

# **GÅ TIL SKOLEN!**

## **Gode vaner varer hele livet!**

**Tren på skoleveien allerede i sommer!**



**Opplagt!**

**Glad!**

**I form!**

**Bedre læring!**



**Levanger  
kommune**

# Gå 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!

**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!

**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.

**Miljø** Øk ditt barns miljøbevissthet ved å la bilen stå. Kjøring er en kilde til store utslipp av avgasser som bidrar både til lokal luftforurensing og global oppvarming

# 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 den enkeltfaktoren som har størst betydning for helsa vår, og grunnlaget for god helse legges tidlig i livet
- ☀ Dersom færre barn kjøres til skolen reduseres trafikkrisikoen



# «Stalltips!»

- ☀ **Gå til skolen sammen** med barnet, da lærer barnet gradvis å gå 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.
- ☀ Hvis du må kjøre, la barnet gå deler av skoleveien.

Kilder: Helsedirektoratet, Trygg Trafikk og Beintøft

