** (längd: ca 10 min) Goda exempel tas upp, där familjer, elever och pedagoger berättar om sina erfarenheter om vandrande och cyklande skolbuss.

\* **CD-** Ett radioinslag om betydelsen av ökad fysisk aktivitet och hälsa ur programmet KROPP& SJÄL på Sveriges Radio P1, januari 2005- intervju med medlemmar i vandrande skolbuss.

\* **Resebarometer:** Ett lätt sätt att kartlägga hur långt eleverna har till skolan kopplat till deras res sätt. Resultatet kan användas för att lyfta fram alternativa res sätt än bilen och uppmuntra till beteende som gynnar barnens hälsa och trafikmiljön runt skolan.

\* **Hur tar du dig till skolan? För- och nackdelar med olika resesätt.** Tanken med affischen (70x100 cm) är att använda den i samband med aktiviteter (trafik- och hälsovecka, kartläggning av barnflöde m.m.). Använd den gärna som inspirationskälla till att sätta ingång diskussioner om rörelse, hälsa, trafik och miljö i klassen/på skolan. Inspireras av att själva skapa en affisch med olika verkliga och överkliga transportmedel.

\* **Lärarhandledning till skolor:** du har det i din hand

\* **Digitalt presentationsmaterial till pedagoger:** en PDF- fil med Information om olika resealternativ som kan användas vid föräldramöten.

**Du kan beställa materialet genom att skicka e-post till:**

[sakersskolvag@stockholm.se](mailto:sakersskolvag@stockholm.se)

## Hemsidor

[www.malmo.se/trafiksakraskolan](http://www.malmo.se/trafiksakraskolan)

[www.trafiktorget.com](http://www.trafiktorget.com)

[www.trafikforlivet.nu](http://www.trafikforlivet.nu)

[www.trafikkalendern.com](http://www.trafikkalendern.com)

[www.vv.se](http://www.vv.se)

[www.vv.se/hitodit](http://www.vv.se/hitodit)

[www.ntf.se](http://www.ntf.se)

[www.iwalktoschool.org](http://www.iwalktoschool.org)

[www.mobilityweek-europe.org](http://www.mobilityweek-europe.org)

[www.naturvardsverket.se/bilfridag](http://www.naturvardsverket.se/bilfridag)

[www.stockholm.se/trafikendelavlivet](http://www.stockholm.se/trafikendelavlivet)

[www.trafikeniskolan.se](http://www.trafikeniskolan.se) (Hemsidan lanseras under 2005.)

[www.oru.se/ncff](http://www.oru.se/ncff)

[www.hjartlungfonden.se](http://www.hjartlungfonden.se)

[www.skolutveckling.se/utvecklingsteman/halsa/index.shtml](http://www.skolutveckling.se/utvecklingsteman/halsa/index.shtml)

[www.bunkeflomodellen.com](http://www.bunkeflomodellen.com)

[www.halsoframjandeskola.nu](http://www.halsoframjandeskola.nu)

[www.landstinget.sormland.se/folkhalsa](http://www.landstinget.sormland.se/folkhalsa)

[www.idrottsbokhandeln.se](http://www.idrottsbokhandeln.se)

[www.snf.se](http://www.snf.se)

[www.medhs.ki.se/overvikt/](http://www.medhs.ki.se/overvikt/)

[www.fhi.se](http://www.fhi.se)

Säker och lekvänlig skolväg

**Projektledare:** Fariba Daryani  
Tel: 08- 508 400 34

[sakerskolvag@stockholm.se](mailto:sakerskolvag@stockholm.se)

[www.huddinge.se/sakerskolvag](http://www.huddinge.se/sakerskolvag)

**Deltagande kommuner:**

Huddinge, Ekerö, Botkyrka, Stockholms stad, Nacka, Järfälla, Sigtuna Nynäshamn och Sundbyberg

**Finansiering:** Vägverket Region Stockholm, Trafikkontoret i Stockholms stad samt de deltagande kommunerna

Ni kan beställa vårt material genom att skicka e-post till:  
[sakerskolvag@stockholm.se](mailto:sakerskolvag@stockholm.se)