

Forberedelser og informasjon

Velkommen til kurset «Sykkelopplæring i Osloskolen».

Sykkelopplæringen er delt inn i 6 økter som skal gjennomføres over 2–3 uker:

- ▶ 4 teoriøkter i klasserom
- ▶ 2 praktiske økter med Green Cycling i skolegård og nærmiljø

Øktene bygger på hverandre og bør gjennomføres i rekkefølgen som er foreslått. Vi anbefaler å starte planleggingen tidlig og legge alle øktene inn i elevenes ukeplan.

Gjør deg kjent med og les lærerveiledningene til hver økt i forkant av kurset.

Øktenes innhold og tidsbruk

Klasserom 1: Sykkelstart (45-60 min)

Praktisk 1: Grunnleggende sykkelferdigheter med Green Cycling (2,5 timer)

Klasserom 2: Grunnleggende trafikkforståelse (45-60 min)

Klasserom 3: Kartbruk og risikovurdering (45-60 min)

Praktisk 2: Trafikktrening i nærmiljøet med Green Cycling (2,5 timer)

Klasserom 4: Oppsummering og sykkelprøve (45-60 min)

Viktige lenker:

[Sykkeldyktig: Sykkelopplæring i Osloskolen](#)

Hovedside for kurset. Her finner du alt av lærerveiledning, læringsløyper og materiell.

[Bymiljøetaten](#)

Kontaktperson i Bymiljøetaten. Ta kontakt hvis du er usikker på hvordan du skal gjennomføre kurset eller har behov for mer informasjon.

[Green Cycling](#)

Leverandør av de praktiske øktene. Ta kontakt for å formidle behov for utlån av sykler og hjelmer og for tilpasning av økter, tidspunkt og lokasjon.

Dette bør lærer gjøre i forkant av kurset:

Kartleggingsskjema

Vi ønsker at elevene fyller ut et kartleggingsskjema i forkant av kurset: [Sykkel-ferdigheter-og-utstyr.pdf](#). Dette kan gjerne sendes med hjem og fylles ut sammen med foresatte for å få mest mulig riktig informasjon. Dette gir oversikt over:

- ▶ hvem som mangler sykkel
- ▶ hvem som trenger hjelm
- ▶ hvilket ferdighetsnivå elevene befinner seg på

Behov for utlånsutstyr

Gi beskjed til Green Cycling om hvor mange som trenger utlånsutstyr og hvilket nivå elevene befinner seg på. Hvis det er store nivåforskjeller kan man tenke på differensiering og ekstra hjelp for de med veldig lite erfaring med sykkel.

Informere foresatte

Foresatte bør få:

- ▶ Informasjonsskriv om opplæringen, enten som ranselpost eller i Skolemelding
- ▶ Sykkelsjekk-skjema
- ▶ Informasjonsskriv om sykling fra Trygg Trafikk
- ▶ Påminnelse om å ta med sykkel og hjelm til praktiske økter

Maler kan lastes ned på lærersiden på Sykkeldyktig under *Forberedelser og materiell*.

Forberedelser til undervisningen

- ▶ Vurder om elevene skal få utdelt den foreslåtte leksen «Lekse 1» ved oppstarten av kurset.
- ▶ Les lærerveiledningen og gå gjennom kursets innhold og de tilhørende læringsløypene i forkant.

Om undervisningsopplegget

Gjennomføring av klasseromsøkter

Innholdet til undervisningsøktene ligger på [Sykkeldyktig Oslo - Sykkeldyktig](#). Vi anbefaler at lærer gjennomfører opplegget felles i klassen. Det er lagt opp til en kombinasjon av helklassesamtale, selvstendig arbeid, deling med læringspartner og aktiviteter underveis i opplegget. I tillegg følger det med et fysisk arbeidshefte til hver elev.

Gjennomføring av praktiske økter

De praktiske øktene skjer i samarbeid med instruktører fra Green Cycling. Green Cycling er innleid som undervisningsstøtte og gjennomfører et standardisert læringsopplegg. Det er imidlertid skolen som har tilsynsansvar og det overordnede ansvaret for elevenes trygghet underveis. Dette krever at skolen stiller med nok bemanning og passer på at det ikke oppstår utrygge situasjoner og at elevene forholder seg til kursholderens instruksjoner.

- ▶ **Praktisk økt 1** foregår på lukket område.
Fokus: Bremsing, balanse, kontroll og sykkelsjekk.
- ▶ **Praktisk økt 2** gjennomføres i nærmiljøet.
Fokus: Tegnbruk, vikeplikt, blikkbruk, risikovurdering og samhandling i trafikk.

Lærer følger gruppen gjennom hele opplegget og deltar aktivt i stopp, samtaler og vurderinger underveis.

Om arbeidsheftet

I tillegg til det digitale undervisningsopplegget følger det med et fysisk arbeidshefte som hver elev får utdelt. Etter endt læringsløype for hver økt, foreslås hvilke oppgaver i heftet som passer til dagens gjennomgang. Elevene skal kunne jobbe selvstendig med heftet.

Statistikkoppgaven i arbeidsheftet bør gjøres i fellesskap, og kan også gjennomføres i andre fag, slik som matematikk.

Ekstraoppgaver – Sykkeldyktig

Dersom noen elever blir raskt ferdig med arbeidsheftet, kan elevene jobbe videre med oppgaver digitalt på sykkeldyktig.no. Her logger elevene inn med Feide. Dette krever at lærer oppretter kurs på sykkeldyktig.no for å tildele kurset til elevene i forkant. Noen av oppgavene vil være overlappende med innholdet i kurset.

Hvordan komme i gang med Feide på sykkeldyktig.no:

1. Lærer logger inn på læringsplattformen via FEIDE.
2. Opprett nytt kurs og klassenavn.
3. Merk deg kurskoden til ditt kurs, fire bokstaver.
4. La elevene logge inn via FEIDE.
5. Elevene fyller inn kurskoden, fire bokstaver.
6. Elevene kommer da automatisk inn i kurset som lærer har opprettet.
7. Dere er i gang.

Her finner du lærerveiledning og ytterligere informasjon om bruk av Sykkeldyktig: [Lærerveiledning - Sykkeldyktig](#)

Lekser

Det er lagt opp til to valgfrie lekser underveis i kurset.

Lekse 1 – fra oppstarten av kurset

Denne leksen passer fint å gi til elevene ved oppstarten av kurset. Lekse 1 ligger i læringsløypa i klasseromsøkt 1, slik at det er enkelt å gjennomgå den i fellesskap.

Lekse: Intervju om skolevei

Spør en voksen hjemme om deres skolevei da de var barn. Skriv ned hvem du snakket med. Skriv deretter svarene med hele setninger i boken din.

Intervjuspørsmål:

- › Hvordan så skoleveien din ut?
- › Hvordan pleide du å komme deg til skolen?
- › Hva husker du best fra turen til og fra skolen, dersom du gikk eller syklet?

Mål:

- › Jeg lytter til og skriver ned hva den voksne forteller om skoleveien sin.

Lekse 2 – etter praktisk økt 2

Denne leksen passer fint å gi til elevene etter praktisk økt 2 eller etter klasseromsøkt 4. Lekse 2 ligger i læringsløypa i klasseromsøkt 4, slik at det er enkelt å gjennomgå den i fellesskap.

Lekse: Refleksjoner etter sykkelturen

- ▶ Skriv ned svarene i boken din eller på et ark:
 - Hva synes du var bra med sykkelturen?
 - Var det noe som var utfordrende på turen?
 - Hva lærte du av sykkelturen?
 - Hva trenger du å øve mer på?
- ▶ Etterpå forteller du en voksen hva du har skrevet ned.
- ▶ Skriv til lærer hvem du fortalte om leksen til.

Mål:

- ▶ Jeg kan tenke over hva jeg har lært
- ▶ Jeg kan tenke over hva jeg bør øve mer på etter sykkelkurset.



Lærerveiledning til klasseromsøkt 1

Klasseromsøkt 1: Sykkelstart (45—60 min)

Oppstart

Første økt starter med en sykkefilm som introduserer kurset for elevene.

Etter filmen kan du gjerne si noe om hva elevene skal igjennom, både i klasserommet og i de praktiske øktene.

Gjennomgå deretter dagens mål med elevene på neste slide.

Mål:

- ▶ Jeg vet hvorfor det er bra å sykle.
- ▶ Jeg kjenner til ulike trafikanttyper og trafikkskilt.

Hoveddel

Refleksjon rundt sykkel og sykkelvaner

Her aktiveres elevenes forkunnskaper om sykling.

Alternativ 1, som vist i læringsløypa:

1. Tenkeskriving i 3 minutter til spørsmålet «Hvorfor er det bra å sykle?».
2. Elevene deler det de har skrevet med den de sitter ved siden av.
3. Løft fram noen læringspar som deler det de snakket om felles i klassen.

Alternativ 2

Felles tankekart på tavla med forslag til gode grunner til å sykle. Elevene deler først hva som er bra med å sykle med hverandre. Deretter skriver lærer opp elevenes svar i et tankekart på tavla.

Sykling kan være bra fordi det er:

- ▶ gøy å sykle
- ▶ gir mestring
- ▶ bra for miljøet å gå og sykle istedenfor å kjøre bil
- ▶ bra for din egen fysiske og mentale helse å bevege deg
- ▶ enklere å lære på skolen når du har beveget deg først
- ▶ frisk luft
- ▶ fint å sykle med venner
- ▶ ikke avhengig av foreldrene dine, mer selvstendig
- ▶ et transportmiddel som gjør at du kommer seg raskt fram
- ▶ bra å øve på å ta gode valg (som veivalg etc.)

Forslag til spørsmål du kan stille elevene:

- ▶ *Hvordan kommer du deg til skolen? Er det noen som sykler til skolen? Er det noen som går til skolen?*
- ▶ *Hvorfor sykler/går du til skolen?*
- ▶ *Hva kan gjøre at man ikke sykler/går til skolen?*
- F.eks. trafikk, får ikke lov av foreldre, lang skolevei, har ikke sykkel, kan ikke sykle etc.

Hvilke transportmidler er best for klimaet?

Se på faktaarket om hvilke transportmidler som er mest bærekraftig.

Forslag til spørsmål du kan stille elevene:

- ▶ *Hvilke transportmidler er best for klimaet?*
- ▶ *Hvilke transportmidler er verst for klimaet?*
- ▶ *Er det noen transportmidler du ble spesielt overrasket over? I så fall hvilke og hvorfor?*

Hvilket transportmiddel er best for helsen din?

Elevene ser på bildet og tenker seg frem til hvilke transportmidler som gir kroppen best trening.

Hvem kan du møte i trafikken?

Se filmen i læringsløypa og svar på flervalgsoppgaven "Hva er fellesbetegnelsen for alle personer i trafikken?" på neste side felles i klassen. Riktig svar er "trafikanter".

Under følger forslag til utdypning av begrepet trafikanter:

Personene som er i trafikken, kalles trafikanter.

- ▶ *Hva menes med begrepene myke og harde trafikanter?*
- Myke trafikanter er for eksempel fotgjengere, syklist og sparkesyklist. Harde trafikanter er fører eller passasjer i for eksempel biler, lastebiler eller busser.
- ▶ *Hvilke trafikanter er mest sårbare? Myke eller harde?*
- Myke trafikanter er mest sårbare fordi de har mindre beskyttelse rundt seg i trafikken, slik en fører av en bil har.

Trafikkork i klasserommet

Hver bildelenke går til et myldreimage med følgende spørsmål:

1. *Hvilke trafikanter ser du på bildet? Og hvem er du på bildet?*
2. *Ser du noen som tar dårlige valg i trafikken?*
3. *Hvilke skilt kjenner du igjen? Hva tror du skiltene betyr?*



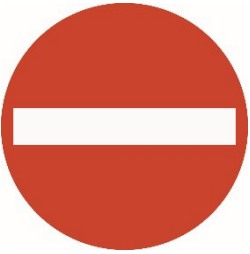

Følg samme opplegg for alle spørsmålene:

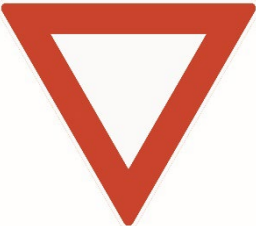





- ▶ Trykk på første bildelenke og les opp spørsmålet. Elevene får 30 sekunder til å tenke seg om.
- ▶ Deretter går elevene rundt i klasserommet og finner en samtalepartner. Elevene får 1-2 minutter til å diskutere spørsmålet med hverandre. Når tiden har gått ut, gir elevene hverandre en «high five».
- ▶ Trykk på neste bildelenke. Gi elevene 30 nye sekunder til å lese og tenke over neste spørsmål, før de igjen går rundt i klasserommet og finner en ny samtalepartner.

Trafikkskiltduell

På de neste sidene i læringsløypa vil det komme oppgaver med skilt. Hver side har to skilt, ett av skiltene stemmer med det som står i overskriften. Elevene stiller opp langs veggen bakerst i klasserommet og flytter seg til den siden som er nærmest det skiltet de tror er riktig. Lærer forteller hvilket skilt som er rett, og gir en kort forklaring til skiltet.

Under følger skiltene i trafikkskiltduellen. Det er lagt ved forklaring til både «riktig» og «feil» skilt.

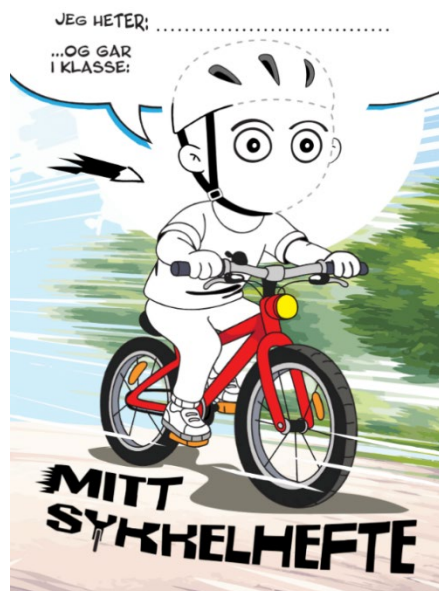
RIKTIG SKILT	FEIL SKILT
 <p>Gang- og sykkelvei</p> <p>Dette skiltet betyr at veien er for både gående og syklende. Her kan man gå, sykle og kjøre små elektriske kjøretøy, som elsparkesykler. Husk å vise hensyn til gående hvis du sykler.</p>	 <p>Sykkelvei</p> <p>Dette skiltet viser at veien er laget for syklister. Her får ikke bilene lov til å kjøre.</p>
 <p>Innkjøring forbudt</p> <p>Dette skiltet betyr ingen kan kjøre inn på veien i denne retningen. Dette gjelder både bil, sykkel og andre transportmidler. Syklister kan likevel sykle på fortauet hvis det er mulig.</p>	 <p>Forbudt for gående og syklende</p> <p>Dette skiltet betyr at det ikke er lov til å gå eller sykle her. Skiltet står ved en vei eller et område der det kan være for farlig for folk som går eller sykler. Bare biler og andre kjøretøy kan være her.</p>

RIKTIG SKILT	FEIL SKILT
 <p>Vikeplikt</p> <p>Dette skiltet betyr at du må vente og slippe andre trafikanter frem først. Du må altså vente til det er helt klart på veien før du kan kjøre eller sykle videre.</p>	 <p>Fartsgrense</p> <p>Dette skiltet forteller hvor fort man maksimalt kan kjøre. Fartsgrensen gjelder helt til du ser et nytt fartsgrenseskilt.</p>
 <p>Gangfelt</p> <p>Dette skiltet betyr at det er et sted der folk kan gå over veien. Bilene må være ekstra oppmerksomme her og har vikeplikt for gående. Hvis du triller sykkelen regnes du som gående.</p>	 <p>Fareskilt barn</p> <p>Dette skiltet varsler at det ofte er barn i nærheten, for eksempel ved skole, barnehage eller lekeplass. Bilene må derfor være ekstra forsiktige.</p>
 <p>Enveiskjøring</p> <p>Dette skiltet betyr at man bare har lov til å sykle eller kjøre i én retning. Hvis du kommer fra motsatt retning, har du ikke lov til å kjøre her.</p>	 <p>Stopp</p> <p>Dette skiltet betyr at du må stoppe helt opp før du kan sykle eller kjøre videre. Se deg godt for til alle kanter før du sykler igjen.</p>

Arbeidsheftet

Anbefalte sider i arbeidsheftet til klasseromsøkt 1 er:

▸ Tegne en forside



▸ Ordjakt



Avslutning

Om praktisk økt 1

- Se filmen fra Green Cycling.
- Fortell klassen om praktisk økt 1.
- Minn elevene på å ha med sykkel og hjelm, dersom de har dette, drikkeflaske, klær etter vær og hansker. Det er også en egen lærerveiledning som følger denne økta: [Sykkeldyktig Oslo - Sykkeldyktig](#).
- Sjekk om vi har nådd dagens **mål**: tommel opp/ned/til siden.
 - *Jeg vet hvorfor det er bra å sykle.*
 - *Jeg kjenner til ulike trafikanntyper og trafikkskilt.*
- Gjennomgå «Lekse 1» dersom det er ønskelig å bruke den foreslåtte leksen. Leksen ligger i læringsløypa.
- Hvis det er tid, kan dere gjennomgå oppgaven «ordjakt» fra "Mitt sykkelhefte" og se sykkelhjelmfilmene i læringsløypa.

Forslag til etterarbeid for lærer:

- Send melding til foresatte med påminnelse om å ta med sykkel og hjelm, dersom de har dette, drikkeflaske, klær etter vær og hansker til praktisk økt 1. I tillegg er det fint om foresatte tar en sjekk av sykkelen. Legg gjerne ved filmen som viser riktig sykkelhjelmbruk: [Hvordan bruke sykkelhjelm rett - YouTube](#)
- Legg ut «Lekse 1» til elevene, dersom det er ønskelig å bruke den foreslåtte leksen.

Lærerveiledning til praktisk økt 1

Praktisk økt 1: Grunnleggende sykkelferdigheter (2,5 timer)

Forberedelser for lærer:

- ▶ Husk å gi beskjed til Green Cycling i god tid om hvor mange elever som mangler sykkel og hjelm. Green Cycling stiller med sykkelutstyr til elever som har behov for det.
- ▶ Green Cycling kan tilpasse sitt opplegg etter skolens ønske. Hvis skolegården er for liten til å gjennomføre sykkelundervisning, kan skolen foreslå et annet egnet sted. Dersom det er behov fra skolen sin side for å endre oppstart- eller avslutningstidspunktet for de praktiske øktene, tilpasser Green Cycling dette.
- ▶ Kontakt Green Cycling: post@greencycling.no
- ▶ For at den praktiske undervisningen skal fungere best mulig bør elevene få tydelig beskjed i forkant om at de må høre på instruktørene fra Green Cycling og følge deres instruksjoner.
- ▶ Vi anbefaler at læreren tar en prat med Green Cycling underveis eller etter økten om neste praktiske økt. Det vil være en fordel å planlegge mål og rute for klassens sykkelturn i fellesskap når man vet litt mer om elevenes ferdighetsnivå.

Mål for økta:

- ▶ Jeg kan sjekke om sykkelen fungerer.
- ▶ Jeg har kontroll på sykkelen.

Eksempel på hvordan praktisk økt 1 kan se ut:

08:30 – 09:00 Oppstart og sikkerhetssjekk

Utdeling av vester, utlån av sykler og hjelmer til de som trenger dette.

Sammen med elevene går vi gjennom sikkerhet på sykkelen:

- ▶ Rett bruk av hjelm
- ▶ Sjekke bremses
- ▶ Sjekke luft i dekk
- ▶ Sjekke at hjulene og styret sitter godt
- ▶ Enkel reparasjon av sykler inkl. bytte av wire, bremseklosser og slanger ved behov.

09:00 – 09:30

- ▶ Øvelse 1.1: Bruk av bremses, både forbrems og bakbrems. **Mål for øvelse:** Økt kontroll på sykkelen.
- ▶ Øvelse 1.2: Stopp-sykel: Når musikken stopper skal syklisten stoppe raskt.
Mål for øvelse: Økt ferdighet og reaksjon på sykkel.

09:30 – 09:50

- Øvelse 2: Sving - slalåm. Stafett eller løype.

Mål for øvelse: Økt kontroll på sykkelen.

09:50 – 10:00

- Drikkepause/frisykling

10:00 – 10:30

- Øvelse 3: Firkantlek

Mål for øvelse: Økt romforståelse, kontroll og samhandling.

10:30 – 10:50

- Øvelse 4: Trafikkløype med skilt.

Mål for øvelse: Enkel trafikkforståelse.

10:50 – 10:55

- Avslutning

Parallellklassen begynner undervisningen kl. 11:30 og gjennomfører samme opplegg som over. Elevene er da ferdige kl. 13:55.

Forslag til etterarbeid for lærer og elever etter praktisk økt 1

Sykkeldyktig.no har forslag til mange praktiske øvelser på sykkel som kan deles med elevene. Øvelsene ligger under læringssti:

2. Praktiske sykkeløvelser.



Foto: Green Cycling

Lærerveiledning til praktisk økt 2

Praktisk økt 2: Trafikktrening i nærmiljøet (2,5 timer)

Forberedelser til praktisk økt 2

- ▶ Forbered sykkelruten godt i forkant. Ruten utarbeides av lærer og gjennomgås sammen med elevene i klasseromsøkt 3.
- ▶ Ha dialog med Green Cycling om ruten i forkant av sykkelturen. Green Cycling bør få komme med innspill til ruten og komme med anbefalinger basert på hva de mener om elevenes ferdighetsnivå i praktisk økt 1.
- ▶ Gi foresatte beskjed om sykkelturen og minn elevene på at de må ha med sykkel og hjelm hvis de har, samt drikkeflaske, klær etter vær og hansker.
- ▶ Dersom det er utfordrende å gjennomføre sykkelstur i nærområdet, kan Green Cycling tilrettelegge for at økta gjennomføres i skolegården. Green Cycling må ha beskjed om dette i god tid i forveien.
- ▶ Det er lagt opp til at Green Cycling stopper og stiller en del refleksjonsspørsmål underveis på turen, f.eks. "Hvor er det tryggest å sykle her?", "Hva er best å gjøre i denne situasjonen?", "Hva bør vi passe oss for her?", "Hva betyr dette skiltet?", "Hvem har vikeplikt her?" og lignende.
- ▶ Lærer følger gruppen gjennom hele opplegget og deltar aktivt i stopp, samtaler og vurderinger underveis.

- ▶ Det er lurt å avtale felles grupperegler i forkant av sykkelturen. Hva må vi tenke på når vi skal sykle sammen i trafikken? Hva gjør man hvis det skulle komme uforutsette situasjoner (som bråbrems, hindringer, biler som kommer raskt)?
- ▶ Forslag til grupperegler for sykkelturen:
 - Sykle én og én, og holde linja
 - Sykle på riktig side av veien
 - Ha god nok avstand til den som sykler foran
 - Stoppe når leder stopper, og bremse opp i god tid
 - Ingen forbikjøring
 - Gi tegn og si høyt at man skal svinge. Se seg til siden før man svinger
 - Sykle sammen som en gruppe

Mål for økta:

- ▶ Jeg vet hvordan man bør oppføre seg i trafikken for å unngå ulykker.
- ▶ Jeg følger trafikreglene og viser hensyn til de rundt meg på sykkelen.

Eksempel på hvordan praktisk økt 2 kan se ut:

08:30 – 08:45

Oppstart og sikkerhetssjekk:

- › Utdeling av vester, utlån av sykler og hjelmer til de som trenger det
- › Gjennomgang av sikkerhet på sykkelen
- › Repetisjon av dag 1

08:45 – 09:00

- › Øvelse 1: Hermegås. Mål: Tegn og samhandling.

09:00 – 09:15

- › Øvelse 2: Trafikkløype. Mål: Enkel trafikkforståelse.

09:15 – 09:25

- › Drikkepause/frisykling

09:25 – 10:00

- › Felles sykkeltur til en bestemt lokasjon (nærliggende park/skog)

10:00 – 10:40

- › Sykkelleker i en nærliggende park/skog

10:40 – 10:55

- › Felles sykkeltur tilbake til skolen

10:55 – 11:00

- › Avslutning

Parallellklassen begynner undervisningen kl. 11:30 og gjennomfører samme opplegg som over. Elevene er da ferdige kl. 14:00.



Lærerveiledning til klasseromsøkt 3

Klasseromsøkt 3: Kartbruk og risikovurdering (60 min)

Forberedelser for lærer

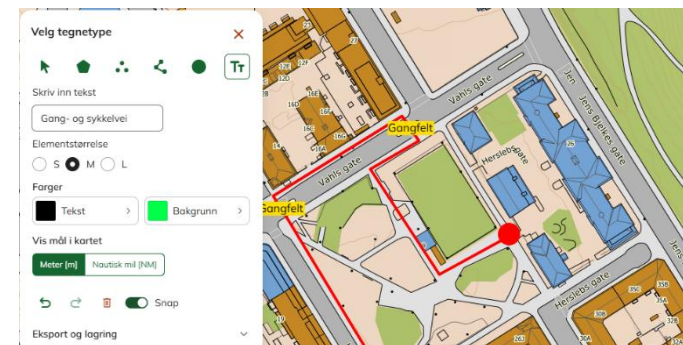
- ▶ Alle elever bør ha tilgang til læringsbrett eller PC i denne økta. Dersom dette ikke er mulig, kan kartoppgaven i Google Maps gjennomføres felles på tavla.
- ▶ I forkant av økta bør læreren ha tenkt ut et **mål for sykkelturen i praktisk økt 2**. Dette målet kan f.eks. være en park eller et rekreasjonsområde hvor det er mulig å ha noen leker, spise mat og lignende. Målet bør ikke være for langt unna skolen.
- ▶ Vi anbefaler også at læreren lager et utkast til **rute for klassens sykkeltur** i forkant av økta. Ruten trenger ikke være lang, men bør inneholde noe av det elevene har lært i klasserommet, f.eks. kryssing av gangfelt, sykling i gater med lav trafikk og hensynsfull sykling på fortau. Ruten bør tilpasses elevenes ferdigheter.
- ▶ Ruten kan lages i Norgeskart. Det kan være hensiktsmessig å gjøre seg kjent med kartløsningen før timen.
- ▶ Vi anbefaler å ha **dialog med Green Cycling** om ruten i forkant, og at rutforslaget formidles videre til Green Cycling. Det er lagt opp til at Green Cycling stopper og stiller en del refleksjonsspørsmål underveis på turen.

Slik fungerer «Norgeskart»

1. Gå inn på norgeskart.no
2. Finn skolen på kartet
3. Velg «Tegne og måle» nederst på siden.
4. Velg «Linjesegmenter», elementstørrelse «M» og «Meter».
5. Tegn opp sykkelruten.
6. Det er også mulig å legge inn tekst og punkter på kartet der man ønsker å gjøre stopp eller være ekstra oppmerksom. Dette kan gjøres felles i klasserommet når man går igjennom ruten.



Eksempelrute. [Se større bilde.](#)



Eksempel med punkter, tekst og risikovurdering. [Se større bilde.](#)

Oppstart

Introfilm (5 min)

Introfilm: «Hva vil det si å orientere seg?»

Oppfølgingsspørsmål:

- ▶ *Hvorfor er det viktig å orientere seg i trafikken?*
 - Svarforslag: Det er viktig å orientere seg i trafikken for å følge med på hva som foregår rundt deg. Da må du tenke på hva som kan skje, hvor det kan skje og når det kan skje. Det er lurt å bruke blikket godt, slik at du ikke blir overrasket hvis det for eksempel kommer en bil. Det er viktig å orientere seg i trafikken fordi det hjelper oss å unngå ulykker.
- ▶ *Hva betyr det å ha overblikk i trafikken?*
 - Svarforslag: Å ha overblikk i trafikken vil si å vite hva som skjer rundt deg. For å få overblikk bruker du blikket til å se godt rundt deg om det kommer biler eller andre trafikanter, og om de kommer fort, stopper eller svinger. Overblikk hjelper deg til å ta gode og trygge valg.
- ▶ *Hva bør barna på sykkel gjøre i denne situasjonen?*
 - Svarforslag: Barna på sykkel bør senke farten og orientere seg for å se om det kommer biler, og hva som kan være bak buskene. Barna bør vente til det er klart, og vise tydelig hvor de skal, for eksempel ved å rekke ut armen før de svinger. Her har også syklistene vikeplikt for bilistene, fordi de kommer ut fra en gang- og sykkelvei.

Mål:

- ▶ Jeg kan orientere meg og vurdere risiko i trafikken.
- ▶ Jeg kan bruke kart til å finne skoleveien min.

Hoveddel

Vurdering av risiko (5-10 min)

Hensikt: Her er det samtalen om risiko og hvordan elevene selv vurderer risiko på bildene som er hensikten. Det er ingen fasit. Det er viktig at elevene selv gir risiko en farge, og at de hører hvordan de andre elevene vurderer risiko i samme bilde. Det er samtalen i klassen som er viktig, og ulike vurderinger av risiko er bra slik at elevene hører at vi opplever risiko forskjellig. Da kan de lære av hverandre og få mulighet til å justere sin egen forståelse av risiko.

Felles i klassen:

- ▶ Vurder risikoen i situasjonene som vises på de to neste sidene ved hjelp av trafikklysmodellen (rød, gul eller grønn risiko).
- ▶ Diskusjonen kan ta utgangspunkt i følgende spørsmål:
 - *Hva kan skje?*
 - *Hvor, når og hvordan?*
 - *Er det rød, gul eller grønn risiko?*

Blindsone (3 min)

Film: «Hva er en blindsone?»

Flervalgsoppgave: Hvilke påstander er riktig om blindsone?

- 1) Lastebilsjåføren sitter høyt oppe og kan se alt rundt lastebilen.
 - Svar: Feil! Lastebilsjåføren ser ikke alt rundt seg på grunn av bilens blindsoner. Dette gjelder særlig for store biler.
- 2) Hvis ikke du kan se sjåføren, er det ikke sikkert sjåføren ser deg.
 - Svar: Riktig! Det kan være at du er i bilens blindsone der sjåføren ikke kan se deg.
- 3) Du bør forsikre deg om at sjåføren har sett deg før du krysser veien.
 - Svar: Riktig! Forsøk å få blikkontakt og følg med på hvor bilen skal kjøre, før du krysser veien.
- 4) Å befinne seg i sjåførens blindsone, betyr at sjåføren ikke kan se deg.
 - Svar: Riktig! Hold god avstand til lastebilen, forsøk å få blikkontakt og følg med på hvor bilen skal kjøre.

Valgfrie oppfølgingsspørsmål:

- ▶ *Hva er en blindsone?*
 - Svarforslag: En blindsone er et område rundt kjøretøyet hvor sjåføren ikke kan se. Dette gjelder særlig i større kjøretøy som lastebiler. Syklisten kan hjelpe sjåføren ved å holde god avstand. Legg deg på utsiden av parkerte biler slik at du unngår å kolliderer med bildøren, hvis den går opp.

- ▶ *Hva bør man tenke på når man sykler i nærheten av lastebiler?*
 - Da bør man tenke på å holde god avstand til lastebilen, forsøke å få blikkontakt og følge med på hvor bilen skal kjøre. Er du usikker, bør du stoppe opp og la lastebilen kjøre først.

Finn skoleveien i Google Maps (15 min)

Neste side i læringsløypa om klassens sykkelrute vil trenge mest tid, så hold denne delen relativt kort dersom dere har lite tid igjen av timen.

Instruksjoner:

- 1) Vis elevene hvordan man søker opp steder i Google Maps og funksjonen «veibeskrivelse» (pil til høyre).
- 2) Elevene åpner Google Maps på læringsbrettet eller PC-en sin.
- 3) Elevene får følgende instruksjoner:
 - *Finn skolen din.*
 - *Finn hjemmet ditt.*
 - *Se om du finner skoleveien din.*
- 4) Elevene skal så vurdere:
 - *Er skoleveien din trygg?*
 - *Er det noe sted med høy risiko? (Eksempler på dette kan være gangfelt, manglende fortau, dårlig sikt grunnet hekker eller gjerder, mye trafikk etc.)*
- 5) Lærer velger noen elever som viser skoleveien sin på kartet for klassen.

Klassens sykkelrute (15–20 min)

I praktisk økt 2 skal klassen ut på sykkelstur i nærmiljøet. I denne oppgaven skal klassen bidra til å finne en egnet sykkelrute, og risikovurdere løypa. Gjennomgangen av ruten skal gi elevene trening i å forutse risiko i for eksempel kryss, ved sikthindringer og andre trafikale situasjoner. De skal reflektere over hva som kan skje, hvor, når og hvordan.

- ▶ Vis elevene målet for turen i norgeskart.no eller en annen kartløsning. Øverst i lærerveiledningen for klasseromsøkt 3 ligger en instruksjon for hvordan Norgeskart fungerer.
- ▶ Dersom du ønsker at elevene skal være med å bestemme ruten, lar du elevene komme med forslag til mulige ruter mellom skolen og målet. Vurder de ulike rutene i fellesskap etter spørsmålene i neste punkt, før dere bestemmer klassens rute. Hvis du har bestemt ruten på forhånd, går du rett til neste punkt.
- ▶ Bruk det dere har lært om trafikkregler og vurder risiko langs sykkelruten:
 - Hvilke steder må dere følge ekstra godt med?
 - Er det rød, gul eller grønn risiko?
- ▶ Hvis det er tid, kan dere bruke *Street View* i Google Maps til å se på deler av løypa og vurdere risikoen ved kryss, utkjørsler, gangfelt eller steder med dårlig sikt som hekker, garasjer og busker. Dette kan dere gjøre i fellesskap. Dersom det er tid, kan elevene gjøre dette to og to. Ta i så fall en felles gjennomgang til slutt.

Arbeidshefte (10 min)

Anbefalte sider i arbeidsheftet til klasseromsøkt 3:

- ▶ Skriv ferdig snakkeboblene
- ▶ Finn feil i trafikken

Grupperegler på sykkelstur (5–10 min)

Forslag til grupperegler for sykkelturen:

- ▶ Sykle én og én, og holde linja
- ▶ Sykle på riktig side av veien
- ▶ Ha god nok avstand til den som sykler foran
- ▶ Stoppe når leder stopper, og bremse opp i god tid
- ▶ Ingen forbikjøring
- ▶ Gi tegn og si høyt at man skal svinge. Se seg til siden før man svinger
- ▶ Sykle sammen som en gruppe

Les også «Sykkelvettregler» på siste side i arbeidsheftet sammen.

Avslutning

Har vi nådd dagens mål?

Elevene viser om de har nådd dagens mål ved å legge hodet ned på pulten og ta tommelen opp/ned/til siden.

- ▶ Jeg kan vurdere risiko i trafikken.
- ▶ Jeg kan bruke kart til å finne skoleveien min.

Lærerveiledning til praktisk økt 2

Praktisk økt 2: Trafikktrening i nærmiljøet (2,5 timer)

Forberedelser til praktisk økt 2

- ▶ Forbered sykkelruten godt i forkant. Ruten utarbeides av lærer og gjennomgås sammen med elevene i klasseromsøkt 3.
- ▶ Ha dialog med Green Cycling om ruten i forkant av sykkelturen. Green Cycling bør få komme med innspill til ruten og komme med anbefalinger basert på hva de mener om elevenes ferdighetsnivå i praktisk økt 1.
- ▶ Gi foresatte beskjed om sykkelturen og minn elevene på at de må ha med sykkel og hjelm hvis de har, samt drikkeflaske, klær etter vær og hansker.
- ▶ Dersom det er utfordrende å gjennomføre sykkelstur i nærområdet, kan Green Cycling tilrettelegge for at økta gjennomføres i skolegården. Green Cycling må ha beskjed om dette i god tid i forveien.
- ▶ Det er lagt opp til at Green Cycling stopper og stiller en del refleksjonsspørsmål underveis på turen, f.eks. "Hvor er det tryggest å sykle her?", "Hva er best å gjøre i denne situasjonen?", "Hva bør vi passe oss for her?", "Hva betyr dette skiltet?", "Hvem har vikeplikt her?" og lignende.
- ▶ Lærer følger gruppen gjennom hele opplegget og deltar aktivt i stopp, samtaler og vurderinger underveis.

- ▶ Det er lurt å avtale felles grupperegler i forkant av sykkelturen. Hva må vi tenke på når vi skal sykle sammen i trafikken? Hva gjør man hvis det skulle komme uforutsette situasjoner (som bråbrems, hindringer, biler som kommer raskt)?
- ▶ Forslag til grupperegler for sykkelturen:
 - Sykle én og én, og holde linja
 - Sykle på riktig side av veien
 - Ha god nok avstand til den som sykler foran
 - Stoppe når leder stopper, og bremse opp i god tid
 - Ingen forbikjøring
 - Gi tegn og si høyt at man skal svinge. Se seg til siden før man svinger
 - Sykle sammen som en gruppe

Mål for økta:

- ▶ Jeg vet hvordan man bør oppføre seg i trafikken for å unngå ulykker.
- ▶ Jeg følger trafikreglene og viser hensyn til de rundt meg på sykkelen.

Eksempel på hvordan praktisk økt 2 kan se ut:

08:30 – 08:45

Oppstart og sikkerhetssjekk:

- › Utdeling av vester, utlån av sykler og hjelmer til de som trenger det
- › Gjennomgang av sikkerhet på sykkelen
- › Repetisjon av dag 1

08:45 – 09:00

- › Øvelse 1: Hermegås. Mål: Tegn og samhandling.

09:00 – 09:15

- › Øvelse 2: Trafikkløype. Mål: Enkel trafikkforståelse.

09:15 – 09:25

- › Drikkepause/frisykling

09:25 – 10:00

- › Felles sykkeltur til en bestemt lokasjon (nærliggende park/skog)

10:00 – 10:40

- › Sykkelleker i en nærliggende park/skog

10:40 – 10:55

- › Felles sykkeltur tilbake til skolen

10:55 – 11:00

- › Avslutning

Parallellklassen begynner undervisningen kl. 11:30 og gjennomfører samme opplegg som over. Elevene er da ferdige kl. 14:00.

