

Lærerveiledning til klasseromsøkt 1

Klasseromsøkt 1: Sykkelstart (45–60 min)

Oppstart

Introfilm – «Velkommen til sykkelopplæring»

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.

Dagens mål

Gå til neste slide og gjennomgå dagens mål med elevene.

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.)

Valgfrie oppfølgingsspørsmål:

- ▶ *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.

Valgfrie oppfølgingsspørsmål:

- ▶ *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.

Samtalespørsmål:

- ▶ *Hva er den mest helsevennlige måten å reise til skolen?*
 - Svarforslag: Det beste for helsen din er å bevege kroppen på vei til skolen. Dette kan du gjøre ved for eksempel å gå eller sykle.

- ▶ *Hvorfor er det bra å være aktiv?*
 - Svarforslag: Det er bra å være aktiv gjennom å bruke kroppen din av mange grunner. Du får bedre kondisjon og blir sterkere, noe som gjør at du orker å være i aktivitet lenger. Du får bedre konsentrasjon, slik at det kan bli lettere å følge med i timene på skolen. Ofte blir man i bedre humør av fysisk aktivitet, og det kan også være en fin måte å være sammen med venner på.

Hvem kan du møte i trafikken?

Se filmen i læringsløypa og gå til neste slide for å svare på flervalgsoppgaven "Hva er fellesbetegnelsen for alle personer i trafikken?". Riktig svar er "trafikanter".

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, syklistene og sparkesyklistene. 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.



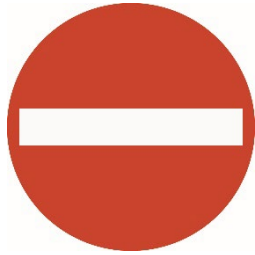

- ▶ Deretter går elevene rundt i klasserommet og finner en samtalepartner. Elevene får 1-2 minutter til å diskutere spørsmålet med hverandre. Når tiden har gått ut, gir elevene hverandre en «high five».
- ▶ Trykk på neste bildelenke. Gi elevene 30 nye sekunder til å lese og tenke over neste spørsmål,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

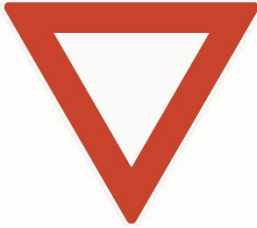






Trafikkskiltduell

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.

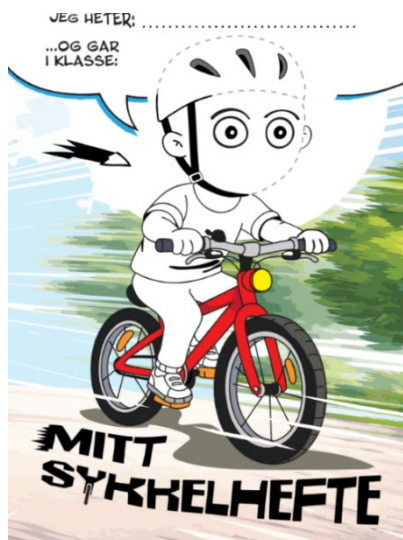
RIKTIG SKILT	FEIL SKILT
 <p>Gang- og sykkelvei</p> <p>Dette skiltet betyr at veien er for både gående og syklende. Her kan man gå, sykle og kjøre små elektriske kjøretøy, som elsparkesykler. Husk å vise hensyn til gående hvis du sykler.</p>	 <p>Sykkelvei</p> <p>Dette skiltet viser at veien er laget for 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>

Mitt sykkelhefte

Anbefalte sider i «Mitt sykkelhefte» til klasseromsøkt 1:

- › 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 på [Sykkeldyktig Oslo - Sykkeldyktig](#).

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

Forslag til lekser

Gjennomgå «Lekse 1» dersom det er ønskelig å bruke den foreslåtte leksen. Leksen ligger i læringsløypa og som PDF på hjemmesiden.

Tid til overs

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.